



**kwb** eensgezind  
**sint-martinus kontich**

**47 ste jaargang  
2018-2019**

**Juni 2019**

**P004938**

**Afgiftekantoor : 2550 Kontich 1**

---

---

# **KONTAKT**

---

---

Maandblad - verschijnt niet in augustus  
V.U. F.Helsen, Hoogbunderlaan 50, 2550 Kontich  
[www.kwb-martinus-kontich.be](http://www.kwb-martinus-kontich.be)

*Juni 2019*

Zondag 02	Instuif (Voetbal) + Postz.	10.00 tot 13.00 uur
Maandag 06	Fotoclub	14.00 uur
	Ledenavond + onderafdelingen	19.30 uur
Woensdag 05	Volley trekking wijkenturnooi	20.00 uur
Donderdag 06	Wijgilde	19.30 uur
Zaterdag08	Volley wijkenturnooi Tereinen FC Kontich	13.00 uur
Zondag 09	Volley wijkenturnooi Tereinen FC Kontich	09.00 uur
Maandag 10	Volley slot wijkenturnooi	11.00 uur
Dinsdag 11	Vergadering Venezuela	20.00 uur
Donderdag 13	Tafeltennis	19.30 uur
Vrijdag 14	Kook 10	18.00 uur
Zaterdag 15	Wijngilde Barbeque	18.00 uur
Zondag 16	Instuif (Kaart)	10.00 tot 13.00 uur
Maandag 17	Fotoclub	14.00 uur
	DB	19.30 uur
Dinsdag 18	Volleybal – evaluatie turnooi.	20.00 uur
Donderdag 20	Tafeltennis	19.30 uur
Zaterdag 22	Artikel “Kontakt”	12.00 uur
Zondag 23	Instuif (Voetbal) + Postzegels	10.00 tot 13.00 uur
Maandag 24	Fotoclub	14.00 uur
Donderdag 27	Afwerken “Kontakt”	08.30 uur
	Tafeltennis	19.30 uur
Zondag 30	Instuif (Foto) + Postzegels	10.00 tot 13.00 uur

Alle activiteiten vinden plaats in het KWB-lokaal, tenzij anders vermeld.

## VOORZITTERSWOORDJE

Allen, gegroet,

Dag meimaand, welkom juni...

De laatste maand van het schooljaar alweer. Niet te geloven, toch? Aan de jeugd wens ik dan ook toe dat ze zich deze maand gemotiveerd inzetten voor een goed resultaat, ieder met zijn gaven en gebreken, maar met de nodige wilskracht om te slagen, opdat de vakantie twee maanden van ontspanning en plezier mogen worden. Toi, toi, toi...

Pinksteren komt er ook weer aan en dat betekent bij onze KWB natuurlijk al vele jaren het volleybal wijkentornooi.

8 en 9 juni zijn de terreinen van Kontich FC de place te be. Kom langs, geniet mee van de sportiviteit, de gezellige sfeer, KWB ten voeten uit...

Plannen voor het volgende werkjaar doen we ook weer volop. Met het bestuur, de ledenbegeleiders, de besturen van onze onderafdelingen. Samen maken we er weer een boeiend KWB jaar van. En, beste vrienden en vriendinnen, ideeën zijn steeds welkom. Laat maar weten zou ik zeggen.

Ik wil ook erg graag langs deze weg al reclame maken voor de rommelmarkt, een organisatie van onze onderafdeling voetbal en dit op zondag 14 juli 2019. Het is meer dan de moeite om een keertje langs te komen, om de sfeer op te snuiven, om misschien het koopje van je leven te doen. Kortom, een bezoek aan deze rommelmarkt zal je je niet beklagen.

De voorbije maand mei mochten we op zaterdag 4 mei de kaartkampioen vieren. Raf Versteylen werd kampioen en de viering was andermaal een gezellige, smakelijke bedoening, met een kaartwedstrijd en bingo als toetje er bovenop. Met dank en gelukwensen aan de organisatoren.

Maandag 6 mei was er een behoorlijke opkomst voor onze info avond rond "vijftig mythes over gezonde voeding". Interessant, duidelijk en leerrijk. Met dank aan de aanwezigen en de lesgeefster.

Zaterdag 11 mei was er dan weer het slotfeest van TTK. Lekker gegeten, een beetje vergaderen en een leuke, speelse quiz als afsluiter. Een toffe, gemoedelijke avond, waarvoor ook hier een welgemeende dank en proficiat.

En op zondag 19 mei organiseerde de onderafdeling kook een speciale instuif met scampi's. Zeer lekker, al heb ik dat wel van horen zeggen, want zelf eet ik dat niet. Kookvrienden, het werd een succes, veel volk, veel scampi's en veel gezelligheid.

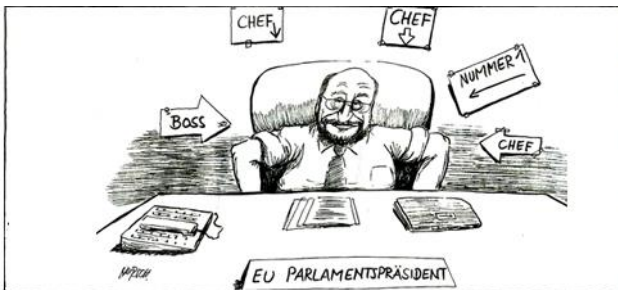
De speciale instuiven doen het toch telkens weer en dat is steeds een echte opsteker.

Daarom, we moeten dat blijven doen. Een oprechte oproep aan al onze onderafdelingen. En ook een oprechte dank jullie wel voor deze extra inspanning.

Ik wens jullie een fijne juni maand. Hopelijk mag het zonnetje wat meer doorbreken en kunnen we al wat genieten van de tuin of van een terrasje. En natuurlijk ook van onze KWB.

Veel leesplezier met dit nummer van KONTAKT!

Jullie voorzitter  
Johan De Hert



## **Kom Heilige Geest**

Stort uw wijsheid uit over onze nieuwe leiders, opdat zij de schande van de armoede zouden uitroeien.

Geef inzicht aan de politici, opdat ze onze aarde zouden beschermen voor ons en de volgende generaties.

Geef kennis, opdat we de stroom van migranten onder controle zouden krijgen en allen die op ons grondgebied worden toegelaten als medeburgers kunnen aanvaarden.

Geef geloof aan alle burgers, opdat we samen kunnen bouwen in vertrouwen aan een vreedevolle wereld waar iedereen gelijk is en hopelijk gelukkig.

Veni Creator Spiritus opdat mij naïviteit wordt beloond!

## **Flor ( juni 2019)**

### **FAMILIAATJES**

Een mindere periode, donkere dagen, pijn, verdriet...

We wensen het niemand toe maar toch willen we er als vrienden zijn voor u.

Een glimlach, een schouderklopje of een luisterend oor.

Dat doet soms wonderen...

Blijven hopen, blijven geloven, blijven doorgaan.

Want na regen komt zonneschijn.

We wensen je alvast het allerbeste toe!

We vernemen het overlijden op 10 mei 2019 van Guy GELAES in de leeftijd van 76 jaar.

Guy was medestichter van onze onderafdeling Tafeltennis en was hier jarenlang actief.

KWB biedt langs deze weg aan de ganse familie haar oprechte gevoelens van medeleven aan.

## **50 mythes rond gezonde voeding.**

Carmen Schaalje, zelfstandig diëtiste, kon op maandag 6 mei een 30-tal aanwezigen boeien met haar uiteenzetting over 50 mythes rond gezonde voeding.

De aanwezigen werden geconfronteerd met een aantal gekende stellingen, maar waar toch soms de nodige twijfels en/of vragen over bestaan. Een groene kaart betekende akkoord en rood niet akkoord.

### **Mythe 1: brood en aardappelen zijn dikmakers.**

Dit bleek NIET WAAR te zijn. Advies: eet gerust meer aardappelen dan rijst of pasta. Als je kiest voor brood, ga dan voor donkere variaties. Enkel aardappelen bevatten vitamine C. Deze vitamine vind je dus niet in pasta's, rijst en brood.

### **Mythe 2: aspartaam is kankerverwekkend.**

Ook deze stelling blijkt NIET WAAR te zijn. Kinderen onder 12 jaar en kinderen met obesitas hebben geen zoetstoffen nodig. Zwangere vrouwen mijden best zoetstoffen.

### **Mythe 3: fruit is gezond en kan dus onbeperkt gegeten worden.**

Ook NIET WAAR! Zoals bij alles: overmaat schaadt natuurlijk. Twee à drie stukken per dag is meer dan voldoende. Enkele weetjes ivm hiermee: 1 stuk fruit bevat 2,5 klontjes suiker. 1 ananas = 1 stukje fruit. 1 banaan = 2 stukjes fruit en fruit PERSEN verhoogt de suikerspiegel!

### **Mythe 4: kiezen voor BIO is per definitie gezond.**

Weer ROOD!!! Weet dat BIO-producten moeten voldoen aan heel wat basisregels. Bij landbouw wordt nog veelvuldig gebruikt gemaakt van mest en pesticiden en ook in de veeteelt wordt nog (te) veel gebruikt gemaakt van antibiotica en GGO-voeder. Je vindt ook niet terug over de manier waarop het product geteeld is.

### **Mythe 5: eet geen fruit net na je maaltijd.**

Eindelijk een groene kaart? NEEN! Fruit BIJ de maaltijd is gezond. Vitamine C, aanwezig in fruit, helpt ijzer beter op te nemen en gisting is perfect normaal.

### **Mythe 6: het vegetarisch dieet is een vermageringsdieet.**

Weerom NIET WAAR! Het vegetarisch dieet is een visie en levensstijl en het wordt aangeraden om dit dieet zeker niet op eigen houtje te proberen.

### **Mythe 7: champignons zijn vleesvervangers.**

Neen hoor, champignons zij GEEN alternatief voor vlees want zij bevatten weinig eiwitten, ijzer en geen vitamine B12. Volwassen vleesvervangers zijn o.a. peulvruchten, tofoe, quorn, eieren en noten.

Na het stellingendebat werden enkele BETROUWBARE diëten voorgesteld. Een samenvatting:

- HET DASH-dieet is rijk aan groenten, fruit, volkoren graanproducten magere melkproducten, mager vlees, vis en gevogelte. Ook noten, zaden en peulvruchten staan op het menu. Het DASH-dieet beperkt toegevoegde vetstoffen, gesuikerde voeding en dranken en rood vlees.
- HET MEDITERRAANS dieet legt de nadruk op het eten van volkorenbrood, bruine rijst en aardappelen (in de schil). Twee tot drie stukken fruit per dag volstaan. Ook mager vlees (gevogelte), vis (zalm, tonijn), eieren en peulvruchten in onbewerkte vorm zijn aanbevolen. Melk en zuivelproducten (kaas en yoghurt) zijn bronnen van eiwitten en calcium. Aanbevolen wordt ook om producten, rijk aan en vet /of suikers te beperken.
- HET SCANDINAVISCH dieet legt de nadruk op granen, peulvruchten, sojaproducten en noten. Kleinere porties vlees, vis, eieren en melkproducten staan eveneens op het menu. Eet vaker vis, schaal- en schelpdieren tot zelfs zeewier!Vette tot halfvette vis zoals zalm, forel en makreel zijn eveneens aanraders.

Daarna werden enkele ONBETROUWBARE diëten doorgelicht. Omwille van de aangehaalde onbetrouwbaarheid beperken wij ons tot een (onvolledige?) opsomming: combinatiedieet, bloedgroependieet, crashdieet en glutenvrij dieet.

Afrondend werd er ook stilgestaan hoe een gezond dieet er best uitziet: eet veel groenten, fruit, volkoren producten, noten, peulvruchten, oliën rijk aan onverzadigde vetzuren, halfvolle en magere zuivel, gevogelte en vis. Tracht minder vaak of in kleinere porties rood en bewerkt vlees te eten. Ook te mijden: volle zuivel, harde vetten, keukenzout en producten met toegevoegde suikers (zoals bij frisdranken). Tot slot ... beperk het gebruik van alcohol!!!

Na het uitvoerig bekijken en bespreken van de (aangepaste) voedingsdriehoek kregen wij ook nog heel wat tips die onze gezondheid ten goede kunnen komen. We vermelden er enkele die voor iedereen (?) mogelijk haalbaar kunnen zijn:

- las vaste eetmomenten in, drie hoofdmaaltijden zijn aangewezen (ontbijt, middagmaal en avondmaal).
- Vermijd te veel tussendoortjes.
- Probeer samen met anderen te eten.
- Tijdens het eten: geen TV of smartphone!
- Leg fruit in het zicht.
- Wandelen, minimum 3 keer een half uur per week helpt!
- Beweeg meer: zoek een gezonde mix tussen zitten, staan en bewegen.
- Op zoek naar tips via het internet? Wees kritisch en houd o.a. rekening of het al dan niet reclame is en wie de eigenaar is van de website.
- Veel info en tips vind je zeker op [www.cm.be](http://www.cm.be) .

Het werd alleszins een leerzame, gevarieerde, aangename avond en in de hoop dat wij/sommigen onze/hun levenswijze willen aanpassen werd Carmen bedankt voor haar voordracht met een heerlijk flesje witte wijn. Of het biologische geteeld was ... stond niet op het etiket!

RV



# KWB Tafeltennis

Vooreerst wil ik een medestichter herdenken. Guy Gelaes stond mede aan de start van onze KWB onderafdeling tafeltennis. Helaas heeft hij op 76 jarige leeftijd van ons afscheid genomen. Als afdeling bieden we echtgenote Frieda en de familie onze oprechte gevoelens van medeleven aan.

De lentecompetitie loopt nog tot haf juni en blijkt dat de resultaten wisselend zijn zijn. Dus er is zeker veel speelgenot.

Ook even terug naar ons slotfeest. Een mooie opkomst, lekker eten, een kort ledengedeelte en mooi afgesloten met een quiz.

Het deed ons echt plezier dat we verschillende ouders van onze jongeren mochten verwelkomen. Deze steun is zeer belangrijk zodat onze jeugdverantwoordelijke er ook het volgend jaar weer volop kan tegenaan gaan. Door een quizgedeelte was de ruimte kleiner om de nodige problemen voor de ploegvorming op te lossen maar alles kwam uiteindelijk toch in orde zodat onze secretaris haar werk goed kon doen.

En dan zijn we bij de voorbereiding voor een volgend werkjaar. Bij de senioren valt onze A ploeg weg en zullen de woensdagavond steeds de beschuikking hebben voor de nevencompetities. Bij de jongeren hebben we één ploeg meer ingeschreven. We hopen dat iedereen nu de afspraken zal nakomen. Het kalender boekje voor vogend jaar zal opgemaakt worden na de KWB kalender.

We zijn op de werkvergadering van Sporta geweest en hebben de nodige aanpassingen voor onze werking gekregen.

A ploeg in 7<sup>e</sup> afdeling, B ploeg in 9<sup>e</sup> afdeling, C ploeg in 10<sup>e</sup> afdeling en D ploeg in 12<sup>e</sup> afdeling.

De jeugd ploegen worden ingedeeld per ploegsterkte en voor de jeugd A zit er dan 1<sup>e</sup> afdeling in.

In juni zijn er nog de clubavonden op donderdag nl: 13, 20 en 27 juni steeds vanaf 19.30 uur.

**WOENSDAG 5 juni is er GEEN tafeltennis**

Graag tot een volgende  
TTK groetjes FH

# KWB Kookclub

Beste kookvrienden,

De maand juni is een pover, mager beestje voor wat betreft jullie “*leesgenot*” in onze kookrubriek. Ik verklaar mij nader : zoals iedere gepensioneerde hebben wij meestal te weinig tijd om al onze geplande taken tot een goed einde te brengen. Eén van mijn jaarlijks terugkerende taak is regelmatig met verlof gaan. Verlof of congé bestaat dat wel voor een gepensioneerde ? Hoe zouden we het anders noemen ?

Wel ik was in elk geval “*ribbedebie*” van maandag 20 tot maandag 27 mei 2019. Het huidig artikel diende ten laatste bij de redactie te zijn zaterdag 25 mei 2019 voor 12.00 uur. Gezien onze tweede kookavond met dames doorgegaan is op zaterdag 18 mei en onze speciale instuif met scampi’s op zondag 19 mei 2019 was het onmogelijk om er nog een degelijk verslag over te maken. Zondagnamiddag was het inpakken voor een vlot vertrek op maandag. Heb je nog kunnen volgen ? Volgende maand meer uitleg over de kookavond en speciale instuif.

## Dienstmededelingen

- In juni geen jarigen.
- Vrijdag 10 juni 2019 (17.45 uur) kookavond door groep De Meyer Ivo.
- Zondag 07 juli 2019 (09.30 uur) instuif :  
Torfs L., De Catelle G., Moons F., De Meyer R. .
- Woensdag 10 juli 2019 opkuis keuken, alle hulp welkom.

*Ik ben maar weer opgestaan  
want slapend rijk worden  
is vannacht weer niet gelukt ...*



*Pottenkijker MW*

# KWB Fotoclub

Beste kiekjesvrienden,

Nu de Meifeesten voorbij zijn en we allemaal veel te veel foto's hebben gemaakt, is er een ordening van al het materiaal; zeker al een karwei waar we effe zoet mee zullen zijn.

Het programma van deze maand:

- Ma 03 Ordenen foto's van de meifeesten.  
Kernteam
- Ma 10 2<sup>de</sup> Pinksteren: geen bijeenkomst.
- Ma 17 Plantentuin Meise.
- Ma 24 Beoordeling Macro + tentoonstellingsideeën  
Zo 30 Instuif

Voor de laatste veranderingen kijk even naar [www.indelens.be](http://www.indelens.be)

Foto van de maand : Rik Van Deuren

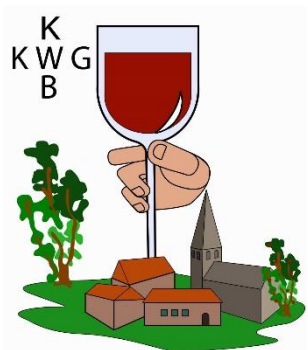


IN DE LENS



# KWB Wijngilde

**Kontichse Wijnmakersgilde**  
**Onderafdeling van KWB-St. Martinus**



## **Beste vrienden,**

Dat wij zeer grote liefhebbers zijn van een lekker glaasje wijn ,  
dat is onbetwistbaar waar !



Maar wij zijn ons ook zeer goed bewust van de gevolgen die een teveel aan alcohol verbruik inhouden. Trouwens er zijn ook nog andere zeer goede en gezonde drankjes te fabriceren die helemaal geen alcohol bevatten.. En op onze volgende vergadering gaan we deze toer op. Wat niet wil zeggen dat er ook geen lekker wijntje zal te degusteren zijn.

Georges De Pauw heeft al een en ander uitprobeerd en goedgekeurd.. Hij brengt ons een voordracht over “ Niet alcoholische dranken”.  
**Donderdag 6 juni om 20u** in het KWB lokaal.

## Barbecue

En wij sluiten ons werkjaar 2018 – 2019 af met een spetterende barbecue. Ook jij kan er bij zijn !

Onze jaarlijkse barbecue op **zaterdag 15 juni 2019** in het KWB lokaal

Zoals altijd beginnen wij – zoals het een wijngilde past - met een aperitiefdrankje om 17.30u en gaan dan samen kijken wat er allemaal op de rooster ligt .



Een barbecue bij de wijngilde is altijd een feest ! Ook jij kan er bij zijn, een prima gelegenheid om kennis te maken met onze gilde

Inschrijven bij een van onze bestuursleden of bij onze voorzitter

Jos Huysmans, Drabstraat 54 Kontich. tel 03 457 32 07

Deelnameprijs : € 20 per persoon .

En in deze prijs zijn ook onze gildewijnen inbegrepen..

Stort op rekening **BE09 7390 1473 9957** van onze gilde.

# KWB Voetbal

Zondag 14 juli 2019 Grote Rommelmarkt

Parociaal centrum en omgeving





# KWB Kaarten

## Overzicht van het kaartseizoen 2018-2019 !!

Zaterdag 4 mei en 73 deelnemers schoven aan voor een 3-gangen menu, opgediend door onze vaste traiteur “Vogelzang” uit Nijlen. Na dit culinaire genot was ons lokaal ondertussen volgelopen om de **kaartkampioen** van dit seizoen **Raf Versteyle**n te vieren. Maar voor het zover was volgt er eerst nog een overzicht van de voorbije competitie.

De stijgende trend van de voorbije jaren zet zich voort wat het aantal kaarters betreft. We hebben zelfs de kaap van 1000 deelnemers overschreden. 1016 om precies te zijn. Ook zijn er 83 verschillende kaarters komen spelen, waarvan er 70 te eindmeet hebben bereikt. Met 56 zijn we gestart en op kaartavond 13 waren we met 72 kaarters als hoogste aantal. Dat is een gemiddelde van 63,5 per kaartavond en een stijging van 9,5% tegenover vorig jaar. Nog steeds goe bezig, denk ik... !

Van de 83 eerder vermelde spelers haalde er dus 13 het klassement beste 7 niet: Leo Delbaen, Jurgen en Willy Devoecht, Rolf Govers, Viviane Pittoors, Jos Truyens, Walter Velle, Jannine Ysebaert, Wim Van Couwenberghe, Georges De Bruyn, Erik Huyssen, Marie-Louise Van den Bergh en Ria Van der Heyden. Waarom Marie-Louise, Erik en Ria de 7 niet haalden weten we allemaal : ze waren elke keer opnieuw bereid om indien nodig hun plaatsje af te staan om te vermijden dat er ‘ tafels van 5’ waren. Bedankt daarvoor !

Er waren dit seizoen 25 gelukkigen die op alle wedstrijden present konden zijn.

Op de 16 avonden waren er 15 verschillende winnaars. Enkel onze kaartkampioen Raf Versteyle

nam 2 dagprijzen voor zijn rekening. Wat de troeven betreft kon het niet gelijkmatiger zijn, alle 4 soorten kwamen 4 keer aan bod.



De hoogste winnende score was die van Albert Daelemans met 141 slagen. De laagste winnende score was 124 en dat was voor Fred Moons voldoende om de promokip te winnen.

De laagste score die over de hele avond werd behaald was voor Leontine Landuydt met 69 slagen. Gene vette, hé!

De beste reeks van 4 x 4 rondjes staat op naam van Willem Lauwerys met 83 slagen. De minst goede reeks van 4 x 4 was er een van amper 25 slagen voor Margriet Torfs, maar Magriet presteert diezelfde avond het beste rondje van 4 spelen neer te zetten met 32 slagen, dat betekent een gemiddelde van 8 per spel.

Het minst goede rondje staat op naam van Ivo De Meyer met ocharme één slag op 4 spelen. De moeite niet om op te rapen, hé !

18 keer werden er 11 slagen per spel opgetekend.

3 spelers konden er 12 slagen van maken : kampioen Raf maar ook Paula Engelen en François Stessens. Niemand kon dit jaar alle slagen in één spel halen. Vorig jaar was er ene, maar die deed dat dan wel 2 keer... François Stessens !

Alle deelnemers die het eindklassement gehaald hebben slaagden erin minstens één keer een dagprijs te winnen, en dat was zo ook vorig jaar. Dus geen troostprijs hiervoor. Eén “schoeffelaarster” was er wel die 10 keer langs de prijzentaafel passeerde. Rita Min.

In het totale klassement (16 kaartavonden) behaalde Staf Van den Eynden de meeste slagen: 1768, een gemiddelde van 110,5 per wedstrijd. Albert Daelemans en Eduard Van Herck kwamen uit op 1762 en Rita Min, als eerste dame op 1757. Een fles cava was hun beloning.

Dan het hoogtepunt van de avond: huldiging van onze kaartkampioen:  
**Raf Versteylen.**

Op de eerste kaartavond nam Raf onmiddellijk de leiding maar liet deze snel aan anderen. De 7<sup>de</sup> kaartavond nam hij zijn 2<sup>de</sup> kip naar huis om op de 11<sup>de</sup> avond terug de leiding te nemen. Het werd spannend naar het einde toe, maar Raf hield stand en 857 slagen was voldoende voor de titel. Proficiat !!

Het volledige eindklassement vind ge verder in dit boekje.

De laatste plaats is dit jaar voor de jarige Ghislain Kennes. In zijn beste zeven wedstrijden behaalde hij 699 slagen, een gemiddelde van 99. Hij krijgt een mooi rood lantaarntje, klein maar hij geeft veel licht naar het schijnt !?

Vooraleer de prijzentafel wordt aangevallen wordt een dankwoordje gericht aan de twee instanties die de kampioenviering mee hebben gesponsord : traiteur Vogelzang uit Nijlen, en de familie Van Uytsel uit de Pierstraat. Een dikke merci !

Het is dan tijd om de beentjes te reppen naar de rijke prijzentafel. Het kiezen blijkt voor sommigen nog altijd het moeilijkste moment van heel de competitie...

En hierna wordt aangeknoopt bij het echte spelplezier : bingo of een kaartje leggen in een wedstrijd van 2 keer 3 rondjes! Zo nemen 44 kaarters het tegen mekaar op.

Dit zijn de winnaars, die dit keer met een 'centje' naar huis kunnen:

1.Leo Ielegems 99, 2.Nicole Stessens 96, 3.Liliane Peeters 94, 4.José Van Kets 93, 5.Louis Van den Eynde, Louis Van Deuren, Hilde Bastaens en Dirk Crauwels 88, 9.Jean Van Relegem 87, 10.Eduard Van Herck, Rita Min en Vik Willems 85, 13.Leo Rynders en Jozef Vleminckx 83, 15.Raf Versteylen 82, 16.Simone Joly (Hove) 81, 17.Eliane Goddaer 80, 18.Carlo Geuens, Jos Goossens en Jules Selderslaghs 79, 21. Lida Taels en Jan Torfs 78.



# KaartKAMPIOENschap 2018/2019 Beste

## 7

	<b>TOTAA L</b>	<b>PLAAT S</b>	<b>ALG.</b>	
Naam en voornaam	<b>BESTE 7</b>	<b>BESTE 7</b>	<b>TOTAA L</b>	<b>PLAAT S</b>
<b>VERSTEYLE N Raf</b>	<b>857</b>	<b>1</b>	1479	43
<b>DAELEMANS Albert</b>	853	2	<b>1762</b>	<b>2</b>
BORGMANS Jan	850	3	1257	54
<b>MIN Rita</b>	844	4	<b>1757</b>	<b>3</b>
VAN DEN EYNDE Louis	842	5	1743	5
STESSENS Nicole	838	6	1726	6
VAN HOEY Rita	836	7	1528	38
GEYSEMANS Leo	826	8	1614	25
<b>VAN DEN EYNDEN Staf</b>	825	9	<b>1768</b>	<b>1</b>
PEETERS Constant	825	10	1651	19
<b>VAN HERCK Eduard</b>	824	11	<b>1762</b>	<b>2</b>
VANHERCK Suzy	824	12	1718	7
STESSENS François	819	13	1669	17
VAN RELEGHEM Jean	817	14	1702	9
DUPONT Roger	815	15	1692	11
GODDAER Eliane	814	16	1674	16
HELLEMANS Chris	812	17	1641	21
VANSWEEVELT Maria	811	18	1691	13
PIRSON Marc	811	19	1395	50
TAELS Lydie	810	20	1704	8
SOUDAN Bert	807	21	1681	14

LANDUYDT Leontine	807	22	1436	47
SPRIET Maarten	807	23	1418	49
MOONS Fred	803	24	1593	26
PUTTEMANS Lieve	803	25	1548	34
IELEGEMS Leo	803	26	1257	55
TORFS Jan	802	27	1299	53
VAN LOOCK Roger	799	28	1696	10
CLAESSENS Nini	798	29	1574	28
WILLEMS Vik	793	30	1513	40
JOLY Simone (Hove)	792	31	1629	23
MOONS Anita	791	32	1454	46
VAN DEUREN Louis	790	33	1562	31
DAMS Fons	790	34	1546	35
BLEECKX Leon	786	35	1660	18
CRAUWELS Dirk	786	36	1548	33
OPSOMER Gerda	785	37	1157	61
DE MEYER Ivo	784	38	1047	65
JACOBS Ludo	781	39	1678	15
SELDERSLAGHS Jules	779	40	1692	12
VAN LINDEN Leo	778	41	1058	63
GEUENS Carlo	777	42	1545	36
PEETERS Bart	776	43	1460	45
BEUCKELAERS Irene	775	44	1517	39
TORFS Margriet	773	45	1616	24
RYNDERS Leo	770	46	1431	48
HALANS Marie José	767	47	1190	58
MEEUS Flor	766	48	1564	29
BASTIAENS Hilde	765	49	1495	41
VLEMINCKX Jozef	764	50	1651	20
VAN DEN BOS Ronny	762	51	1554	32
DE BOECK Swake	761	52	1563	30
GOOSSENS Jos	757	53	1635	22

MARQUETECKEN Peter	757	54	1394	51
LAUWERYS Willem	755	55	1122	62
VAN KETS José	753	56	1587	27
JESPERS Jozef	752	57	1307	52
STESSENS Lisette	751	58	1227	56
VAN DEN EYNDE Maria	749	59	1466	44
SELLESSLAGHS Marianne	746	60	1480	42
SEGRS Lia	743	61	1181	60
MARTENS Rita	735	62	988	66
VERREET Jef	733	63	1540	37
ENGELN Paula	728	64	1185	59
DUPONT Frans	723	65	799	69
BEUCKELAERS Julien	721	66	804	68
JOLY Simone	708	67	885	67
PEREMANS Jacky	706	68	1053	64
PEETERS Liliane	699	69	699	70
KENNES Ghislain	699	70	1221	57

**Tot volgend seizoen !!!**

**Het begint op vrijdag 13 september !!!**

# KWB Volleybal

Mei, de volleybal competities zijn achter de rug. Voor de meeste ploegen was deze competitie een bevestiging, twee ploegen stegen boven zichzelf uit met promotie als resultaat. Sporta Heren 3 en Falos Heren C mogen zich volgend seizoen, in een hogere afdeling, meten met sterkere ploegen. Het afsluiten van de competitie gaat samen met het uitkijken naar ons jaarlijks Wijkentornooi tijdens het Pinksterweekend op 8 en 9 juni. Dit zal terug plaatsvinden op de terreinen van Kontich FC aan de Duffelsesteenweg 73 te Kontich.

Afspraak zaterdag vanaf 13u en zondag vanaf 9u.

Tijdens het tornooi is er de mogelijkheid voor ontbijt ( spek en eieren ) op zondagmorgen en BBQ op zondagavond.

Voor beide activiteiten dient men in te schrijven.

Ontbijtkaarten zijn te verkrijgen tijdens de trekking op woensdag 5 juni in het KWB lokaal vanaf 20u en op het Wijkentornooi op zaterdag tot 18u aan de kassa.

BBQ kaarten zijn in omloop bij Komart en eveneens te verkrijgen tijdens de trekking tot 21u.

BBQ kaarten zijn te verkrijgen aan 15€/combinatie :

- Saté – bbq worst
- Halloumi – zalmpapillot ( veggie )
- Kalkoensaté - bbq worst
- Kalkoensaté – zalmpapillot
- Saté – kipfilet
- Bbq worst – bbq worst

Hopelijk tot dan,



## HET BIER VAN MAAND JUNI CHIMAY GOLD BLOND!



Dit helder goudblonde abdijbier, ook beter gekend als CHIMAY DOREE wordt in de ABDIJ NOTRE-DAME DE SCOURMONT te Chimay gebrouwen. Chimay is gelegen in de provincie Henegouwen.

Het bier heeft een fruitige en kruidige smaak met een subtiele evenwichtige bitterheid in de afdrank. Het alcoholgehalte bedraagt 4,8%. Kenmerkend is ook de hoge gisting met nagisting in de fles.

Als men spreekt over een authentiek trappistenbier, dan betekent dit dat het bier wordt gebrouwen binnen een trappistenklooster, onder toezicht en verantwoordelijkheid van de kloostergemeenschap. De kloostergemeenschap is betrokken bij het hele exploitatieproces.

Wetenswaard is ook dat de inkomsten uit deze activiteit grotendeels besteed worden aan sociale werken.

Oorspronkelijk was dit bier het refterbier van de abdij en niet commercieel beschikbaar. Het bier was enkel in de abdij zelf te verkrijgen. Maar door het exclusieve karakter van dit bier was dit zeer gegeerd. Vandaar dat Chimay dorée sinds april 2013 algemeen verkrijgbaar is;

Andere trappistenbieren die eveneens in de abdij van Scourmont worden gebrouwen en u dus zeker ook bekend zijn: Chimay Rood (7%), Chimay Tripel (8%), Chimay Blauw (9%) en Chimay Blauw in houten vaten.

Hierbij ook nog en gratis voor NIKS een viertal tips om te kunnen genieten van een perfecte degustatie, want veel hangt af van een goede servering:

- Houd het glas in een hoek van 45°
- Voorzichtig tot in de helft van de fles inschenken
- Houd het glas tenslotte recht om de servering af te ronden
- Je kan de laatste cm in de bodem van de fles laten om te vermijden dat de gist het bier vertroebelt, maar dat hoeft niet echt! Het bier mag dus gedronken worden mét de gist.

Wie meer wil weten over de abdij raadplege volgende website:

**[Chimay.com/nl/labbaye](http://Chimay.com/nl/labbaye)**

## KONTICH KRIJGT EEN SOCIALE KRUIDENIER

Waar we al lang van droomden wordt realiteit. Als alles verloopt zoals gewenst vieren we eind dit jaar de opening van de eerste sociale kruidenier in onze regio. We kunnen dit niet zonder de steun van de gemeente als partner. In januari hebben we van de burgemeester en schepenen een ‘go’ gekregen. En daar zijn we heel blij mee. Ook het pand dat ons tegen een zeer redelijke huurprijs ter beschikking wordt gesteld door de ‘Gasthuiszusters van Antwerpen’ (De Hazelaar) is een onontbeerlijke steun. Het bevindt zich aan het St. Martinusplein, daar waar momenteel nog de Assist-winkel huist. Heel het project wordt gedragen door vrijwilligers en ressorteert onder de vzw Sociaal Winkelpunt.

### Wie kan daar wat kopen ?

Een sociale kruidenier voorziet in alle basisproducten die een gezin nodig heeft. Deze worden verkocht tegen een prijs die gemiddeld 15 procent lager ligt dan in de gewone supermarkt. Het gaat niet om minderwaardige producten maar om merkproducten die via sociale toeleveranciers zoals ‘goods to give’ worden aangekocht. Ook met de lokale supermarkten kunnen afspraken gemaakt worden. Naast het basisgamma wordt gekeken naar de samenstelling van het klantenbestand. Als dat bijvoorbeeld vooral bestaat uit moeders met kleine kinderen zullen er meer pampers in de rekken komen. De klanten worden doorverwezen door lokale diensten maatschappelijk werk. Van hen krijgen de mensen een doorverwijsbrief. Hiermee krijgen ze in de winkel een klantenkaart die 6 maand geldig is. Daarna wordt hun financiële toestand herbekeken en krijgen ze al dan niet een vernieuwde toelating voor 6 maanden. De winkel zelf moet voldoen aan alle voorwaarden van een handelszaak en wordt vooraf gecontroleerd door de voedselinspectie. Dit alles wordt geregeld door de vzw Sociaal Winkelpunt, waar ook onze winkel deel zal van uitmaken.

### Niet krijgen maar kopen, zoals iedereen



Bij een sociale kruidenier wordt gekocht , niet gekregen. Het concept vertrekt duidelijk vanuit een emancipatorische visie en hecht veel belang aan de waardigheid van de kwetsbare persoon.

En : zoveel meer dan alleen maar een winkel ...

Net zo belangrijk als de winkel is zeker de ontmoetingsruimte die erbij hoort. Bij een koffie en een koekje kunnen de klanten en de vrijwilligers mekaar beter leren kennen en zo beter inspelen op de noden die er leven. Dat allemaal in een laagdrempelige, respectvolle sfeer. Zo is het de bedoeling dat er stilaan nevenprojecten ontstaan die mee ondersteund worden door alle partners van gemeente en sociaal middenveld. Zo dromen we van huiswerkbegeleiding en ontspannende activiteiten voor de kinderen, op een prettige manier de nederlandse taal beter onder de knie krijgen voor wie dat nodig heeft, samen gezond koken en achteraf de benen onder tafel steken... Het is de bedoeling dat de winkel zelf één dag per week zal geopend zijn, maar dat wil niet zeggen dat het de andere dagen geen open huis kan zijn voor bovengenoemde activiteiten. Maar we gaan eerst stappen voor we gaan hardlopen.

Er is nog veel werk aan de winkel !

E.D.B.

Wil jij als vrijwilliger meewerken aan dit unieke project voor Kontich ?  
Wil je samen met ons deze droom waar maken ? Want zonder helpende handen kunnen we dit niet!

Neem dan contact op met:

Eliane De Boeck, tel.: 03 457 88 08, [eliane.de.boeck@hotmail.com](mailto:eliane.de.boeck@hotmail.com)

of

Josée Vingerhoets, tel.: 0468 16 36 69, [huize.ibens@telenet.be](mailto:huize.ibens@telenet.be)

## *Juli 2019*

Maandag 01	Fotoclub	14.00 uur
Woensdag 03	Zomertafeltennis	19.30 uur
Donderdag 04	Wijgilde	20.00 uur
Zondag 07	Instuif (Kook)	10.00 tot 13.00 uur
Maandag 08	Fotoclub	14.00 uur
Woensdag 10	Kook – opkuis keuken	09.00 uur
Donderdag 11	Zomertafeltennis	19.30 uur
Vrijdag 14	Kook 10	18.00 uur
Zaterdag 13	Vorbereiding rommelmarkt	
Zondag 14	Voetbal - rommelmarkt	08.00 uur uur
Maandag 15	Fotoclub	14.00 uur
Donderdag 18	Zomertafeltennis	19.30 uur
Zondag 21	GEEN INSTUIF	
Maandag 22	Fotoclub	14.00 uur
Donderdag 25	Zomertafeltennis	19.30 uur
Zondag 28	Instuif (Wijgilde)	10.00 tot 13.00 uur
Maandag 29	Fotoclub	14.00 uur

## *Augustus 2019*

Zondag 04	Instuif (Kaart)	10.00 tot 13.00 uur
Maandag 05	Fotoclub	14.00 uur
Donderdag 08	Tafeltennis	19.30 uur
Zondag 11	Instuif (Voetbal)	10.00 tot 13.00 uur
Maandag 12	Fotoclub	14.00 uur
Woensdag 14	Tafeltennis	19.30 uur
Zondag 18	Instuif (Volley)	10.00 tot 13.00 uur
Maandag 19	Fotoclub	14.00 uur
Donderdag 22	Tafeltennis	19.30 uur
Zaterdag 24	Artikel “Kontakt” Kook – bestuur	12.00 uur 16.30 uur
Zondag 25	Rommelmarkt Parochie	08.00 uur
Maandag 26	Fotoclub	14.00 uur
Donderdag 29	Tafeltennis	19.30 uur
Zaterdag 31	Volley - fietstocht	

## **“Kontakt”: Juli – Augustus 2019.**

De volgende Kontakt is beschikbaar b.o.o. voor onze Wijkverantwoordelijken vanaf donderdagmiddag 27 juni 2019.

Voor deze Kontakt dienen de artikels binnen te zijn,

- met e-mail aan: [frans.helsen1@telenet.be](mailto:frans.helsen1@telenet.be)

**uiterlijk zaterdag 22 juni 2019 12.00 uur!**

<b>INHOUD</b>	
Kalender	2
Voorzitterswoordje	3
Familiaaltjes	5
K Woordje	5
Gezonde voeding	6
Tafeltenisnieuws	9
Nieuws van het Kookfront	10
Foto	11
Wijngilde	12
Voetbalnieuws	14
Kaarten	16
Volleybal	22
Sociale kruidenier	24
Kalender juli - augustus 2019	26
Omtrent “Kontakt	27