



FALOS VZW, Urbain Britsierslaan 5, 1030 Brussel, 02/246.52.55,

wim.verstraete@falos.be, jonathan.goetvinck@falos.be, frank.lenders@falos.be

www.falos.be

oktober 2011

Beste sportieveling,

Zaterdag 29 oktober staat opnieuw de recreatieve bosloop van falos op het programma en kwb (in beweging) zoekt nieuwe gezichten!

In deze nieuwsbrief lees je volgende onderwerpen:

- [Recreatieve bosloop Falos – 29 oktober](#)
- [\(Sportief\) gezicht gezocht](#)
- [Kaderopleidingen Falos](#)
- [Falos op facebook](#)
- [Minivoetbal kwb Hooglede](#)
- [Gezondheids- of fittip van de maand: reclame maakt ongezond](#)

Sportverantwoordelijken en losse sportmedewerkers binnen de kwb-afdeling willen deze nieuwsbrief ontvangen? Geen probleem: stuur het juiste emailadres door naar magda.denotte@kwb.be.

Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Schrijf je dan uit door een mailtje naar magda.denotte@kwb.be.

Veel lees- en sportplezier!

Het “kwb in beweging”-team





Recreatieve bosloop Falos – 29 oktober

Op **zaterdag 29 oktober** nodigt falos, kwb in beweging opnieuw lopend Vlaanderen uit te Westerlo. Reeds tientallen jaren biedt Falos voor zowel de recreatieve als competitieverloper een mooie wedstrijd in het Domein De Beeltjens. En ondanks de soms verwarrende naam blijven lopers van alle leeftijden welkom.

De Cross der Jongeren is opnieuw de afsluiter van het Antwerps, Waas' en Limburgs joggingcriterium van falos, kwb in beweging. Wie regelmatig deelneemt en stempels verzamelt, krijgt op het einde van het jaar een leuk aandenken. Naast deze kwb-criteriums is de Cross der Jongeren ook een onderdeel van het Westels jogging- en handbikecriterium. Ook daarbij is een mooi aandenken te winnen.



Vlaanderen leerde lopen en ook wij als organisatoren voelen dit. De korte afstand voor volwassenen (2km) werd uit het programma gehaald. Ook onze (bijna) halve marathon staat opnieuw op het programma.

Afstand	Start
100 m -6 jaar (tem geboortjaar 2005)	13u45
500 m -12 jaar (tem geboortjaar 1999)	13u50
4 km	14u00
8 km	14u30
12 km + 20 km	15u30

Kleedkamers en douches zijn voorzien in sporthal De Beeltjens (Boerenkrijglaan Westerlo).
Gratis vestiaire. Uitslagen nog dezelfde avond te raadplegen op via www.falos.be

Inschrijvingen en info

Voorinschrijven kan tot 15 oktober.

Kinderen tem geb.jaar 1999	1 euro
Volwassenen	3 euro

Inschrijven de dag zelf kan tot 45 minuten voor elke start in de gemeentelijke sporthal in Westerlo (Beeltjens).

Kinderen tem geb.jaar 1999	1 euro
Kwb-leden en jongeren tem geb.jaar 1993	3 euro
Volwassenen	5 euro

Meer info op www.falos.be

[Top](#)

Een bruisende buurt begint hier. Dat is de slogan van kwb en daar maken wij werk van. Vanaf begin september begint kwb aan de zoektocht van de eeuw! We zoeken naar nieuw talent, naar nieuwe gezichten om onze werking mee te ondersteunen en versterken.

De komende twee jaar werven we mannen/vrouwen aan van alle slag: jonge mensen met pit, oudere mensen met een visie, allochtonen met nieuwe inzichten, sportievelingen met organisatievaardigheden. Kortom: mensen met verantwoordelijkheid die van onze samenleving een echt samen-leven willen maken voor iedereen. Het streefdoel is 1000 nieuwe gezichten.



Ook bij falos, kwb in beweging, willen we mee in deze campagne stappen. Onze sportploegen, onze criteriums, onze sportorganisatoren kunnen altijd een helpend handje gebruiken. We roepen iedereen op om mee op zoek te gaan naar nieuwe sportgezichten die ook de sportieve kant van een kwb-afdeling kunnen helpen organiseren.

Ben je zelf sporter, dan kan je steeds bij je eigen sportverantwoordelijke of plaatselijk kwb-bestuurslid terecht indien je je wil inzetten voor een sportieve bruisende buurt.

Mensen die actief zijn in het verenigingsleven zijn gelukkiger en leven langer. Dat blijkt uit onderzoeken. Wat zeggen bestuursleden bij kwb over hun inzet?

“De belangrijkste reden om als vrijwilliger in kwb bezig te zijn? Ik breng graag mensen samen en wil hen iets bieden waarmee ze echt content zijn.”

“Als je voelt dat mensen tevreden zijn na een activiteit, heb je er meer deugd aan dan aan de tijd die je erin stopte. Dat werk vergeet je, maar je beseft heel sterk dat het niet voor niets is.”

“Zonder kwb zou ik mij hier een beetje eenzaam voelen”. Dat heb ik mensen al vaak horen zeggen.”



Neem ook eens een kijkje op www.kwb.be/gezichtgezocht voor meer informatie.

[Top](#)

Fit op de fiets - Begeleidersopleiding

Falos voorziet een kaderopleiding voor de trekkers in november zodat je als afdeling voldoende de tijd hebt om reclame te maken, deelnemers te zoeken en alle andere praktische zaken in orde te brengen.

De begeleider (liefst 2 personen per afdeling) wordt verwacht op één van de 5 opleidingsavonden.



Data en locatie: telkens van 20u-22u

Vlaams-Brabant: dinsdag 22 november: algemeen secretariaat kwb, Urbain Britsierslaan 5 te Brussel (Schaarbeek)

Oost-Vlaanderen: woensdag 23 november: CM, Hundelgemsesteenweg 690 in Merelbeke

Limburg: donderdag 24 november: ACW vergadercentrum, Mgr. Broekxplein 6 in Hasselt

Antwerpen: dinsdag 29 november: ACV Dienstencentrum, Antwerpsestraat 37 in Lier

West-Vlaanderen: woensdag 30 november: ACW Sint-Jorisstraat 1 in Roeselare

Meer info bij Jonathan Goetvinck, jonathan.goetvinck@falos.be , 02/246.52.71

Vergeet niet in te schrijven via Korpus of via inschrijvingen@kwb.be

Inhoud opleidingsavond

- Trainingsspecifiek: hoe ziet een opwarming, kern en cooling-down eruit?
- Toelichting over het trainingsschema dat zal gebruikt worden. Trainingsschema's van 0 tot 50 en 0 tot 100km.
- Wegcode en veiligheid.
- We geven tips van een aantal ervaringsdeskundigen.
- Fietsverzekering van falos wordt voorgesteld.
- Uitleg rond het gebruik van het fietsknooppuntennetwerk.
- Wat na de 10 weken? Falos geeft tips en een handleiding wat je moet doen om je groep bij elkaar te houden.

[Top](#)



Falos op facebook!

We willen op onze facebookpagina vooral focussen op sportieve activiteiten (of wat had je gedacht). Aankondigingen van leuke sportactiviteiten in afdelingen, activiteiten in criteriums, toernooien, enz.



Daarnaast ook foto's, filmpjes, verslagjes van voorbije activiteiten. Tonen dat sport leeft in kwb-afdelingen.

En zoals het een social network past ook een uitwisselingsforum creëren voor afdelingen rond sport. Ideeën opdoen bij elkaar, vragen stellen aan elkaar, tips geven, enz.

Je kan falos vinden op www.facebook.com/falos.kwbinbeweging

[Top](#)



Minivoetbal kwb Hooglede

Na het succes van hun minivoetbalploeg in Lendeledede verleden jaar houdt kwb Hooglede een minivoetbaltornooi op vrijdag 11 november. Zes kwb afdelingen (kwb Hooglede inclus) zullen strijden voor de overwinning.

Dit alles gaat door in zaal Ogierlande, Torhoutstraat 6 in Gits vanaf 13u.

Kwb-afdelingen die geïnteresseerd zijn moeten zich inschrijven tegen dinsdag 1 november door een mail te sturen naar kwb.hooglede@gmail.com en €60 over te schrijven op de kwb-rekening (777-5508946-04). Plaatsen zijn beperkt dus wacht niet te lang.



[Top](#)

Gezondheids- of fittip van de maand: Reclame maakt ongezond

Je beseft vast zelf wel hoe ongezond het eten is dat geadverteerd wordt via radio- en tv-reclamespots. Enkele Amerikaanse professoren hebben de voedingswaarde van reclamevoeding eens becijferd.

Ze kwamen tot deze vaststelling: zou je je maaltijden samenstellen met 'reclameproducten', dan zou je:

- 2560% van de aanbevolen portie voor suiker eten,
- 2080% voor vetten,
- 40% voor groenten,
- 32% voor melkproducten en
- 27% voor fruit

Een gigantisch verschil met wat het moet zijn.

Je zou ook te veel proteïne, te veel verzadigd vet, te veel cholesterol en te veel zout eten, terwijl er tastbare tekorten zouden zijn van vezels, vitamine A, E, D, B5, ijzer, fosfor, calcium, magnesium, koper en kalium.

Uiteraard is het ondenkbaar dat iemand zo'n 'reclame'dieet gaat volgen, maar het benadrukt wel het belang van tv-advertenties voor ons eetpatroon. De meeste mensen denken dat ze niet gevoelig zijn voor reclame; in feite zijn we dat met z'n allen wel!

Bron: ABC gezondheid

[Top](#)

