



## Beste leden

---

De bladjes worden bruin en het harkseizoen is begonnen. De Herfst is er!

Een periode van minder zon, meer regen, laat licht, vroeg donker en vooral de tijd van snotneuzen en griepjes. Het is belangrijk dat in de herfst je immuunsysteem aangesterkt blijft.

Enkele tips:

- Blijven bewegen, regelmatig sporten, wandelen enz.
- Thermotherapie, een koude douche af en toe doet wonderen
- Een immuuniteitsdrankje: meng 250 ml warm water met een paar theelepels honing, het sap van een volledige citroen en een stukje (1.5 cm) fijngesneden gember, een thee­pel kurkuma en een weinig cayennepeper



Halloween, overgewaaid uit de US, is ook bij ons actueel.

Wij, KWB Gierle, doen mee aan de Halloween gekte met een griezelwandeling. (zie verder in dit Raakske).

Verder kan je komen luisteren naar onze info avond "veilig op de fiets". Of sluit je aan bij onze sporters of koks.

## Toneel TA feb-maa 2024

---

In februari en maart 2024 speelt Theater Anoniem opnieuw een leuk toneel.



De speeldata zijn ons meegedeeld, de tittel van het stuk volgt.

Wij hebben alvast een datum geprikt om te genieten van een voorstelling.

Op vrijdag 1 maart willen we meerdere plaatsen reserveren.

Daarom een oproep aan onze leden en familieleden om samen met vrienden KWB(ers) te genieten van deze voorstelling.

We gaan jullie hierover later berichten.

**Houd uw mailbox in de gaten.**

# Sport

---



## K SPORTS W TEAM B GIERLE

Om de 14 dagen op maandagavond is het SPORTAVOND.  
Iedereen die graag sport op een recreatieve manier en van afwisseling houdt is welkom!  
Kostprijs voor ons sportabonnement bedraagt voor het ganse volgende werkjaar €15 (verzekering inclusief).  
Kom gerust eens mee sporten.  
Info bij Piet Peeters 0496/58.46.90

13 nov	Ping-Pong	19u00	Pegierle Brulens
27 nov	Badminton	20u00	Sporthal Brulens
11 dec	Volley	20u00	Sporthal Brulens

Elke dinsdag fietsen/wandelen 13u00 sporthal Brulens.

Kostprijs voor ons fietsabonnement bedraagt voor het ganse volgende werkjaar €15 (verzekering inclusief).

Info bij Leo Maes 014/55.57.20

## Infoavond “Veilig op de fiets”

---

Fietsen is gelukkig een gezonde en leuke activiteit die we nog kunnen doen en veel mensen hebben de fiets (her)ontdekt.

Meer dan de helft van de verkochte fietsen in Vlaanderen zijn elektrisch. Vooral senioren maar ook jongere doelgroepen gebruiken vaker de elektrische fiets.

Jammer genoeg zijn de (elektrische) fietsers de enige categorie weggebruikers waarin het aantal dodelijke slachtoffers stijgt in plaats van daalt.

Hoog tijd om hier verandering in te brengen!

### Welkom op 16 november, 20u00, in trefpunt Gierle

inkom gratis voor leden KWB, 3 euro voor niet leden

#### Wat mag je verwachten:

- Inleiding
- Wegcode
- Zichtbaarheid
- Dode hoek
- Elektrisch fietsen
- Voortbewegingstoestellen
- Situaties



# Kooklessen

---

De gewone kooklessen gaan door in de parochiezaal St-Jan in de Denefstraat in Gierle, ze beginnen om 19.30u stipt, prijs €15 + gratis consumptie (niet-leden €20).

Wie graag enkele glaasjes wijn bij zijn eten drinkt betaalt bij inschrijven €3 extra.

Reserveren ca 1 week voor de kookles

Info:

Kooklessen:

Jos Van Ouwenhuysen, [jvoh@telenet.be](mailto:jvoh@telenet.be), 0495/90.57.20



Donderdag	9 nov 2023	Sombrero Mexico
Donderdag	7 dec 2023	De beroemde Kille Winter Bbq
Donderdag	1 feb 2024	Surprise koken
Donderdag	8 feb 2024	Cooking with beer
Donderdag	22 feb 2024	Feestelijke grill
Donderdag	7 maa 2024	Made in Japan

## Onze Griezeltocht

---

Al voor de 2de keer kan je in Gierle een kwb-griezeltocht beleven, een spannend luisteravontuur voor gezinnen.

Tijdens een korte wandeling luister je via QR-codes naar een zevendelig verhaal, verteld door niemand minder dan acteur en zanger Stan Van Samang.

Er zijn twee verhalen, allebei speciaal voor deze tocht geschreven: een kindvriendelijk verhaal, en eentje dat wat spannender is.

**Je kan gaan wandelen en lekker griezelen vanaf 23 oktober.**

**De wandeling is ongeveer 4 Km en vertrekt in de Watermolenstraat aan wandelknooppunt 61.**

Volg knooppunten 61, 62 54, 53, 50, 51, 52, 55, 56, 61

Wens je een wandelplan? Klik deze link: [Halloweenwandeling](#).



# Culinair koken 2.0

---

## 6 december start van de eerste les.

De lessen starten om 14.00 uur in de parochiezaal.

Nadat we in de namiddag de gerechten hebben klaar gemaakt worden onze partners vanaf 17u30 verwacht om van onze kookkunsten te komen genieten.

We starten steeds met een aperitief en zorgen ook voor een hapje daarbij. Rond 18 uur beginnen we aan het voorgerecht.

De prijs voor dit alles bedraagt € 15 per persoon. Water en aperitief is inbegrepen in deze prijs. Wens je graag een bijpassende wijn bij je eten dan kan je drankbonnen aanschaffen aan € 1.50 per glas. Er is ook bier voorzien aan dezelfde prijs per glas.

De plaatsen zijn beperkt dus is inschrijven verplicht via mail.

Lessen zijn op 6 december 2023, 7 februari 2024 en 21 februari 2024

Gelieve datum en aantal door te geven via: [eddy.van.duppen@telenet.be](mailto:eddy.van.duppen@telenet.be) of per telefoon 0475/783754.



Wees er snel bij want vol is vol !

Meebrengen van keuken handdoek en aardappelmesje is aanbevolen.

## Wat gaan we bereiden?

6 december:

- Aperitiefhapje: iets met mosseltjes
- Voorgerecht: St Jacobsvruchten met beuling
- Hoofdgerecht: Auberginetaart met 2 sausen
- Nagerecht: rijstpap met Belgische saffraan

7 februari:

- Aperitiefhapje: soepje van zoete aardappel
- Voorgerecht: zalm in bladerdeeg met dillesausje
- Hoofdgerecht : Gnocchi met kip
- Nagerecht: Tiramisu met peer

21 februari:

- Aperitiefhapje: scampi
- Voorgerecht: komkommer- tomaatsoepje
- Hoofdgerecht: Scampi diabolique met tagliatelle en prei
- Nagerecht: Triffle

---

**Wie houd van wind, november het meest bemint!**

---