

DURENDAELERTJE

2015-2016



Beste Durendaelers

Beste ouders

Het eerste trimester is achter de rug en alweer hebben we het één en ander kunnen verwezenlijken. Onze pannenkoekenbak was wederom een enorm succes: met maar liefst 1627 pakken, dat zijn 9762 pannenkoeken ter info dat zijn 932 pannenkoeken meer dan vorig jaar en dat met eenzelfde hoeveelheid ingrediënten!

De 9762 pannenkoeken hebben we vers gebakken, verpakt en verkocht. Dat kon nooit zonder de steun van onze leden en hun ouders. Heel veel mensen hebben hun verkochte pakken zelf afgehaald en uitgedeeld. Dat is tijdens zo'n zwaar weekend de grootste steun die we kunnen krijgen, waarvoor dus onze oprechte dank! Hopelijk kunnen we volgend jaar terug op jullie massale steun rekenen.

Zoals elk jaar gaat het tweede trimester van Scouting Durendael beginnen met een examenstop. Wij willen zo de zware periode voor de middelbare schoolstudenten en de hogeschoolstudenten overbruggen. Zo hopen wij dat onze leiders goede resultaten behalen en mee kunnen op kamp ☺. Want zonder leiders kan het kamp natuurlijk niet doorgaan.

Beste leden hierbij stel ik voor dat jullie de leiding massaal sms'en sturen om hen heel veel succes te wensen met de examens (telefoonnummers van de leiding zijn in dit boekje te vinden).

Hoe minder buizen, hoe beter!

Over buizen gesproken.

Op 29 november 2015 om 14:21 uur stelden wij vast dat onze toiletten verstopt waren. Geen boodschap geraakte nog weg, zelfs geen kleintje... .

Op maandag 30 november hebben we met man en macht en met behulp van een hogedrukreiniger gepoogd om onze toiletten te ontstoppen. De stront vloog overal in het rond (ja ook op onze kleren) doch de toiletten waren nadien nog steeds verstopt.

Op woensdagavond kwamen Monseigneur Dirk Delange en Jan Haustaete met een kraan om het nodige te doen. Toen Jan Haustaete tot aan zijn middel in de Molenbeek zat en Dirk het nodige deed om de buizen te ontstoppen stelde Jan vast dat het volgende de buis van onze wc's verliet:

- Een T-shirt
- Blauwe Verf
- Volledige rollen wc-papier
- Een das van Scouting Durendael

Oproep aan alle gebruikers van onze toiletten. Gebruik enkel wc-papier!

Dank bij voorbaat/

Nu de wc's terug werken, kunnen we volop uitkijken naar het tweede trimester van dit scoutsjaar. Verder in dit Durendaelertje vinden jullie de kalender met een overzicht van alle geplande activiteiten. Daarnaast raden we jullie ook aan om de site goed in het oog te houden, want die wordt wekelijks geüpdatet met eventuele wijzigingen. We kunnen jullie alvast met trots de datum van onze jaarlijkse kaas- en vleesavond meedelen. Die zal doorgaan op zaterdag 19 maart en dit opnieuw in de grootste zaal van Ronse. Het C.O.C. wordt dan omgetoverd tot een plaats waar gezelligheid en lekker eten op de eerste plaats staan. Noteer die datum dus alvast in jullie agenda! Verdere informatie hierover ontvangen jullie binnenkort per brief.

Ook de data van ons jaarlijks paasweekend kunnen we jullie alvast doorgeven: van donderdag 31 maart tot zondag 03 april trekken we er weer op uit. Wat, waar en hoe blijft natuurlijk nog een verrassing.

Onze jeugdwerking draait natuurlijk niet enkel om evenementen, weekends of kampen. Ook onze zondagsvergaderingen zijn heel belangrijk. Wij hopen jullie dan ook massaal wekelijks te mogen ontvangen. Enkele aandachtspunten:

- Zorg elke activiteit voor 50 eurocent, zodat je een drankje hebt en onze boekhouding klopt.
- Draag elke activiteit het uniform. Met het dragen van het uniform toon je dat je scout bent en verwijst je naar de waarden van de beweging. Het uniform geeft leden en leiding de mogelijkheid om hun verbondenheid te tonen.
- Kom elke activiteit op tijd en verwittig de leiding indien je niet kan komen.

Alvast wensen wij u een gelukkig Nieuwjaar en vooral een goede gezondheid.

Groetjes op z'n scouts.

Jullie hoofdleiding,

Ellen De Meue aka Durvende Torenavalk (0497 49 49 27)

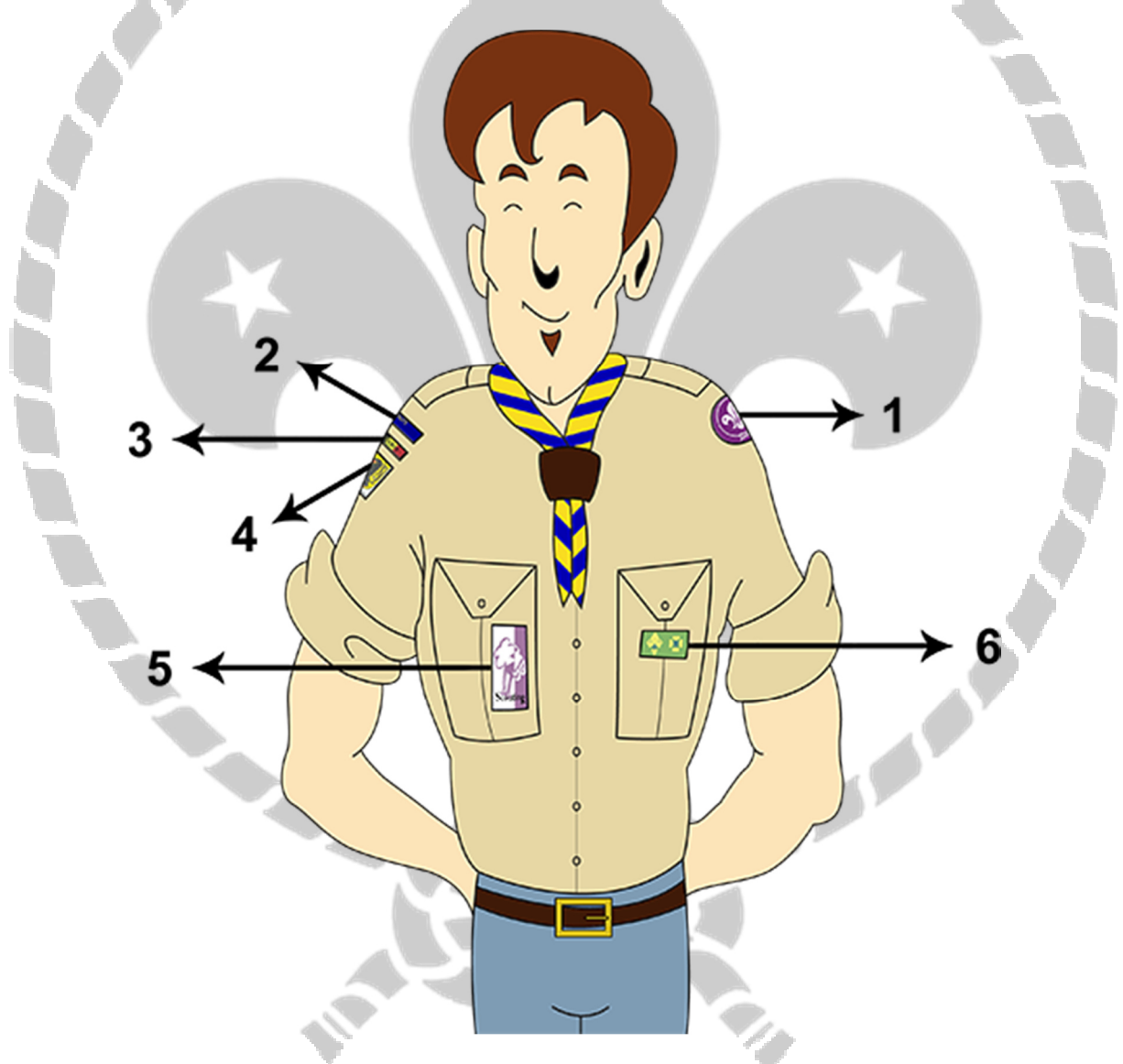
Martin Monnier aka Gevoelige Egel (0491 07 37 00)

ONS UNIFORM

Overzicht

Het uniform bestaat uit een groen scoutsrokje of blauwe jeansbroek, een blauw-gele scoutsdas en een beige scoutshemd met daarop de verschillende tekens (afbeeldingen vind je op onze website).

In de winter mag je je blauwe scoutstrui aantrekken. In de zomer mag je het scoutshemd thuislaten en je scouts-T-shirt aandoen. Je scoutsdas doe je altijd aan.



- 1. Internationaal scoutsteken
- 2. Lintje Durendael
- 3. Lintje België

- 4. Provincieschild
- 5. Takkenteken
- 6. Beloftes (indien behaald)

Plaatsing van de tekens

Voor iedereen

Op de rechtermouw, vanaf de schoudernaad

- Lintje Scouting Durendael Ronse
- Lintje België
- Provincieschild Oost-Vlaanderen

Op het rechterborstzakje: Takteken

Voor welpen en kabouters

Op het linkerborstzakje: Belofte (indien behaald)

Op de linkermouw: Nstdriehoekje

Voor jongverkeners

Op het linkerborstzakje: Belofte (indien behaald)

Voor verkeners

Op het linkerborstzakje: Belofte (indien behaald)

Op de linkermouw: Internationaal scoutsteken

Voor leiding

Op het linkerborstzakje: Belofte (indien behaald)

Op de linkermouw: Internationaal scoutsteken

Kentekens, dassen,
dasringen, T-shirts,
truien en rokjes
zijn bij de leiding
te verkrijgen!

Prijzen

Takteken	€ 1,00
Lintje Scouting Durendael Ronse	€ 1,00
Lintje België	€ 1,00
Provincieschild Oost-Vlaanderen	€ 1,00
Internationaal scoutsteken	€ 1,50
Das	€ 6,00
Dasring	€ 1,50
T-shirt Scouting Durendael Ronse	€ 10,00
Trui Scouting Durendael Ronse (6 tot 14 jaar)	€ 20,00
Trui Scouting Durendael Ronse (S-M-L-XL)	€ 25,00
Rokje (kinderen) [op bestelling]	€ 33,00
Rokje (volwassenen) [op bestelling]	€ 39,00

Voor de aankoop van een beige scoutshemd verwijzen we jullie door naar Alpino Ronse [http://www.alpino.be/nl/about_us.php].

KEN JE WET

Kabouters

Akela, wij doen ons best.

Welpen

*Een welp volgt de oude wolf,
een welp is moedig en houdt vol.*

Jongverkenners

*Een jongverkenner is een eerlijk en blij kameraad;
hij doet mee en zet zich in;
hij wil winnen en kan verliezen;
hij is een opmerkzaam ontdekker;
hij leeft oprecht tegenover God;
hij is fijn in zijn optreden;
hij draagt zorg voor hetgeen hij gebruikt;
hij helpt graag waar hij kan.*

Verkenners

*Als verkenners willen wij oprecht tegenover onszelf, de anderen en God,
samen een weg zoeken in de wereld van de mensen,
alles naar juiste waarde leren schatten,
en dienstbereid een antwoord geven.
Daarom zullen wij als vrienden samenleven,
ons harden in de natuur, de wereld exploreren,
en ons bekwamen om eerlijk, stijlvol en blij de aanvaarde taken te voltooien.*

KEN JE LEIDING

Kabouters



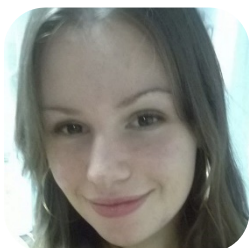
Renée Meewis

Geboortedatum: 14 mei 1998

Gsm-nummer: 0479 / 41 40 53

E-mailadres: renee.meewis@gmail.com

Totemnaam: Pronkende Scholekster



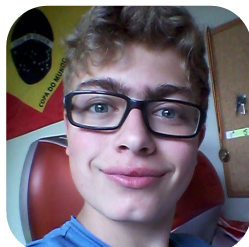
Elise Van Twembeke

Geboortedatum: 5 augustus 1996

Gsm-nummer: 0472 / 43 24 78

E-mailadres: elisevantwembeke@gmail.com

Totemnaam: Zachtaardige Antilope



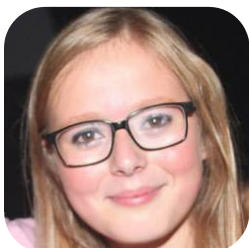
Jens Vanbutsele

Geboortedatum: 11 juni 1998

Gsm-nummer: 0499 / 75 74 75

E-mailadres: jens.vanbutsele@telenet.be

Totemnaam: Zwervende Danta



Jolien Windels

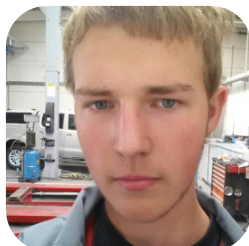
Geboortedatum: 1 juni 1999

Gsm-nummer: 0489 / 51 40 31

E-mailadres: jolien.windels@hotmail.com

Totemnaam: Giechelende Dolfijn

Welpen



Arne Cambier

Geboortedatum: 10 oktober 1996

Gsm-nummer: 0495 / 37 20 99

E-mailadres: arnecambier@hotmail.com

Totemnaam: Dankbare Spiesbok



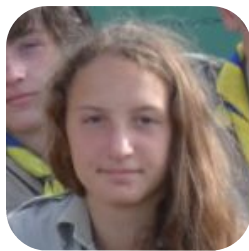
Thibaud Dalgan

Geboortedatum: 12 juli 1997

Gsm-nummer: 0474 / 08 55 45

E-mailadres: thibaud.dalgan@gmail.com

Totemnaam: Beschermende Grauwe Gans



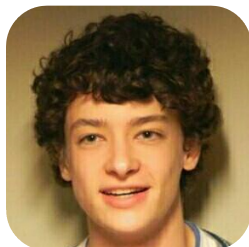
Mégane Verdonckt

Geboortedatum: 16 oktober 1999

Gsm-nummer: 0489 / 43 84 86

E-mailadres: megane.verdonckt@hotmail.com

Totemnaam: Sportieve Noefy



Emile Watté

Geboortedatum: 7 juni 1999

Gsm-nummer: 0483 / 40 93 13

E-mailadres: emilewatte@hotmail.com

Totemnaam: Nieuwsgierige Perdix

Jongverkenners



Jonas De Tavernier

Geboortedatum: 15 november 1998

Gsm-nummer: 0471 / 72 27 93

E-mailadres: jdetav98111527552@gmail.com

Totemnaam: Goedleerse Coscoroba



Virginie van den Branden

Geboortedatum: 25 december 1999

Gsm-nummer: 0470 / 09 80 59

E-mailadres: ninike_vdb@hotmail.com

Totemnaam: Spontane Mungo



Bram Van Derhaeghen

Geboortedatum: 30 november 1996

Gsm-nummer: 0483 / 12 83 58

E-mailadres: bram.basket@hotmail.com

Totemnaam: Sportieve Ezel



Ruben Van Derhaeghen

Geboortedatum: 30 november 1996

Gsm-nummer: 0493 / 18 47 17

E-mailadres: vanderhaeghenruben@hotmail.com

Totemnaam: Bedachtzame Sifaka

Verkenners



Ellen De Meue

Geboortedatum: 28 april 1994

Gsm-nummer: 0497 / 49 49 27

E-mailadres: ellendemeue@hotmail.be

Totemnaam: Durvende Torenavalk



Nick Foulon

Geboortedatum: 20 maart 1997

Gsm-nummer: 0488 / 09 26 83

E-mailadres: foulonnick@gmail.com

Totemnaam: Wijze Kaketoe



Ivo Maes

Geboortedatum: 12 juni 1994

Gsm-nummer: 0473 / 46 43 66

E-mailadres: ivo.maes@hotmail.com

Totemnaam: Respectvolle Sneeuwstormvogel



Arne Verplancken

Geboortedatum: 21 april 1997

Gsm-nummer: 0471 / 02 16 03

E-mailadres: arne.dubz_420@hotmail.com

Totemnaam: Speelse Panda

Hoofdleiding



Ellen De Meue

Geboortedatum: 28 april 1994

Gsm-nummer: 0497 / 49 49 27

E-mailadres: ellendemeue@hotmail.be

Totemnaam: Durvende Torenavalk



Martin Monnier

Geboortedatum: 23 januari 1990

Gsm-nummer: 0491 / 07 37 00

E-mailadres: martin.d.monnier@gmail.com

Totemnaam: Gevoelige Egel

KEN JE BESTUUR

RAAD VAN BESTUUR

Voorzitter



Detlev Vandendaele

Geboortedatum: 13 januari 1987

Gsm-nummer: 0495 / 62 15 38

E-mailadres: vandendaele_detlev@skynet.be

Totem: Verstrooide Buizerd

Ondervoorzitter



Steven Haustaete

Geboortedatum: 5 april 1983

Gsm-nummer: 0498 / 29 95 81

E-mailadres: steven_haustaete@hotmail.com

Totem: Sportieve Kameleon

Secretaris



Mieke De Buysscher

Geboortedatum: 12 november 1987

Gsm-nummer: 0474 / 58 40 88

E-mailadres: mieke_db@hotmail.com

Totemnaam: Geliefde Barry

Schatbewaarder



Annelies Lemaitre

Geboortedatum: 6 augustus 1981

Gsm-nummer: 0491 / 35 24 15

E-mailadres: annelies.lemaitre@hotmail.be

Totemnaam: Schaterende Baviaan

Webmaster



Jens Deriemaeker

Geboortedatum: 27 november 1990

Gsm-nummer: 0479 / 48 28 97

E-mailadres: jderiemaeker@gmail.com

Totemnaam: Vriendelijke Collie

Beheerders



Dirk Delange

Geboortedatum: 20 oktober 1972

Gsm-nummer: 0495 / 24 02 88

E-mailadres: info@delange.be

Totemnaam: Stoer Trekpaard



Jan Haustraete

Geboortedatum: 21 juni 1984

Gsm-nummer: 0474 / 580 412

E-mailadres: info@haustraete.be

Totemnaam:



Herwig Lemaitre

Geboortedatum: 26 november 1975

Gsm-nummer: 0496 / 57 27 33

E-mailadres: herwig.lemaitre@skynet.be

Totemnaam: Verwende Poedel



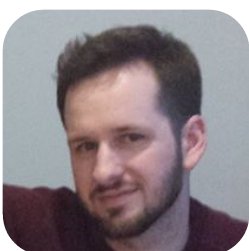
Nathalie Monnier

Geboortedatum: 15 maart 1983

Gsm-nummer: 0479 / 90 13 27

E-mailadres: nathalie.monnier@skynet.be

Totemnaam: Sportieve Labrador



Yannick Sadoine

Geboortedatum: 23 januari 1990

Gsm-nummer: 0477 / 40 41 21

E-mailadres: sadoine_yannick@hotmail.com

Totem: Ontembare Dingo

DAGELIJKS BESTUUR



Detlev Vandendaele

Geboortedatum: 13 januari 1987

Gsm-nummer: 0495 / 62 15 38

E-mailadres: vandendaele_detlev@skynet.be

Totem: Verstrooide Buizerd



Steven Haustaete

Geboortedatum: 5 april 1983

Gsm-nummer: 0498 / 29 95 81

E-mailadres: steven_haustaete@hotmail.com

Totem: Sportieve Kameleon

Datum	Activiteit
17 januari 2016	Eerste vergadering na examens
24 januari 2016	Vergadering
31 januari 2016	Geen vergadering
7 februari 2016	Vergadering
14 februari 2016	Vergadering
21 februari 2016	Vergadering
28 februari 2016	Vergadering
6 maart 2016	Vergadering
13 maart 2016	Vergadering
20 maart 2016	Geen vergadering (weekend kaasavond)

Kaasavond: 19 maart 2015 C.O.C. Ronse
 Paasweekend: 31 maart – 3 april 2015
 (Hierover volgt nog een brief)

FRAMETENT (101,5 m²)



Oppervlakte: 101,5 m²

Afmetingen: 17,5 m x 5,8 m

Middenhoogte: 2,8 m

Frame:

- extra lange haringen
- verzinkte buizen
- gemetalliseerde koppelstukken
- klikvoeten

Voordelen:

- 91,5 m² vrije binnenruimte zonder steunpalen in het midden
- snel en gemakkelijk op te zetten (in gras of op steen)

Muurhoogte: 1,9 m

Doek: grijs

Vensters: 12 vensters met gaas en flap

Opties:

- keuze bij vensters tussen pvc of gaas
- stormharingen
- grondzeil

HUUR: €200/WEEKEND

Meer info:

- mail naar: info@scoutingdurendael.be
- bel naar: 0495 / 62 15 38 of 0498 / 29 95 81



Heeeeeeeeeeeey Kabouters!



We hebben een superleuke tijd gehad deze maand! Jullie hebben gesport als echte atleten op de olymische spelen, audities voor K3 gedaan, gegriezeld in een spookhuis (brrrr...) en volledig laten omtoveren tot gekke clows in het circus. En als kers op de taart is de sint ook langs geweest en hadden jullie mooie tekeningen voor hem gemaakt, gezongen en natuurlijk lekkere snoepjes gekregen. Jammie!

Natuurlijk staat er ook een gloednieuw scoutsjaar voor de deur met nog meer supertoffe activiteiten en spelletjes. En niet te vergeten: ons gigaleuk paaskamp. Maak jullie borst maar nat! ☺

Ja, je leest het goed, het paaskamp komt weer dichterbij! Joepie-ja-jeeuy!

En in afwachting van dit zalige kamp blikken we eens terug op alle toffe momenten die we al meegemaakt hebben:

- Ons laten shminken in clowntjes & gekke bekken trekken.
- Jullie supergrappige mopjes!
- De supermooie, superlange tekening die we hebben gemaakt (zeker 1m)!
- Dat jullie Jolien & Elise hebben gered van de gemene tovenaars (oef!)
- En eigenlijk teveel om ze allemaal op te noemen!

Wij kijken alleszins al enorm naar volgend jaar uit en jullie?

Dikke kussen en knuffels van jullie lieve leiding

Jens, Renée, Jolien & Elise

xx

Tot binnenkoooooort!

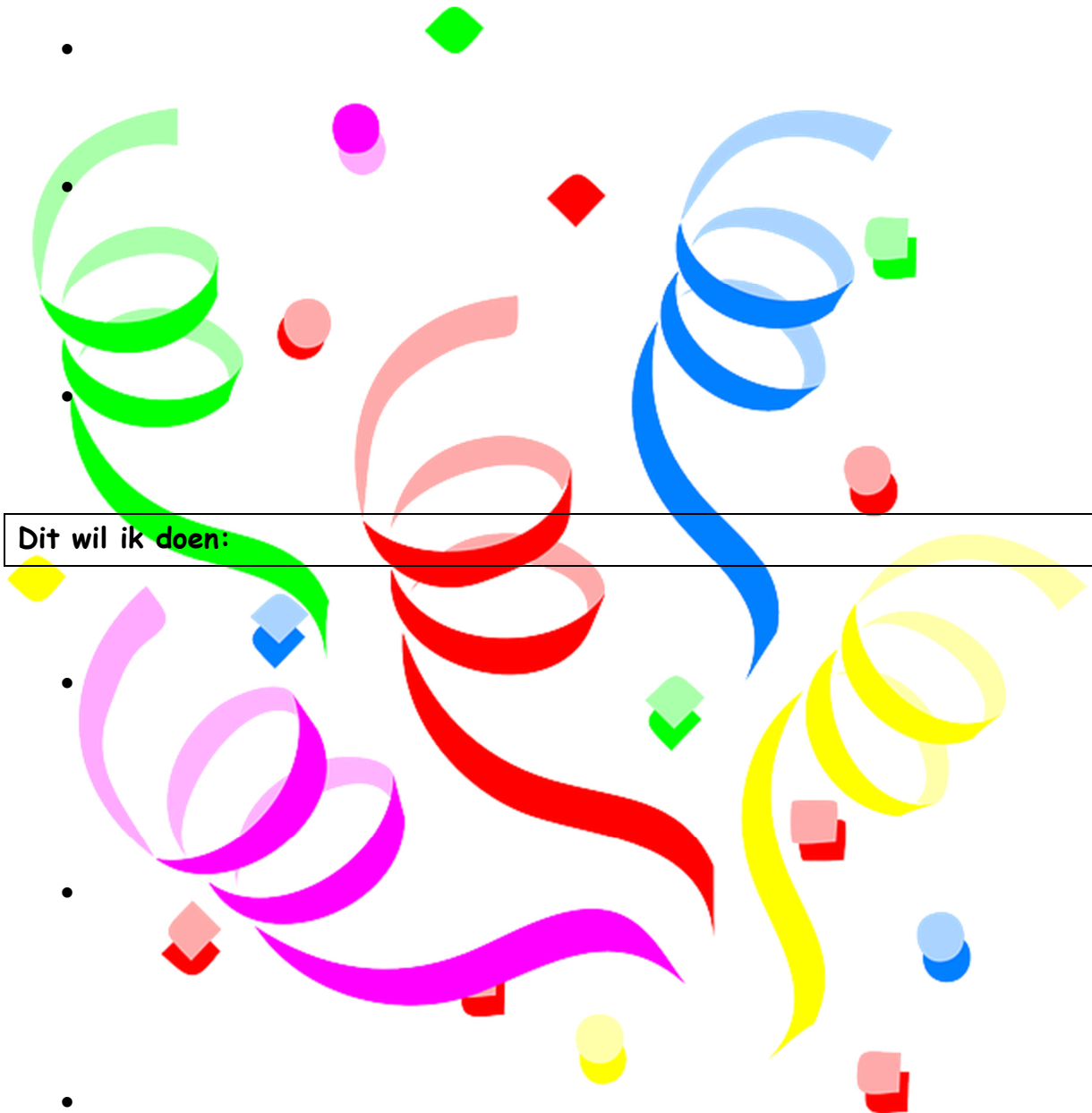
Oooh wacht! ...Nog even dit...

Een vergeet-me-nietje!

- Vergeet niet jullie 50 cent voor jullie drankje tijdens elke activiteit (nieuwe leden krijgen de eerste keer gratis)
- Een dikke, warme, knusse scoutspull wanneer het koud begint te worden.
- Een goed humeurkje en een stralende glimlach ☺

Nieuwjaar is er bijna! Schrijf (of tekenen) hierronder wat je allemaal wenst voor het nieuwe jaar & wie weet komen je wensen dan uit !

Deze spulletjes wil ik :



Dit zijn mijn goede voornemens:

-
-

Kleur de plaat mooi in:



Beste welpen (en ouders)!!!!

Ja ja ja, het is al bijna het einde van het jaar mensen! Maar vrees niet het scoutsjaar is nog maar net begonnen!!!

Om even terug te kijken op dit prachtig voorjaar:

- Weerwolven zijn de gevreesde vijanden van de vampiers.
- Mégane en Emile zijn goeie leiding, maar Thibaud en Arne blijven de beste.
- De welpen kennen Ronse blijkbaar beter dan verwacht.
- De welpen gaan graag naar het bos omdat het bos niet ver stappen is :P.
- We toch wel veel gezaag horen om een slaapactiviteit te organiseren.
- Sommige welpen toch wel niet goed weten wat te doen als ze geblinddoekt worden. Het touw volgen is nogtans niet zo moeilijk :P.
- Enz enz...

Zoals jullie al weten, wordt ons lokaal wel veel gebruikt voor vanalles en nogwa. Daarvoor gaan we ons lokaal eens inrichten samen met de welpen. Als jullie al op voorhand kunnen denken aan goede ideeën voor ons lokaal zou dat wel tof zijn. Hier gaan we 2 halve activiteiten aan spenderen volgend jaar. Laat de creatieve ideeën maar komen!!

Verder mogen jullie jullie mentaal voorbereiden op volgende zware, erge, vreselijke en lastige activiteiten:

- De duistere kant van de kracht.
- Komen zie maar in meinen lokaal.
- Durf jij wel nog te slapen?
- En dagje eropuit.
- De grote welpentocht reworked.
- Fotoshoot.
- Filmpje voor kaas -en vleesavond.
- Ninja go!
- Und viele andere...

Woordje van de leiding:

Emile: Ik vind het zeer tof om samen plezier te maken met de welpen. Het is een leuk als je veel tijd kan steken in een activiteit en dat de welpen er dan ook van kunnen genieten.

Arne: 10/10 Jullie zullen me blijven zien als leiding. Ik zal zeker blijven komen.

Thibaud: Ik vind het supertof om leiding te zijn van de beste groep van de hele scouts. De activiteiten zijn iedere keer een succes en ik weet zeker dat het zo zal blijven.

Mégane: welpen zijn voor mij even leuk als Special K eten :P.

Ondertussen groeten we jullie op zn scouts!!

**Een welverdiende vakantie, een vrolijk Kerstmis en een gelukkig
nieuwjaar!!!!**



Herken jij je leiding in hun jonge jaren?





!! Niet lezen !!

Ja lap, toch niet kunnen weerstaan? Intussen zijn we al **drie maanden** verder en jullie supertoffe – megacoole – ongelooflijke – zalige leiding vond het alvast super. We hebben al veel activiteiten gedaan en vanaf nu gaan we ervoor zorgen dat ze nog toffer worden!



We hebben al deeltjes gefilmd voor de jvk movie, maar nu moeten we met zotte, leuke ideeën afkomen dus oproep aan allen om uw creativiteit te laten werken en zelf ook met ideeën af te komen.

Wellicht zijn jullie ook allemaal benieuwd wat we voor de rest van het jaar gaan doen. We kunnen jullie alvast verklappen dat het **MEGAZOT, NICE, ÜBERCHILL EN MINDBLOWING** zal worden.

Enkele voorbeeldjes hiervan zijn:



- Expeditie cycling
- Filmavondje
- Rechtendoortocht X-treme
- What happens if you mix Halloween and Christmas?
- ...

Aan allen die gekomen zijn naar de pannenkoekenbak een **DIKKE MERCIÉ!!!** Jullie zijn top!!!

Aan allen die niet gekomen naar de pannenkoekenbak **FOEI FOEI FOEI** jullie zijn iets minder top maar nog altijd top!

Nog enkele goede voornemens voor 2016:

- Kom iedere zondag in perfect uniform
- Ken je wet
- Laat dat slechte humeur maar thuis
- Verwittig je leiding als je niet kan komen
- Vergeet je 50 cent niet



Voor de rest:

- Hopelijk zijn de examens super
- Hopelijk blijven jullie komen naar de activiteiten
- Hopelijk komen jullie ons niet beu (maar dat kan natuurlijk niet want wij zijn te leuk, behalve Jonas misschien xp)



Wist je dat....

- Bram zijn haar onverwoestbaar is
- Ilyah eigenlijk heel graag koffiepoeder met fanta en cola drinkt
- Lena heel goede armspieren heeft
- Cato en Saartje graag blaadjes eten
- Alvin en Nathan heel graag de afwas doen
- de jvk's eigenlijk een topkadejen zijn
- Jonas heel luid kan roepen
- Ruben veel geduld heeft maar oweee als dat geduld op is
- De jvk's niet goed dieren kunnen nabootsen
- sommige jvk's al goed kunnen sjoorren
- Théo heel goed kan dansen
- de jvk's heel goed kunnen twerken
- de jvk's hun SUPER graag verkleden

Groetjes jullie topleiding

Virginie, Jonas, Ruben en Bram



The background is a repeating pattern of pink and white squares. The pink squares are further divided into diagonal stripes. In the center, there is a white rounded rectangle containing the text.

VK' S, DURENDAEL
DANKT U!!!!

VERKENNERS

Hier zijn we weer, met jullie favoriete leesvoer van de maand! Eerst en vooral willen wij jullie proficiëren want jullie leiding is übertrots op jullie. Pannenkoeken bakken is blijkbaar jullie specialiteit. Good job bij deze. Genoeg daarover, straks geloven jullie het nog.

Binnen een paar weken/dagen/uren/minuten/seconden zijn het EXAMENS! UUUUIJ favoriete tijd van het jaar want studeren, wie doet dat tegenwoordig nog? JULLIE DUS! Waaaa-aaaaaant...

Aan de hand van jullie rapport zal er na de examenperiode een activiteit worden gehouden. Slechte punten > heel de namiddag afzien. Goede punten > beloningen, beloningen, en chips en snoepen enal. Goed jullie best doen is de boodschap.

Geniet ook van Kerstmis en vergeet niet te feesten op nieuwjaar, 2016 HERE WE COME!

EMOTIONEEL STUKJE

We hebben al leuke tijden achter de rug en we vormen stilaan een hechte groep, jullie leiding kijkt al uit naar het paasweekend, neen misschien eerst sinterklaasfeestje (YAY PAKJES). Bedankt voor de leuke momenten, we hebben al wat afgelachen, op naar de volgende leuke momenten. Hartjes en knuffels.

ZAAG STUKJE

We zullen het kort houden en het uitleggen in puntjes:

- Respect voor jullie leiding
- Luisteren, zowel naar elkaar als naar ons
- Niet zagen, hoe meer jullie zagen, hoe meer wij zagen
- Actief meedoen aan de activiteiten, een echte scout zet zich in
- Braaf zijn
- Blijven lachen
- Van ons houden en van elkaar houden
- 50 CENT NONDIJU!
- Puuuurrrfect uniform

Fijne Sinterklaas, examens, Kerst en nieuwjaar

MAES

FOULON

VERPLANGVERN

DE MEDE

Christmas Countdown Kindness Calendar

1 COMPLIMENT A STRANGER	2 hold the door open for someone	3 e-mail encouraging words to a friend 	4 show off your best smile all day 	5 Volunteer
6 leave a great big tip! 	7 give someone a "just because" gift	8 help a friend wrap gifts 	9 * shower someone with compliments like confetti	10  donate to a shelter
11 Make cards for soldiers overseas	12 Donate used books to a library 	13 Leave some change in a vending machine 	14 take dinner to another family	15  go Christmas Caroling
16 giveout free hugs	17 leave a kind note on the hood of a stranger's car	18 Pay for the car behind you in a drive thru line	19 Bring baked treats to your local police or fire station 	20 support local business
21  babysit for free	22 help a neighbor with lawn work	23 Help clean snow off cars 	24 Let someone skip ahead of you in line	25 keep acts of kindness going year-round!

EXTRA

EXTRA

Moeten er tijdens de feestdagen lootjes worden getrokken?
Gebruik deze handige site met leuke extra's

<https://www.lootjestrekken.nl/lootjes-trekken>

**lootjes
trekken.nl** **15 JAAR**

ellendemeue@hotmail.be
Mijn groepen | Mijn account | Uitloggen

Vul namen in

[Mijn groep van 2014 gebruiken](#)
[Mijn verlanglijstje](#)
[Mijn getrokken lootje](#)
[Mijn groepspagina](#)
[Meest gestelde vragen](#)

"Hele leuke site, we waren allemaal erg enthousiast! Ook dat je berichten voor elkaar kan achterlaten, cadeaus kan uitkiezen en je verlanglijstje kan updaten is perfect."

Maurit

[Meer reacties](#)

Origineel cadeau nodig? Maak gelukskoekjes!

<https://www.youtube.com/watch?v=OcoafAokkYw>



Word jij ook zo afgeleid door elk nieuw bericht op Facebook en andere sociale media? Ga dan naar www.keepmeout.com. Via deze link kan je websites ingeven die je wil vermijden. Je kan invullen om de hoeveel minuten je toegelaten mag worden om de website te bezoeken.

keepmeout! 4,787,952 warnings given so far!



Addicted to a website?
Wanting to cut down on your visits?



Make a bookmark for the website with us and store it in your browser.



Using the bookmark will prevent you from visiting the website too often!

Get started now!

Warn me if I go to

[http:// facebook.com](http://facebook.com)

more than once in minutes.

[Advanced Settings](#)

[Submit](#)

Most popular bookmarks

1. facebook.com
2. youtube.com
3. twitter.com
4. tumblr.com
5. hyves.nl
6. google.com
7. vromakste.ru
8. reddit.com
9. orkut.com
10. gmail.com

[Click to copy URL over](#)

© 2015 KeepMeOut. We made this.

How to make a smoothie

superskinny.com

awesome

Behold, the smoothie.

A meal in a glass. And not just any meal. A fast one too. And done right, packed with vitamins, minerals, antioxidants, protein, healthy fats and so much more. Not only nutritious, but super delicious. Replace a meal such as breakfast or use it as a supplement or snack. Stay healthy, lose weight, gain weight. Adapt it anyway you can. There's so much more to smoothies than fruit, yogurt and ice. Here's how to make a smoothie - awesome!
superskinny.com/smoothies

1 ADD FRUIT

Choose at least 2 types of fruit - fresh or frozen. And for a super healthy smoothie - make it green, adding vegetables such as kale, spinach & arugula.



2 CHOOSE A BASE

Add 1 - 2 cups of liquid. The more juice your chosen fruits/vegetables have, the less liquid you need to add.



3 THICKEN UP

Thicken your smoothie to get the right consistency/creaminess, whilst making it more nutritious.



4 FLAVOR IT

Boost flavor with sweeteners, spices, fruits and herbs. Spices such as cinnamon add a layer of sweetness, without adding extra calories.



5 POWER BOOST

Take your smoothie to the next level with highly nutritive superfoods.



