

Beste lezers,

Het is alweer lente, overal zie je voorjaarsbloeiërs. Bomen botten en bereiden zich voor om hun bloesems in hun pracht te kunnen tonen aan ons.

Ook bij ons in de Dorpel kondigt het lentegevoel zich aan. Dat gelukzalige gevoel van de eerste zonnestrallen op je huid. Een gevoel van rust, ontspanning kan je ook terugvinden op vrijdagochtend bij onze Thai-Chi groep. Wat doen ze dit goed!

In deze editie kijken we terug op een aantal activiteiten van de afgelopen maanden. Zo was er de nieuwjaarsreceptie en het vriendschapsfeest. En niet te vergeten de bezoekersvergadering, bedankt aan alle bezoekers die deelnamen! We mochten enkele nieuwe gezichten verwelkomen, waaronder Jef Theys die accordeon speelt.

Tegelijk kijken we ook naar al het mooie dat komen zal. Zo staat het paasfeest op de planning. Zetten we onze vrijwilligers graag een keer in de bloemetjes op het vrijwilligersfeest. Zoals de vorige jaren gaan we op zomeruitstap. En afsluiten doen we naar goede traditie met een BBQ. Al onze activiteiten kan je terugvinden in onze agenda.

Veel leesplezier en misschien tot op één van onze activiteiten!

Ellen

Tai-Chi in De Dorpel

Sinds 5 oktober 2018 is het mogelijk om Tai-Chi lessen te volgen in onze Dorpel! Tai-Chi is een bewegingsleer van Chinese oorsprong. Samen met Gigong is Tai-Chi rond 1660 ontworpen als gevechtskunst . Er bestaan vijf verschillende vormen:

-Chenstijl (1660) Yangstijl (1799)– Wu-stijl (1812) – Woostijl (1834) – Sunstijl (1861)

De meest gebruikte is de yangstijl. Samen met Gigong ontspant Tai-Chi lichaam en geest. Tai-Chi is gebaseerd op de Taoïstische filosofie van yin en yang (vrouw—man). Het zijn gelijkmatig uitgevoerde trage bewegingen in combinatie met de lichaamshouding, de concentratie en de ademhaling.



Tai-Chi is een weg naar verbetering van je lichaamsvitaliteit.

Therapeutische waarde:

klachten ademhaling, astma, verkoudheid, stress, migraine, enz..

Je hoeft geen speciale kleding te hebben, als je maar los en goed kan bewegen. De bewegingen worden je in een aangename sfeer en met plezier

aangeleerd. Laat jou CHI of energie de vrije loop en ontspan !!! Hoe trager, hoe beter.

TAI-CHI (chinese spreuk) heeft zijn oorsprong in WU-CHI (niet bewegen) en is de moeder van yin en yang.

Iets voor jou, spring dan binnen bij de Dorpel. Er zijn nog een viertal plaatsen vrij.

De lessen zijn gratis en gaan door elke vrijdag van 10.30 u tot 11.30 u. Zomers buiten, in de winter binnen. Tot spoedig !

Tony

Bekijk mijn Tai-Chi foto's op het facebookprofiel *TonyTony*

Grote zaterdagverkoop van de Dorpelshop

6 april van 13.30 u tot 16.00 u

Alles aan 1 Euro

Door deze verkoop is de shop
op vrijdag 5 april uitzonderlijk gesloten

DE DORPELSHOP
OPEN ELKE WOENSDAG &
VRIJDAG
VAN 13:30 TOT 16:00



vrijwilligers
maken
het verschil

Dank u— Dank u— Dank u— Dank u— Dank u— Dank u

Afsluiting 30 jaar op Nieuwjaarsreceptie 8 januari

Proficiat voor de 30 jaar boeiende werking van DE DORPEL

OP NAAR VANDAAG - morgen en DE TOEKOMST.

En daar stond ik dan !

Als boegbeeld van die 30 voorbije jaren met een mooie en grote tuil bloemen.



Mijn speech moest kort zijn, de geschiedenis was immers bij de aanvang van het herdenkingsjaar 2018 in het lang en breed uitgeschreven en verteld. Vandaag planten we alles in de tijds capsule als herinnering voor de toekomst.

En daar stond ik dan !

Overspoeld van dankbaarheid , met mijn lange , zeer lange lijst van medewerkers , voor de jarenlange samenwerking en vriendschap. Ik heb hier nu alvast op papier de mogelijkheid om die prachtige tuil, met hulde en dank, uit te strooien naar al de pioniers van de tien eerste jaren. Ik durf geen namen noemen uit vrees ook maar iemand te vergeten maar denk zowel aan vrijwilligers als trouwe bezoekers. Weet dat jullie allemaal, en voor altijd in mijn hart gesloten zijn. Het doet zo'n deugd te zien dat enkelen ook nu nog, of weer terug na korte tijd afwezig zijn, weer actief aanwezig zijn.

Laat ons verder samen, Dorpel en Fakkell, werken aan onze nieuwe plek, met vele nieuwe medewerkers, vrijwilligers en bezoekers, om armoede en uitsluiting te bestrijden.

Samen sterk.

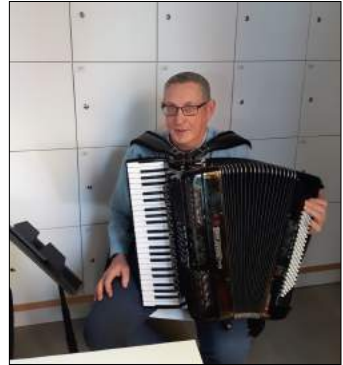
Erna



Een mooie dekplaat is in de maak

Wie komt daar binnen?

Er komen zoveel verschillende mensen in de Dorpel. Soms zijn het bekende gezichten maar af en toe verwelkomen we ook mensen die een stukje vreugde uit hun eigen wereld komen brengen. Zo passeerde Jef Theys die al jarenlang accordeon speelt en nu opdracht van zijn leerkracht van de muziekschool had gekregen om voor een publiek te repeteren. Wij zagen hem graag komen en genoten met volle teugen. Kom maar af hé Jef !! 🎵 🎵



Of Tom die plots een kranige oude dame zag binnenkomen met heel zware zakken. Zij spaart alle verpakte suikertjes bij haar medebewoners in het woonzorgcentrum en brengt ze dan naar onze Dorpel. Schitterend toch !

En dan is er die toffe buurman Brend die plots verscheen met een hoop groenten en aardappelen voor onze keuken. Groot applaus voor hem !

Een dikke pluim voor ons keukenteam



Het is een hele karwei , elke keer weer toveren zij een lekker menu tevoorschijn: verse soep, een overheerlijk hoofdgerecht en een smakelijk dessert. Een grote dank ook aan **bioboer De Kijfelaar** die ons wekelijks voorziet van seizoensgroenten, en aan **Huis Verwimp** waar we terecht kunnen voor onze geraspte kaas.

Onze talrijke bezoekers genieten er van !!

Plezante vooruitzichten

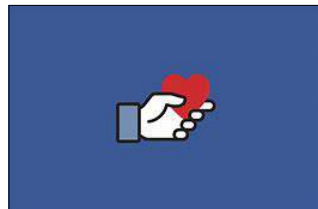
Voilà, ik heb zojuist goei weer besteld... want er zijn evenementen op komst waar dat zeker voor nodig is.

Te beginnen met ons **paasfeestje**, de paashaas heeft beloofd langs te komen op **zondag 21 april**. Verzamel zoveel mogelijk kindjes, pluk ze desnoods van 't straat, want uiteindelijk is het een feest voor hen. Van de zomer is onze **barbecue** aan de beurt en die gaat door op **vrijdag 28 juni**. De buikjes kunnen dan weer gevuld worden met lekker vlees en groenten, en als afsluiting een verrassingsdessert? De bakkers zullen hun uiterste best doen! Vergeet niet in te schrijven !

Van **8 tot 12 juli** gaan we met meer dan 40 mensen op vakantie naar de zee. Lekker ontspannen, niet te veel doen, goed eten van Paul, Brigitte en Ward hun vijfsterrenmenu's, en meedoen met de aangeboden activiteiten. Er zijn natuurlijk ook vrije momenten waarin ge puur uw goesting moogt doen. Duim allemaal voor goed weer maar zo heet als vorig jaar is niet meer nodig....

Myriam

**Bezoekt u ook regelmatig
onze Facebookpagina ?**



<https://www.facebook.com/dedorpel>

Ondersteuningsteam (OT)

Sinds enkele maanden is er een nieuw team aan het werk in de Dorpel, het Ondersteuningsteam.

Het team bestaat vandaag uit 6 leden: Ellen, Myriam, Tom, Miranda, Ria en Matty. De naam van het team zegt alles, namelijk het ondersteunen van de vele werkzaamheden van onze coördinator Ellen. Het team komt elke woensdagmiddag samen in de Dorpel. Ze werken aan algemene taken, vrijwilligersbeleid en de noden van onze bezoekers. U kan de hele week bij één van de leden terecht voor uw vragen, opmerkingen, tips, noden, en zo meer. Zij nemen het dan mee naar het OT waar het besproken wordt.

Aan onze kleine en grote sponsors!

U helpt met uw kleine of grote bijdragen de Dorpel enorm. Zonder uw steun zouden wij onze organisatie niet draaiende kunnen houden. En ook dank aan de mensen **die via Trooper zonder meerkost hun internetaankopen deden**. U mag er zeker van zijn dat deze steun goed beheerd en besteed wordt in alle facetten van onze werking. Daarom: merci, merci en nog eens merci en een dikke duim van al onze vrijwilligers !!!



Vacature: Dringend gezocht

Vrijwilligers voor onze computerwerking !!

Je bent op zoek naar een **leuke bezigheid** als vrijwilliger, je bent **sociaal bewogen** en wil graag enkele uurtjes per week je computerkennis delen, dan ben je hier aan het goede adres.

In een vrijwilligersorganisatie als de onze is er altijd wel wat te doen. Zoals o.a. het onthaal van de bezoekers in ons computerlokaal, bezoekers ondersteunen, polsen naar specifieke leervragen en stimuleren om nieuwe dingen uit te proberen, meewerken aan eventuele nieuwe projecten. Opzoeken van digitale info voor onze doelgroep. Bijv. sociale info, websites rond bezuiniging en besparing, enz.

Wie ben jij?

Jij bent sociaal voelend, behulpzaam en geduldig. Je bent op de hoogte van de capriolen van een computer en **wil graag je kennis delen met anderen.**

Jouw tijd?

Je kan **jouw dagen zelf bepalen** zoals je ze zelf wilt! Je hoeft enkel en alleen maar minstens **1 vaste middag per week** aanwezig te zijn, en dat van 13.00u tot 17.00u. Uiteraard mag je meer komen en is alles bespreekbaar. Ons computerlokaal is geopend voor onze bezoekers op dinsdag-, woensdag -, en vrijdagmiddag

Hebben we je aandacht kunnen trekken? Een vacature is te weinig om te vertellen wat voor een fantastische organisatie we zijn. Contacteer ons via **mail: dedorpel@edpnet.be** of **telefonisch: 014/21.40.73**

In onze computerruimte is een totale herstructurering aan de gang. We hebben voor ons team 2 topvrijwilligers, Jan en Ingrid, kunnen aantrekken om jullie kwaliteitsvolle computertijd aan te bieden. Daarom zal er **tijdelijk enkel op woensdagmiddag vrije inloop** zijn. Wij doen er alles aan om zo snel mogelijk terug op vrijdagmiddag open te zijn.



Vacature:

Dringend gezocht

Vrijwilligers voor nieuw kindercomputerproject

Wij starten binnen enkele weken met een **glodnieuw computerproject voor kinderen**. Op een leuke manier gaan we kinderen uit onze doelgroep leren werken met smartphone, tablet en laptop. Ben jij diegene die graag als vrijwilliger hier je steentje wil bijdragen? Ben je **sociaal bewogen**, kan je **goed met kinderen omgaan** en ben je beschikbaar op woensdagnamiddag, dan ben jij **de witte duif** die we zoeken?

Jouw tijd?

Enkele uurtjes op **woensdagnamiddag** → van 13.00 u tot 17.00 u

Hebben we je aandacht kunnen trekken? Wij hopen dat je onze ploeg van enthousiaste vrijwilligers komt versterken.

Contacteer ons via **mail: dedorpel@edpnet.be**

of **telefonisch: 014/21.40.73**

Benefietconcert ten voordele van de Dorpel

Het is altijd geweldig nieuws als mensen van buiten de Dorpel zich inzetten voor onze goede zaak. Deze keer zijn het twee fantastische koren, Vocaal Ensemble Markant en Amuzing, die hun stembanden smeren voor onze organisatie. Op 9 april zijn er in het 't Schaliken hemelse klanken te horen. Veel luistergenot !

A Capella **VOCAL LOCAL** #10
Benefietconcert
2 fantastische koren:
Vocaal Ensemble Markant
Amuzing
Ten voordele van **De Dorpel**
dinsdag 9 april
aanvang 20 uur
cc 't Schaliken
prijs: 13 euro
kaarten : www.schaliken.be

9 februari :Een topklas op bezoek in De Dorpel



Wij mochten de leerlingen van 4 STWAB van het Scheppersinstituut verwelkomen. Na een rondleiding door ons ganse gebouw maakten zij erg leuke decoraties voor onze tafels. Wij danken de leerkrachten Pacquéé en Vermeulen want jongeren op bezoek is altijd fijn. Enkelen hebben zich zelfs opgegeven om vrijwilligerswerk te doen ! Top ! Top ! Top !

----- **Handige Andy aan het werk**



Al enige tijd zien we onze Andy druk bezig met meetlat, potlood en veel papier. Met bewondering zagen we de letters verschijnen maar plots was hij verdwenen. We vonden hem in de kelder waar hij nu met veel geduld en kunde houten wegwijzers aan het maken is voor de Dorpelshop.

Bij deze willen we hem al een dikke pluim toezenden voor zijn inzet en zijn eindeloos geduld bij dit precisiewerkje !!

Wel en wee

Enkele bezoekers en vrijwilligers hebben afscheid moeten nemen van hun graag geziene familieleden:

Bij Anna wil ik me eerst en vooral verontschuldigen. Door omstandigheden is men in het vorige krantje vergeten stil te staan bij het overlijden van ons 'Marleentje'. Heel de Dorpel was er door geschokt. De rust die ze uitstraalde, die lieve lach, daar zullen we nooit meer van kunnen genieten. Nog heel veel sterkte Anna .

Begin dit jaar overleed de broer van Richard G. Jos was pas 67 jaar en laat 2 kinderen en 5 kleinkinderen achter.

Enkele weken geleden kregen we te horen dat de moeder van Hilda S. (vrijwilligster in de ontmoeting op woensdag) haar ontnomen is. We wensen Hilda en haar familie ook veel sterkte en steun aan mekaar in deze moeilijke periode.

En nog maar pas vertelde iemand me dat de moeder van Nancy ex-vrijwilligster van de computerwerking, gestorven is. Sterkte, Nancy.

Tenslotte is er de oom van Sam die overleden is, een gebeurtenis die een grote indruk op Sam maakte. Heel veel sterkte, Sam.

Myriam

Bezoekersvergadering

Op 29 januari mochten wij onze bezoekers verwelkomen op de bezoekersvergadering. Jullie kwamen in grote getale. Wat is er allemaal besproken:

1)Overlopen waaw code : We luisteren naar elkaar en praten niet door elkaar. Alle mensen zijn gelijkwaardig, we roddelen niet over anderen. Alles wat in vertrouwen verteld wordt, blijft binnen de groep. We steunen mekaar door dik en dun, niets kan dat veranderen.

2)Terras: We merken op dat er opnieuw sigarettenpeuken op de grond liggen. Er komen grotere en diepere asbakken. Stoelen worden niet meer binnen geplaatst maar worden vastgelegd met een ketting.

Tafels zelf afruimen: Kunnen de vrijwilligers dit opnemen? Wat met bezoekers die slecht te been zijn? Kan er buiten een plateau geplaatst worden?

We bekijken dit verder in de ontmoetingsvergadering. Maar kijk als bezoeker ook naar je medemens, zorg voor elkaar.

Ideeën voor het terras: Er komen grote plantenbakken. Bedenkingen: Wat als we het terras afscheiden? Wat met drugsgebruikers? Wat als de plantenbakken als toilet worden gebruikt? Roken en niet-roken gescheiden houden van elkaar. Bedoeling om elke bezoeker de kans te geven om op het terras te zitten. Terras dat afgesloten kan worden? Vroeger geweigerd door de gemeente, we kunnen wel opnieuw vragen om toestemming. Het terras afsluiten kost veel geld. Paraplu's zijn in de zomer veel werk om binnen en buiten te zetten.

3)Keuken: Eigen potjes meebrengen: We zien dat bezoekers zelf geen potjes bijhebben? Wat doen we hieraan ? We besluiten niet te werken met een waarborgsysteem. Ieder brengt nog steeds zijn eigen potje mee. We hangen dit terug uit in de bezoekersruimte.

Keukenregels: Overschotten van eten kunnen aangekocht worden vanaf 13u voor wie een volledige maaltijd heeft gegeten. Vanaf 15u30 voor wie niet gegeten heeft. Soep kan aangekocht worden vanaf 15u30. Als er een verzoek is voor het middageten, mag je dat aan An doorgeven.

4)Toelichting: ondersteuningsteam (zie ook in dit krantje). We hangen een organigram uit in de bezoekersruimte. Kunnen de leden van het onder-

steuningsteam met foto bekend gemaakt worden? En wat met de andere vrijwilligers?

5) Infozuil: Info naar bezoekers moet beter. Hoe informeren we de bezoekers? Apart Dorpel en Fakkelformaat, Keukeninfo. Met kleuren werken per activiteit. Dat ook de vrijwilligers mondeling nieuwe activiteiten kenbaar maken. Te bespreken in de vergadering van de ontmoeting.

Klok moet op een andere plaats hangen. Tom bekijkt dit verder.

6) Lenen aan elkaar: We lenen geen geld aan elkaar. Het is verboden, wie het toch doet kan niet met eventuele klachten bij Ellen terecht. Ook trakteren in de ontmoetingsruimte doen we niet. Niet iedereen is in staat te trakteren. Mensen worden hierdoor uitgesloten.

7) Sluiting om 16u30: Er zal vanaf nu een liedje spelen in de bezoekersruimte als hulp om de Dorpel om 16u30 te verlaten. Aan de vrijwilligers van de ontmoeting wordt gevraagd om een seintje te geven om 16u15.

8) Verjaardagen: We hangen terug een verjaardagskalender en er worden terug kaartjes uitgedeeld.

9) Bezoekersvergadering: We zullen de agenda op voorhand uithangen zodat bezoekers ook punten voor de agenda kunnen binnenbrengen.

10) Respectvolle omgang van vrijwilligers naar bezoekers en van bezoekers naar vrijwilligers. We vragen respect langs beide kanten. We roddelen niet over elkaar. We vragen ook de toiletten proper achter te laten – dit is ook respect tonen.

Varia:

Hangen voor een jas in het toilet hangen. Vuilbakjes voor op de tafel. Het roddelen wordt nog eens aangehaald. Is een groot probleem en we vragen aan de bezoekers die roddels horen, dit te stoppen.

De versiering op de tafel en in de zaal dient gerespecteerd te worden.

Kan er meer gewerkt worden rond de hobby... Dit wordt opgenomen met de nieuwe vrijwilligster Agnes van de hobby.

Kunnen er bij feesten stoelen in de gang gezet worden. Waar mogen rolstoelen en rollators geplaatst worden?

Een hele boterham , dank je wel voor jullie inbreng !

Agenda De Dorpel

April

- 2/4 Algemene vergadering 13u30
- 5/4 Dorpelshop gesloten
- 6/4 Grote zaterdagverkoop van de Dorpelshop van 13.30u tot 16 u
- 9/4 Benefietconcert t.v.v De Dorpel Schaliken 20u
- 21/4 Paasfeest
- 15/4 tot en met 19/4 Gesloten wegens paasvakantie

Mei

- 1/5 Gesloten wegens dag van de arbeid
- 4/5 Vrijwilligersfeest
- 15/5 Spel rond netwerken 13u30 (zie meer in dit krantje)
- 18/5 Zomeruitstap
- 19/5 Spaghettidag start van 12 u tot 14 u en van 16 u tot 18 u
- 23/5 Bezoekersvergadering
- 30-/5 Gesloten wegens Hemelvaart
- 31/5 Brugdag, dorpel gesloten

Juni

- 9/6 Gesloten wegens Pinksteren
- 18/6 Infomoment dorpelvakantie
- 28/6 BBQ

Zomersluiting :

- 1/7 t/m 14/7 Dorpel gesloten
- 27/8 Open , start nieuw werkjaar

We bekijken nog of we tijdens de zomervakantie eventueel enkele dagen kunnen openen → zie volgende krantje

Agenda De Fakkel

April

- Do 4/4 Algemene Vergadering van De Fakkel vzw om 18u.
Welkom vanaf 17u met broodje.
- Vrij 26/4: Project energie en armoede om 10u in Brussel

Mei

- Ma 13/5 Themawerking om 9u30
- Ma 20/5 Praatcafé om 13u30: Structureel werken in De Fakkel
- Vrij 24/5: Project energie en armoede om 10u in Brussel
- Ma 27/5: Infovergadering om 10u

Juni:

- Do 13/6: SPAAK-vergadering om 9u30 in Geel
- Ma 17/6: Praatcafé: wilsbeschikking en euthanasie om 13u30 door
Huis van de Mens
- Vrij 21/6: Project energie en armoede om 10u in Brussel
- Ma 24/6: Infovergadering om 10u

Project “kinderpraatjes en zo” gaat door op volgende woensdagen:

3/4 - 10/4 – 17/4 – 24/4

8/5 – 15/5 – 22/5 – 29/5

5/6 – 12/6 – 19/6 – 26/6

DONDERDAG 4 APRIL om 18 u

ALGEMENE VERGADERING DE FAKKEL vzw

WIL JE WETEN WAT DE FAKKEL GEDAAN HEEFT IN 2018?

KOM DAN ZEKER NAAR DEZE BIJEENKOMST

WELKOM VANAF 17u MET EEN BROODJE

GRAAG INSCHRIJVEN BIJ DENISE

Vriendschapsfeest op 17 februari

We hadden al een paar dagen goed weer, ideaal voor een vriendschapsfeest. Om 13 uur begon het feest en we waren massaal aanwezig. Er waren lekkere hapjes. Het werd muzikaal ingezet met een zangeres, namelijk door Anneke, en dat is een zusje van ons Ellen. De ambiance zat er goed in en er werd veel gelachen en gedanst. Nadien zorgden Jos en Marina voor de discobar. Volgend jaar zouden we graag wat minder smartlappenmuziek willen, maar goed, dat is ieders smaak. Tot slot een pluim voor alle vrijwilligers die zorgden voor een geslaagde namiddag. Voor herhaling vatbaar !!



Christel

CULTUUR in De Dorpel: DE TONEELGROEP

“Het leven is een schouwtoneel - ieder speelt zijn rol en krijgt zijn deel “

Op deze speciale cultuurbeleving van 7 sessies hadden de wegblijvers ongelijk! Elke bijeenkomst was een echte belevenis op zich. We maakten kennis en deelden onze lievelingsmuziek en zongen uit volle borst. WAT EEN BEVRIJDING !

We konden spontaan bij mekaar thuiskomen met onze vreugdevolle maar ook diepliggende belevenissen zoals angst, verdriet en belangrijke herinneringen.

Het uiten, vertellen en nabootsen van deze gevoelens, het mocht er allemaal zijn, zonder enige druk of verplichting. Ieder kreeg de kans en zo verdween al vlug de drempelvrees.

De weg die we aflegden was te kort om zekere obstakels te overwinnen. De onregelmatige aanwezigheid van deelnemers door ziekte, verhuis, vervoersmoeilijkheden of slechte planning, waarvoor begrip maar ook frustratie want hierdoor kon de geplande opvoering niet doorgaan. De keuze om over te schakelen naar losse en open workshops was dan ook de enige mogelijkheid.



Dank aan de twee fantastische, jonge en onderlegde begeleidsters. Zij hebben even positief als creatief hierop ingespeeld en enthousiast verder gewerkt.

Hier een kort overzicht van de thema's.

Eerste bijeenkomst: 8 deelnemers en 2 begeleiders, laatstejaarsstudenten school Herman Teirlinck. Kennismaking, aftasten van de mogelijkheden en wensen van de groep. Keuze voor een spel opgebouwd uit levenservaringen en dromen.

Volgende wekelijkse bijeenkomsten :

- Spontane houdingen, wat zit er geblokkeerd, vanwaar die angst.
- Bewegen, kordate stap, ik mag er zijn, eigenwaarde.
- werken rond gekozen oude foto, erkenning, gevoelens. Improvisatie en samenspel.
- Moeder-kindrelatie.
- Brief schrijven aan een dierbare overledene.
- Muziek beluisteren, samen zingen, bevrijding en groepsbeleving.
- Samenvatting als afsluiting: gedicht "Wat van mij ben ik?" van Jeroen van Merwijk.

We hopen een nieuw en even boeiend initiatief, met meer trouwe deelnemers. Cultuur is er immers voor iedereen!

Erna

Het kikske geeft 'em buize (veu efkes toch)

En zeg nu nog eens dat onze jongeren niet geëngageerd zijn! Met duizenden stappen de bosbrossers week na week op donderdag hun klimaatmars. We weten het allemaal: het is de hoogste tijd dat we in gang moeten schieten willen we onze planeet aarde redden! Maar is het ook geen 5 na 12 om de problematiek van mensen in armoede aan te pakken als allerlei studies aangeven dat armoede, en zeker de kinderarmoede, toenemen en we de decenniumdoelen niet zullen halen!

Luisterend naar het nieuws en al de andere klimaatdebatten vraag ik me af en toe zuchtend af: "Waarom komen er niet zoveel mensen op straat tegen de armoede wetende dat 1600000 Belgen het water aan de lippen staat? Is armoede dan niet hot of niet sexy genoeg? " Ik zucht nog dieper: "Hoeveel jongeren lopen er tussen de klimaatbrossers waar de temperatuur al heel laag staat omdat hun ouders de energiefactuur anders niet kunnen betalen?" Of zitten sommigen misschien helemaal in de kou omdat ze hun budgetmeter niet hebben kunnen opladen? Hierop besparen kunnen ze al helemaal niet.



Ook mijn 2 zonen lopen telkens mee. Want nu horen ze er echt bij, geen mechanisme van uitsluiting! Of toch wel?? Ons gezinsbudget laat het niet toe om elke donderdag hun treinticket te betalen dus doen ze dat maar van hun verdiende geld als jobstudent. Wat ben ik fier op hen! Maar misschien beseffen ze niet dat als er morgen een klimaatplan komt en we niet oppassen, mensen in armoede misschien de eerste slachtoffers kunnen worden omdat ze geen elektrische auto's kunnen kopen, geen zonnepanelen kunnen plaatsen, we moeten verhuizen omdat onze sociale woning wordt afgebroken omdat ze niet meer voldoet aan de normen. En dan ben ik verontwaardigd als ik sommige actievoerders hoor zeggen: " We moeten er wel voor zorgen dat we weinig moeten inboeten aan luxe en comfort!" Veel mensen in armoede kunnen zelfs niet voorzien in hun basisbehoeften! Ze snakken naar verpozing om even weg te zijn uit hun miserie, maar op vakantie gaan, al dan niet met het vliegtuig, daar kunnen ze alleen maar van dromen! Politici argumenteren: er zijn een hele rits aan premies, energieëlening aan 0%, fiscale stimuli. Ja, dat is waar.

Maar zijn ze op maat van iedereen: wat heb je aan fiscale stimuli als je weinig of geen belasting betaalt omdat je inkomen zo laag is? En hoe kan je een energielening terug betalen als het bedrag dat je moet terug betalen groter is dan wat je kan besparen, enz.

Het is niet dat ik de klimaatproblematiek niet au serieux neem. Ook ik lig er wakker van en wil een leefbare aarde achterlaten voor mijn kleinkinderen. Maar over de stijgende armoede lig ik ook wakker! Misschien is het nu het moment om in de politieke en maatschappelijke discussies de twee met elkaar te verbinden om zo het klimaat te redden en aan inkomensherverdeling te doen zowel op Belgisch als op wereld vlak. Want beiden zijn een globaal probleem.

De redactie: *Het kikske geeft 'em buize (veu efkes toch), is een nieuw item in ons krantje. Een anonieme gedachtegang die zowel ernstig als humoristisch mag zijn. De anonimiteit is gewaarborgd en als je graag eens in je pen kruipt mag je dit altijd laten weten aan Ellen of Matty. Zij bekijken dan of het in het krantje kan.*

Wie speelt er mee?



Spel rond netwerken:
Wanneer? 15 mei om 13u30
Wat? We spelen een spel rond netwerken, hier komen stellingen, verhalen, tips,... aan bod.
Inschrijven of vragen? Je kan altijd bij Davina terecht.
Wij hopen jullie terug te zien tijdens dit moment!
Davina, Sharina en Marijn-Astrid

Beste lezers,

We starten aan de 3 laatste maanden van dit werkjaar. Maar vooraleer we aan de vakantie beginnen, zijn er nog enkele belangrijke activiteiten:

- onze Algemene Vergadering op donderdag 4 april om 18u
- de mars in Brussel op zondag 12 mei voor artikel 23 van Hart boven Hard
- de verkiezingen op zondag 26 mei

Meer informatie hierover lees je verder in dit krantje.

De themawerking die elke 2° maandag van de maand doorgaat om 9u30 heeft dit jaar als thema “maatschappelijke dienstverlening”. Een breed thema dat heel belangrijk is voor iedereen. Wil je mee op zoek gaan naar knelpunten waar het fout loopt maar ook naar oplossingen om beter geholpen te worden, dan ben je zeker welkom.

Ook op de infovergadering elke 4° maandag van de maand om 10u kiezen we samen onze cultuur- en vakantie uitstappen en krijg je meer info over je rechten en plichten in onze maatschappij. Voor deze vergadering moet je wel inschrijven want aansluitend eten we een warm middagmaal.

Ons project “kinderpraatjes en zo” loopt ook goed. Dankzij de inzet van Tilly en Martine en de hulp van stagiaire Evelien komen de kinderen met plezier elke week terug. Maar nieuwe kinderen zijn natuurlijk steeds welkom.

Als Fakkels proberen we een verschil te maken in het leven van mensen in armoede. Maar dat kunnen we natuurlijk niet zonder jou. Dus kom zeker eens langs, vraag uitleg of schrijf je in voor onze activiteiten die je vindt aan de Fakkelmuur. Tot binnenkort,

Denise

**vzw De Fakkel organiseert PARAPLU,
een heus optreden
op ZATERDAG 25 MEI 15u.**

U vraagt zich allicht af wie de twee heren op de foto zijn? We willen de groepsleden van **Paraplu** graag in het kort aan u voorstellen. De een heeft lang haar en de ander een gitaar. De een schrijft verhalen



met welgekozen woorden en slimme metaforen, de ander brengt u kundig gecomponeerde liederen. De een heeft iets met filosofie en de ander met de dingen der natuur. Beiden zijn ze op zoek naar perspectief, naar een soort alternatief: een

wereld van woorden en akkoorden.

Kom dat zien, kom dat horen! Laat u door **Paraplu** met liederlijke poëzie en poëtische liederen vermaken en ontroeren.

Paraplu zijn Dirk De Boeck (tekst) en Jitse Verschueren (gitaar en zang). Jitse en Dirk brengen liedjes, verhalen en gedichten in het Nederlands.

Paraplu komt **ZATERDAG 25 MEI** naar De Fakkel. Iedereen is van harte welkom! De voorstelling begint stipt om 15:00 uur.

Gratis inkom.

Dirk

PRAATCAFES

Maandag 21 januari: bezoek van de dementiegroep van Herentals.

Er zijn 60 verschillende vormen van dementie. Ongeveer 2/3 is Alzheimer dementie.

Hoe ouder je bent, hoe meer kans je hebt op dementie. Ook vrouwen hebben meer kans dan mannen.

Op dit moment zijn er ongeveer 600 mensen in Herentals met dementie. Alzheimer is niet erfelijk, je kan er wel meer aanleg voor hebben. Verzadigde vetten kunnen er iets mee te maken hebben.

Wat is het verschil tussen dementie en gewoon vergeten?

Voorbeeld: je krijgt telefoon. Iemand vraagt achteraf wie er gebeld heeft en je bent dat vergeten. Dat kan. Maar als je beweert dat niemand gebeld heeft, dan kan er iets meer aan de hand zijn.

Ga naar een neuroloog als je twijfelt.

Wat kan je nu al doen?

Zorgvolmacht en zorgplanning. Meer info hierover

krijg je op ons **praatcafé van maandag 17 juni om 13u30** door het Huis van de Mens.



Maandag 18 februari: Van mammoet tot Big Mac door Dr. Staf Henderickx met de steun van Vormingplus Kempen.

We moeten allemaal voldoende variabel kunnen eten om fit, (en) gezond en goed te kunnen leven. Helaas is het zo dat er verschil bestaat tussen wat de armen en tussen wat de rijken eten. Rijk zijn is meer geld hebben om duurdere gezonde voedingswaren met meer voedingsstoffen op je menu te zetten. Arm zijn wil zeggen content proberen te zijn omdat je oude groenten koopt van de dagen ervoor. Want je inkomen laat niet toe dat je de versere groenten van vandaag koopt, zelfs al weet je dat er meer vitamines in zitten voor je kinderen. Vlees is ook zo een noodzakelijk voedingsmiddel, ook hier koop je het goedkoopste. Ja, genieten van al wat je hartje

begeert, is niet voor iedereen weggelegd als het over voeding gaat. Maar wij armen weten ons goed uit de slag te trekken als het gaat over lekker eten maken op een goedkope manier. Allemaal verdienen jullie een dikke pluim.

De mensheid waar we van afstammen leefden ongeveer 2,4 miljoen jaar geleden. Deze oermannen moesten zelf gaan jagen om een stukje vlees achter hun kiezen te steken, hun oervrouwen waren steeds op zoek naar eetbare planten. Dus opgelet mammoeten, de jagers komen eraan! Dat wilde vlees dat die mensen aten bevatte geen vet, o nee want wild loopt altijd vele kilometers rond. Onze koeien en varkens tegenwoordig leven in kleine stallen en bewegen weinig, gevolg: veel vet in het vlees dat wij eten. Eet dus niet te grote hoeveelheden vlees, dat is niet gezond voor je. Trouwens in veel van onze voedingsmiddelen zit te veel suiker:

bereide schotels, beleg, snoep, chips, enz. Ons DNA is afkomstig uit de oertijd, maar mensen kunnen veranderen: muteren heet dat. Vandaar dat we nu anders leven dan 2,4 miljoen jaar geleden. Wij eten



bereid vlees, dat verteert gemakkelijker dan rauw vlees. Want de mensheid heeft een grote vooruitgang doorgemaakt in de loop der tijd. Onze hersenen hebben zich enorm ontwikkeld. Onze kinderen gaan naar school en studeren verder. Maar niet iedereen krijgt voldoende inkomen voor het werk dat ze doen. Sommige kleine boeren en tuinders (bv.) krijgen maar weinig geld voor het zware werk op hun land. Ze leven en werken in armoede want ze kunnen niet op tegen de landbouw uitbuiting van de grote multinationals. En die grote mastodonten zorgen voor onze voeding. Zij beslissen wat wij kunnen kopen en hoe wij onze (aangekochte) voeding moeten bereiden! Bereide margarines zijn niet gezond, olijfolie en arachideolie is dit wel, zolang je de 170° niet overschrijdt. Palmolie bevat verzadigde vetzuren: niet gezond. We moeten verse groenten kopen, bereide producten bevatten te veel smaak- en kleurstoffen.

Tip: leg fruit (en groenten) op voorhand in water, het trekt de sproeistoffen eruit.

En ten laatste: lees het boek “Van mammoet tot big mac” van dokter Staf Henderickx”. Zo kom je meer te weten over onze gezonde of niet gezonde voeding! **Jannie**

Volgende praatcafés

MAANDAG 20 MEI

13u30

PRAATCAFE

STRUCTUREEL WERKEN IN DE FAKKEL

MAANDAG 17 JUNI

13u30

PRAATCAFE

WILSBESCHIKKING – EUTHANASIE – ZORGPLANNING

HUIS VAN DE MENS

Wist je dat ...

We begin 2019 verschillende cultuuruitstappen mochten beleven: Cavalluna, Disney on Ice, Schlagerfestival, Echt Antwaarps Teater, ...

Dankzij het fonds vrijetijdsparticipatie in Brussel en het lokaal decreet vrijetijd van de stad Herentals zijn deze uitstappen betaalbaar. Ook in de komende maanden staat er cultuur op het programma. Meer info vind je aan de Fakkelmuur of bij Denise.

Bedankingen

Dank je wel! Dank je wel! Dank je wel! Dank je wel! Dank je wel!

Dank je wel aan de medewerkers van Dienstenchequebedrijf 't Gerief. Zij verkochten in het najaar van 2018 bamboe poetsdoeken aan hun klanten ten voordele van vzw De Fakkel. De actie kaderde binnen 'Music For Life'. Fier kon directeur Hans Bouwen een cheque van maar liefst 5629,5 euro overhandigen.



Dank je wel aan de bibliotheek van Herentals. Zij gaven de opbrengst van hun potje aan het onthaal aan ons project "kinderpraatjes en zo".

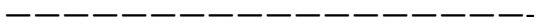
Dank je wel aan de studenten en leerkrachten kapper van DTL. Zij hebben geïnteresseerde bezoekers tijdens de eerste week van april verwend met een nieuw kapsel.

Dank je wel aan Nele, Anouk, Toon en Kato van KVRI Vorselaar. Zij hebben een wafelverkoop georganiseerd voor De Fakkel.

Dank je wel aan het bedrijf JRC uit Geel (Europese Commissie) voor hun Nieuwjaarspakketten. We mochten 98 gezinnen blij maken met een lekker pakket.

Dank je wel aan TWERK voor hun lekkere pralines.

Dank je wel aan de Wereldwinkel voor hun maandelijkse financiële bijdrage.



VERKIEZINGEN

Op **zondag 26 mei** zijn er Vlaamse, federale en Europese verkiezingen. Om jullie te helpen kiezen organiseert De Fakkel samen met de Herentalse raad voor Personen met een Handicap en de Seniorenraad van Herentals een debat op **18 mei 2019**.

Dit debat gaat door in de **Lakenhal** en start om **10 u**.

Kom dus zeker luisteren naar wat de verschillende partijen te zeggen hebben.

Als voorbereiding op de verkiezingen gaan we ook op stap. Op **zondag 12 mei** organiseert Hart boven Hard in Brussel een mars voor artikel 23. Daar willen we zeker bij zijn. Ga je graag mee, schrijf je dan in bij Denise.

Artikel 23 van de Belgische grondwet zegt: “Iedereen heeft het recht een menswaardig leven te leiden”. Hart boven Hard wil 6 concrete beleidsvoorstellen uitwerken. Met 33 bezoekers hebben we gestemd op de beleidsvoorstellen die wij belangrijk vinden. Iedereen kan nog stemmen op www.art23.be.

Dit zijn de 6 beleidsvoorstellen die wij samen gekozen hebben:

1. Vier miljard extra voor trein, tram en bus.
2. Verhoog de laagste uitkeringen.
3. Hoger minimumloon en -pensioen.
4. Gecontroleerde prijzen voor medicijnen.
5. Weg met ereloonsupplementen.
6. Stop de grote belastingontduiking.



We wachten af welke voorstellen gekozen worden. Maar we zullen massaal op straat komen om te eisen dat iedereen een menswaardig leven heeft.

Stap dus zeker mee op: **ZONDAG 12 MEI IN BRUSSEL**.

GEZINSWANDELING WOENSDAG 6 MAART: 8 kinderen en 5 volwassenen van De Fakkel

Een (h)eerlijke gezinswandeling, dat is wat ons te wachten stond met “kinderpraatjes en zo” in de week van de Kei-gezonde Kempen. Ons vertrekpunt bevond zich aan de bibliotheek in Herentals. Eerst kregen we te horen waarom de week van de kei-gezonde Kempen georganiseerd werd en waarvoor de bibliotheek eigenlijk staat.



Voor onze wandeling van start ging, kreeg ieder kind een zakje met daarin een cd. De reden was dat we doorheen de wandeling nog afval gingen verzamelen waarmee ze op het einde leuke dingen konden knutselen.

Eerst wandelden wij naar de wereldwinkel. Hier kregen we uitleg over wat de wereldwinkel is. Voor de kinderen was er een zoekspelletje met nadien een hapje en een drankje waar de volwassenen ook van konden smullen. Als beloning kregen de kinderen een kurkenstop voor in hun zakje.

Na de wereldwinkel was het tijd om verder te wandelen naar de Cirkel en de Kringkruidenier. Ook hier vertelden ze wat de Kringkruidenier was en werden we weer beloond voor ons wandelen en kregen de kinderen een stuk fruit en een lege fles voor in hun zakje. In de cirkel waren er lekkere hapjes en een drankje. —> zoz



Nadat de kinderen zich hadden uitgeleefd met het speelgoed was het tijd om terug te keren naar de bibliotheek waar het knutselen kon beginnen! Hier hebben de kinderen van een fles en een kurkenstop met een touwtje een mooie bloem gemaakt om de kurk in op te vangen. Met de cd konden ze dan weer een dromenvanger maken. Maar ook hier hadden ze aan de ouders gedacht! Zij konden meedoen met een kleine wedstrijd waar 2 pakketten te

winnen waren met verse groentjes én producten van de wereldwinkel. Deze kon gewonnen worden door 5 vergeten winterse groenten te raden. Niet alleen had ik zelf geluk, ook Tilly van de kinderpraatjes won een pakket!

Een leuke wandeling was het zeker en ook de kinderen vonden het zeer geslaagd!

Evelien

