

Zat iedereen vorig jaar nog in zak en as omdat die lentedagen maar niet wilden opdagen, dan kon dit jaar ons geluk niet op dat we na een langgerekte herfst al bij de eerste dagen van maart ons terrasstoeltje buiten konden zetten en – tada - genieten van de eerste lentezonnestralen. Dat het weer de laatste jaren het ene record na het andere verpulvert, stemt ons dan weer minder gelukkig. Gaande van 'de warmste', 'de koudste', tot 'de natste' of 'de droogste', bekruipt ons de gedachte of het nog wel allemaal normaal is.

Maar dit jaar heb ik niemand horen klagen. Wat betekent dat we al vroeg op 't jaar mochten genieten van de eerste coureurs in spannende fluopakjes, in een gefocuste pose alsof Cancelara of Boonen hun wiel niet kunnen houden. Een gefantaseerde demarage mag ook nooit ontbreken aan de uitstap, alsook een bezoek aan tante Maria, wat dan weer een synoniem is voor Café 'Den doortrapper'. Op het einde van zo'n dag is dat natuurlijk verdiend, want met 150 km achter de kiezen of op de fietscomputer wil je na de zoveelste energiedrank toch wel eens iets 'echt en authentiek' dat de dorst lest.

Mij zal je hierin niet terugvinden, want ik heb vorig jaar geïnvesteerd in een nieuwe fiets, en de keuze is gevallen op zo'n revival-exemplaar met vooraan een draagbakje. Ideaal als je naar de winkel moet voor wat boodschappen, maar, toegegeven, iets minder geschikt om de Patersberg of de Muur op te knoefen. Nu die ambitie heb ik niet, om met mijn tong tussen de spaken van mijn voorwiel waggelend van links naar rechts hijgend en puffend naar boven te klauteren. Maar alle gekheid op een stokje, veel respect voor alle sportmensen die het wel kunnen.

In dit nummer willen we stilstaan bij het organiseren van een uitstap, één van de hoogtepunten in het jaarprogramma van vele kernen. De meeste kernen kiezen intussen gelukkig voor een liftbus, maar soms is er ook een kern die iets alternatief kiest, zoals een huifkar. Dat moet zalig zijn, zo hobbelen op het ritme van de letterlijke paardenkracht. Meter voor meter de wegen afdoen en de boterbloempjes zien groeien aan de graskant. Of wat te zeggen van een luchtballonvaart. Stel je even voor: mee zweven met de luchtstromen. Welke kern zou dit aandurven?

Om helemaal te voorkomen dat we met onze hoofden in de wolken gaan zweven, is het meer dan ooit een feit dat een uitstap te lijden heeft onder de crisis. Alles wordt duurder, dus ook alle ingrediënten die voor de nodige kwaliteit moeten zorgen om van een uitstap een onvergetelijke dag te maken. Het zal onze creativiteit aanscherpen om niet te kiezen voor gemakkelijheidsoplossingen zoals: de deelnameprijs serieus optrekken, of voor de zoveelste keer naar dezelfde bestemming, omdat we weten dat het daar goedkoop is.

Dus misschien dan toch kiezen voor een luchtballonvaart, want lucht kost niets. In ruil voor wat warme lucht kan je je laten meedrijven met de wind, de wereld overschouwend, verwonderend over een ondergaande zon, even los van alle zorgen... Ja, zo'n luchtballonvaart is misschien wel de uitstap bij uitstek. Alleen nog een goede sponsor vinden, en hup, we stegen met een zucht...

Nog niet overtuigd: deze weetjes helpen je misschien over de drempel, of beter gezegd, over de wolken.

- Hoog: luchtballonnen varen met de wind mee (tiens, tiens) en dus weten ze nooit exact waar ze zullen landen. De hoogte is echter uitstekend te controleren. De gemiddelde vaarhoogte ligt tussen de 150 en 300 meter om een mooi zicht op het landschap te hebben.
- Hoogtevrees: in een luchtballon heeft men geen contact met de aarde. Hierdoor wordt ook geen hoogtevrees ervaren, zelfs piloten hebben soms hoogtevrees, maar ervaren dit niet tijdens het ballonvaren.
- Leeftijd: ballonvaren is geschikt voor jong en oud. Oudere passagiers ballonvaren best op een rustigere dag.
- Tijdsduur: de ballonvaart duurt gemiddeld een uur. Vanwege klimatologische omstandigheden kan in de meeste gevallen niet veel langer gevaren worden. Het gehele programma van begin tot eind duurt circa 4 uur.

Toch nog enkele bedenkingen, of last van knikkende knieën, of de sponsor die niet over de brug komt... Ja, leg dan maar terug de liftbus vast. In het thema wordt van naaldje tot draadje uitgelegd hoe je de organisatie van zo'n uitstap kan oppakken. Intussen check ik met dit mooi lenteweer even de meteorologische omstandigheden om mijn ballonvaart te plannen. Ik hoop alleen dat ik niet achter één of andere wolk blijf steken, of mijn ballon plots van de radar verdwijnt... Of zal ik toch maar beter mijn fiets van stal halen?

Jan Pustjens

INHOUD

Redactioneel:	p. 3
- Buiten de vier muren.	
Thema:	p. 4
- We gingen met een zucht!	
- De ideale uitstap in schema.	
Beter om weten:	p. 7
- Vers bloed in Ziekenzorg.	
- We zitten nu ook op facebook!	
- Kankertelefoon wordt kankerlijn.	
- Vorming volgen bij Ziekenzorg is gewoonweg tof en boeiend!	
- Heengegaan.	
- Ziekenzorg-secretariaat in de Paasvakantie.	
- Belangrijke data voor 2014.	
Nieuwe vrijwilligers:	p. 12
- Ziekenzorg... Je hebt goed gekozen.	
De Kernwerking:	p. 13
- Van worteltaart tot oorlogskonijn.	
- 100 jaar geleden begon de Grote Oorlog 1914 – 2014.	
- Koken zoals in de Grote Oorlog.	
- Zingen tegen eenzaamheid.	
- Wist je dat.	
Prijsvraag:	p. 16
- Doe mee en win!	
Mantelzorg:	p. 17
- Dag van de Mantelzorger.	
Blijven Reizen:	p. 17
- Koen gaat op pensioen.	
- Startavond 2014 voor medewerkers van Blijven Reizen.	
- Een levensles voor Anemie.	
- Stad van hoop en geloof.	
- Vormingsaanbod voor vakantievrijwilligers.	
Ariadne:	p. 21
- Het voorjaar van 2014!	
CM-Nieuws:	p. 22
- Café Soirée	
- Sta jij nog stevig op je benen?	
- Zorgeloos op vakantie	
Column:	p. 23
- De kern van Zen-zijn.	
Inspiratie:	p. 24
- Het heeft geen naam.	

COLOFON

Eindredactie en illustraties:
Jan Pustjens

Redactie:
Filip Vrebos, Koen Meyvis, Dien Lefevre, Eliane De Boeck, Nico Broeckx, Famke Sillis, Patricia Pets, Lutgarde Meuldermans, Gert Smets en Jan Pustjens

Vormgeving:
dienst communicatie CM:
Rob Segers

Verzending:
dienst logistiek CM

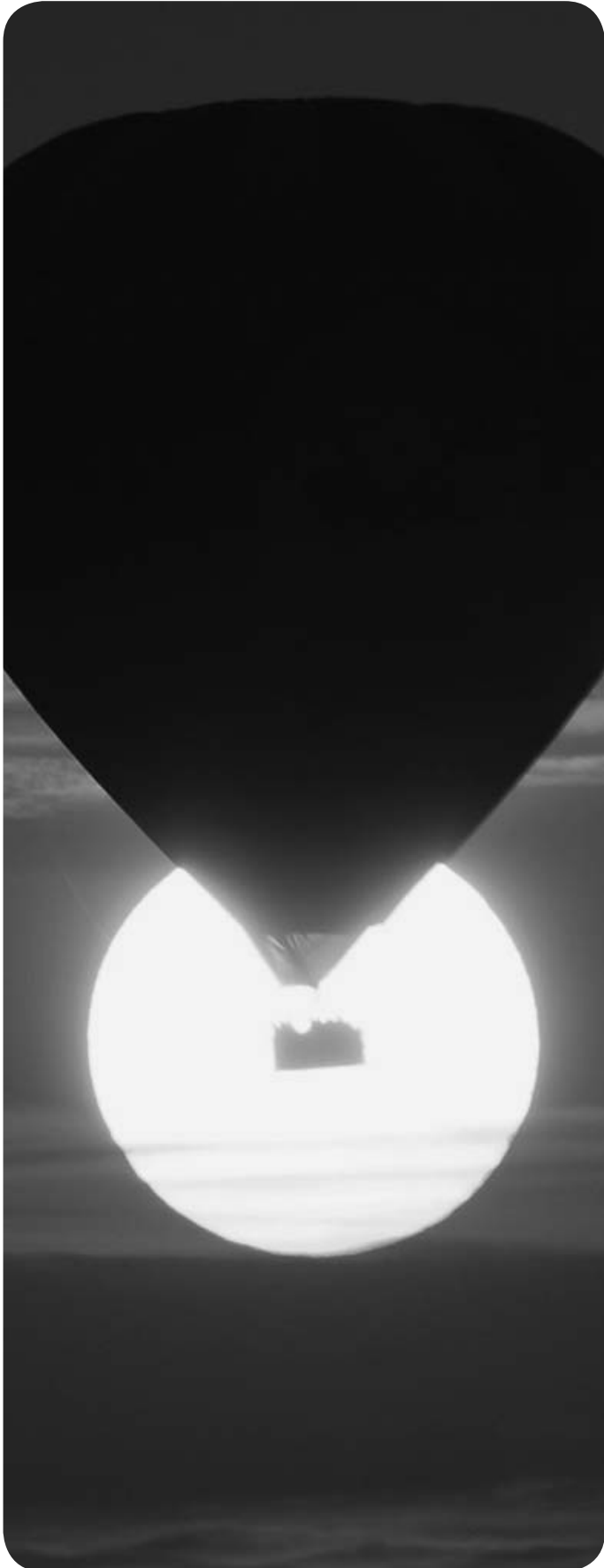
Abonnementen en briefwisseling:
vzw Ziekenzorg CM Antwerpen
Molenbergstraat 2
2000 Antwerpen
Tel.: 03 221 95 70
E-mail: zz.antwerpen@cm.be

Kantooradres:
Korte Winkelstraat 17 A
2000 Antwerpen
tel.: 03 221 95 70

Nieuwsbrief is gratis voor alle ziekenzorgvrijwilligers en geïnteresseerden. Nieuwsbrief verschijnt in februari, april, juni, oktober en december. Jaargang 37 – nr. 2 Oplage: 3050 ex.

Verantwoordelijke uitgever: Jos Muysshondt - Molenstraat 172 - 2840 Reet

BUITEN DE VIER MUREN



Zij kwam juist terug van de dokter, geen goed nieuws, diagnose kanker. De grond zakte onder haar voeten open, zij viel in een put en stak haar handen omhoog, voor hulp. Maar besepte dat ze dit alleen moest doen. Ze voelde zich eenzaam en in de steek gelaten.

Na een geslaagde operatie, opluchting, maar toch nog steeds bezorgd. Zij besepte dat ze verder moest, opstaan, haar leven terug in eigen handen nemen, doorgaan. Maar hoe? Zij wilde niet thuis blijven zitten en piekeren. Zij raapte al haar moed bijeen, en spoorde zichzelf aan met de gedachte "Ga verder, buiten die vier muren hier." Ook al gaven die muren haar geborgenheid, zij wilde leven, terug genieten, onder de mensen komen.

Zij ging op zoek, zij wilde leren, genieten en nieuwe mensen ontmoeten. En zo kwam zij per toeval bij Ziekenzorg terecht, gelezen in een krantje. Zij was gulzig en leergierig. Zij volgde zoveel cursussen en infosessies dat ze de tel kwijtraakte. Misschien was het wel een stukje weglopen van de realiteit, maar zij heeft er van genoten. Zij kwam weer buiten, lachen, leren, vrienden maken, veel wijsheid opdoen. Zij voelde zich een totaal ander mens, gelukkiger, opener en ontzettend dankbaar. De grootste les voor haar is open staan, en aanvaard de hulp die je wordt geboden. Je vaart er wel bij.

Beste mensen, kennen jullie iemand die steun nodig heeft, geef dan informatie, want buiten komen geeft je vreugde, even geen eenzaamheid meer, maar begrip en mededogen. Iedereen heeft recht op een gelukkig leven, en enkel hier en nu telt.

Met hele lieve groeten

Aldegonda Van de Sande
Markt 31/8
2940 Hoevenen
Tel. 03 298 80 83 – gsm. 0486 41 72 39
e-mail: aline_vds@hotmail.com

Ziekenzorg CM, waar mensen
het voor elkaar opnemen



WE GINGEN MET EEN ZUCHT!



Een nieuwe lente, een nieuw geluid. Weldra trekken heel wat ziekenzorgkernen weer massaal op daguitstap. Zelf een dagtrip in elkaar steken en organiseren, vraagt tijd en organisatie. Je krijgt hier enkele recepten om een leuk en haalbaar en verteerbaar programma samen te stellen.

KIEZEN

Zoek een bestemming die met de bus makkelijk te overbruggen is. Bekijk de maximale afstand van vertrekplaats naar bestemming. Bereken het aantal uren dat je op de bus zit voor de heen- en terugreis. Dit heeft uiteraard te maken met de wegen: autosnelweg (gemiddeld 80/90 km/uur), hoofdwegen (70 km/uur), secundaire en gewone wegen (45 km/uur), stad (25 km/uur). Reken ook op files als je tijdens de piek langs grote steden rijdt. Een te lange heen- en terugreis is niet leuk; uiteindelijk dien je rekening te houden met het doelpubliek dat op de bus zit: chronisch zieke mensen. Kies aanvaardbare uren: vertrek liefst niet vóór 10 uur à 10.30 uur (verzorgingen) en zorg dat je tijdig terug 'thuis' bent. Beperk het aantal bezoekpunten tijdens een dagreis tot twee. Tussen elk bezoekpunt verlies je veel tijd met de verplaatsing: een groep van vijftig personen laten op- of afstappen, rekening houdend met het aantal rolwagengebruikers kost je al gauw meer dan een kwartier. Test maar eens uit!

PROSPECTIE OF VERKENNING

Om veilig te spelen verken je de dagreis best vooraf. Op die manier bereken je hoe ver en hoe lang je moet rijden. Opgelet: een gewone wagen rijdt gemiddeld heel wat sneller dan een bus. Ook het op- en afstappen kost veel minder tijd! De verkenning is ideaal om met eigen ogen te zien wat er te beleven is en goede afspraken te maken i.v.m. koffiestop, middagmaal, bezoek, gidsen... Een belangrijk hoofdpunt is het controleren van de toegankelijkheid. Deze voorbereiding met een rolwagengebruiker maken zal je proefondervindelijk de toegankelijkheid van de gebouwen, maar ook de toegangswegen en de wandelwegen ondervinden. Vraag steeds een schriftelijke afspraak of bevestiging die je tijdens de dagtrip meeneemt. Bij

betwisting sta je dan sterk! Als je een maaltijd wil uitproberen in een restaurant waar je denkt nadien met de groep de maaltijd te nuttigen, nuttig dan iets vóór je groepsreservering. Zo kom je niet voor verrassingen van mindere kwaliteit van maaltijden te staan op de dag zelf. Spreek op voorhand af wat de mogelijkheden zijn naar diëtvoeding.

STOP

Laat chronisch zieke mensen niet langer dan een uur aan één stuk op de bus zitten. Voorzie steeds tijdens de heen- en terugreis een sanitaire stopmogelijkheid in geval van nood. Best ergens halverwege. Maak je toch een langere daguitstap, voorzie dan ongeveer een koffiestop van ruim een uur. Veel reisorganisatoren vergissen zich in de traagheid van de groep. Goede afspraken voorkomen tijdverspilling.

INTERESSANT

Het is voor de deelnemers prettig als de daguitstap ook een leerrijk en boeiend onderdeel bevat: een geleid bezoek aan een stad, streek, historisch monument, museum... Zet de meest spannende dingen op het voormiddagprogramma, als iedereen nog vrij 'fit' is. Voorzie voldoende tijd voor een bezoek. Groepen senioren en zieken zijn niet meer zo snel. Met een groep door een stadscentrum wandelen, kost erg veel tijd. Zorg voor een tweede begeleider die aan de staart van de groep blijft. Schakel je een gids in, spreek dan vooraf duidelijk af over prijs, doelpubliek, inhoud (niet te technisch, niet te saai), duur (niet te lang)... Voor bepaalde bezoeken kan het zinvol zijn de groep te splitsen of enkel de geïnteresseerden mee te nemen. Voorzie een aangenaam alternatief voor wie niet wil/kan meegaan. Spreek met de hele groep duidelijk het afspraakpunt en -uur af. Vooral in steden en domeinen loopt de kans op 'verloren reizigers' hoog op. Geef de deelnemers een papiertje met de afspraakplaats, een plannetje of je gsm-nummer.

SAMEN ETEN

Voor het middagmaal is de maaltijd op voorhand besteld. Werken met lunchpakketten is uit de tijd en je bent slechts op weinig plaatsen welkom. Maak vooraf duidelijke afspraken met de restaurateur (uur van aankomst, uur van vertrek, menu, drank aan tafel, prijs...). Enkele dagen vóór de dagtrip geef je het aantal deelnemers aan de restaurateur door en het aantal en soorten diëten. Zorg ervoor dat de groep duidelijk ingelicht is over het verloop van de maaltijd (soep, hoofdschotel en dessert). Probeer geen tijd te winnen: de maaltijd is een leuk groepsmoment. Neem er de tijd voor (in afspraak met het restaurant)!

KEUZE

Voorzie voor de namiddag een makkelijk programma. Neem je na de maaltijd de bus, geef dan toch ruime tijd voor de 'siësta'. Keuzeprogramma's zijn voor de namiddag erg in trek: een aanbod voor de actievare of leergierige deelnemers (museumbezoek, wandeling...) naast een rustige activiteit voor wie wil uitblazen (terrasje). De begeleiders verdelen zich uiteraard over de ganse groep.

TERUG!

Als je een volledige daguitstap organiseert, kan je best in de namiddag nog de mogelijkheid inbouwen dat de deelnemers nog iets kunnen drinken en een snack (of iets lekkerders) eten. Voor deze laatste stop trek je méér dan een uur uit. Raak je in de loop van de dag achter op het tijdschema, dan kort je de laatste stop in zodat je toch nog op tijd thuis bent. Dit laatste wordt door de deelnemers erg gewaardeerd.

OP PAPIER

Maak een reisrouteschema. Een schema met vijf kolommen. Kolom één: het uur (bijv. 10.30 uur als vertrekkuur). Kolom twee: de reisweg met de belangrijke plaatsen waar u langskomt.

Kolom drie: de kilometerafstand van het ene naar het andere punt. Op een goede wegenkaart leest u de afstanden af. Kolom vier vermeldt de nummers van de wegen die je volgt (E40, A12, E313; N42...).

In de laatste kolom vermeld je kernachtig wat op een bepaalde stopplaats gebeurt (koffiestop, museumbezoek, middagmaal...). Voor de plaatsen waar je effectief stopt, gebruik je twee regels: de eerste vermeldt het aankomstuur, de tweede het vertrekkuur. Tijdens de dagreis is dit schema bijzonder nuttig voor de reisbegeleider en voor de buschauffeur.

En... vergeet niet: verloren tijd haal je niet in door sneller te rijden!

DE IDEALE UITSTAP IN SCHEMA

Hoewel onverwachte problemen natuurlijk altijd kunnen opduiken, kan je al veel narigheid voorkomen met een goede voorbereiding.

Wat is er dan nodig voor een goede uitstap?

PLANNING	REIS ZELF	ORGANISATIE ZIEKEN	MEDEWERKERS	OP REIS
Doelgroep	Locatie verkennen	Uitnodiging maken	Verzekeringslijst (*)	GSM meenemen
Wat	(Lift)bus bestellen	Prijs vastleggen	Deelnemerslijst	Handige Harry meenemen voor pannes onderweg
Wanneer	Contracten	EHBO voorzien	Regencapes	
Hoelang	Toegankelijkheid nagaan	Drank en bekertje voorzien bij hitte	Rolwagens bestellen (1 extra)	Contactpersoon thuis voorzien voor laattijdige terugkeer
	Maaltijden 'testen' en bestellen	Medische hulp regelen	Voldoende duwers voorzien	
	Alternatief bij slecht weer	Dieetwensen navragen	Halers + brengers vragen	
	Programma samenstellen		Reisleider aanstellen	
			Taakverdeling	

(*) Opmerking: Een deelnemerslijst doorgeven aan het secretariaat voor de verzekering is enkel nodig voor BUITENLANDSE reizen of uitstappen, niet voor de binnenlandse uitstappen.

Wie nemen we mee:

- De klemtoon ligt uiteraard op de doelgroep van Ziekenzorg, namelijk de chronisch zieke en gehandicapte mensen. Het is voor hen dat we deze uitstap organiseren. De lat moet op hun mogelijkheden liggen.
- Bepaal op voorhand je werkwijze en ook je mogelijkheden.

Wat/Waar/Wanneer:

- Opletten dat de bestemming die dag niet gesloten is. ook feestdagen en lange weekends vermijden. Er is dan teveel volk.
- Voor de meeste zieke mensen is een volledige daguitstap te lastig en te vermoeiend. Een halve daguitstap sluit dan wel aan bij hun mogelijkheden. Afhankelijk echter van je groep kan je de twee mogelijkheden in je jaarprogramma inbouwen. Voor twijfelgroepen is er ook een tussenoplossing: een 3/4e daguitstap. Een kwestie van met de uren wat te schuiven. Echter: uitgangspunt moet steeds zijn: voor wie organiseren we het?



- Trek in ieder geval voor 'alles' meer tijd uit dan dat gezonden nodig hebben. Indien van toepassing, voorzie tijd voor aankopen in souvenirshops e.d. Op uitstap gaan moet ook betrekken: tijd voor ontmoeting voorzien.

Liftbus:

- De meeste busmaatschappijen beschikken nu over een liftbus. Dit is een speciale bus die over een lift beschikt om mensen in een rolwagen of die nog moeilijk de trappen van de bus kunnen bestijgen in de bus te plaatsen.
- Je geeft de datum, de bestemming en de contactpersoon door.
- Als je zicht hebt op de inschrijvingen verwittig je de busuitbater hoeveel personen er meegaan, hoeveel personen er in hun rolwagen blijven zitten – vermeld zeker als er elektrische rolwagens bij zijn, want die nemen meer plaats in – en of er extra bagage of rolwagens mee moet. Voor elke rolwagen op de liftbus moet je twee plaatsen minder rekenen, maar de uitbater helpt je hierbij.
- Spreek op voorhand het drinkgeld voor de chauffeur af met de busmaatschappij, zodat je niet om geld moet rondgaan.

Prijs:

- Elke kern moet rekening houden met zijn mogelijkheden. Het meest gemakkelijke is een democratische 'all in'-prijs te voorzien, waar het eten mee inbegrepen is, alsook de gids of andere kosten. In de totale kostprijs dient de kern bij te springen met zijn kas om alle kosten te dekken.
- Spreek ook op voorhand af wat je als kern regelt naar zieken die onvermogen zijn. Om deze mensen hun fierheid te bewaren, kan je hen gewoon mee laten betalen, maar krijgen zij nadien hun centjes in alle discretie terugbetaald.

Medische hulp:

- Voorzie best een handig EHBO-kistje of -zakje, waarmee je de eerste zorgen kan opvangen, zoals: klachten van hoofdpijn, reisziekte, zonnslag, diaree, beten, onwelgevoel, schaafwonden...

- Rijden met een rolwagen is niet vanzelfsprekend. Ervaring is belangrijk, opfrissingscursus is aanrader, of voor het vertrek aan de duwers nog eens een aantal tips doorspelen verhoogt het comfort van de rolwagengebruikers. (Praktische vaardigheden maken deel uit van module "Zorgvaardig")
- Aandacht voor medicatie of voor de aandachtspunten die de zieke aangeeft.
- Ziekenezorg ontwierp een PEG-kaart, waarop de zieke zelf zijn 'persoonlijke essentiële gegevens' kan noteren en die in geval van nood kan gebruikt worden. De zieke houdt zelf deze kaart bij, bij voorkeur bij de identiteitskaart.
- Voldoende water meenemen voor verzorging (i.f.v. inname medicatie) en verfrissing op de bus of tijdens een wandeling.

Uitnodiging:

- Een maand tot drie weken van tevoren aan de zieken bezorgen met een woord van uitleg door de huisbezoeker.
- Op de uitnodiging vinden we volgende zaken:
 - de bestemming,
 - het programma,
 - de prijs,
 - al dan niet afhalen thuis en terugbrengen,
 - het vertrek- en aankomstuur,
 - al dan niet begeleiding of hulp nodig,
 - een inschrijvingsstrook,
 - de contactpersoon van de organisatie voor annulatie door deelnemer
 - een contactpersoon van de deelnemer, als er iets onverwacht gebeurt dat familie kan verwittigd worden,
 - én een smaakmaker of sfeerbeeld.

Reis zelf:

- 3 à 4 maanden van tevoren op verkenning gaan en 2 à 3 weken ervoor opnieuw. Dit voorkomt problemen met onverwachte sluiting, wegomlegging, e.d.
- Bestelde maaltijden herbevestig je best 2 à 3 dagen van tevoren.
- Zo ook eventuele andere gemaakte afspraken met museum of gids of...
- Als er wandelingen voorzien zijn, moet je de afstand (proefondervindelijk) weten zodat mensen niet bedrogen uitkomen in tijd en afstand.
- Neem folders en prijzen mee, voorzien van telefoonnummers en contactpersonen om later eventueel afspraken te maken.
- Ga je op voorhand de maaltijd testen, zeg dan pas achteraf dat je met een groep wilt komen.
- Zorg dat je zélf de reisweg kent. Aandacht voor eenrichtingsstraten, parking en stopplaats voor de bus. Vraag desnoods goed op voorhand politiebegeleiding, indien nodig (bv. aan een drukke oversteekplaats) en indien mogelijk.
- Controleer de toegankelijkheid van de toiletten, vertrouw niet op gidsen of reclamefolders. Ga zelf eens een kijkje nemen en let erop dat de rolwagen 'in' het toilet moet kunnen.
- Voorzie een alternatief bij slecht weer!

VERS BLOED IN ZIEKENZORG

Medewerkers:

- Volgens het evenwaardigheidsprincipe is het een goede afspraak dat medewerkers ook (een deel) betalen.
- Zorg voor een duidelijke taakverdeling op papier zodat eenieder weet wat hij moet doen.

Rolwagens:

- Vergeet niet tijdig rolwagens te bestellen via de sectormedewerker. Vraag ook de regenzeiltjes. Tracht op voorhand zo goed mogelijk in te schatten hoeveel rolwagens je denkt nodig te hebben.
- Levering: op het gevraagde adres. Leveren: de werkdag voor de activiteit; ophalen: de werkdag erna, tenzij anders afgesproken.
- Ook een speciale rolwagen kan op voorhand aangevraagd worden.

Praktisch:

- Voorzie wat extra verzameltijd vóór het vertrek, zodat je dag al niet in 'retard' moet starten.
- Bij het vertrek een welkomwoordje, het overlopen van het programma en de afspraken: tijdstip, plaats van bijeenkomen, enzovoort.
- Laat eventuele bijkomende consumpties altijd door de deelnemer zelf afrekenen. Betaal nooit globaal voor drank om het nadien persoonlijk af te rekenen. Je loopt een grote kans dat er iets fout loopt.
- Voorzie een contactpersoon thuis die je kan bereiken wanneer je onverwacht later zal arriveren en die de opwachterende mensen kan verwittigen dat de busrit vertraging heeft.
- Denk aan:
 - een reserve-rolwagen
 - een handige Harry die een mechanische pech kan verhelpen
 - een verpleegster of iemand die een EHBO-cursus gevolgd heeft, die een eerste zorg kan toedienen.
 - Een complimentje aan het adres van de busschauffeur als deze zijn best heeft gedaan om iedereen op een vriendelijke manier te helpen. Dat wordt gewaardeerd.

Zoals je merkt, komt er heel wat kijken bij de organisatie van een uitstapje. Het is zeker niet de bedoeling om af te schrikken, maar beschouw het als een leidraad om de kwaliteit van de uitstap te waarborgen in functie van de doelgroep, namelijk chronisch zieke mensen.

Voornaamste regel: durf het proberen, het is de moeite waard! Je zal merken dat na enkele uitstappen ook de ervaring keer op keer groter wordt. Ziekenzorg wenst jullie in ieder geval veel succes en veel mooie momenten.

O ja, en vergeet vooral niet je goed humeur (om de dag goed te beginnen), een stel kwinkslagen (om een tegenslag te relativeren) en zonnig weer!

Gert Smets
Jan Pustjens

Ja-aren was het de meest stabiele ploeg van Ziekenzorg in Vlaanderen. Onverzettelijk gedreven vormde het Ziekenzorg-secretariaat een ware rots in de branding. Maar dan komt er de dag dat...

...Ook personeel van Ziekenzorg op pensioen moet gaan. Zo namen we in december al afscheid van Rik Henderikx en mochten we Gert Smets verwelkomen (lees in Nieuwsbrief december 2013), maar in april vertrekt Koen Meyvis met pensioen. In zijn plaats komt frisse sterkte in de gedaante van Nico Broeckx.

Daarnaast mag Ziekenzorg mee aan de wieg staan van een nieuw project 'Proeftuinen'. Voor dit project zal Famke Sillis de komende drie jaar het beste van zichzelf geven. Wat het project 'Proeftuinen' juist inhoudt doen we in volgende Nieuwsbrief uitgebreid uit de doeken.

Dus graag nu je volledige leesaandacht voor de (korte) kennismaking met Famke en Nico. We heten hen natuurlijk van harte welkom.

FAMKE SILLIS

Nieuwsbrief: Had je al ooit van Ziekenzorg gehoord?

Ja. Mijn man heeft in een ver verleden nog voor Ziekenzorg gewerkt. Eén van mijn vroegere buurvrouwen was ook een gedreven Ziekenzorg-vrijwilligster.



Nieuwsbrief: Welke opdracht zal je op jou nemen?

Ik ben aangesteld in het kader van de proeftuin 'Actief zorgzame buurt'. Samen met collega's van de stad Antwerpen en het Zorgbedrijf zal ik werken aan een project 'informele buurtzorgnetwerken', in Merksem. Heel concreet willen we ervoor zorgen dat alleenwonende senioren zo lang mogelijk op een zo goed mogelijke manier zelfstandig thuis kunnen blijven wonen. Daarvoor zullen we vrijwilligers inschakelen die op activerend huisbezoek zullen gaan bij de ouderen.



Nieuwsbrief: geboren op...

15 augustus 1984.

Nieuwsbrief: verliefd, verloofd, samenwonend, getrouwd?

Getrouwd, en mama van 2 flinke zoontjes van Yntse, 3 jaar en Senne, anderhalf jaar.

Nieuwsbrief: met welke hobby hou je je bezig, als je eens tijd vrij hebt?

Mijn vrije tijd gaat quasi volledig naar mijn kindjes. Ik lees ook graag, zowel fictieboeken als kranten, magazines,... Daarnaast kook ik graag, ga ik graag wandelen in de natuur met de honden en ga ik graag op reis of op uitstap als de mogelijkheid zich aanbiedt.

Nieuwsbrief: welke goede eigenschap heb je? En welke eigenschap zou beter kunnen?

Ik ben empathisch en bied graag een luisterend oor. Aan mijn geduld is soms wel wat werk, zeker in het verkeer.

Nieuwsbrief: Voor welk gerecht of dessertje schuif je graag je voetjes onder tafel?

Ik eet heel graag en kan moeilijk kiezen. Mijn voorkeur gaat wel vooral naar hartige gerechten. Enkele voorkeuren: witloof met kaas en hesp, pizza, spruitjes, allerhande ovenschotels, steak met friet, rosbeef, (gerookte) zalm,...

Nieuwsbrief: Mijn gedachten verzetten kan ik het best als ik...

Muziek luister, met de auto rijd (buiten de spitsuren!), een boek lees, een wandeling maak in de natuur.

Nieuwsbrief: Wat vind je de leukste taak in het huishouden?

De leukste taak vind ik koken. En bij goed weer werk ik graag in de tuin.

Nieuwsbrief: Wat is je lievelingsplek?

Met man en kinderen in een ontspannende setting, thuis of elders. De lievelingsplek die ik als toerist al bezocht, is West-Canada. Daar wil ik zeker nog eens naartoe gaan, net als naar vele andere plaatsen. Als er mooie natuur of interessante cultuur te zien is, ben ik geïnteresseerd!

Nieuwsbrief: Ik heb een hekel aan...

Spinnen! Op ruimdenkender vlak heb ik een hekel aan egoïsme en onrecht. Een beetje meer solidariteit en verdraagzaamheid in onze maatschappij, het zou geen kwaad kunnen.

Nieuwsbrief: Wat wens je een Ziekenzorg-vrijwilliger toe?

Om het in de woorden van de populaire Disney figuurtjes Timon en Pumba te zeggen: "Hakuna Matata: zorg maar dat je geniet!". Ik hoop dat je ten volle kan genieten van je vrijwilligerswerk, van alles wat je doet voor anderen én voor jezelf, zowel binnen Ziekenzorg als erbuiten!

**NICO BROECKX****Nieuwsbrief: Had je al ooit van Ziekenzorg gehoord?**

Ja, in Lier, waar ik woon, heb je ook een aantal kernen. Maar het meest kende ik Ziekenzorg van de reizen.

Nieuwsbrief: Welke opdracht zal je op jou nemen?

Mijn voornaamste opdracht zal er in bestaan het 'Blijven Reizen'-aanbod te coördineren voor ons verbond. Dit houdt onder andere het werven van de vrijwilligers in, het aanbod samenstellen, ...

Nieuwsbrief: geboren op...

4 april 1989. Piepjong dus.

Nieuwsbrief: verliefd, verloofd, samenwonend, getrouwd?

Ik heb al meer dan drie jaar een relatie met Isis.

Nieuwsbrief: met welke hobby hou je je bezig, als je eens tijd vrij hebt?

Met veel te veel hobby's eigenlijk: op zaterdagvoormiddag geef ik kleuterturnen in Berlaar, daarnaast ben ik ook scheidsrechter in de atletiek en ook vrijwilliger bij de atletiekclub waar ik al 16 jaar ben bij aangesloten, A.C. Lyra.

Nieuwsbrief: welke goede eigenschap heb je? En welke eigenschap zou beter kunnen?

Ik wil er altijd voor gaan, iets organiseren doe ik graag en lukt mij ook altijd wel. Soms zie ik het echter te groot.

Nieuwsbrief: Voor welk gerecht of dessertje schuif je graag je voetjes onder tafel?

Als het maar lekker is :-). Aan zee kan je mij echter altijd verleiden voor een heerlijk Oostends vispannetje met een frisse, blonde Brugse Zot!

Nieuwsbrief: Mijn gedachten verzetten kan ik het best als ik...

De visjes in mijn aquarium aanschouw. Ik kom dan helemaal tot rust.

Nieuwsbrief: Wat vind je de leukste taak in het huishouden?

Koken!

Nieuwsbrief: Wat is je lievelingsplek?

Ik heb het geluk in Lier te wonen, Brugge aan de Nete. In de Pallieterstad voel ik me het best op de Vesten, de groene gordel rond de binnenstad, of op het terras van één van de vele cafeetjes op de Grote Markt of het Zimmerplein.

Nieuwsbrief: Ik heb een hekel aan...

De verzuring in onze maatschappij.

Nieuwsbrief: Wat wens je een Ziekenzorg-vrijwilliger toe?

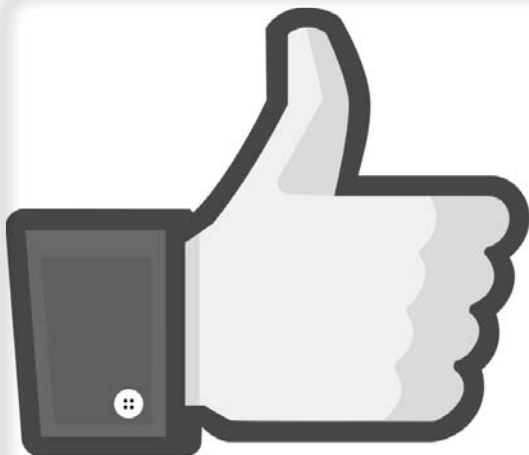
Ik wens elke vrijwilliger voldoening uit zijn of haar vrijwilligerswerk toe!

ZIEKENZORG IN DE PERS!

En op facebook...

Ziekenzorg CM Antwerpen zal een week lang met een fotoreportage in de stadseditie van Gazet van Antwerpen te zien zijn. Vanaf dinsdag 22 april tot en met maandag 28 april zal je een vrijwilliger van Ziekenzorg geportretteerd zien. Elke dag zal een vrijwilliger vanuit een andere deelwerking (kernwerking, Blijven Reizen, Crea..) zijn verhaal doen.

Het verhaal van elke vrijwilliger zal niet in de krant te lezen zijn. Er zal wel een link gemaakt worden naar de nieuwe facebook-pagina van Ziekenzorg CM Antwerpen. Daar kan je dan het ganse verhaal kunnen lezen.



Nieuwtjes, oproepen, aankondigingen en vooral veel leuke foto's van Ziekenzorg CM Antwerpen vind je vanaf nu ook op Facebook! 'Like' onze pagina snel en kom als eerste alles te weten over onze werking!

www.facebook.com/ziekenzorgantwerpen

KANKERTELEFOON WORDT KANKERLIJN

De hulplijn van de Vlaamse Liga tegen Kanker (VLK) bestaat 30 jaar, en ziet jaar na jaar het aantal contacten stijgen. Om de drempel nog te verlagen, heeft de lijn vanaf nu een gratis nummer (0800/35.445) én een andere naam: Kankerlijn, die verwijst naar zowel de telefoonlijn als het contact online.

0800 35 445

Kankerlijn.be

Stel uw vraag. Wij luisteren



VORMING VOLGEN BIJ ZIEKENZORG IS GEWOONWEG... TOF EN BOEIEND!

De tijd die je als vrijwilliger in vorming steekt, krijg je dubbel en dik terug. Niet in tijd, maar wel in de erkenning die je krijgt voor je inzet. Vorming houdt je niet alleen scherp en up-to-date, maar geeft je nog meer 'goesting' in het tofste vrijwilligerswerk dat er bestaat.

CURSUS 'TRAINING IN MASSAGETECHNIEKEN'

Massage kan heilzaam zijn voor mensen die pijn hebben. Maar als vrijwilliger is het niet vanzelfsprekend om dit zomaar toe te passen bij je zieke. Tijdens deze training helpen we je op weg aan de hand van eenvoudige massagetechnieken, nuttige tips, informatie en vooral praktische oefeningen. Gemakkelijk zittende kledij is noodzakelijk.

PRAKTISCH

Waar: Zaal C1, Theologisch en Pastoraal Centrum, Groenenborgerlaan 149 in Wilrijk-Antwerpen.
Wanneer: Zaterdag 26 april 2014, van 14 uur tot 17 uur.
Lesgever: Ilse Verboven, manuele massagetherapeute van de organisatie 'Misas' (aanraking).
Voor wie: Voor vrijwilligers zonder opleiding of kennis in deze materie.

ENKELE ALGEMENE SPELREGELS

1. Je inschrijving wordt pas definitief nadat je vanuit het Ziekenzorg-secretariaat een bevestigingsbrief ontvangt.
2. De cursussen zijn gratis, tenzij anders expliciet aangegeven.
3. We dringen er op aan dat je zeker deelneemt aan de vormingen die je gekozen hebt en door ons bevestigd werden. Vormingen zijn zeer duur en lege plaatsen vinden we dan ook onverantwoord, zeker wanneer je afwezig blijft zonder ons te verwittigen.

Gelieve je keuze(s) aan te kruisen op de inschrijfstrook.



INSCHRIJVINGSTROOK - Individueel vormingsaanbod voorjaar 2014

Naam en voornaam:
Adres:
.....
Tel.: - e-mail:

Actief in (omcirkel):

Ziekenzorgkern - Blijven Reizen - Crea - Ariadne - Mantelzorg

Wenst in te schrijven voor de vorming:
training in massagetechnieken.

Handtekening

HEENGEGAAN

*We zullen je missen in kleine dingen,
al wat blijft zijn mooie herinneringen.*

Mevrouw **Diane Willems** (1945 – 2014),
vrijwilligster van Ziekenzorg Gooreind.
Ondanks je verlies van de strijd om het leven,
heb je ons een heel stuk geluk en ontzettend veel liefde
gegeven.



ZIEKENZORGSECRETARIAAT IN DE PAASVAKANTIE

Het ziekenzorgsecretariaat zal open zijn tijdens de Paasvakantie (van 7 tot en met 21 april 2014), maar met een minimumbezetting. Voor meer inhoudelijke vragen staat het voltallige Ziekenzorgsecretariaat vanaf dinsdag 22 april 2014 terug paraat om je verder te helpen.

BELANGRIJKE DATA VOOR 2014

Nu al te noteren!

BELANGRIJKE DATA IN APRIL 2014

Di 1	Sectoren Platform
Woe 2	Beleidsgroep Sector 31: Vorming voor huisbezoekverantwoordelijken
Do 3	Sector 24: Vorming voor huisbezoekverantwoordelijken
Di 15	Begeleidersoverleg Ariadne-activiteiten
Di 22	Sector 32: Vorming voor huisbezoekverantwoordelijken
Do 24	Stuurgroep Zingeving
Ma 28	Sector 33: Vorming voor huisbezoekverantwoordelijken Bijeenkomst Warme Buurt
Di 29	Sector 34: Vorming voor huisbezoekverantwoordelijken

MEI

Ma 5	Stuurgroep Belangenbehartiging
Di 6	Begeleidersoverleg Ariadne-activiteiten Stuurgroep Kernwerking
Woe 7	Sector 21: sectoroverleg
Di 13	Nationale Raad Belangenbehartiging Sector 33: sectoroverleg
Woe 14	Dagelijks Bestuur
Do 15	Sector 35: Vorming voor huisbezoekverantwoordelijken Sector 11+12: Vorming voor huisbezoekverantwoordelijken Stuurgroep Mantelzorg
Ma 19	Sector 23: sectoroverleg
Do 22	Sectoren Platform Stuurgroep Crea
Vr 23	Trekking Solidariteitsactie
Di 27	Sector 34: sectoroverleg Begeleidersoverleg Ariadne-activiteiten Stuurgroep Blijven Reizen
Woe 28	Sector 31: sectoroverleg

JUNI

Ma 2	Bijeenkomst Warme Buurt Sector 11+12: sectoroverleg Sector 13: sectoroverleg Sector 24: sectoroverleg
Do 5	Ariadne-Doedag
Vr 6	

ANDERE BELANGRIJKE DATA 2014

Ma 23 juni	Dag van de mantelzorg
Wo 24 sept	Dag van clubmedewerker
Zo 12 oktober	Dag van de chronisch zieke mensen
Za 29 nov	Dag van de Kernbesturen

Jan Pustjens



ZIEKENZORG... JE HEBT GOED GEKOZEN

Met onze akte van vertrouwen

Nieuwe vrijwilligers aantrekken... Het is geen eenvoudige opdracht. Maar het moet. Aarzel je om de eerste stap te zetten? Weet je niet goed hoe je mogelijke vrijwilligers moet aanspreken? Hoe moet je dat nu concreet aanpakken? Blijf niet bij de pakken zitten. Laat de ontgoochelingen achter de rug, want in het besprekingsmoment 'Proef Ziekenzorg' kan je met de kern de nodige voorbereidingen treffen voor het persoonlijk aanspreken van nieuwe vrijwilligers. Het is ECHT mogelijk. Dus verlies de moed niet! Vraag advies bij je educatieve.



Deze nieuwe vrijwilligers heten we alvast van harte welkom.

KERNNAAM

Hove
 Hoboken H. Familie
 Antwerpen H. Hart
 Hove
 Brasschaat Sint-Antonius
 HOOGBOOM hobbyclub
 Kapellen Hoogboom Helpende handen
 Wilr. Rozenkrans
 Wilr. Rozenkrans
 Kontich Kazerne
 Zoersel Sint-Antonius
 Schelle
 EKEREN creaclub
 Wijnegem O.-L.-Vr.-Bl. Wijngaard
 Wijnegem O.-L.-Vr.-Bl. Wijngaard
 's Gravenwezel
 Wijnegem O.-L.-Vr.-Bl. Wijngaard
 Borgerhout H. Familie-OLV ter Sneeuw
 Wilr. Edenwijk Neerland
 Schilde
 Deurne Pius X
 Deurne Pius X
 Deurne Pius X
 Deurne Pius X
 Essen O.-L.-Vrouw
 Essen O.-L.-Vrouw
 Deurne De Blijde Boodschap
 Hoboken H. Hart
 Hoboken H. Hart
 Hoboken H. Hart
 Hoboken H. Hart
 Berendrecht
 Boechout
 Ekeren Sint-Lambertus
 Deurne Pius X
 Kontich Centrum
 Niet gebonden aan kern
 Niet gebonden aan kern
 Niet gebonden aan kern

NAAM

Mevr. DE BROECK Gerda
 Mevr. DE CLERCK Lutgarde
 Mijnh. Pater BRACK Kenny
 Mevr. QUINTIN-GEDOPT Ann
 Mijnh. SEGERS Jef
 Mevr. JURGENS Maria
 Mevr. KENNIS Rita
 Mevr. VAN DEN EYNDE Rita
 Mevr. VAN LERBERGHE Rita
 Mevr. WAUTERS Lutgard
 Mevr. GOVAERTS Viviane
 Mevr. PAELINCKX Maria
 Mevr. SCHOUPPE Karine
 Mevr. MARIJNISSEN Josée
 Mevr. NYS Lutgard
 Mevr. TOLLENEER Leen
 Mijnh. TUYAERTS Paul
 Mevr. BERTRAND Edmée
 Mevr. LAENEN Maria
 Mevr. VAN DE KEERE Marleen
 Mevr. HELLEBAUT Suzy
 Mevr. SCHUERMANS Rosa
 Mevr. THIJS Anita
 Mevr. VAN STAPPEN Lisette
 Mevr. COSTERMANS Rita
 Mijnh. FRANCKEN Leo
 Mevr. VAN HERCK
 Mevr. CHRISTIAENS Jeanne
 Mevr. SCHELFHOUT Monique
 Mijnh. WAERZEGGERS Freddy
 Mevr. Zr. Hilde ANDRIES
 VAN BEMDEN Marina
 Mevr. DE BACKER Greet
 Mevr. DELMULLE Hilde
 Mevr. ESPERANZA Lima
 Mevr. GYBELS Maria
 Mevr. CELEN Brigitte
 Mevr. DANCKERS Gisele
 Mevr. VORSSSELMANS Sonja

Wilr. Edenwijk Neerland
Sint-Job
Ziekenzorg Lichtpuntje
Ziekenzorg Lichtpuntje
Schoten O.L.V. Koningin
Ziekenzorg Lichtpuntje
Zoersel Sint-Antonius
Niet gebonden aan kern
Linkeroever
KALMTHOUT hobbyclub
Oelegem
Gooreind
Schoonbroek Rozemaai
Schoonbroek Rozemaai

Mevr. OPDELOCHT Rita
Mevr. BRYSSINCK
Mijnh. CLAES Frank
Mevr. DEPRE Marcella
Mevr. THIJS Laura
Mevr. VAN LOOVEREN Lily
Mevr. TACK Gisèle
Mijnh. VAN DORSSELAER Ludo
Mevr. VAN LEECKWYCK
Mevr. DE MOT Ingrid
Mevr. VERBIST
Mevr. REMACLE Liliane
Mijnh. EVERS Frederik
Mijnh. SOETEWY Jan

200 maal WELKOM



Onze teller van de wervingsactie 'Proef Ziekenzorg' van 2013-2014 kunnen we op de kop af afronden op 200 nieuwe vrijwilligers!

AANDACHT! NIEUW!

- Aan de verslaggevers willen we vragen om 'nieuwe vrijwilligers' duidelijk en met alle gegevens (rijksregisternummer, kern, naam, voornaam, adres, telefoonnummer) met de melding 'nieuwe vrijwilliger' door te geven aan het ziekenzorgsecretariaat.
- Vermeld ook wie van de vrijwilligers deze nieuwe vrijwilliger heeft aangebracht zodat wij de aanbrenger een kleine attentie kunnen aanbieden voor de inzet!

VAN WORTELTAART TOT OORLOGSKONIJN

**“Op 4 augustus 1914 valt het Duitse leger België binnen en komt er een einde aan meer dan driekwart eeuw vrede.
De inval komt op het moment dat de oogst moet worden binnengehaald...
België is niet voorzien op een langdurig conflict.
Al van oudsher wordt veel voedsel ingevoerd.
Door de blokkade op zee valt deze import weg ...”**

MEER DAN OVER ETEN

Deze vormingssessie gaat niet alleen over voeding, maar ook over de geschiedenis en het leven tijdens de eerste wereldoorlog. Je kan aan deze infosessie een extraatje toevoegen door 'oorlogsvoeding' aan te bieden aan de deelnemers tijdens de bijeenkomst. Ziekenzorg Bloemendaal Schoten ontving iedereen met een kom wortelsoep. Tijdens de pauze werd er broodpudding en wintervlaai (gemaakt met beschuit en speculoos) aangeboden. In de brochure kan je verschillende oorlogsrecepten terugvinden.

Dien Lefevre



100 JAAR GELEDEN BEGON DE GROOTE OORLOG (1914-1918)

Mijn moeder, zaliger, werd geboren in Arendonk –februari 1904- uit een gezin van elf kinderen. Ze was dus 10 jaar toen de grote oorlog uitbrak in 1914. Mijn moeder heeft ook negen kinderen gebaard, waarvan ik de derde was. Ik herinner mij als kind van 7 jaar dat mijn moeder altijd zong tijdens het werk in haar groot gezin: wassen, strijken, poetsen, aardappelen schillen, enzovoort.

Dan soms begon zij te declameren: gedichten uit haar kinder-tijd. Ik kan me nu soms nog flarden van die gedichten herinneren. En zo was er één over die grote en misdadige oorlog. Onlangs kon ik dankzij een goede vriend de ganse tekst van dit gedicht bekomen. Ik denk nu dan ook met nostalgie terug aan mijn moeder en aan mijn kinderjaren en probeer dat gedicht dan ook te doen herleven.

Jacques Hoedemaekers.

DROEVE TIJDEN

G. Antheunis

*'t Zijn droeve tijden als d'oorlog loeit
als menschen men slacht lijk dieren,
als menschen bloed bij beken vloeit,
als vrede en liefde liggen geboeid,
als haat en kwaad, als nood en dood
grijnzen en vloeken en tieren.*

*Waar is nu toch mijn arme man?
'k Verga van angst! Ik sterf er van!
Ach, wat een verschil bij voorige jaar!
We zaten hier zoo blij tegaar
bij 't wiegske van ons jongste kind.
En nu, zoo ver door sneeuw en wind,
En vorst... en dan! Och God! Och God!
Heb meelij met mijn bitter lot.*

KOKEN ZOALS IN DE GROOTE OORLOG

De leerlingen van de afdeling Restaurant en Keuken van KTA Wollemarkt verrichten tijdens het kalenderjaar 2014 onderzoek naar de eetgewoontes van onze landgenoten tijdens de Eerste Wereldoorlog. Van eind april tot eind juni worden de gerechten in het restaurant van de school geserveerd.

“We hebben al heel wat ingrediënten en recepten van toen verzameld. Daaruit blijkt dat onder andere asperges, mosselen en gerookt spek spotgoedkoop waren en vaak geserveerd werden”, zegt Stef Defeyter, coördinator van de afdeling Restaurant en Keuken. “Maar we blijven vooral op zoek naar anekdotes. Over wat de mensen aten, maar vooral over de redenen van bepaalde voedseltekorten. Alle hulp is welkom.”

Vanaf 22 april start KTA Wollemarkt met een oorlogsmenu in didactisch restaurant ‘Het Groen Waterke’, voor een toepasselijke prijs van 14,18 euro. “Je kan op dinsdag en vrijdag komen proeven, maar enkel met reservatie en in groepen van minstens zes personen”, weet Defeyter. “Reserveren doe je een week op voorhand. De gerechten die je voorgeschoteld krijgt zijn originele recepten, maar met een moderne toets.”

Alle informatie die de leerlingen tijdens het jaar verzameld hebben moet in november uiteindelijk leiden tot de uitgave van een boek. “Zo willen we vergeten verhalen en culinaire hoogstandjes uit die tijd vereeuwigen”, klinkt het.

Reserveren? Mail dan naar stef.defeyter@kta-wollemarkt.be.

Gazet van Antwerpen(12 maart)



BEZOEK EENS EEN EENZAME... WEBSITE:

www.doorbreekeenzaamheid.be

ZINGEN TEGEN EENZAAMHEID

Dit jaar geven we in elke Nieuwsbrief een liedjestekst waar eenzaamheid centraal staat.

Een suggestie om op een andere manier dit thema levend te houden in je kern.

DE STAD - ZJEF VANUYTSEL

*De stad scheurt uit de wolken los,
en boort zich in de lucht.
Plasticgevels rijzen op,
sluiten meeuwen in hun vlucht.
De geesten van kwade breken uit hun kooi.*

*Je loopt zomaar wat rond.
Je voelt je eenzaam als een hond.
Waar is je warme nest, je kamer waar je zonder angst
je ogen nog kan sluiten.
De straten liggen leeg.
Geen mensenvrienden om je heen.
Alleen maar muren, stukken steen die hun klauwen
als gieren om je sluiten.
Je bent de dwerg, de kleine dwerg.*

*De oude wallen zijn verwoest.
De oude stad verstomd.
Stalen reuzen, blikken torens
schuiven voor de zon.
De goden van lief en leven zijn al lang verjaagd.*

*Je loopt zomaar wat rond
en nergens waar je komt,
vind j'een lieve plaats, een plein waar het stil is
en je zalig wat kan rusten.
De stad draait in het rond.
Dwaze klanken stijgen op.
Het is te laat, je krijgt geen kans meer, geen middel
om het kwade vuur te blussen.
Je bent de dwerg, de kleine dwerg.*

*Kom, dwergenbroeders aller landen,
grijp je kleine warme handen.
Maak je nieuwe jonge steden
vol met zon en vol met leven.
Een eindeloze horizon.
Een nieuw begin,
een nieuw begin,
een nieuw begin.*

WIST-JE-DAT

Iedereen nog steeds gewonnen is voor een goeie ouwerwetse bingo ?

Ook voor Ziekenzorg Burcht is en blijft dit een succesnummer. De combinatie van een gezonde competitiegeest en aangenaam gezelschap blijft een voltreffer.

Ook bij de burens van Zwijndrecht lusten ze pap van bingo. Niet minder dan 120 spelers daagden daar op om hun kans te wagen.

Onze kernen telkens weer al hun creativiteit boven halen om een gezellige namiddag te vullen ?

Ziekenzorg St Anna Borgerhout ontdekte zelfs 'vliegende bompa's'. The Flying Bompa's entertainden de groep met Ierse folksongs en Nederlandstalige liedjes. Dit werd allemaal overgoten met een humoristisch sausje en fel gesmaakt door het Ziekenzorg-publiek.

Ziekenzorg OLV Edegem zorgde voor een 'Filmwandeling' door Antwerpen. De documentaire-reeks 'De Geheimen van Antwerpen' (G. Van Cauwenbergh) diende hiertoe als leidraad.

Ooit al gehoord van het Chipin spel? Neen? Wel bij Ziekenzorg Elshout Schoten hebben ze het gespeeld. Het is iets met een blad verdeeld in 11 vakjes en 2 dobbelstenen, waarbij je telkens het cijfer dat je met de stenen gooit moet aankruisen op het blad. Iedereen met een volledig blad kreeg een prijs. Er was niet alleen sfeer maar ook drang om te winnen...

Elk jaar organiseren Ziekenzorg H. Familie Schoten een kindercarnaval. Dit jaar stond het in het teken van "Piet Piraat". De zaal werd omgetoverd in een waar pirateneiland. Voor meer dan 160 enthousiast verklede kinderen kon de namiddag niet meer stuk. Samen met de papa's en mama's waren we met meer dan 300. Met dank aan de vele vrijwilligers om van dit alles een succes te maken: een ploeg voor zaalversiering, tapploeg, Chiro, Scouts... Het bracht weer geld in kas voor een vruchtbaar werkjaar.



ADAM EN EVA

Op een dag vraagt een meisje aan haar mama:
 “Mama, vanwaar komen de allereerste ouders?”
 “Wel,” antwoordt haar mama, “God heeft de eerste mensen, Adam en Eva, op de wereld gezet. Adam en Eva hebben dan kinderen gekregen die op hun beurt ouders geworden zijn enzovoort, enzovoort. Het is zo dat de humane familie is ontstaan.”
 Twee dagen later stelt het meisje dezelfde vraag aan haar vader.
 Deze antwoordt: “Kijk, miljoenen jaren geleden evolueerden de apen, langzaam tot wat de mensen vandaag zijn.”
 Het meisje staat perplex en loopt snel naar haar mama:
 “Mama, waarom zeg jij me dat de eerste mensen door God op de wereld werden gezet, terwijl papa zegt dat mensen eigenlijk van de apen afstammen?”
 Haar moeder antwoordt met een glimlach: “Dat is heel simpel, liefje. Ik heb je verteld over mijn familie en papa over de zijne!”

ZOMAAR WAT WIJSHEID TER VERBETERING VAN DE MENSHEID

- Ik heb een echt droomhuwelijk, jammer dat ik iedere keer wakker word.
- Achter elke succesvolle man staat een verbaasde vrouw.

En... houd stug vast aan jouw doel, maar wees flexibel in je aanpak.



DOE MEE EN WIN!

Doorstreep volgende woorden:

dankbaar – engagement – fijn – grenzen – helpen – huisbezoek – kernen – luisteren – nabij – samen – steun – taak – top – vakanties – vorming – vrijwilliger – welkom – werven – zinvol – zorgen

Met de overgebleven letters kan je een uitspraak vormen.

Stuur je antwoord naar Ziekenzorg CM Antwerpen, Redactie Nieuwsbrief, Molenbergstraat 2, 2000 Antwerpen of via de witte brievenbus van je CM-kantoor en maak zo kans op een conferentiemap.

V R I J W I L L I G E R
 L V R Z G R E N Z E N I J
 U H U I S B E Z O E K W
 I E I N L L W E R V E N
 S L I V O R M I N G R D
 T P Z O R G E N A G N A
 E E E L R S S Z B I J E N
 R N T O P T N F I J N N K
 E N G A G E M E N T G B
 N T A A K U S A M E N A
 E V A K A N T I E S W A
 E L D W E L K O M I G R

DAG VAN DE MANTELZORGER

'Terug naar de eenvoud' door Raf De Bruyn

Raf De Bruyn was jarenlang mantelzorger van zijn grootmoeder. Zij was iemand die altijd klaar stond voor een babbel. Tot ze stilaan meer en meer verward raakte... Na haar dood besloot hij haar verhaal te vertellen aan iedereen die het wil horen. Hij schafte zich een schrift aan, schreef zijn ervaringen met zijn grootmoeder neer en voegde er muziek aan toe. Het resultaat is een muziekvoorstelling 'Terug naar de eenvoud'.

Wil je meer over deze voorstelling weten? Surf even naar <http://www.terugnaardeenvoud.be/>

PRAKTISCH

- Waar: zaal Auxillia, Sint-Jacobsmarkt 49-51, in 2000 Antwerpen.
- Wanneer: maandag 23 juni 2014 om 14 uur.
- Inkom: 4 euro (voorstelling + drankje inbegrepen).
- Kaarten te bestellen voor 10 juni 2014 door overschrijving van het gewenste aantal kaarten x 4 euro op rekening BE73 7895 5202 1560 – Ziekenzorg CM – Mededeling: Mantelzorger. Je ontvangt je kaart(en) per post thuis.

EEN FERME 'MERCİ' AAN ALLE MANTELZORGERS!

Op 23 juni, Dag van de Mantelzorger, willen we de mantelzorgers letterlijk in de bloemetjes zetten. Ter gelegenheid van deze dag kunnen kernen een attentie – lees: een doos 'Mercikes' met een mooie wenskaart met gedicht - bij ons bestellen om aan hun mantelzorgers te schenken.

Meer info op het Ziekenzorgsecretariaat, 03 221 95 70 of via mail zz.antwerpen@cm.be.



KOEN GAAT OP PENSIOEN

Koen Meyvis is meer dan 13 jaar rots in de branding geweest voor de vakantiewerking van Ziekenzorg. Meteen was duidelijk dat hij een massa ervaring had in toerisme en vakanties. Daar hebben we jaren de vruchten van mogen plukken. De vakantiewerking betekent nu nog één van de speerpunten van Ziekenzorg. We kunnen gerust stellen dat Koen doorheen de jaren heel wat stenen in de 'Blijven Reizen'-rivier verlegd heeft waardoor de vakanties mee geëvalueerd zijn met de tijdsgeest. Maar na het 'harde' werken wacht Koen nu zijn pensioen; tijd dus voor een terugblik!



Nieuwsbrief: Sinds wanneer ben je actief binnen Ziekenzorg en hoe zag je start eruit?

Koen: Ik ben op 16 augustus 2000 begonnen werken voor Ziekenzorg. Er was op dat moment geen educatieve voor de vakanties en de bedevaarten om een overdracht te doen. Ik kwam dus in een vacuüm terecht en moest mijn plan trekken. Ik ben dan maar begonnen met een weekje vakantie in Ter Duinen als gewone medewerker om het vak te leren. Mijn peter was Leo Konickx die me fantastisch geholpen heeft.

Nieuwsbrief: Viel dat een beetje mee aan een vakantie deelnemen en hulpbehoevende mensen verzorgen?

Koen: Het was een cultuurschok! Ik kwam uit de branche van

de jeugdvakanties en plots zat ik tussen ouderen en chronisch zieken. Gelukkig heb ik snel de knop kunnen omdraaien en heb me erin gesmeten om mij zo snel mogelijk in te werken en het werkveld te leren kennen. Het leek me de enige manier om er ook plezier in te krijgen. Ik denk dat me dit ook gelukt is. Ik heb heel veel voldoening gehad in mijn job.

Nieuwsbrief: Wat is al die tijd de moeilijkste opdracht geweest binnen je job?

Koen: Het moeilijkste van mijn opdracht en waarvoor ik bijna permanent aandacht moest hebben, was de werving van nieuwe vakantie-vrijwilligers. Dagelijks was er wel iets dat te maken had met de medewerkersgroepen voor de vakanties. Wekelijks

had ik wel één tot meerdere gesprekken met kandidaat vrijwilligers voor de vakanties. Bijna in elke Visie stond er een oproep naar nieuwe vakantie vrijwilligers.

Nieuwsbrief: Was het een boeiende job?

Koen: Het meest boeiende was de grote variatie aan taken en activiteiten. Je moet als educatief medewerker voor de vakanties en de bedevaarten van veel markten thuis zijn: gesprekken voeren, artikels schrijven, prijzen berekenen, hotels en vakantiehuizen bezoeken en evalueren, vormingen geven, acties uitdokteren, medewerkers werven, vergaderen, zelf een vakantie begeleiden, mee op bedevaart gaan naar Lourdes, ... Zeer uiteenlopende zaken die het boeiend maken als je daarmee kunt leven.

Nieuwsbrief: Waren er ook mindere leuke kanten aan het werk?

Koen: Soms tot op de laatste dag zoeken naar medewerkers of een verpleegkundige voor een vakantie die op vertrekken staat was wel stresserend. Er waren wel eens annulaties op het laatste moment wegens onvoorziene omstandigheden en dan was het alle hens aan dek om toch nog voldoende vervangers te vinden. Ook de klachten opvangen van een gelukkig zeldzame ontevreden vakantieganger was niet altijd leuk, maar behoorde ook tot de job. Ook tegen de stroom in roeien tegen een aantal tradities en verworvenheden kon soms wel eens frustrerend zijn. De ene dag dacht je dat een doelstelling bereikt had en de volgende dag ondervond je dan dat je nog maar aan het begin stond.

Nieuwsbrief: Dan waren er zeker ook leuke kanten aan de job?

Koen: Gelukkig wel, het grootste deel van het werk was leuk. Vooral de tevredenheid en dankbaarheid van de deelnemers na een vakantie die hen heel veel deugd gedaan had, was soms zeer aangrijpend. Kaartjes, brieven en mails van tevreden vakantiegangers kwamen regelmatig op mijn bureau terecht. Maar de vrijwilligers hadden hier echter de meeste verdienste aan!

Nieuwsbrief: Wat had je nog graag gerealiseerd voor de vakantiewerking?

Koen: Mijn droom was een vakantie op een varende boot. Een tocht op een toegankelijke boot, richting de Rijn in Duitsland en regelmatig aan de wal gaan voor een gezellig terrasje in een haven of het bezoek aan een bezienswaardigheid langs de vaarroute was mijn ultieme wens voor een vakantie met Ziekenzorg. Op een bepaald ogenblik ben ik er niet veraf van geweest, maar het bleek uiteindelijk toch te duur uit vallen.

Nieuwsbrief: Heb je nog een of andere leuke anekdote in je herinnering?

Koen: We vertrokken vanuit Tourcoing op bedevaart naar Lourdes. Het was altijd een wat zenuwachtige bedoening en iedereen wilde altijd zo snel als mogelijk op de trein zitten en liefst

“aan het raampje”. Een Nederlandse dame uit de groep kon niet snel genoeg op het perron zijn hoewel ik aan iedereen gezegd had om nog even geduld te oefenen. Er kwam een trein aan en de bewuste dame stapte ‘floep’ erop. De deuren sloten zich en de trein vertrok. Wat bleek, dat het een intercity was die naar Moeskroen reed en niet naar Lourdes. Via de stationschef hebben we de dame kunnen laten terugkeren naar Tourcoing zodat ze juist op tijd was om de juiste trein te halen. Het schaamrood op haar wangen herinner ik mij als was het gisteren, zo beschaamd was ze over haar impulsieve reactie!

Nieuwsbrief: En nog anekdotes?

Koen: Er is ook het verhaal van de lekkende valies. Na een tijdje op terugreis vanuit Lourdes werd plots een ganse rij bedevaarders nat. Wat bleek dat een reiskoffer in het bagagerek was beginnen lekken. Bij nazicht stelden we vast dat de koffer vol zat met plastic drankflessen met Lourdes water voor het thuisfront. Door het gewicht waren verschillende flessen beginnen scheuren zodat ze aan het lekken waren. Dus weer geen mirakel.

Tot slot wil ik zeggen dat ik een zalige tijd had bij Ziekenzorg. Ik dank hiervoor alle collega's die mij zolang hebben moeten dulden op het secretariaat en vooral alle medewerkers en vakantieverantwoordelijken waarmee ik een fijne verstandhouding had waaruit zelfs enkele vriendschappen zijn ontstaan. Tot ziens allicht wel ergens op een vakantie. Dat komt er nog wel van met de verworven vrije tijd.

VIJF ZAKEN DIE JE NOG NIET WIST VAN KOEN

1. Koen houdt van Vlaamse Kleinkunst en kent dus enorm veel luister- en volksliedjes, gaande van Ferre Grignard, Wannes Van De Velde, Zjef Vanuytsel, Elly en Rikkert tot his all-time-favorites Mil Cools' Boer Bavo (en zijn katjes in het donker). Noem hem een willekeurige vrouwennaam en spontaan begint hij een liedje te zingen waar deze naam in voorkomt.
2. Koen is een bijhouder. Hij houdt vanalles bij en zou een volleerde strandjutter zijn. Menigmaal tovert hij vanalles uit zijn kast of schuiven waar hij andere noodlijdenden mee verder helpt; gaande van oude Sunlight-zeep, over bro chures en foldertjes, over gadgets en Lourdeswater tot Mariabeelden... Het steekt allemaal in zijn winkel, alias archief, alias museum.
3. Koen kent veel mensen, jawadde, héél veel mensen. Zijn we op zoek naar iemand die dit of dat moet regelen, die dit of dat maakt of verkoopt, altijd was daar Koen met zijn enorm groot sociaal netwerk om verder te helpen. “Ik denk dat ik iemand ken die dat kan...” en dan bladerde hij wat in zijn agenda, belde even met iemand die hij soms jaren niet gezien of gesproken had en hupsakee, het was weeral gefixt.

4. Koen is een Antwerpenaar en kent dus veel typische Antwerpse dialectwoorden en uitdrukkingen. Hij was dus jarenlang onze erfgoedvertegenwoordiger met op zijn palmares onder andere de herinvoering van het woord: de 'vetscheer'. Wie de betekenis van dit haast verloren woord niet weet, kan bij Koen steeds zijn cultureel erfgoedniveau opkrikken.
5. Koen is een hele keukenpiet, waar Huysentruyt tegen verbleekt. Menig vrouwelijke collega heeft hij van nuttig antwoord gediend op de meest gestelde vraag ter wereld "Wat gaan we vanavond weeral eten?" Spontaan rolde dan ettelijke suggesties uit de mouw of moeten we hier zeggen uit de pan. Worteltaart of oorlogskonijn... Geef ons maar Koen zijn broodpudding!

Jan Pustjens

STARTAVOND 2014 VOOR MEDEWER- KERS VAN BLIJVEN REIZEN

Vrijdagavond 7 februari was het gemeenschapscentrum van Schilde weer de 'place to be' voor alle vakantie- en bedevaartmedewerkers van Blijven Reizen. Vanaf 19 uur liep de kleine zaal stilaan vol voor het aperitief. Veel trouwe gezichten namen ook heel wat nieuwkomers op sleeptouw.

PLASTIC HANDSCHOENEN OP ZAK

Na een glaasje cava (of fruitsap) trok heel het gezelschap dan naar de grote zaal. Een groot gezelschap trouwens; meer dan 250 medewerkers tekenden present. De groep KLUTZ zorgde voor een aangenaam streepje welkommuziek. Eens iedereen gezeten startte het officiële gedeelte. Vooreerst werden de nieuwe medewerkers verwelkomd. We mochten ook een nieuwe vakantieverantwoordelijke in ons midden verwelkomen. Linda Christiaens verdiende haar strepen als medewerker, maar werd getipt door haar collega's als vakantieverantwoordelijke. En blij dat we zijn met haar engagement. Tevens werden een heel aantal medewerkers bedankt met een cadeaucheque voor het aanbrengen van nieuwe vrijwilligers. Het loont dus steeds de moeite om nieuwe mensen te engageren! Hoe meer handen, hoe lichter het werk.

Vervolgens werden de 70-jarigen gevierd. Het gouden klavertje wil onze dankbaarheid uiten voor deze medewerkers. Sommigen zullen nog doorgaan, anderen hangen, welverdiend,



de plastic handschoenen aan de haak. Nogmaals van harte bedankt voor jullie lange en harde inzet!

MEYVIS LAAT

Tussendoor zorgde KLUTZ voor een welgekomen muzikale noot. En dan kwam de onvermijdelijke mededeling: Koen gaat op pensioen. Ondergetekende zal Koen opvolgen. Een moeilijke opdracht, maar wel een hele eer! Het was dan ook tijd om op een ludieke manier afscheid te nemen van Koen. Jan presenteerde 'Meyvis Laat' met enkele fijne gasten. Anekdotes en herinneringen werden bovengehaald, soms met een lach, soms met een traan. Alle aanwezigen kregen bij het aperitief de kans om mee te werken aan het afscheidscadeau van Koen: met post-its konden zij aangeven wat voor hen Koen typeert. Dit alles werd op een mooi schilderij geplakt en overhandigd aan Koen.

Onder leiding van KLUTZ werd 'Laat ons nu toch niet alleen' van Johan Verminnen, in aangepaste vorm, gezongen door alle aanwezigen. Met dit emotioneel moment werd dan ook het officiële gedeelte afgesloten.



FRITJE STEKEN

Daarna opende de frituur en konden alle aanwezigen een portie friet en een lekkere snack halen. Voor wie het zoeter wou, konden men aanschuiven bij de ijsventer. Ook werden de agenda's boven gehaald, want er waren nog heel wat lege plaatsen op de vakanties in te vullen. Lutgarde, Patricia en ondergetekende konden gelukkig vele namen invullen op het grote bord. Waarvoor dank! KLUTZ verzorgde het gezellig samenzijn nog met enkele meezingers. Sommigen waagden zich zelfs aan een danspasje! Kortom het werd nog een aangename avond die bleef duren tot in de late uurtjes.

Ik klink alvast op een tof vakantiejaar en een vlotte en duurzame samenwerking!

Nico Broeckx



LOURDES: STAD VAN HOOP EN GELOOF

BEDEVAART NAAR LOURDES

Een bedevaart naar Lourdes blijft een unieke ervaring. De reis, het verblijf, het programma en de begeleiding zijn aangepast aan de noden van chronisch zieke personen of personen met een handicap. Het verblijf is voorzien in een toegankelijk hotel met het nodige basiscomfort van een toilet, bad of douche. Het logement is op basis van volpension in eerder kleine tweepersoonskamers. Eenpersoonskamers zijn in beperkte mate beschikbaar mits een toeslag (25 € per nacht).

Lourdes is een plaats van gebed en hoop. Bedevaart is samen op weg gaan, op zoek gaan naar zin en geborgenheid. Lourdes is hiervoor de ideale plaats. Tijdens deze bedevaart staat het religieuze aspect centraal: eucharistieviering, boeteviering, kaarsjesprocessie en tegelijkertijd is er voldoende tijd voor ontspanning.

NAAR LOURDES MET DE TREIN OF MET HET VLIEGTUIG.

Kies je voor het vliegtuig, dan vertrek je vanuit Zaventem en land je in Tarbes (vlakbij Lourdes) op minder dan 2 uur vliegen. Kies je voor een treinbedevaart, dan reis je met een HST vanuit Valenciennes of Tourcoing en duurt de reis ongeveer 8 uur. Per bedevaart wordt er gezamenlijk busvervoer voorzien. Dit wordt georganiseerd op basis van de inschrijvingen en wordt later meegedeeld. Elektrische rolstoelen of scooters zijn niet mogelijk. Let op: personen met een zware zorgbehoefte (zuurstof, nierdialyse, kiné,...) dienen dit zeker duidelijk te melden aan de dienst Ziekenzorg CM, zodat we de reis goed kunnen plannen.

Vliegtuigbedevaart van 15 tot 19 juni 2014

- Basisprijs: 870 €
- CM-leden prijs: 680 €
- Sterprijs CM-leden: 630 €
- Sterprijs VT CM-leden: 605 €
- €25 korting extra bij toekenning zorgforfait

Treinbedevaart van 17 tot 22 juli 2014

- Basisprijs: 760 €
- CM-leden prijs: 570 €
- Sterprijs CM-leden: 520 €
- Sterprijs VT CM-leden: 495 €
- €25 korting extra bij toekenning zorgforfait

EEN LEVENSLES VOOR ANNEMIE STRUYF: 'DE WONDEREN ZIJN DE WERELD NIET UIT'

IN MIJN OGEN EEN MIRAKEL

"Ik heb mensen er, door die alom aanwezige solidariteit, in één week tijd zien openbloeien. Er was een terminaal ziek man wiens laatste wens het was om nog eens naar Lourdes te gaan. Hij was er met zijn vrouw, maar het ging al een tijd moeilijk, omdat ze niet wisten hoe ze moesten omgaan met het nakende afscheid. Er was in hun leven ook vanalles gebeurd waar ze nooit met mekaar over hadden kunnen spreken. En daar in Lourdes, door de magie van die plek, hebben ze kunnen zeggen wat nooit kon worden uitgesproken en zijn ze opnieuw naar mekaar gegroeid. Enkele dagen geleden kreeg ik van zijn zoon het bericht dat die man was overleden en dat hij in vrede is kunnen gaan. Geen écht mirakel zal je zeggen, maar in mijn ogen wel."

(Het Laatste Nieuws - weekend 11 en 12 januari 2014)

VORMINGSAANBOD VOOR VAKANTIEVRIJWILLIGERS

1. BASISCURSUS 'VERZORGEN EN HEF- EN TILTECHNIKEN'

Deze basis cursus is een noodzaak voor alle nieuwe vakantie-medewerkers, maar ook zinvol voor ervaren medewerkers die zich willen bijscholen. Zowel voor het verzorgen van vakantie-gangers als bij het heffen en tillen zijn er de laatste jaren heel wat vernieuwingen gebeurd die soms zeer fundamentele wijzigen inhouden. Tijdens twee zaterdagen laten wij alle technieken van verzorgen en heffen en tillen de revue passeren, zodat iedereen dit achteraf (terug) onder de knie heeft.

PRAKTISCH

Waar: Zaal Groot Seminarie, Domein Hooidonk, Langestraat 170 in Zandhoven.

Wanneer: Basis cursus: zaterdagen 17 en 24 mei 2014, van 9.30 uur tot 16.30 uur.

Voor wie: In eerste instantie voor nieuwe vakantie vrijwilligers, maar ook ervaren vrijwilligers zijn welkom om zich bij te scholen.

ENKELE ALGEMENE SPELREGELS

- Je inschrijving wordt pas definitief nadat je vanuit het Ziekenzorg-secretariaat een bevestigingsbrief ontvangt.
- De cursussen zijn gratis, tenzij anders expliciet aangegeven.
- We dringen er op aan dat je zeker deelneemt aan de vormingen die je gekozen hebt en door ons bevestigd werden. Vormingen zijn zeer duur en lege plaatsen vinden we dan ook onverantwoord, zeker wanneer je afwezig blijft zonder ons te verwittigen.

Gelieve je keuze(s) aan te kruisen op de inschrijfstrook.

2. CURSUS 'LICHAAMSBEWEGING (GYM-NASTIEK) VOOR OUDEREN OP VAKANTIE'

Jan Maréchal, medewerker aan Ziekenzorg-vakanties en kinesiotherapeut van opleiding, zorgt op vakanties wel eens voor de lichaamsbeweging van de vakantie-gangers. Hij doet dit op zijn heel eigen manier: enthousiast, plezierig, ontspannend en... verantwoord. Je kan met onze doelgroep niet zomaar gelijk wat doen. Jan zal ons vanuit zijn ervaring en opleiding leren hoe we dit het beste aanpakken.

PRAKTISCH

Waar: Zaal C1 in het Theologisch en Pastoraal Centrum, Groenenborgerlaan 149 in Antwerpen - Wilrijk.

Wanneer: Zaterdag 26 april 2014, van 9 uur tot 13 uur.

Voor wie: Een aanrader voor alle medewerkers die op een vakantie of bedevaart wel eens instaan voor de lichaamsbeweging en die nieuwe ideeën willen opdoen.

INSCHRIJVINGSSTROOK - Individueel vormingsaanbod voorjaar 2014

Naam en voornaam:

Adres:

Tel.: e-mail:

Actief in (omcirkel): Blijven Reizen

Wenst in te schrijven voor volgende vorming:

1.

2.

3.

Handtekening

ARIADNE-VOORJAAR VAN 2014

De periodieke folder met het overzicht van ons aanbod voor het voorjaar werd weer naar zoveel mogelijk chronisch zieke mensen jonger dan 65 jaar gestuurd. Heel wat nieuwe mensen vinden zo de weg naar het Ariadne-aanbod. Bijkomende folders zijn gratis te verkrijgen via het ziekenzorgsecretariaat. Voor de deelnemers die we regelmatig tegenkomen op onze Ariadne-activiteiten wordt er de 'Draad van Ariadne' verstuurd. Hierin staan naast de cursussen ook de activiteiten vermeld. Op die manier blijven zij op de hoogte van dit specifieke aanbod.

Voor volgende cursussen mag nog volop promotie gemaakt worden.

VOORJAAR 2014

1. LEVEN MET MIJN VERLIES (5 s)

2. CHINEES DENKEN OVER GEZONDHEID (5 s)

3. QI GONG (5 s)

PLAATS

Kapellen

Wilrijk

Merksem

MAAND

Maandag 5, 12, 19, 26 mei en 2 juni 2014

Donderdag 8, 15, 22 mei, 5 en 12 juni 2014

Dinsdag 3, 10, 17, 24 juni en 1 juli 2014

MEER INFO OF INSCHRIJVING?

Neem contact op met secretariaat van Ziekenzorg: tel. 03 221 95 70 of stuur een mail naar ariadne.antwerpen@cm.be.

Jan Pustjens

Café soiree

Onze sociale zekerheid staat onder (financiële) druk. Is ons model morgen nog haalbaar?

N.a.v. de verkiezingen van 25 mei 2014 leggen we onze gast-spreker enkele vragen voor. Hoe garanderen we onze sociale bescherming voor de komende generaties? Welke zijn de te volgen strategieën, vandaag en morgen, op Vlaams, Belgisch en Europees niveau? M.a.w. Wat zijn de uitdagingen, waar liggen de valkuilen?

Waar en wanneer

Woensdag 7 mei 2014 om 20 uur - Auditorium Auxilia, St.Jacobsmarkt 49 -51, 2000 Antwerpen. Inkom gratis. Vooraf inschrijven via www.cm.be/agenda of 03 221 93 39. Gastspreker is Prof. Frank Vandenbroucke, voormalig minister van Buitenlandse zaken en van Sociale zaken en Vlaams minister van Werk, onderwijs en vorming.

Sta jij nog stevig op je benen?

Wist je dat je evenwicht afneemt vanaf de leeftijd van 40 jaar en dat de stevigheid van je spieren aan de basis ligt van al of niet vallen? Prof. Dr. Mark Lissens, revalidatiearts en gespecialiseerd in fysische geneeskunde geeft tal van lezingen rond het voorkomen van vallen. Om te weten of je nog stevig genoeg op je benen staat, promoot hij dit heel eenvoudig valtestje. Gewoonweg doen...

1. Sta op uit een stoel zonder je handen te gebruiken.
2. Draai om in staande houding.
3. Loop en spreek tegelijkertijd.
4. Sta op één been.

Lukt 1 of meer oefeningen niet? Dan heb je een verhoogd risico op vallen. Voor aangepaste stretch- en spierversterkende oefeningen kan je advies vragen bij een kinesitherapeut. Maar ook Taiji kan zeker helpen en is zelfs aan te raden! Volgens Prof. Lissens is de doeltreffendheid van Taiji wetenschappelijk bewezen. Door het uitvoeren van langzame, vloeiende bewegingen die rekening houden met je fysieke capaciteiten, verbetert je evenwicht en heb je minder angst en kans om te vallen.

Zorgeloos met vakantie

Plan je een welverdiende vakantie?
Als CM-lid vertrek je zorgeloos naar het buitenland dankzij de CM-reisbijstand.
Meer info op www.cm.be of op het CM-kantoor in je buurt.



In deze Column vertelt Carine ons via een persoonlijke beschouwing wat het betekent om met een ziekte of aandoening door het leven te gaan. Geen grootse beschouwingen, maar eerder 'het leven zoals het is'.



DE KERN VAN ZEN-ZIJN

Gisteren hoopvol naar mijn eerste yoga les hier in de wijk gegaan. Het was... een nachtmerrie! Erg vervelend voor beide partijen want het begon zo goed! Wat kan er liefelijker zijn dan yoga te gaan beoefenen in het bos, op de zolderruimte van een oude schuur? Heerlijk stil, heerlijk Zen.

Fiets genomen en onder een heldere sterrennacht door het donkere bos naar de Donckershoeve gefietst waar ik véél te vroeg aankwam (Roger en zijn vrouw kwamen net aangereden) en ik daardoor nog een lekker lang introductiegesprekje met hen kon voeren. Ik herkende uiteraard de locatie, want heb er jaren geleden ook al yoga gevolgd, bij een andere lesgever. Het steile houten trapje naar boven herkende ik ook direct en ik wist dat dit een hindernisje zou zijn, maar door het langzaam aan te doen en 'omgekeerd' af te dalen lukte het wel. De lesruimte was gezellig ingericht en nadat ik m'n curriculum vitae eerlijk had afgehaspeld, zocht ik me een geschikte plaats om de les te volgen en wachtte af. In vol vertrouwen. Ik koos een plekje aan het open gordijn omdat ik het al een beetje benauwd had... een voorteken?

De mensen kwamen stil binnen gedruppeld en de les begon. Mijn gehoor stelde me teleur. Ondanks mijn hoorapparaten verstond ik de lesgever nauwelijks en het was enkel door mijn voorkennis van yoga en het in de gaten houden van de anderen dat ik de instructies kon volgen. Het aanvangen met de Ohhhmmm-klank vond ik zalig, deze vibratie doet altijd zo'n rust op je neerdalen! Heerlijk.

Ik heb de les een klein half uur volgehouden. De korte oefeningen met de weerkerende platte rust zijn voor ieder fit mens waarschijnlijk een mooie routine, maar voor mij was het een beproeving. Het telkens opnieuw evenwicht moeten zoeken in het gaan neerliggen en na een korte rustpauze en buikademhaling terug te moeten rechtstaan, is gewoonweg té zwaar voor mijn toch wel gehavend evenwichtsorgaan. Ik begon er steeds meer last mee te krijgen om rechtop te geraken, en mijn hoofd begon te tolleren. Ik werd misselijk en trachtte m'n ademhaling aan te passen maar had het gevoel dat ik niet genoeg zuurstof binnenkreeg. Het ging me allemaal te snel, ik kon het ritme niet volgen en voelde m'n krachten wegglijden.

Ik herkende dit patroon maar al te goed... Na een kwart eeuw MS-diagnose begin je de signalen van een naderende opstoot te herkennen. Het is zoals de zee die zich terugtrekt omdat er een tsunami aan komt rollen, hoe houd je dit tegen? Ooit heb ik me gezworen me NOOIT meer stoer voor te doen. Te vaak heb ik deze signalen weggeduwd omdat het me anders in een gênante positie zou brengen en telkens liep het dramatisch af. Ik voelde heel duidelijk dat, als ik mezelf zou dwingen om te blijven doorgaan, ik binnen enkele minuten door m'n benen zou zakken en dan waren de gevolgen voor iedereen nog véél gênanter.

Roger had gelukkig snel in de gaten dat er iets met me aan de hand was en toen ik aanstalten maakte om me op te richten zag hij dat ik het moeilijk had. Hij wees naar de koelere ruimte achter het gordijn en ik was maar wat blij toen hij me even een steuntje gaf terwijl ik strompelend mijn spullen bijeenzocht.

"Ga even wat in de frisse lucht", fluisterde hij. Ik nam hem bij de schouder en fluisterde terug: "Ik ga ophouden, sorry! Het ligt niet aan u, misschien is het deze locatie, ik weet het niet, maar ik moet weg, ik schrijf nog wel..."

Hij knikte kort en geruststellend en haastte zich dan terug naar de groep. Ik voelde me erg opgelaten en dacht wat gegrinnik te ontwaren achter het gordijn, maar dat zal wel meer mijn eigen invulling geweest zijn. Het wás hilarisch als je niet beter wist: een 'madammeke' dat na een half uur buitenstrompelt en niet in staat is om wat basic yoga-oefeningen af te maken. Groepslessen zijn voor mij verleden tijd... Enkel een nederig aftasten wat mogelijk is in de rustige eenvoud van mijn eigen thuis is een alternatief. Geen makkelijke klus voor deze luie Bourgondiër, maar op dit moment het enige juiste pad dat zich aanbiedt. Het 'Praktisch Yoga boek' ligt, samen met mijn opgerolde oefenmat, uitnodigend klaar.

Carine



HET HEEFT GEEN NAAM

Het heeft geen naam.
Het komt niet in de kranten,
want opzienbarend is het niet
wat je zomaar, zo vaak, zo onopvallend doet.

Toch ben je veel meer dan
een staatshoofd of een oorlogsheld,
een knooppunt tussen mensen
dat leemten en verschillen dicht.

Met waken en vooruitzien,
met sjouwen en bezielen.
De eerste en de laatste zijn.
Het is een kunst om waarde toe te voegen
aan het leven en juist met wat
niet meetbaar en niet koopbaar is.

Dat is de grootsheid van het ongeziene
dat in het braakland van de stilte
telkens weer ontkiemt.
Zoals een veldbloem overal
langs beemd en bermen
honderdvoudig kleuren tovert,
zo krijgt de wereld onverwachte charme,
waar zonder prijs
en met een glimlach
de één de ander dient.

Gratuiteit is
een zeldzame,
bijzonder mooie bloem.

Kris Gelaude

