



ZORGEN VOOR ELKAAR

DE EIGEN MIX VAN LIESJE BERTELOOT:

‘De 32-urenweek maakt mantelzorg mogelijk’

ANNIE EN RENÉ VINGEN OEKRAÏENSE VLUCHTELINGEN OP:

‘We dachten: als wij het niet doen, wie dan wel?’

VÉRONIQUE KREEG IN HET ZIEKENHUIS STEUN VAN HAAR FEMMAGROEP:

‘Chapeau voor al die Femmadames,
zeiden de verpleegsters’



Wanneer we onszelf kunnen zien
zoals we echt zijn
en onszelf accepteren,
bouwen we de noodzakelijke fundamenten voor zelfliefde.
Enkel in een liefdevolle omgeving
kunnen we leren van onszelf en anderen te houden.
Zelfliefde kan niet bloeien in isolatie.

- bell hooks -



VOORWOORD

ZORGEN VOOR ELKAAR

Toen ik in het zesde leerjaar zat, mocht ik meespelen met het schooltoneel. Veel is daar niet van blijven hangen. Het enige wat ik me nog glashelder kan herinneren, zijn twee zinnen uit een liedje. Dat hele theaterstuk is dus van mijn harde schijf gewist, maar kennelijk vond mijn jonge brein die twee regels belangrijk genoeg om ze te onthouden, met muzieklijn en al. Het waren inderdaad zinnestjes met een levensbelangrijke boodschap:

*Ik zorg voor jou, jij zorgt voor mij
Samen fluist'ren waar je bang voor bent, hoort erbij*

De daaropvolgende dertig jaar van mijn leven zou ik keer op keer bevestigd zien hoe cruciaal die boodschap was. Hoe belangrijk het is dat we voor elkaar zorgen, en hoe verwoestend het is wanneer die zorg ontbreekt. Want ieder van ons is kwetsbaar en kan niet altijd al zijn boontjes alleen doppen. Daar zijn we eenvoudigweg niet voor gemaakt. Jammer genoeg wordt dat in onze maatschappij erg vaak over het hoofd gezien. Zorg wordt ondergewaardeerd, onderbetaald of eenvoudigweg niet aangeboden.

Bij Femma weten we wat zorg waard is. Daarvan kan je in dit nummer hartverwarmende en inspirerende voorbeelden vinden. Zo vertelt Véronique Govaert hoe haar Femmavriendinnen meteen voor haar klaarstonden toen ze haar heup brak (p 34) en kan je lezen hoe Annie Van Neck en haar man René alles deden wat ze konden om twee gezinnen Oekraïense vluchtelingen te helpen (p 8). En Patricia en Muntaha dekken de tafel voor al de mensen waarvoor ze zorgen (p 16).

Want ook zonder oorlogen of ongelukken kunnen we voor elkaar zorgen. Daar zag ik een prachtig voorbeeld van toen ik Liesje Berteloot mocht interviewen: bij haar thuis heeft doorheen de jaren iedereen (vader, moeder, kinderen, grootmoeder) wel eens voor een ander gezorgd (p 44). Want uiteindelijk hebben we allemaal wel eens zorg nodig, nietwaar? Zelfs stoere politiemannen, weet Leen Heylen (p 20). Die willen ook wel eens geknuffeld en gestreeld worden.

Hierbij een liefdevolle, zorgzame februarimaand gewenst.
Met veel dikke knuffels.

- Kathleen Verbiest, redacteur -

IN DIT NUMMER

LEKKER LEZEN

- 8 Interview: Mechels gezin ving Oekraiense vluchtelingen op
- 16 Internationale Vrouwendag: gelijke porties op ons bord a.u.b.!
- 21 Column door Leen Heylen: De omhelzing wint
- 34 Femmaleden zorgen voor elkaar
- 36 Blog door Marijke Moyson: Dikketruiendag
- 37 Interview Véronique Dewit: Altijd Mooi / Toujours Belle
- 40 Internationale dag van de ijsbeer
- 43 Rustpunt: Maulana Jalaludin Rumi
- 44 Eigen mix: Liesje Berteloot
- 46 In de kijker: Femma Diest
- 51 Uitsmijter: Arwa al-Sulayhi

OP DE HOOGTE BLIJVEN

- 12 Uitgelegd: Datingsites. Vind de juiste match
- 13 Taal en gevoel: Mijn gedacht
- 14 Tijd en geluk
- 20 Nieuws

DOEN!

- 22 Recepten: Kook je koelkast leeg
- 25 Crea: 8 maart actie
- 30 Dagtrips: Winterweelde
- 48 Reizen: Cyprus en Picardië
- 50 Spel



Redactieadres Femma vzw - Femma Urbain Britsierlaan 5, 1030 Brussel - Tel. 02 246 51 11 - E-mail: redactie@femma.be

Verantwoordelijke uitgever Eva Brumagne - Femma vzw - Urbain Britsierlaan 5 - 1030 Brussel

Redactie Valérie Deridder, Kathleen Verbiest, Shannah Jongstra, Ann Welvaert, Ethelka Dexters, Annick Geets en Marijke Moyson

Coördinatie Marijke Moyson en Annick Geets **Correctie** Annick Geets en Marijke Moyson

Coverfoto Sanne Rouma **Reclameregie** Publicarto N.V. **Vormgeving** Gevaert Graphics - Zwevezele **Druk** T'Hooft printing

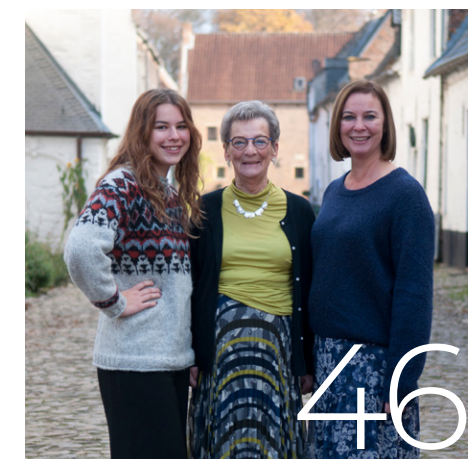
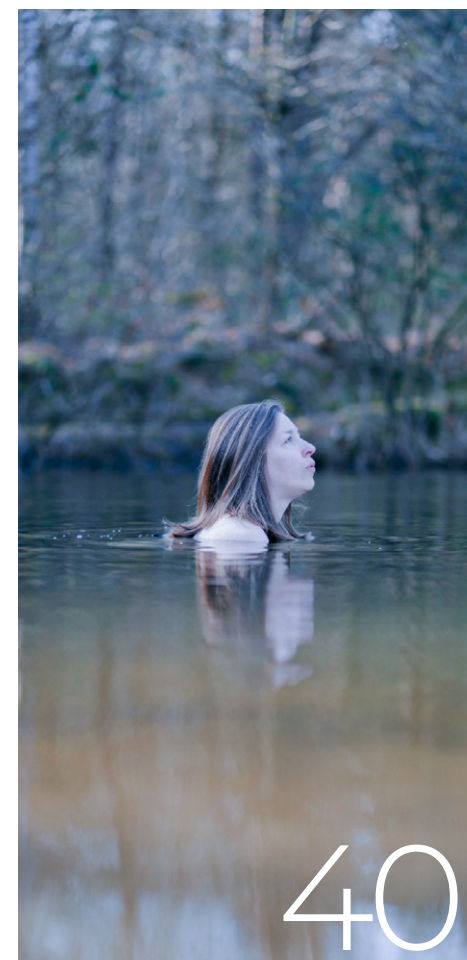
Femma is het magazine van Femma vzw en wordt bezorgd aan alle Femmaleden. Lidgeld: 30 euro **Domiciliëring** valt de vervaldatum van je lidmaatschap in januari?

Via je domiciliëringsovername zal de inning voor verlenging van je lidmaatschap (30 euro) gebeuren op 06/01 - 20/01.

Algemene inlichtingen Femma vzw: tel. 02 246 51 11 of femma@femma.be - www.femma.be

Heb je suggesties voor verbetering? Geef ze door aan **Emma van Femma**: emma@femma.be, www.femma.be/emma

Femma Wereldvrouwen is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties.



'WE HOPEN HEN OP EEN DAG
IN ODESSA TE KUNNEN BEZOEKEN'



MECHELS GEZIN VING OEKRAÏENSE VLUCHTELINGEN OP: **EÉN JAAR OORLOG IN OEKRAÏNE**

— KATHLEEN VERBIEST - RENÉ VERMEULEN —

Wat doe je als je op de radio een oproep hoort om Oekraïense vluchtelingen op te vangen? Annie Van Neck (lid van Femma Battel) en haar man René Vermeulen hoefden elkaar maar aan te kijken om die vraag te beantwoorden. Ja, met plezier zouden ze een plek vrijmaken voor medemensen in nood. Het werd een bijzondere en hartverwarmende ervaring.

Hoe hebben jullie de beslissing genomen om vluchtelingen op te vangen?

René: 'Wij hebben jarenlang een bed and breakfast gehad - later vakantiewoning - die zich in een afzonderlijk gebouw in onze tuin bevindt. Het is een bijgebouw met vier slaapkamers en badkamers, een keuken, en een woonkamer. Het gebouw heeft ook een terras en een tuin, en een eigen toegang. Wegens omstandigheden zijn we een aantal jaren geleden gestopt met die uitbating. Alles was er echter nog aanwezig, dus voor ons was het een uitgemaakte zaak dat we die woning ter beschikking konden stellen.'

Annie: 'We zaten 's morgens aan tafel en hoorden op de radio die oproep. We keken naar dat lege gebouw in de tuin, en toen keken we naar elkaar en dachten: als wij het niet doen, wie gaat het dan doen?'

Wie hebben jullie opgevangen?

Annie: 'Een oma van 57, Elina, met haar dochter Kathy van in de 30, en kleindochter Olhya van zeven. En ook Hanna, een nichtje van Elina, die ook een dochtertje had van zeven jaar, Eneya. Vijf personen in totaal dus. Op 13 april 2022 zijn ze hier aangekomen en begin september zijn ze weer vertrokken. Het werd een heel bijzondere ervaring.'

René: 'Elina is ondertussen teruggekeerd naar Odessa. Ze kon daar haar werk bij de gemeente hervatten. Voor Hanna en Eneya hebben we een gemeubeld appartement gevonden dichtbij de nieuwe school. Voor Kathy en Olhya vonden we een ander tijdelijk opvangadres 200m verder. Kathy twijfelt er immers nog over om terug te gaan.'

Hoe kwamen jullie met deze mensen in contact?

René: 'We hebben ons kandidaat gesteld bij de stad Mechelen. Een dag voor hun aankomst kregen we bericht dat ze zouden komen, en wie er zou komen.'

Annie: 'Eerst werd er iemand langsgestuurd om na te gaan of alles hier in orde was. We hebben ook een uittreksel uit het strafregister moeten voorleggen. Daarna hebben we een webinar gevolgd over traumaverwerking en hoe je vluchtelingen het beste kan opvangen. Daar leerden we bijvoorbeeld dat je hen zo veel mogelijk hun privacy moet gunnen en best niet te veel vragen stelt. Dat je hen beter zelf laat vertellen wanneer ze daar nood aan hebben.'

Hoe is de praktische voorbereiding verlopen?

René: 'Eerst en vooral moesten we het gebouw grondig poetsen en controleren. Alles wat aanwezig was hebben we nagekeken en eventueel vervangen: linnen, kookgerief, dekens, ... We hebben ook een tweedehands wasmachine gekocht en geïnstalleerd, en van vrienden kregen we een oven.'

Annie: 'We hadden in het huis ook al wat eten klaargezet zodat ze de eerste dagen verder konden: koffie, melk, een paar broden, ... Vriendinnen die vrijwilligerswerk doen, hebben me naar de Sociale Kruidenier verwezen. De eerste twee weken werden er twee keer per week voedselpakketten geleverd van deze dienst, en eens ze een leefloon hadden, konden ze zelf met een pasje elke donderdag bij de Sociale Kruidenier gaan winkelen.'

René: 'Dat eten ontvangen was voor hen niet vanzelfspre-

'ALS JE DIE KINDEREN HIER IN DE TUIN ZIET SPELEN, DENK JE: DAAR DOEN WE HET VOOR, AL DE REST IS BIJZAAK.'

kend - ze hebben een heel andere eetcultuur. Wat ze kregen via de voedselpakketten, vertrouwden ze bovendien eerst niet erg.'

Jullie hebben best wel veel tijd geïnvesteerd in jullie gasten, als ik dat zo hoor?

Annie: 'In het begin was het eigenlijk een fulltime job: ze moesten ingeschreven worden in de stad Mechelen en bij het Sociaal Huis. We hebben hen ook leren fietsen. Ze zijn hier toegekomen in een kleine Nissan, en in het begin reden ze met z'n vijven in dat autootje achter ons aan telkens we naar het stadscentrum moesten. Maar het centrum is hier maar drie kilometer vandaan. Het was veel praktischer als ze dat met de fiets konden doen, dus hebben we vijf fietsen voor hen gezocht.'

René: 'Het was ook een hele zoektocht naar waar ze recht op hadden, waarop ze een beroep konden doen, waar we het konden halen ... We hebben heel veel met hen rondgeleden.'

Daarbij hadden twee van hen medische problemen: oma had een oogprobleem en het nichtje had erge tandpijn. Het is voor ons al niet gemakkelijk om aan een afspraak bij een oogarts of tandarts te geraken als je er geen patiënt bent. Dat werd dus tandartsen bellen en hopen op goede wil. Een oogarts vinden was iets makkelijker, maar nog steeds niet vanzelfsprekend. Uren hebben we in de kliniek en in wachtzalen gezeten. Iedere keer moesten we met hand en tand proberen uit te leggen wat er scheelde en proberen te vertalen. Gelukkig heeft de opvangdienst van Mechelen snel voor een contactpunt voor medische zorgen gezorgd, dicht bij het ziekenhuis. Daar was ook telkens een vertaalster bij. Bijzonder knap van het opvangteam van Mechelen.'

Hebben jullie moeilijkheden ondervonden bij de opvang?

René: 'In het begin waren onze gasten tamelijk wantrouwig. Vijf vrouwen op de vlucht in een land dat ze niet

kennen en waarvan ze de taal niet spreken ... We hadden er uiteraard begrip voor dat ze zich niet op hun gemak voelden. Bovendien hadden hun partners, die in Oekraïne achtergebleven waren, hen op het hart gedrukt voorzichtig te zijn. En ongetwijfeld hadden ze ook een aantal verhalen gehoord over negatieve ervaringen van andere vluchtelingen. Maar dat wantrouwen maakte al snel plaats voor vertrouwen.'

Annie: 'Ook de taal was in eerste instantie een groot probleem. Gelukkig sprak een van hen een beetje Engels, en hadden we Google Translate, dus daarmee konden we ons behelpen. Van Oekraïenpunt hadden we ook een document gekregen met standaardzinnen in het Nederlands en het Oekraïens, dat was soms ook een hulp.'

René: 'Energie was ook een hindernis. Net zoals in een aantal andere landen van het voormalige Oostblok hadden ze steeds gesubsidieerde collectieve centrale verwarming, water en elektriciteit gehad. Als ze het te warm hadden, zetten ze daarom gewoon een raam of een deur open. De oven en wasmachine werden ook bijzonder intens gebruikt. Het was dan ook een delicate opdracht om uit te leggen dat energie hier bijzonder duur is.'

Annie: 'Ook water was een probleem. Wij wonen hier met twee, dus alles wat zij verbruikten werd als luxe aangerekend. Stilaan pasten ze zich wel aan. Maar weet je, daar is het oorlog. Beetje bij beetje kwamen de verhalen los, hoorden we wat ze meegemaakt hadden. Als je dan die kinderen hier in de tuin ziet schommelen en op de trampoline spelen, dan denk je: daar doen we het voor en al de rest is bijzaak. We zijn vooral blij dat we deze mensen hebben kunnen helpen!'

Konden de kinderen naar school?

Annie: 'Er is een school hier in de buurt waar ze al een Oekraïens klasje hadden, dus daar hebben de meisjes het schooljaar afgemaakt. In september kregen ze een school toegewezen aan de andere kant van de stad; grootmoeder

Elina was toen al teruggekeerd naar Odessa. Voor haar dochter en kleindochter hebben we toen dichtbij die nieuwe school een gastgezin gezocht. Voor de andere moeder en dochter hebben we in dezelfde buurt een appartementje gevonden. Dat laatste was niet evident.'

René: 'De kinderen zijn ook hun muzieklessen in Oekraïne blijven volgen via het internet. Een van de meisjes speelt viool en het andere piano. Het eerste wat ze vroegen toen ze hier aankwamen was: 'Hebben jullie een piano?' We hebben toen onze piano naar het bijgebouw verhuisd, zodat ze kon oefenen. Een viool hadden ze zelf bij.'

Wat deden jullie gasten doorheen de dag?

René: 'Hannah kan geweldig goed bakken. Ze maakt heerlijke taarten: ware kunstwerkjes waar menig bakker hier van zou staan te kijken. We werden dus regelmatig getraceerd op lekkernijen.'

Annie: 'Het is traditie in Oekraïne dat er bij een gezellig drankje een uitgebreid buffet aan kleine hapjes en gebakjes hoort. Zo hebben we in de zomer vaak samen een glaasje gedronken in de tuin, met een lekker zelfgemaakt hapje erbij.'

René: 'Ik vond het wel jammer dat men nooit gevraagd heeft naar hun beroepsbekwaamheid of opleiding. Zonde, want Elina is lerares wiskunde. Zij had op school makkelijk kunnen helpen. Meer dan eens hebben wij de dienst Oekraïne daarop gewezen, maar men wilde de vluchtelingen daar niet mee lastigvallen. Ik denk echter dat het voor hen net heel heilzaam zou geweest zijn. Ze verveelden zich, volgden elke dag via hun laptop of gsm de gebeurtenissen in Oekraïne, maakten zich alleen maar zorgen ... Werken zou hen afleiding gebracht hebben, en het zou ook hun integratie ten goede zijn gekomen. Ze hadden in het begin immers maar weinig contact met anderen.'

Annie: 'Tijdens de zomer zijn we naar een activiteit geweest in de bibliotheek van Mechelen. De mensen van de bib hadden veel moeite gedaan voor de vluchtelingen: ze hadden bijvoorbeeld voor een aanbod aan Oekraïense



boeken gezorgd. De Oekraïners wilden die mensen bedanken met een feest. Zo was er een optreden van een Oekraïens vrouwenkoor op het mooie binnenplein van de bib. Ze brachten onder andere het liedje dat het songfestival heeft gewonnen, maar dan met een Nederlandse tekst. Ze hadden lekkere hapjes gemaakt en speciale, traditionele kronen. Het was een fijne dag.'

Hebben jullie nu nog contact met hen?

Annie: 'Ja zeker, ze komen al eens langs en sturen een appje als ze raad nodig hebben. Ook oma in Odessa stuurt regelmatig berichtjes om te laten weten dat alles oké is.'

René: 'We hebben ook nog twee generatoren naar Odessa opgestuurd. Een ervan is terechtgekomen in een gemeenschapshuis waar voornamelijk kleine kinderen worden opgevangen en waar de volwassenen iets kunnen komen drinken, zich verwarmen en hun gsm opladen. De tweede generator hebben we in de kerstperiode naar Elina gestuurd.'

Zou je Elina en haar familie in Oekraïne willen gaan bezoeken wanneer de oorlog voorbij is?

Annie: 'Zeker en vast. Ze hebben ons uitgenodigd in Odessa, en dan gaan ze ons verwennen, hebben ze gezegd. Ze hebben ons foto's getoond van Odessa: het is een prachtige stad aan de zee, met een mooie boulevard. Voor de oorlog hadden ze daar echt een goed leven. We hopen dat we hen daar op een dag kunnen gaan bezoeken.'

DATING-SITES

VIND DE JUISTE MATCH

— ANNICK GEETS —

Wie al een tijdje meedraait in de online datingwereld weet ondertussen dat bepaalde termen of afkortingen vaak terugkomen in profielen.

De doorgewinterde daters weten wat al die lettercombinaties betekenen, maar niet iedereen is zo bekend met al die afkortingen.

Wil jij het er zelf op wagen of wil je gewoon graag kunnen meepraten, dan vind je hier een handig lijstje van de meest gebruikte afkortingen en de betekenis ervan.

ONS

ONS staat voor *One Night Stand*. In veel profielen staat dat die persoon niet op zoek is naar een ONS. Ze zoeken dus naar een échte relatie, niet naar een éénmalig avontuurtje.

FWB

FWB betekent *Friends With Benefits*. Deze afkorting wordt vaak gebruikt in combinatie met ONS, en dan om aan te geven dat die persoon niet openstaat voor vluchtige contacten.

HSP

HSP staat voor *Highly Sensitive Person*. Singles die dit in hun profiel hebben staan, willen aangeven dat zeer gevoelig zijn, en daardoor soms anders kunnen reageren of doen dan iemand die niet hoog sensitief is.

IRL

IRL staat voor *In Real Life*. Deze afkorting wordt vaak gebruikt als iemand het liefst snel afspreekt om te kijken of er een klik is.

HBB

HBB staat voor *huisje-boompje-beestje*.

LAT

LAT staat voor *Living Apart Together*. Dit betekent dat je als partners wel van elkaar houdt en belangrijke momenten samen deelt. Alleen woon je niet samen.

EEN COMBINATIE VAN 4/5 LETTERS (E/I, S/N, T/F, J/P, A/T)

Steeds vaker duiken er in profielen een combinatie van 4/5 letters op, zoals INFJ(-A), ENTP(-T) enz. Blijkbaar staan deze afkortingen voor persoonlijkheidstypen van de Myers-Briggs type-indicator. Deze type-indicator wordt wereldwijd ingezet ten behoeve van persoonlijke ontwikkeling, teamontwikkeling en organisatieontwikkeling.

Personen die één van deze afkortingen gebruiken, hebben de Myers-Briggs persoonlijkheidstest gedaan en willen laten weten wat hun persoonlijkheidstype is. Er zijn 16 persoonlijkheidstypen, elk met bijbehorende karaktertrekken. Mocht je benieuwd zijn naar de verschillende persoonlijkheidstypen - of wil je weten welk type jij bent - op <https://www.16personalities.com/nl/persoonlijkheidstest> vind je meer informatie.

Bron: e-Matching - Wat betekenen al die afkortingen in profielen precies?



TAALEN EN GEVOEL

— ANNICK GEETS —

Wij staan vaak heel snel klaar met ons oordeel over een ander. Ook al zeggen we het niet luidop, vaak denken we er het onze van. Jammer genoeg verschilt hoe we over een ander denken vaak van de manier waarop we onszelf beoordelen. Wijzelf doen het juist, toch? Of wat dacht je?

Onderstaande tekst werd voorgelezen tijdens een herdenkingsmoment, nu bijna een jaar geleden. De woorden maakten indruk, en niet alleen op mij. Daarom vroegen wij de tekst op. Misschien zet die ook jou aan het denken.

Als de ander iets niet kan doen, dan is hij lui.
Als jij het niet kan, dan ben je druk bezig.

Als de ander niet opschiet, dan is hij een slome.
Als het om jezelf gaat, wil je je werk niet half doen.

Als de ander over zichzelf praat, dan is hij vol van zichzelf.
Als jij het doet, dan profiteren de mensen van je kennis.

Als de ander vriendelijk is, dan heeft hij bijbedoelingen.
Als jij het zelf bent, dan heb je alleen maar de beste bedoelingen.

Als de ander meer doet dan gevraagd, dan is hij een uitslover.
Als je het zelf doet, dan toon je initiatief.

Als de ander aarzelt om geld uit te geven, dan is hij gierig.
Als je het zelf doet, leef je economisch.

Als de ander op zijn stuk blijft staan, dan is hij koppig.
Als jij het zelf doet, dan spreek je uit ervaring.

— auteur onbekend —
Met dank aan pastoor Jan

TIJD & GELUK

ANNICK GEETS EN KATHLEEN VERBIEST

BOEK HET KOMT VOOR IN DE BESTE FAMILIES

Een boek over samenleven met een naaste die psychische problemen heeft

Similes is een pluralistische organisatie, die de familie en naasten van psychisch kwetsbare mensen ondersteunt. In het kader van haar 50ste verjaardag neemt de organisatie de pen vast. Ze zet getuigenissen van families op papier, deelt de bezorgdheid en reikt inzichten aan voor het samenleven met een naaste met psychische problemen. Het resultaat zijn pagina's vol duiding, concrete tips, oriëntatie in de geestelijke gezondheidszorg en inzicht in financiële en administratieve zorgen, maar ook erkenning en hoop.

Het boek is geschreven voor en door familie van mensen met een psychische aandoening. Het boek wil 'naasten' leiden naar herstel, dankzij handvaten en persoonlijke verhalen. Het helpt ook iedereen in de ruimere omgeving (vrienden, collega's, burens, ...) en hulpverleners om beter om te gaan met 'naastbetrokkenen'.

De auteur, Griet Frère, heeft een ouder met een psychische kwetsbaarheid en legde zelf een weg af om die ervaring een plaats te geven in haar eigen leven. Naast ervaringsdeskundige is Griet stafmedewerker vorming bij Similes.

Griet Frère – uitgegeven bij Borgerhoff & Lambers – 22,95 euro (vanaf midden februari in de boekhandel)



BOEK KOOK JE KOELKAST LEEG

60 creative recepten en 100 slimme bewaartips van Too Good To Go

Elk jaar wordt er in België zowat 1,3 miljard ton voedsel weggegooid. Gooi jij weleens - met pijn in het hart - eten weg? Of weet je soms ook niet wat aanvangen met dat eeuwige restje saus, brood of groenten? Neem dit anti-verspil-boek dan maar eens goed door, want Too Good To Go heeft voor elk ingrediënt wel een handige verwerktip klaar!

Van hoofdschotels tot tussendoortjes en desserts, dit boek staat boordevol ideeën om in de keuken alles uit de (koel- en voorraad-)kast te halen. Zo wordt een overschot groenten met wat creativiteit een pittige curry en is een teveel aan gekookte aardappelen perfect voor een heerlijke rösti. Naast recepten krijg je nog een massa tools en tips voorgeschoteld om voedsel beter te bewaren. Weet jij hoe je de versheid van eieren test? Of welk fruit in de koelkast moet en welk juist niet? Je vindt de antwoorden - en nog veel meer! - in dit boek. Je vindt alvast enkele recepten uit dit boek op blz. 22 e.v.

To Good To Go – uitgegeven bij Lannoo 22,99 euro



BOEK DE HYMNE

De Hymne is de debuutroman van Jeffrey Ka Jones, een jonge dertiger met Ghanese roots. Het eerste idee voor deze roman dateert al van zijn pubertijd, wanneer hij zwaar onder de indruk was van de serie *Roots* die vertelt over de slavernij in het Zuiden van de Verenigde Staten in de 18de eeuw. In zijn boek neemt hij je mee in het leven van de slavin Anna op een 19de eeuwse plantage in Virginia. Zij staat voor twee keuzes. Haar leven riskeren om een einde te maken aan haar slaafs bestaan of zich vasthechten aan de droom van vrijheid die onder het mum van een eeuwenoude hymne in haar hoofd bestaat.

De Hymne, de liefde van de man gaat door de slaaf – uitgegeven bij Boekscout – 21,99 euro



FILM METRONOM

Boekarest, 1972. De Roemeense samenleving lijdt onder Ceaușescu's communistische regime. Alle cultuur staat ten dienste van de propagandamachine van de staat. Van vrijheid is nog weinig sprake. De 17-jarige Ana is op een feestje en luistert met haar vrienden naar het verboden radiostation Radio Free Europe. Ze dansen op *Light My Fire* van The Doors en besluiten een brief te schrijven aan de radiohost. Maar dan valt de Securitate, de geheime staatspolitie, binnen ...

Metronom toont ons zowel de intieme pijn van het eerste liefdesverdriet als het drama van burgers die verraden worden door hun eigen leiders. Voor deze film kreeg regisseur Alexandru Belc de prijs voor Best Director in de categorie Un certain regard op het Filmfestival van Cannes 2022.

Metronom speelt vanaf 15 februari onder andere in Studio Skoop.



PODCAST DE PODCAST PSYCHOLOOG

Hoe zit het met emoties? Hoe kom je van dwanghandelingen af? Hoe kunnen we leren omgaan met stress, en betere keuzes maken?

In elke aflevering van de podcast behandelt psycholoog Marissa van der Sluis een thema uit de psychologie van het dagdagelijkse leven. Ze gaat hierbij in gesprek met verschillende experts, die op een verstaanbare manier onze psyche ontleden en praktische tips geven. Van autisme tot de kracht van muziek: over alles wat met de menselijke geest te maken heeft, kan je hier een boeiende aflevering vinden.

www.depodcastpsycholoog.nl



PODCAST (VOOR BEGINNERS) SNELLE GESCHIEDENIS

Luisterde jij nog nooit naar een podcast? Weet je niet goed hoe je eraan moet beginnen? Dan is deze podcastreeks misschien wel iets voor jou.

Snelle geschiedenis is een podcast van Sofie Lemaire van Radio 1 over heel bekende dingen ... met een verrassende, onbekende geschiedenis. Vertrekkend vanuit herkenbare situaties leer je in een paar minuten meer over de geschiedenis van de rommelmarkt, het ontstaan van het frietkot, de lotto, de menukaart, waarom er overal sanseveria's op de vensterbank staan, ...

De korte stukjes (3 tot 5 minuten) zijn ideaal om met het fenomeen 'podcast' kennis te maken. Te ontdekken via: <https://radio1.be/lees/ontdek-snelle-geschiedenis-de-nieuwe-podcast-van-sofie-lemaire> of via de app van VRT Max. Wel eerst even een VRT-profiel aanmaken. Dat gaat heel simpel met je e-mailadres en een zelf te kiezen wachtwoord.

radio1.be/lees/ontdek-snelle-geschiedenis-de-nieuwe-podcast-van-sofie-lemaire



INTERNATIONALE VROUWENDAG

GELIJKE PORTIES OP ONS BORD A.U.B.!

— MARIJKE MOYSON - SANNE ROUMA —

Wij zijn voor gelijke porties. Niet alleen als er taart op tafel komt, maar ook als het gaat over onbetaalde arbeid. Toch is dat geen even grote evidentie. Cijfers blijven het aantonen, het overgrote deel van de onbetaalde arbeid - denk aan het huishouden, zorg voor de kinderen, de was en de plas - wordt vandaag de dag nog altijd door vrouwen gedaan. En zij boeten daarbij in aan eigen tijd. Tijd voor zichzelf, die broodnodig is.

Op Internationale Vrouwendag (8 maart) trekken we aan de bel! Vrouwen hebben te veel op hun bord. Het wordt tijd om de porties onbetaald werk gelijk te verdelen. En dat kan op verschillende manieren.

We gaan op zoek naar de vrouwen achter de cijfers. Onze eerste stop is in Helchteren, bij Patricia (63 jaar, kernlid van Femma Helchteren). Het huis ziet er piekfijn uit en overal hangen zelfgemaakte borduurwerkjes aan de muur. Hier woont een vrouw met veel tijd voor zichzelf, denken we dan. Maar niets is minder waar. We laten Patricia de tafel dekken voor alle mensen waarvoor zij zorgt. Met haar aan de kop van de tafel heeft ze nog vijf lege borden bijgezet. Toch woont ze alleen met haar man samen.

ANDERE INVULLING VAN DE WEEKENDUITSTAP

Patricia: 'Wij zorgen voor mijn vader en schoonmoeder, die dement zijn en allebei in een ander rusthuis wonen, maar ook voor mijn eigen moeder, die na twee tromboses vorig jaar hulp en verzorging nodig heeft. Daarnaast zorgen wij ook voor mijn zus, die gehandicapt door het leven gaat sinds een verkeers-

ongeluk. Onze weekends zijn dan ook zeer druk. We rijden van en naar mijn zus, de verschillende rusthuizen, het ouderlijk huis. Maar we proberen wel zo vaak mogelijk iets leuks aan deze uitstappen te verbinden. Samen eten doet altijd deugd.'

Patricia is een goed voorbeeld van iemand van de sandwichgeneratie. Want naast het zorgen voor haar (schoon)ouders trok één van haar dochters en hun kleindochter voor een tijdje bij hen in.

'Het moeilijkste was om opnieuw rekening houden met iedereen. Met werkuren, schooluren, maar vooral met 'wat eten we vanavond'. Mijn kleindochter is een moeilijke eter, dus ik moest veel harder nadenken over wat ik op tafel zette. Ondertussen zijn ze naar een appartementje verhuisd en zijn wij blij dat we opnieuw met twee voor de televisie zitten. Alleen met het eten moet ik nog wennen, ik maak nog altijd te veel.'

OF HOE HET ANDERS HAD KUNNEN GAAN

Patricia en haar man zijn ondertussen gepensioneerd en proberen de zorg en het huishouden gelijk te verdelen. Maar hoe ging het vroeger?

'Ik was verpleegster en mijn man was zelfstandige met zeer lange werkdagen. In het ziekenhuis waar ik werkte, was er een crèche voor de kinderen van het personeel. Maar bij een overname van het ziekenhuis werd deze gesloten. En na de geboorte van mijn eerste dochter werd het duidelijk dat ik niet alles kon combineren. Dus ben ik gestopt met werken en werd ik meewerkende echtgenote in de zaak van mijn man. Waren er toen meer opvangmogelijkheden geweest die te combineren waren met mijn verschillende diensten of had ik halftijds kunnen werken, dan was ik zeker blijven werken als verpleegster.'

WAARDERING VOOR ZORG

Een rustig pensioen zit er dus niet in voor Patricia en haar man. 'Op dit moment vraagt het zorgen voor mijn ouders, schoonmoeder en zus heel veel tijd en energie. En het is niet altijd makkelijk om alles te blijven combineren. Ik heb zelf ook kinderen en kleinkinderen, die ook de nodige aandacht vragen of opvang nodig hebben. Maar ik ervaar wel heel veel dankbaarheid van de mensen waarvoor ik zorg en dat apprecieer ik enorm. En dat maakt het de moeite waard om te blijven zorgen. Zij beseffen heel goed wat wij allemaal voor hen doen. Dat maakt het voor ons haalbaar en ondertussen ploeteren we verder.'

VAN SYRIË NAAR BELGIË

Na de fijne voormiddag bij Patricia, rijden we verder naar Genk waar we afspraak hebben met Muntaha (al vier jaar vrijwilliger bij de Genkse Wereldvrouwen). Muntaha is van Syrische oorsprong en kwam vijf jaar

geleden met haar man en vier kinderen naar België. Dat was een hele aanpassing.

Muntaha: 'In Syrië was ik lerares Arabisch. Elke ochtend verlieten wij allemaal samen het huis, mijn man, mijn kinderen en ikzelf. Mijn kinderen en ik gingen naar school, mijn man naar zijn werk. School was veel vroeger gedaan dan in België, om twee uur ten laatste waren wij weer thuis. Dan was er tijd om samen te eten of te gaan picknicken, naar buiten te gaan, te spelen en taken te doen in het huis. In het weekend gingen we meestal mijn ouders in hun dorp bezoeken. Ook al kwam al het huishoudelijk werk op mijn schouders terecht - zo gaat dat in Syrië - toch had ik het gevoel veel meer eigen tijd te hebben dan hier in België, waar alles druk druk is.'

GELIJKE PORTIES IN HET HUISHOUDEN

Ook Muntaha laten we de tafel dekken. Het wordt een bonte mengeling van borden, kommetjes en glazen, duidelijk bestemd voor een groot en druk gezin.

'Dankzij de vrijwilligers van de Genkse Wereldvrouwen ben ik aan de opleiding zorgkundige begonnen. Ik ben ondertussen afgestudeerd en sinds september aan het werk. Het is een job met flexibele uren, dus niet elke dag is hetzelfde. Soms werk ik 's morgens en dan heb ik het gevoel dat ik in de namiddag nog veel kan doen. Maar als ik in de namiddag werk, dan kom ik heel moe thuis. Dan is het koken, eten en slapen.

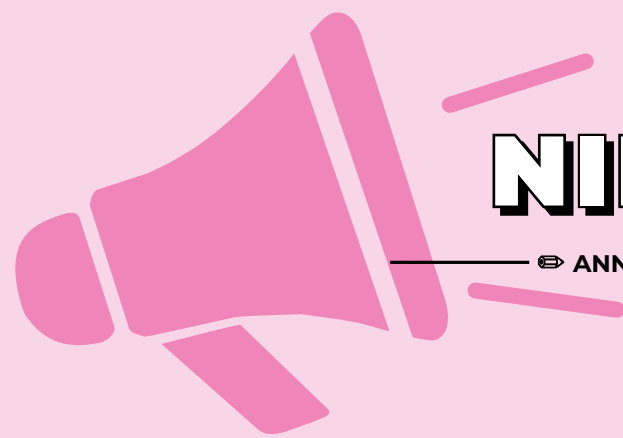
Sinds een paar maand zijn we ook verhuisd van een appartement naar een groot huis, waar mijn kinderen een eigen kamer hebben. Daar hadden zij echt wel nood aan. Die verhuis en het feit dat ik opnieuw aan het werk ben, betekende wel dat er thuis een paar

dingen moesten veranderen. Ik heb mijn kinderen de verantwoordelijkheid gegeven over hun eigen kamer. Die moeten ze zelf schoonhouden. Ze moeten zelf zorgen voor hun kleren; opruimen en opplooien is niet mijn taak. Ze hebben ook elk een eigen deel van het huis dat ze moeten stofzuigen. En dat doen ze allemaal, ook mijn drie zonen. Alleen afwassen en koken willen ze niet doen. Mijn dochter wel, die helpt af en toe in de keuken. En mijn man kan ondertussen ook al twee dingen koken! Of hij brengt iets lekkers mee van de Turkse bakker, zodat er niemand in de keuken moet staan. Een hele verandering.'

8 maart is Internationale Vrouwendag. Met de slogan 'ik ben voor gelijke porties' laat Femma van zich horen. Omdat vrouwen én mannen recht hebben op een maatschappij waarin ze arbeid, zorg en vrije tijd op een aangename manier kunnen combineren. Een maatschappij waarin onbetaalde arbeid gezien en gewaardeerd wordt. En waar de waarde van zorg niet onderschat wordt.

Ben jij ook voor gelijke porties? Versier het bord dat je in het midden van dit magazine vindt en hang het aan je raam. Of stel de vraag aan je Femmagroep om samen creatief met borden aan de slag te gaan. Foto's zijn altijd welkom in de Facebookgroep 'Femmamaakthet' (<https://www.facebook.com/groups/femmamaakthet/>).





NIEUWS

ANNICK GEETS



SAMEN TOEKOMST MAKEN MET FEMMA WERELDVROUWEN

Toekomstgericht ontmoeten, regionale bijeenkomsten voor vrijwilligers

Femina ligt ons allemaal na aan het hart en we dromen van een mooie toekomst. In 2023 gaan we actief aan de slag om samen na te denken over en te werken aan toekomstgericht verbinden.

Samen met onze vrijwilligers gaan we dit jaar op weg om te praten over de toekomst en toekomst te maken. Op welke manieren kunnen we vrouwen samenbrengen en samen mooie vrije tijd beleven? Hoe zorgt onze Femmagroep ervoor dat ze nog vele jaren en op een fijne manier vrouwen verbindt?

We gaan dieper in op

- Onze organisatie vandaag, de nog steeds heersende ongelijkheid man-vrouw, de veranderende maatschappij
- Ontmoeten en verbinden, bijleren en ontplooiën van talenten, beleven en engageren, en iedereen meekrijgen.

Deze vormingsmomenten kunnen de start zijn van een nieuw traject om binnen de groep aan te gaan. De groepscoaches ondersteunen daarbij. De eerste vormingen gingen in januari van start, de rest vindt plaats in februari. Vrijwilliger en interesse, maar niet ingeschreven? Neem contact op met je groepscoach.

8 MAART 2023

Je huis opruimen, een maaltijd op tafel toveren, een luisterend oor bieden aan een vriendin, mantelzorg verrichten voor een naaste, kinderen aankleden, als vrijwilliger activiteiten organiseren in je buurt, ... Het lijken doodgewone dagdagelijkse activiteiten, maar ze zijn niet vanzelfsprekend. Het is allemaal onbetaalde zorg, die het kloppend hart vormt van onze samenleving. En toch krijgt onbetaalde zorg onvoldoende erkenning en waardering. Het niet erkennen en waarderen van onbetaalde zorg is vooral slecht nieuws voor vrouwen. Anno **2023 krijgen zij steeds het overgrote deel van de onbetaalde zorg op hun bord**. Wat vrouwen in een kwetsbare positie brengt. De onderwaardering vreet aan hun welzijn en hun welvaart. Daarnaast schuilt er ook tussen vrouwen een diepe ongelijkheid.

Daarom willen we op **8 maart, Internationale Vrouwendag**, het **belang van onbetaalde zorgarbeid in de kijker zetten**. We eisen **meer erkenning waardering en een gelijkere verdeling** van onbetaalde zorg!

Deze maand lanceren we een online campagne met getuigenissen van vrouwen uit onze eigen achterban. Zij geven een gezicht aan onbetaalde zorgarbeid en dragen onze Femma-boodschap uit!

DOE MEE

Wij vragen aan al **onze netwerken om onze boodschap op een creatieve manier** kracht bij te zetten. Ben je lid van een groep en wil je graag meedoen? Vraag aan de vrijwilligers van je groep hoe en wanneer zij samen aan de slag gaan rond 8 maart.

- Groepen kunnen kiezen uit:
 - Stippen: stippen op borden, stippen op porselein, op kartonnen borden, op kaartjes met de quote op, op de poster (middenpagina's van dit magazine)
 - Liever simpel? Ga dan in jouw netwerk gewoon samen aan de slag met de poster/ printbare versie van ons bord!

Maak je geen deel uit van een Femmagroep of -netwerk en wil je graag onze eis kracht bijzetten?

- Deze maand lanceren we onze campagnepagina. **Bij registratie kan je ons printbare bord** met onze slogan (of campagnebeeld) downloaden. **Je vindt het bord ook op in de middenpagina's van dit nummer** (p. 26-27). Hang dit op een zichtbare plaats en deel de foto rechtstreeks op sociale media met de hashtag #gelijkeportiesikbenvoor en tag @FemmaWereldvrouwen
- Of deel onze eisen en onze slogan op sociale media met de hashtag #gelijkeportiesikbenvoor!

COLUMN

DE OMHELZING WINT

LEEN HEYLEN

Ik hoorde een volwassen man - knap, groot, trotse federale politie- en alfaman - de volgende zin uitspreken: 'Ik smeekte om aangeraakt te worden.' Hij had het over de dynamiek in zijn vorige relatie en niet over het soort aanrakingen waarover je zedig zwijgt tegenover je grootmoeder. Hij sprak over geknuffeld worden, gestreeld, zich geliefd voelen. Iets wat hij jarenlang ontbeerd had en waarover hij zichzelf kranig had wijsgemaakt dat het maar bijzaak was. De politieman ging moedig en vastberaden in huidhongerstaking. Tevergeefs. De verbindingsdrang kroop waar ze niet gaan kon. De relatie, negen jaar en drie dochters groot, stierf een eenzame dood.

Deze eens zo stoere, rijzige man aan de bar veranderde plots in een kleine, in zijn kern ontken- de jongen. Gehalveerd op het slagveld der knuffeldeprivatie.

Iets in mij knakte. Ik was verbaasd en ontroerd tegelijkertijd. Prinses Heylen, van kinds af trouwe gelover in de zelfstandigheid en kracht der Mannelijke Ridder, was plots een sprookjesillusie armer. Het opgedrongen harnas van deze moedige strijder diende - zorgvuldig en liefdevol, laagje voor laagje - afgepeld te worden. In bad met deze kleine jongensziel en bloot op de schoot van moederlijkheid.

De dag erna belandde ik bij de apotheker. Ik was weer eens mijn flesje ontsmettingsmiddel kwijt. Tijdens het wachten viel mijn oog op een rek met 'kindervitaminen': pilletjes die beloofden de emotionele noden van onze kleinsten - middels consequente inname bij het ontbijt - op te lossen. In een kleurrijk doosje en gesorteerd volgens nut. 'Woede-uitbarstingen', 'nachtmerries', 'angst voor insecten' ... Ik viel opnieuw spreekwoordelijk van mijn barkruk en klauterde er met een verpletterd hart weer op toen ik zag dat de doosjes met 'verlatingsangst' volledig uitverkocht waren.

Waar de politieman het gebrek aan nabijheid had trachten op te lossen door 'sterk' te zijn, probeert Big Pharma ons wijs te maken dat het bij onze kinderen gewoon met het juiste vitamintje kan. En wij slikken het.

Lieve knappe gardeville en grote kleine mensen: raak elkaar aan en wees aangeraakt. Vel op vel. Ziel in ziel. Wees een kind, met uw oor op iemands borstkas. Geen strijder.

De omhelzing wint tenslotte altijd.
Gelukkig maar.

RECEPTEN

KOOK JE KOELKAST LEEG

TOO GOOD TO GO - HEIKKI VERDURME

SAMENSTELLING: ANNICK GEETS

Voedsel verspillen is zonde. Het is slecht voor het milieu, het klimaat én voor je portemonnee. Redenen genoeg om bewust om te gaan met voedsel. Maar dat doen we blijkbaar niet. Alleen al in Europa gooien gezinnen jaarlijks 47 miljoen ton voedsel weg. Tijd dus om er iets aan te doen. En alle beetjes helpen. Met een beetje moeite en veel creativiteit kun jij er alvast voor zorgen dat er minder verspild wordt.

VEGGIE BROODBALLETJES

4 porties • Bereiding: 20 min. – kooktijd: 15 min.

Oud brood kun je prima gebruiken om balletjes te maken. Doe er de smaken bij die je zelf lekker vindt en experimenteer met wat er in je voorraadkast of koelkast ligt. Naast kruiden kun je bijvoorbeeld ook kaas, olijven, kappertjes en restjes (gekookte) groenten toevoegen.

INGREDIËNTEN

200 g oud brood • 2 kleine uien • enkele takjes peterselie of andere tuinkruiden • 1 ei • peper en zout • olie

WERKWIJZE

Scheur of breek het brood in stukken en doe in een grote kom. Giet er water bij tot het brood net onder water staat. Laat 5 tot 10 minuten weken tot het zacht is. • Snipper de ui en de kruiden. • Giet het brood door een zeef en laat het even uitlekken. Doe het weer in de kom en meng met de gesnipperde ui, het ei, de kruiden, en eventueel andere ingrediënten. • Kneed alles tot een dik, vochtig deeg waarvan je balletjes kunt maken. Voeg eventueel wat paneermeel of extra oud brood toe als het mengsel te nat is. • Rol balletjes van een eetlepel deeg. • Verhit een flinke bodem olie in een pan op een middelhoog vuur en bak de balletjes rondom goudbruin.

Serveer deze balletjes met een lekkere tomatensaus, paprikasaus, pesto of zelfs zoetzure chilisaus.

Tip: Laat voor een vegan versie het ei weg.



CROQUETAS

4 porties • Bereiding: 30 min. – kooktijd: 60 min.

Croquetas zijn de manier bij uitstek om restjes groenten die al te lang in de koelkast liggen te verwerken. In een handomdraai krijg je heerlijke hapjes – zacht vanbinnen en krokant vanbuiten – met een fantastische smaak. Heerlijk als snelle hap of lichte maaltijd.

INGREDIËNTEN

2 uien • 1 ½ eetlepel suiker • 1 tot 1 ½ eetlepel balsamicoazijn • 2 tenen knoflook • 200 g champignons • 1 courgette • 30 g boter • 30 g bloem + 4 eetlepels extra • 1 l melk • paneermeel • 1 ei • peper en zout • olijfolie

WERKWIJZE

Snijd de uien in dunne ringen. Verhit een scheut olie op een laag vuur en bak de ui 3 tot 4 minuten zacht en goudbruin. Doe er de suiker en de balsamicoazijn bij en laat 5 minuten sudderen. Roer af en toe om. Haal het mengsel van het vuur zodra het begint te karamelliseren en houd apart. • Snipper de knoflook, de champignons, de courgette en de andere groenten die je wilt gebruiken. Bak ze in een andere pan in wat olijfolie gaar en goudbruin. • Smelt de boter in een kookpan. Roer er de bloem door en laat even mee bakken. Giet er de melk bij en laat binden tot een dikke saus. Voeg er de groenten en de gekaramelliseerde ui aan toe. Blijf roeren tot het een



dik en kleverig mengsel wordt. • Haal van het vuur en laat minstens een uur afkoelen in de koelkast. • Klop het ei los in een diep bord. Doe paneermeel in een tweede bord. • Rol balletjes of kroketjes van het groentemengsel. Haal ze eerst door het ei en dan door het paneermeel. • Verhit een flinke bodem olijfolie in een diepe pan op een middelhoog vuur. Bak de croquetas rondom goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier.

De croquetas zijn super lekker als je ze serveert met aioli (mayonaise met look)!

Tip: Maak een grote hoeveelheid croquetas en vries een deel in voor je ze bakt. Zo heb je altijd een verse snack in huis.

PANNENKOEKJES VAN GRIEKSE YOGHURT

5 porties • Bereiding: 15 min. – kooktijd: 15 min.
Is je Griekse yoghurt bijna over zijn houdbaarheidsdatum? Maak er eens Poolse pannenkoekjes van. Lekker en simpel.

INGREDIËNTEN

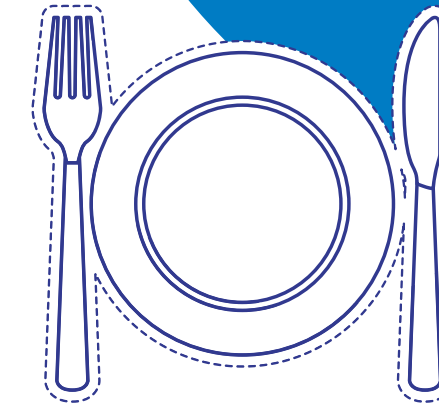
3 eieren • 1 eetlepel suiker • 250 g Griekse yoghurt • 200 g bloem • 1 koffielepel bakpoeder • olie

WERKWIJZE

Meng de eieren met de yoghurt en de suiker. Doe er de bloem en het bakpoeder bij. • Bak kleine pannenkoeken in een beetje olie.

Serveer warm met extra suiker, stroop, honing en/of vers fruit.

Lees verder op p. 29.



CREATIEF OP WEG NAAR INTERNATIONALE VROUWENDAG

IK BEN VOOR GELIJKE PORTIES

— MARIJKE MOYSON —

Op 8 maart, internationale vrouwendag, laat Femma van zich horen. We willen gelijke porties op ons bord zodat de combinatie van arbeid, zorg en vrije tijd voor vrouwen én voor mannen comfortabeler wordt.

Vrouwen hebben vandaag de dag heel veel op hun bord liggen. Werken, voor de kinderen zorgen, het huishouden doen en daarnaast ook nog tijd voor zichzelf vinden. De cijfers liegen er niet om. Vrouwen werken gemiddeld 9,5 uur meer in het huishouden dan mannen en hebben gemiddeld 6 uur minder vrije tijd.

Ook op latere leeftijd stopt het zorgen niet. Vrouwen tussen de 50 en 70 jaar zitten in de zogenaamde sandwich-generatie. Zij zorgen op één of andere manier nog voor hun kinderen (want ook volwassen kinderen hebben ons soms nog nodig) en combineren dat met de zorg voor hun ouders en schoonouders.

Deze zorg is broodnodig en gelukkig vinden we hier ook heel veel voldoening in. Maar het omgekeerde van de medaille is dat veel van deze zorgtaken niet gezien worden (behalve als de afwas blijft staan of de was niet gedaan wordt) en zeker niet gewaardeerd worden. Niet in het minst door onze overheid. Een comfortabele combinatie van arbeid, zorg en vrije tijd staat bij hen niet hoog op de agenda. Nochtans kan er heel veel gedaan worden om deze combo draaglijker te maken.

Eerst en vooral moet er een goede basis zijn. Voldoende, kwaliteitsvolle en laagdrempelige kinderopvang bijvoorbeeld. Maar ook ouderen- en gehandicaptenzorg. Daar bovenop willen we dat vrouwen, maar zeker ook mannen, toegang krijgen tot degelijk vergoede, flexibele en laagdrempelige zorgverloven. Met de nadruk op mannen, want zij hebben nog te vaak te maken met stereotype opvattingen dat mannen deze niet nodig hebben.

Aan het wegwerken van die stereotypen moeten we allemaal werken!

Als we minder druk willen leggen op de combinatie van arbeid, zorg en vrije tijd is de norm voor voltijds werken naar beneden halen een grote, maar enorm waardevolle stap. Minder werken de norm maken schept extra tijd en ruimte voor een betere combinatie.

Ben jij ook voor gelijke porties? Doe mee en ga creatief aan de slag met het bord dat je op de volgende pagina's vind. Hang het bord aan je raam of deel je creatie op de Facebookgroep Femmamaakthet. Registreer je op www.femma.be/ikbenvoor en versterk onze stem op Internationale Vrouwendag.

FEMMA
wereldvrouwen

8

maart
2023



**GELIJKE
PORTIES**
WIJ ZIJN VOOR

FEMMA
wereldvrouwen

8

maart
2023

STIPPEN MET HET DIY-PAKKET VAN FEMMA EN HENRIETTE

JENNIFER VRIELINCK EN MARIJKE MOYSON

Maak kennis met Henriette, die voor ons aan de slag ging met het DIY-pakket Stippen op porselein. Waarschuwing: neem dit vooral in met een grote lepel humor!

'Ik moest van de dokter een hobby zoeken omdat ik af moest kicken. Ik was namelijk verslaafd. Aan Madeira en daar zit alcohol in, en dat is dus ongezond. Bovendien is het slecht voor je huid (je krijgt een rode neus), je gaat ervan stinken (dranklucht) en je gaat er ook Rare Praat van uitslaan (niet iedereen vindt dat leuk, vooral Verkeersagenten en Jonge Mensen niet, in het bijzonder Jonge Mensen tussen elf en achttien die je zelf opgevoed hebt).

Nu, ik heb dus als hobby eerst Trainen uitgeprobeerd hier in ons dorp, maar het bleek al meteen dat dat niks voor mij was, dat Trainen, want dan kan je geen Schort aan en die draag ik namelijk liefst altijd. Maar met mijn schort bleef ik dus de hele tijd aan die trainingsapparaten hangen en dat gaf zo'n miserie.

Toen had ik een heel goed idee, vond ik zelf, en heb ik me aangemeld bij de Golfclub van het Provinciaal domein, want ik mis de zee verschrikkelijk hier in het binnenland. Ik ben namelijk opgegroeid aan de zee en ik hou wel van een beetje zwemmen. Ik zag me al meteen als een zeemeermin, dartelen, en spartelen in het schuim. Maar ik mocht er niet bij, bij die Golf-Club. Meteen de eerste dag al werd ik naar huis gestuurd omdat ik geen gepaste kleding had, zeiden ze. Ik had nog wel een nieuwe badmuts. Zo'n rubberen met plastic bloemen. Misschien te opzichtig? Ik weet het niet.

Als laatste heb ik nog Bingo geprobeerd als hobby en dat vond ik wel heel geestig (en niemand zei iets over mijn kleren, ik mocht gewoon mijn schort aan en ik bleef ook nergens achter hangen) ook al was het in het begin fameus moeilijk omdat het allemaal met nummertjes gaat en ik ben niet zo goed met cijfers. Dus ik had wel Valse Bingo iedere keer, omdat ik de verkeerde nummertjes aankruiste. Maar van de dokter moest ik stoppen met



Bingo omdat het gokken is en gokken is ook verslavend, net zoals Madeira. Dat moet je dus ook niet doen, gokken. Het is niet slecht voor je huid en je gaat er ook niet raar van praten, maar je stinkt er wel van. Je kunt er namelijk nogal behoorlijk van gaan zweten omdat het erg spannend is.

Goed dan, nu heb ik gewoon zelf iets nieuws verzonnen als hobby en dat is Handig met Henriette. Ik, Henriette, geef jullie allemaal leuke knutseltips. Niet verslavend en niet duur, want omdat ik lid ben van Femma bestel ik al mijn pakketten daar. De Femma DIY-pakketten zijn fantastisch, maar ik geef jullie graag nog iets Extra mee. Gouden Tips en wat ik nog maak achteraf met wat er in het pakket zit. Ook geef ik een Boel Ervaring van mijzelf mee. En omdat je niet kan genieten zonder de innerlijke mens te versterken, leer ik jullie ondertussen ook de ideale snack erbij te kiezen. En omdat we niet alleen het gevoel, het zicht, de smaak en de geur gebruiken om te genieten, zal ik er ook telkens een luistertip bij schenken. Allemaal Gratis en voor Niets!

(Henriette komt uit de pen van Jennifer Vrielinck) het volledige avontuur van Henriette kan je lezen op www.femma.be/femmamaakthet



Luistertip bij het stippen: Polka Dots And Moonbeams. Van dit nummer bestaan er minimum 17 versies (alhoewel het er ook 71 kunnen zijn). Je kunt gerust ALLE versies beluisteren tijdens deze bezigheid.

Snacktip tijdens het stippen: Smarties, M&M's, Skittles of andere Stip Snoepen. Kun je tijdens het snoepen ook nog patronen leggen op de tafel. (Terwijl de verf droogt en je toch moet wachten.)

DIY-pakket Stippen op porselein. Tijdelijk in promotie voor 22,99 in plaats van 27,99 euro. Te koop in de Femma webshop.

TIPS VOOR OVERBLIJVERTJES

Pistolets of stokbrood smaken de volgende dag niet zo lekker meer, maar je kunt ze 'opfrissen'. Houd ze een paar tellen onder de kraan tot ze vochtig maar niet nat zijn. Wikkel ze in aluminiumfolie en leg ze 10 min. in een voorverwarmde oven op 180 °C. Zo worden ze weer krokant. De folie kun je hergebruiken.

Plet **aardappelen met een restje gekookte groenten**, een ei en kruiden. Vorm ze met vochtige handen tot burgers. Doe er eventueel wat bloem bij als het deeg te nat is. Bak twee tot drie minuten in boter of olie aan beide kanten.

Snijd **gekookte aardappelen** in plakjes of blokjes. Meng ze met restjes groenten en doe in een beboterde ovenschaal. Klop wat eieren los met peper en zout en giet over de groenten. Zet even in de oven voor een lekkere aardappeltortilla.

KOOKTIPS VOOR MINDER VERSPILLING

- Hergebruik je schillen. Bewaar afsnijdsels, schillen, loof ... om te gebruiken in andere recepten. De stengel van een broccoli of bloemkool is perfect bruikbaar in soep of puree. Het loof van een bosje wortelen is heerlijk in pesto. En de blaadjes van selderij en de buitenkant van een stengel prei zijn perfect om later bouillon van te maken.
- Snijd niet te veel weg. Gebruik een dunschiller om aardappelen, wortelen of andere knolgewassen te schillen. Jonge aardappelen, wortelen, pastinaak en zelfs pompoenen hoeft je niet te



schillen. En om de schil van gember te schrappen, kun je beter een klein lepeltje gebruiken dan een dunschiller.

- Mix en match. De groenten die in een recept staan, kun je vaak omruilen voor andere groenten. Gebruik bijvoorbeeld eens courgette in plaats van aubergine, of koolraap in plaats van wortelen, witte selderij in plaats van knolselderij. Het zal anders smaken, maar is net zo lekker. Zeker bij ovenschotels is dit geen probleem.

Al deze recepten en tips komen uit het boek **Kook je koelkast leeg** van Too Good To Go.

Too Good To Go veroverde de harten van meer dan 5 miljoen Belgen en Nederlanders als een app waarop je overschotten van restaurants en supermarkten voor een zacht prijsje kan afhalen. Daarnaast sensibiliseert de beweging wereldwijd tegen voedselverspilling.

Naast verrassende recepten met restjes of overblijvers die je vindt in je koelkast of voorraadkast, bevat dit boek slimme kooptips en handige bewaartips. (Meer info op p.14)



DAGTRIPS

WINTERWEELE!

— ANN WELVAERT —

Natuurfanaat of cultuurminnaar? Voor deze selectie dagtrips onderbreek ook jij zonder morren jouw winterslaap! En natuurlijk gluurde deze maand het universele thema 'liefde' om de hoek.

LEGENDE

-  Gratis
-  Betaalend
-  Rolstoeltoegankelijk
-  Kindvriendelijk
-  Indoor
-  Outdoor



1. VERVOLGDE LIEFDE Mechelen

Aan het begin van de 20ste eeuw floreerden in heel wat Europese hoofdsteden homoseksuele subculturen. Niettemin tierde ook homofobie welig. In veel landen werden homo's – meer nog dan lesbiennes – juridisch vervolgd. De nazi-ideologie entte zich stevig in deze homofobe voedingsbodem en installeerde een systeem van radicale repressie. Naar schatting belandden er tijdens het naziregime tussen de 5.000 en 15.000 homoseksuelen in een concentratiekamp. De meesten overleefden de kampen niet. Hun trieste lot bleef lange tijd onbesproken. Pas in 2001 gaf een toespraak van de Frans premier Lionel Jospin de aanzet tot de officiële erkenning van de deportatie van homo's en lesbiennes tijdens de Tweede Wereldoorlog. Met de expo *Homo's en lesbiennes in nazi-Europa* zoomt Kazerne Dossin vanaf 16 februari in op de vervolging in België en de buurlanden Duitsland, Frankrijk en Nederland. Aan de hand van een brede waaier aan documenten en rijkelijk geïllustreerde levensverhalen biedt de expo niet alleen inzicht in de hartverscheurende omvang van de nazi-vervolging, maar biedt ze ook een inkijk in de rijkdom aan homoseksuele subculturen die al sinds het begin van de 20ste eeuw bestaan.

10 euro per volwassene,
www.kazernedossin.eu



2. AMOUREUS PAD Ronse

Is jouw cupido een echte wandelfanaat? Dan hebben we voor hem/haar de geknipte verrassing. In Frasnes-Lez-Anvaing, op een boogscheut van Ronse, lonkt het 'Pad van de Liefde': over een afstand van 5,5 km rijgt het pad een tiental kunstwerken aan elkaar, die allemaal in het teken staan van het thema 'liefde'. Gelegen in hartje Pays des Collines troont het licht glooiende traject je bovendien door prachtig beschermd natuurgebied. Het lusvormige traject wisselt bos en platteland met elkaar af en voert je voorbij het mooie kasteel van Anvaing, een eeuwenoude waterburcht met een verhaal: in 1940 ondertekende het Belgische leger hier de capitulatie voor de Duitsers.

Je kan de route gratis downloaden via www.lesentierdelamour.be. De wandelkaart is voor 2 euro te koop via wapishop.be.



3. PLANEET-KUNST OMARMT UNIEKE STADSLOCATIES Antwerpen

Nog tot en met 26 februari organiseert de Antwerpse Galerie Geukens & De Vil een grootschalige kunstwandeling door de stad, met als centraal thema 'onze planeet'. Verspreid over 13 locaties tonen 50 hedendaagse kunstenaars je hun artistieke visie op de toestand van onze aardbol. En die is erg uiteenlopend: sommige kunstenaars verzinken in diepe wanhoop, andere kiezen voor strijdvaardig verzet of bieden een hoopvolle vooruitblik op een nieuw begin. Onderweg ontdek je unieke stadsparels, zoals de paradijselijke tuin van de Onze-Lieve-Vrouwekathedraal, een leegstaand appartement of de Harry-Potter-achtige Nottebohmzaal in de Erfgoedbibliotheek van Hendrik Conscience.

Het gros van de locaties kan gratis bezocht worden.

Voor een ticket - inclusief toegang tot de deelnemende musea - betaal je 15 euro per volwassene, www.finis-terrae-antwerpen.com



4. HISTORISCHE ROMANCE OP JE BORD Poperinge

Zin in een memorabele Valentijnsavond die voor eeuwig in jullie geheugen gegrift zal staan? Op 10, 11 en 12 februari kun je in het Poperingse Talbot House, de beroemdste soldatencolonne van het Britse leger tijdens Wereldoorlog I, aan tafel schuiven voor een culinaire beleefavond. Niet alleen geniet je hier van een heerlijk Valentijnmenu in een unieke historische setting. Je krijgt er ook het waargebeurde liefdesverhaal van de 17-jarige Edith en de 19-jarige Geoffrey geserveerd, die er - ondanks de barre oorlogsomstandigheden - in 1915 toch in slaagden om via liefdesbrieven hun ontluikende liefde aan te wakkeren. Een mix van ontroerende verhalen, humor en muziek wekken hun betoverende briefwisseling tot leven.

90 euro p.p., www.talbothouse.be



5. LIEFDE VOOR MUZIEK Brussel

Goedkoop is de expo gewijd aan Johnny Hallyday niet, maar fans van Frankrijks bekendste rockster krijgen er waar voor hun geld. Op een oppervlakte van maar liefst 3000 m² word je er met behulp van een verbluffende scenografie en 360°-multimediaschermen in de leefwereld van de zanger gezogen. Je wandelt langs een indrukwekkende collectie archiefbeelden, gitaren, kostuumoutfits en andere persoonlijke spullen zoals zijn blinkende Cobra-sportwagen, en langs minutieus geconstrueerde replica's van onder meer zijn geheime kantoor. En natuurlijk herbeleef je tijdens deze expo ook alle hoogtepunten uit zijn leven, van zijn legendarische openingsacts tot zijn uitvaart in Parijs. Een aanrader!

22,50 euro per volwassene,
www.johnnyhallydayexposition.com



West-Vlaanderen



6. ROMANTISCH BRUGGE Brugge

's Winters oogt het sprookjesachtige Brugge romantischer dan ooit. Maar hoe ontdek je alle hoogtepunten zonder al te lang in de winterkou te vertoeven? De wandelroute 'Romantische hotspots' verbindt de sfeervolste plekjes van Brugge naadloos met elkaar via een traject van amper 2,5 km! Van verstilde woonerfjes en eeuwenoude bruggetjes tot het prachtige Begijnhof: deze wandeling serveert je serene rust en romantiek in overvloed. En natuurlijk ontbreekt op deze route ook de prachtige Rozenhoedkaai niet, met recht en reden een van de meest gefotografeerde plekjes van de stad.

Je kan de route gratis raadplegen via www.visitbruges.be



Limburg



7. EZELTJE STREK JE Kinrooi

De benen strekken tijdens een natuurwandeling? Kinderen vinden het zoveel leuker met een ezeltje aan hun zij! In domein Kisserweide, gelegen in het Limburgse natuurpark Kempenbroek, nodigt gastvrouw Sofie je uit voor een wandeling (5 à 6 km) met haar ezeltjes Nelson, Paultje en Boris. Je krijgt een rugzak met een routebeschrijving en lekkers mee voor onderweg. Kinderen mogen op de rug van de ezel meereizen. Zin in meerdaags plezier? Ook de knusse vakantiewoning, gehuisvest in een prachtig gerestaureerde schuur, is op en top kindvriendelijk!

60 euro voor een wandeling met 4 personen, www.kisserweide.com.
Meer info over de vakantiewoning via www.kisserhoeve.com



West-Vlaanderen



8. GEZWINDE WINTERGASTEN Knokke-Heist

Februari is dé periode bij uitstek om gevleugelde wintergasten te spotten. En waar kan dat beter dan in het Zwin Natuur Park, ook wel 'de internationale luchthaven voor vogels' genoemd? Vanaf de late herfst strijken honderden watervogels hier neer voor een deugdlopende wintervakantie. Deze maand spot je er vooral ganzen, eenden en steltlopers, zoals brandgazen, bergeenden en scholeksters. Maar met wat geluk sprokkel je ook al wat prille lentekriebels. Rond deze tijd van het jaar gaan ooievaars immers opnieuw hun nesten bevolken. Een voorbode van het nakende broedseizoen, want tegen eind maart zijn in bijna alle nesten al eieren gelegd!

12 euro per volwassene, www.zwin.be



Oost-Vlaanderen



9. EEN GENIALE SMAKKERD VAN ROSE

Nog tot en met 26 maart loopt in het S.M.A.K. *Picky people notice*, de eerste solotentoonstelling van de 88-jarige Britse Rose Wylie in ons land. De internationaal gerenommeerde artieste laat zich inspireren door alles wat haar pad kruist, gaande van mythologie, cinema en literatuur tot populaire sport- en celebrity-cultuur. De manier waarop ze haar rijke culturele bagage versmelt met een jeugdige verwondering voor het alledaagse levert een geniale en vaak ook hilarische beeldtaal op. Bovenal laat Rose Wylie je genieten met een traan én een schaterlach: haar passie voor creatie druipend van haar gigantische cartooneske schilderijen af, maar evengoed sluimert doorheen haar oeuvre een diepe bekommernis voor grotere culturele thema's zoals oorlog, klimaatopwarming en de stereotiepe representatie van de vrouw in de kunstgeschiedenis.

15 euro per volwassene, www.smak.be

Brussel



10. LIEFDESJUWELEN Brussel – Provincie Brussel

Van Pablo Picasso tot Jeff Koons: ook kunstenaars betuigen hun liefde graag met een juweel. Diane Venet verzamelde bijna tweehonderd van dergelijke kunstjuwelen, die net zoals schilderijen en sculpturen ware kunstwerken zijn. Met de expo *Ornamentum* onthult ze nu haar persoonlijke favorieten voor het grote publiek. Opmerkelijk: haar uitgekiende juwelencollectie bestrijkt werk van alle grote moderne en hedendaagse kunstbewegingen, gaande van abstracte kunst en surrealisme tot popart, nieuw realisme en minimal art. Of hoe ook in een klein liefdesjuweel soms grootse kunst zit verrat!

12 euro per volwassene, www.villaempain.com



LEGENDE

- Gratis
- Betalend
- Rolstoeltoegankelijk
- Kindvriendelijk
- Indoor
- Outdoor



FEMMALEDEN ZORGEN VOOR ELKAAR

— VÉRONIQUE GOVAERT EN KATHLEEN VERBIEST —

Afgelopen zomer maakte Véronique Govaert van Femma Sint-Gillis-Waas samen met een vriendin een uitstapje naar De Haan. Maar de wandeling in de duinen liep slecht af: Véronique kwam ten val en belandde in het ziekenhuis met een gebroken heup. De lijdensweg die volgde, werd echter een pak lichter dankzij de liefdevolle zorgen van haar Femmavriendinnen.

Véronique: 'Nadat ik gevallen was, leek het eerst niet zo erg. Het deed een beetje pijn, maar ik dacht dat het snel zou overgaan. Ik ben nog wat verder gewandeld, maar toen merkte ik dat er echt iets fout was. We hebben iemand opgebeld die me vanuit Sint-Gillis-Waas is komen ophalen en me rechtstreeks naar de spoed in Sint-Niklaas heeft gereden. Daar bleek dat ik mijn heup had gebroken.

De volgende dag ben ik dan geopereerd in het ziekenhuis Vitaz. In de vroege ochtend stond er reeds iemand van onze Femmagroep aan mijn bed met het meest noodzakelijke gerief. Ik heb twee weken in het ziekenhuis gelegen, en daarna moest ik nog zes weken revalideren in Vitaz Campus Beveren Waas. Aangezien er bouten in mijn heup waren gestoken, mocht ik niet op dat been steunen. Gelukkig was het

in die periode mooi weer, zodat mijn vriendinnen me in een rolstoel mee naar buiten konden nemen voor een wandeling.

Als alleenstaande was ik enorm blij dat zo veel van onze Femmadames voor mij klaarstonden. Ze belden me op om te vragen wat ik nodig had, en spraken onderling af wie me op welk moment kon komen bezoeken. Daardoor kon ik bijna elke dag op bezoek rekenen. Ze brachten me kledij, de krant, de post, rekeningen, ... Kortom, alles wat ik nodig had en meer. Zelfs mijn laptop brachten ze voor me mee. Daardoor kon ik verderwerken voor Femma, wat een welkome afleiding was. Mijn vuile was werd meegenomen en door één of andere vriendin gewassen. Alles werd verzameld bij Marianne Persan, onze voorzitter, zodat wie mij ging bezoeken, daar mijn spullen kon ophalen.

'Toen ik in het ziekenhuis lag, stond onze Femmagroep steeds voor me klaar.'

- Véronique Govaert -



Het was ook het ziekenhuispersoneel opgevallen met wat voor goede zorgen ik omringd werd. 'Wat een superteam heb jij tot je beschikking', merkten ze op. 'Chapeau voor al die Femmadames!' Ook de vele telefoontjes van onze Femmaleden deden me deugd. In geuren en kleuren werd me verteld over de activiteiten die ik in die periode moest missen. Ik bleef dus van alles op de hoogte.

Bij thuiskomst stonden mijn vriendinnen ook klaar om boodschappen te doen, nog eens binnen te wippen, of om voor vervoer te zorgen. Dit is een duidelijk bewijs dat onze leden bereid zijn de handen uit te mouwen te steken om te helpen waar het nodig is. Niet alleen bij mij, maar ook bij de andere leden. Een dikke pluim voor hen. Ik wil dit verhaal aan hen opdragen om hen te laten zien hoe zeer ik hun hulp waardeer en hoe veel Femma voor mij betekent.'

Véronique vertelde ons – met enige trots – haar verhaal tijdens een van de Femma Deelt-dagen eind vorig jaar. Zoveel warme Femma-verbondenheid ... een verhaal om te delen, vonden ook wij.

We leven in een wereld waarin we verantwoordelijkheid moeten delen. Het is makkelijk te zeggen 'het is niet mijn kind, niet mijn gemeenschap, niet mijn wereld, niet mijn probleem'. Maar dan heb je de mensen die de nood zien en reageren. Dat zijn mijn helden.

- Fred Rogers -

Als ik in dit leven één ding geleerd heb, dan is het niet bang te zijn voor de verantwoordelijkheid die gepaard gaat met de zorg voor anderen. Wat we doen uit liefde, dat zijn de dingen die blijven bestaan. Zelfs wanneer de mensen waar je het voor doet, verdwijnen.

- Cassandra Clare -

Ga op zoek naar de zorgzame mensen, naar hen die je muren slopen en je helpen terugkeren naar jezelf.

- Yasmin Mogahed -

We vinden snel vrienden die ons helpen. We verdienen langzaamaan zij die onze hulp nodig hebben.

- Antoine de Saint-Exupéry -

Druk steeds een kus van bezorgdheid op de wang van de zieke en de oude en de zwakke, en zie dat als iets natuurlijk en vanzelfsprekends.

- Maya Angelou -

Als we meer duidelijkheid willen over ons doel, en diepere en meer betekenisvolle levens wensen, dan is kwetsbaarheid de weg.

- Brené Brown -

Zelfs de kleinste daad van zorg voor een ander is als een druppel water - ze zal rimpelingen veroorzaken in de hele vijver.

- Jessy and Bryan Matteo -

Doe een klein beetje goed daar waar je bent. Al die kleine beetjes bij elkaar overweldigden de wereld.

- Desmond Tutu -

NOOIT MEER DIKKETRUIENDAG?

— MARIJKE MOYSON —

Jarenlang draaiden bedrijven, organisaties, verenigingen en scholen in februari de verwarming een graadje lager en trokken we met z'n allen een dikke trui aan. Om te tonen dat we de klimaatverandering ernstig nemen en er allemaal samen iets aan willen doen.



De voorbije herfst en winter werden de dikke truien voor andere redenen bovengehaald. Door de stijgende energieprijzen zochten we naar alternatieven voor de veel te dure verwarming. De verwarming werd niet alleen een graadje lager gedraaid, bij veel mensen werd er zo lang mogelijk gewacht om het huis gezellig warm te stoken. Waardoor de dikke trui ineens een noodzakelijk iets werd. De dekentjes waar je vroeger voor de gezelligheid onder kroop, werden nu effectief gebruikt om op te warmen. Opvallend, er werd opnieuw meer gebreid en gehaakt. Of hoe een crisis ook de creativiteit aanwakkert ... We zijn ondertussen al een aantal weken de winter ingewandeld. En in plaats van meer en meer dikke truien tevoorschijn te halen, vierden we op 31 december de warmste oudejaarsavond ooit. Met temperaturen tot 16 graden kon het een heerlijke lentedag zijn. Weg met de dikke trui dan maar?

IK TREK HET MIJ AAN

We kunnen het niet meer ontkennen, er is iets ernstig mis met het klimaat. En de verwarming een graadje lager draaien en een dikke trui aandoen is niet meer voldoende om er veel aan te veranderen. Maar er worden in Vlaanderen nog altijd veel

klimaatinspanningen gedaan door bedrijven, gemeenten, scholen en verenigingen! Die inspanningen worden in februari in het zonnetje gezet tijdens de actie #iktrekhetmijaan. Want wat we kunnen doen voor het klimaat gaat zoveel verder dan een graadje minder verwarmen en een dikke trui.

#iktrekhetmijaan vertelt het hoopgevende verhaal van vele herkenbare, haalbare en impactvolle klimaatinspanningen van scholen, bedrijven, organisaties en lokale besturen. Zo inspireren ze en zetten ze ook anderen aan tot actie. Omdat we het ons allemaal aantrekken, die klimaatverandering, en we samen een groot verschil kunnen maken.

Benieuwd wie in jouw omgeving meedoet? Bekijk de kaart op www.iktrekhetmijaan.be

Zelf ook (opnieuw) aan het haken of breien geslagen deze winter? Of zin om eraan te beginnen? Word dan lid van onze Facebookgroep Femma Haakt Het (<https://www.facebook.com/groups/femmahaaakthet>) en ga samen met 3500 andere Femmadames aan de slag.



ALTIJD MOOI

ELKE VROUW HEEFT HET RECHT OM MOOI TE ZIJN, OOK NA KANKER OF EEN OPERATIE

— KATHLEEN VERBIEST - ALTIJD MOOI —

In België krijgen gemiddeld 188 mensen per dag te horen dat ze kanker hebben. Een kankerdiagnose betekent echter niet dat je je vrouwelijkheid moet verliezen. Zelfs na haarverlies, een borstamputatie, bestraling of chemotherapie zijn er manieren om je vrouwelijke schoonheid terug te winnen en je ondanks alles mooi te blijven voelen. Twaalf jaar geleden startte Véronique Dewit, samen met enkele andere professionals, het adviescentrum Altijd Mooi / Toujours Belle, waar vrouwen die met kanker kampen zich weer vrouw kunnen voelen.





Wat is Altijd Mooi?

Véronique Dewit: 'Altijd Mooi is een totaalconcept voor oncologische patiënten die geconfronteerd werden met kanker. We richten ons vooral op vrouwen: we willen hen helpen om zich in die moeilijke periode toch vrouwelijk te blijven voelen en zichzelf te verzorgen. Ondanks de chemotherapie, bestralingen of operaties. Met 'totaalconcept' bedoel ik dat zij alles wat ze daarvoor nodig hebben op één plek kunnen vinden. Dat gaat van haarwerken en sjaals voor dames met haarverlies tot borstprothesen, aangepaste lingerie en badmode voor borstkankerpatiënten. Ook hebben we verzorgingsproducten specifiek voor de huid, nagels en haren.'

'EEN KOELE, MEDISCHE SFEER WILDEN WE VERMIJDEN. BIJ ONS HEERST WARMTE EN GEBORGENHEID.'

'We zorgen ervoor dat we deze vrouwen in een zachte, warme omgeving kunnen ontvangen, waar ze zich slechts één keer moeten blootgeven en hun verhaal moeten doen. Van dan af worden zij op hun hele traject bijgestaan. Voorheen moesten deze vrouwen vaak bij verschillende mensen langs, waar ze telkens opnieuw hun situatie moesten uitleggen: eerst bij de kapper voor een haarwerk, dan bij iemand anders voor een prothese, daarna naar de lingeriewinkel ... Wij willen hen de geruststelling bieden dat ze zich niet telkens opnieuw moeten blootgeven.'

Hoe zijn jullie met dit project begonnen?

'Mijn vader is een kapper gespecialiseerd in haarwerken, en mijn moeder had een parfumerie. Je kan dus wel zeggen dat mensen mooi maken me in het bloed zit. In 2008 heb ik vrijwilligerswerk gedaan bij de ondertussen ter ziele gegane stichting Mimi, die vrouwen met kanker bijstond. Daar hoorden we hoe groot de nood is aan het aanbod dat wij nu brengen. We hebben toen samengezeten met een aantal collega's en daaruit is Altijd Mooi gegroeid. Wij vinden immers dat elke vrouw het recht heeft om altijd mooi te zijn, ook na kanker of een operatie. In 2011 zijn we

'WANNEER JE ER LANGS BUITEN GOED UITZIET, GEEFT DAT JE BINNENKANT EEN POSITIEVE BOOST.'

opgestart, dus we bestaan ondertussen al 12 jaar.'

Op welke plaatsen kan men bij jullie terecht?

'Catherine Barbier en Julie De Grootte runnen de vestigingen in het Brusselse (Ukkel en Oudergem). Ruth Luyck heeft een winkel in Brasschaat. Verder runt Ingrid Berkmoes de vestiging in Zele, en ikzelf sta in voor onze winkel in Leuven.'

'We zijn ook heel actief op sociale media: op Facebook, Instagram en onze website. Er hangt nog steeds een taboe rond kanker; sociale media bieden dus een laagdrempelige manier om ons te leren kennen. Maar mensen komen ook bij ons terecht via mond-tot-mondreclame, of via ziekenhuizen en kinesisten. We hebben ook twee magazines: een voor vrouwen met haarverlies en een voor vrouwen met borstkanker. Je kan die online lezen op onze website en ze zijn ook beschikbaar in de meeste ziekenhuizen.'

Wat kunnen vrouwen verwachten wanneer ze jullie adviescentra binnenstappen?

'We willen vrouwen een echt shopgevoel geven. Mensen komen naar ons toe omdat het moet, niemand komt voor haar plezier. Daarom willen we ervoor zorgen dat je bij ons terecht komt op een plek waar je je snel op je gemak voelt, een plek waar warmte en geborenheid heerst. Onze adviescentra zijn winkels waar je ook gewoon met je vriendinnen naartoe kan om fijn te shoppen. Een koele, medische sfeer wilden we absoluut vermijden.'

Hoe kijken jullie terug op de afgelopen 12 jaar?

'Het is echt geworden wat we gehoopt hadden, we hebben al heel veel dames kunnen helpen en begeleiden in hun noden naar verzorging. Dokters en verpleegkundigen doen ontzettend belangrijk werk,

maar ze proberen vooral de binnenkant weer gezond te maken. Aan de buitenkant van een persoon wordt in ziekenhuizen minder aandacht geschonken. Dat is dus waar wij ons op willen richten. Ik ben ervan overtuigd dat het je binnenkant een positieve boost geeft wanneer je er langs buiten goed uitziet.'

'Het is immers niet niks, met kanker geconfronteerd worden: je verliest een borst, je verliest je haar, je huid verouderd door chemotherapie en bestraling ... Bovendien kan iedereen kanker krijgen, ook mensen die er financieel minder goed voorstaan. Of mensen die al heel wat hebben meegemaakt en nog weinig reserve hebben om met de zoveelste tegenslag om te gaan. Het is fijn wanneer je die mensen dan kan helpen om zich toch wat beter te voelen.'

Wat voor reacties krijgen jullie van klanten?

'Mensen zijn meestal heel dankbaar dat we tijd voor hen maken, dat we naar hen luisteren en hen bijstaan in een moeilijke periode in hun leven. Ze zijn vaak in shock wanneer ze bij ons komen, ze voelen zich verloren. Op zo'n moment kunnen wij hen toch wat ondersteunen en hen tonen dat het niet allemaal lelijk en negatief moet zijn.'

'Wij krijgen vaak erg pijnlijke verhalen te horen, maar ik heb niet het gevoel dat we elke dag met miserie bezig zijn. Ik focus me vooral op wat ik voor iemand kan doen, hoe ik de persoon door die moeilijke periode heen kan helpen. Mensen zijn je daar erg dankbaar voor, en dat is fijn om te merken. Dan zie je iemand met een klein hartje binnenkomen en even later buitenstappen met een stralende glimlach. Daar doen we het voor, voor dat goede gevoel.'



INTERNATIONELE DAG VAN DE IJSBEER

— VALÉRIE DERIDDER - LIVIO POTENZA & MANAS BHARADWAJ —

27 februari is de Internationale dag van de ijsbeer. Met echte ijsberen komen wij hier weinig in contact, maar rond de jaarwisseling zie je hier en daar wel een menselijke variant opduiken: ijsberen met kerstmuts die zich klaarmaken voor hun jaarlijkse nieuwjaarsduik. Voor sommigen blijft het echter niet bij die ene 'snelle plons'. Liesbeth Van der Elst is sportpsychologe en fervent fan van koud water. Ze volgde al verscheidene cursussen in onder meer ademwerk en koudetherapie. Vandaag vertelt ze waarom ze een zogenaamde ijsbeer is. Eind januari gaat ze naar Finland om daar tien meter onder het ijs te zwemmen. Een ijskoningin met een warm hart.

Jezelf vrijwillig blootstellen aan de koude is geen evidentie. Hoe ben je daarin gerold?

Liesbeth: 'Vroeger had ik het heel snel koud, zelfs in de zomer. Wanneer ik ging zwemmen, daalde ik altijd heel traag het trapladdertje af. Maar zo'n tweeënhalve jaar geleden volgde ik mijn eerste Wim Hof-workshop. (Wim Hof is de grondlegger van de Wim Hof-methode, die zweert bij koudetherapie, ademwerk, en mindset, nvdv.) En van het ene kwam het andere.'

Wat had je geprikkeld om die workshop te volgen?

'In 2015 kreeg ik het verdict dat ik spondylartritis had. Ik kreeg ontstekingsremmers voorgeschreven, maar die hielpen niet. De dokter zei dat er buiten medicatie niets aan te doen viel. Ik ben dan maar zelf op onderzoek gegaan en vond een studie over het effect van koudetherapie op spondylartritis. Ik ben dan verder beginnen graven en vond uiteindelijk een workshop. Ik heb me daar toen zonder al te veel nadenken voor ingeschreven. Tijdens de workshop moest iedereen zich onderdompelen in een ijsbad. Ik kwam eruit met superveel energie. Ik had een nieuw

soort kracht in mezelf ontdekt. Sinds dan douch ik elke dag met koud water en ga ik ook regelmatig buiten in koud water dippen.'

Hoe vaak doe je dat?

'In de herfst en de winter probeer ik zeker één keer per week te gaan dippen. Daarnaast heb ik ook een ijsbad op mijn balkon staan, waar ik dagelijks even probeer in te zitten. Mijn douches zijn ook altijd volledig koud.'

Wat doet het met je wanneer je in koud water stapt?

'Ik heb meestal wel wat weerstand om in zo'n bad te gaan. De verleiding is vaak groot om het niet te doen. Maar ik weet dat ik me nadien altijd zoveel beter en krachtiger voel. Zo'n ijsbad geeft me weliswaar fysieke energie, maar ook mentaal helpt het me. Doordat ik elke dag begin met iets waarvoor ik weerstand moet overwinnen, kan ik de dag beter aan en heb ik minder uitstelgedrag. Vervelende telefoontjes stel ik bijvoorbeeld niet langer uit, en ik heb gewoon meer veerkracht doorheen de dag. Zo'n ijsbad zet voor mij echt de toon voor de rest van de dag.'

'IN HET IJSBAD ONTDEKTE IK EEN NIEUWE KRACHT IN MEZELF'

Wat bedoel je met die mentale voordelen?

Liesbeth: 'Wel, voor mij is er geen betere meditatie dan in koud water te zitten. Voor ik me onderdompel, is mijn geest altijd erg actief. Ik denk aan al de dingen op mijn to-dolijstje. Maar op het moment dat ik in de koude stap, kan ik niet anders dan mijn gedachten op één ding te focussen. Dan is het alsof alles rondom mij verdwijnt. In natuurwater heb ik dat nog meer, want dan voel je ook echt de connectie met de natuur. Je hoort enkel de natuurgeluiden en je eigen ademhaling. Zalig vind ik dat. Eigenlijk hebben we als mens weinig nodig.'

Wat heeft die koudetherapie teweeggebracht in je leven?

'Het positieve effect op mijn leven is er heel geleidelijk gekomen. Na een maand of drie was ik van mijn pijn en ontstekingen verlost. En ik merkte vooral ook dat ik veel meer energie had, want vroeger was ik echt elke dag vermoeid. Vandaag dus niet meer. De fysieke voordelen merkte ik het snelst op. Maar daarnaast waren er ook de emotionele en mentale voordelen. Sinds het ijsbaden heb ik veel meer zelfvertrouwen. In de kou zitten en rustig blijven is een soort houvast voor mij. Het is iets waar ik altijd naar kan teruggrippen.'

Hoe belangrijk is community voor mensen die graag ijsbaden?

'Heel belangrijk. De eerste winter ging ik elk weekend met een vast groepje ijsbaden. Hoewel ik er in eerste instantie niemand kende, voelde ik gewoon meteen de connectie met de mensen die daar aan-



MANAS BHARADWAJ

wezig waren. Meestal zijn die ook allemaal bezig met zelfontwikkeling en zelfreflectie. Ze beseffen dat er zoveel meer in ons zit, en dat we dat kunnen aanboren door yoga en mindfulness. Dat verbindt ons zonder woorden. Ijsbaden is heel mooi als je het samen kan doen. Je moedigt elkaar aan terwijl je ieder wel diens eigen proces laat doormaken. Dat creëert een diepe verbondenheid.'

Hoe zit het met de regelgeving rond ijsbaden in België?

'In natuurwater mag het eigenlijk nergens wanneer er geen redders aanwezig zijn. En in de winter zijn er geen redders aanwezig. Maar wij gaan ook niet echt zwemmen. We zitten een paar minuten in het water en gaan ook niet kopje onder. Je gaat best ook wel altijd in groep dippen. Dat is veiliger. Als je echt zou bewegen in het water, raak je sneller onderkoeld, en dan is het moeilijk om nog tot aan de kant te zwemmen. Maar als je je voorzorgen neemt, is ijsbaden echt een openbaring.'



RUSTPUNT

Dit mens-zijn is een soort herberg.
Elke ochtend een nieuw bezoek.

Een vreugde, een depressie, een benauwdheid,
een flits van inzicht komt als een onverwachte gast.

Verwelkom ze; ontvang ze allemaal gastvrij
Zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt
die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat.

Behandel dan toch elke gast met eerbied.
Misschien komt hij de boel ontruimen
om plaats te maken voor extase...

De donkere gedachte, schaamte, het venijn,
ontmoet ze bij de voordeur met een brede
grijns en vraag ze om erbij te komen zitten.

Wees blij met iedereen die langskomt
de hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
om jou als raadgever te dienen.

- *Maulana Jalaludin Rumi* -

DE EIGEN MIX VAN LIESJE BERTELOOT

— KATHLEEN VERBIEST —

Liesje Berteloot (43 jaar) is groepscoach bij Femma. Ze woont met haar man en drie kinderen (een zoon van 17 en twee dochters van 13 en 11) in Zarren, een deelgemeente van Kortemark. Haar man heeft een landbouwbedrijf met vleesrunderen.

Liesje: 'Omdat mijn man dag en nacht instaat voor de runderen van ons bedrijf, komt het huishouden voornamelijk bij mij terecht. Maar onze kinderen steken zowel op de boerderij als in het huishouden mee de handen uit te mouwen.'

'Op woensdag- en vrijdagavond breng ik mijn dochters naar de atletiek. Tijdens hun training ga ik alleen wandelen, dus dat is voor mij een beetje me-time. 's Avonds ga ik vaak Femmagroepen in West-Vlaanderen begeleiden of overleg ik met de

Vrijwilligersraad, en ik ben ook zelf vrijwilliger bij de Femmadammen in Zarren. Ook neem ik de mantelzorg voor mijn 88-jarige schoonmoeder op mij: op woensdag zet ik haar medicijnen klaar, en ik begeleid haar naar alle doktersbezoeken. Dankzij de combinatie van telewerk, flexibel werk (waarbij ik overdag minder werk als ik 's avonds werk) en het invoeren van de 32-urige werkweek bij Femma is het haalbaar om dat erbij te nemen. Met een werkweek van 36 uren, zoals dat vroeger het geval was, zou dat veel moeilijker zijn.



'HET MOET NIET ALLEMAAL PERFECT ZIJN.'

'Vroeger, vóór het plaats- en tijdsafhankelijk werken bij Femma, werkte ik overdag op kantoor en begeleidde ik 's avonds groepen. Toen liepen de overuren snel op. Die compensatie was fijn in de vakanties, maar het was eigenlijk niet te combineren met de zorg voor kleine kinderen doorheen het jaar. We konden dat enkel bolwerken omdat mijn schoonmoeder dan vaak op hen kwam passen.'

'Mijn man heeft een erg hechte band met de kinderen. Ze brengen veel tijd samen door en tijdens de vakanties lopen ze met hem mee. We hebben onze kinderen nooit naar de buitenschoolse opvang moeten brengen. Vanaf het moment dat ze konden lopen, hielpen ze mee op de boerderij. In het begin waren dat kleine dingen zoals een kraantje openzetten, en uiteraard ging het werk toen wat trager. Maar nu ze groter zijn, heeft mijn man er echt goede helpers aan. Ze helpen met het openen en sluiten van de poorten, oogsten mee aardappelen ... Soms zuchten ze wel eens, maar meestal vinden ze het leuk. Ik hoor hen vaak lachen tijdens het werk.'

'Doordat onze kinderen het al van jongs af aan gewend zijn om mee te werken, hebben ze dat in het huishouden ook altijd spontaan gedaan. Daar werd eenvoudigweg hetzelfde principe toegepast: iedereen werkt mee. Wanneer ze van school komen, ruimen ze op en stofzuigen ze. Als ik op dat moment nog niet thuis ben, sturen ze me een berichtje: *wat eten we vandaag?* Dat vragen ze zodat ze al met de voorbereidingen kunnen beginnen. Ook andere taken nemen ze vaak spontaan op: als de droogkast klaar



is, vouwen ze de kleren op. Soms zien ze het werk zelf, soms vraag ik hen om iets te doen. Grondig schoonmaken is wel iets waar ik de leiding over neem, en ook het denkwerk ligt volledig bij mij.'

'Mijn huishouden is verre van perfect, maar dat heb ik losgelaten. Dan trek ik een kast open en denk ik: ach ja, de handdoeken liggen er tenminste in. Loslaten dat het perfect moet zijn, is voor mij de grootste hulp geweest. Kinderen zullen niet onthouden dat hun ouderlijk huis er piekfijn bij lag, maar ze zullen zich wel herinneren dat hun moeder altijd gestrest of net ontspannen was. Bovendien moeten kinderen de kans krijgen om te oefenen – ze kunnen niet van de eerste keer huishoudelijke taken netjes en perfect uitvoeren. Ik heb ooit bij een vrijwilligster een spreuk aan de muur gezien die iets zei in de zin van 'Het is hier proper genoeg om gezond te zijn, en vuil genoeg om gelukkig te zijn'. Dat vind ik een goede ingesteldheid.'

FEMMA DIEST TELT EEN DRIEGESLAGHT ONDER HAAR LEDEN

— KATHLEEN VERBIEST KAREL BOSMANS —

Bij Femma Diest wordt van leeftijdsverschillen geen punt gemaakt: alle generaties zijn er welkom. Yvonne (82), Els (48) en Katrijn (19) zijn grootmoeder, moeder en dochter uit dezelfde familie en alledrie lid van Femma Diest. Zij vertellen ons hoe deze Femmagroep ervoor zorgt dat leden van alle leeftijden er zich thuis voelen.

Yvonne werd in de jaren 70 lid van KAV Kaggevinne toen daar lessen bloemschikken werden gegeven. Els kwam erbij toen ze een naaicursus volgde, en Katrijn werd verleid door een cursus over hoe je zelf ecologische schoonheids- en huishoudsproducten maakt. Ondertussen is KAV Diest al een hele tijd Femma Diest.

Het zijn vooral de creatieve activiteiten die de drie dames aantrekken. Zo gaat Els vaak naar het creasalon, terwijl Katrijn een naaicursus volgt. Soms doen ze zelfs met z'n drieën dezelfde cursus: de workshop schaduwborduren hebben ze bijvoorbeeld samen gedaan. Dat zorgt dan voor heel wat enthousiaste

reacties bij de andere leden, om drie generaties daar samen te zien.

Katrijn: 'In het begin was er bij Femma Diest niemand van mijn leeftijd, maar dat was geen probleem omdat de andere leden ook praten over dingen waar ik mee bezig ben. Zo heeft een oudere vrouw mij over haar date verteld en heb ik met iemand anders gebabbeld over hoe je meer duurzaam kan leven. Daar was ik aangenaam door verrast. Nu ben ik nog vaak de jongste, maar er zijn wel meer mensen van mijn leeftijd bijgekomen. Bij Femma Diest proberen ze immers een aanbod te maken voor iedereen. Daarom organiseren ze onder andere zowel activiteiten in de namiddag als 's avonds.'

Yvonne: 'Tegenwoordig bieden ze bij Femma Diest zeer goede activiteiten aan. Het bestuur heeft de laatste jaren heel wat veranderd. Ze bieden een zeer gevarieerd programma aan en durven al eens nieuwe dingen uit te proberen. Zo heeft het bestuur onlangs een *high tea* georganiseerd. Vroeger werd traditioneel een klassiek buffet aangeboden. De *high tea* werd uiteindelijk een groot succes. Ook de oudere

'ONS BESTUUR
DURFT AL EENS
NIEUWE DINGEN
UITPROBEREN.'



generaties staan positief tegenover deze veranderingen. Zij vinden het ook fijn om eens iets anders te doen dan de traditionele activiteiten.'

Els: 'Onze voorzitter Gilberte en ex-voorzitter Rita doen echt hun best om een programma te maken dat iedereen aanspreekt. Zo heeft Femma Diest nu bijvoorbeeld een programma uitgewerkt speciaal op maat van alleenstaande vrouwen. Ondertussen zijn er zelfs mensen die vanuit Hasselt naar Femma Diest komen om aan te sluiten bij onze activiteiten. De inzet van het bestuur om een gevarieerd programma met boeiende activiteiten aan te bieden, werpt dus echt wel zijn vruchten af.'

HOE KAN JE LEDEN VAN VERSCHILLENDE LEEFTIJDEN AANTREKKEN?

- Zorg voor een gevarieerd aanbod.
- Probeer al eens iets nieuws uit, durf risico's te nemen.
- Sta open voor suggesties van de leden, vraag hen om hun mening.
- Organiseer activiteiten op verschillende tijdstippen.



CYPRUS, NOORD EN ZUID

Cyprus kun je best beschrijven als een cocktail van culturen. Door zijn strategische ligging onderging het eiland eeuwenlang invloeden van Oost en West. In 1974 werd het noordelijk deel van het eiland bezet door Turkije. Wij bezoeken zowel het Turkse als het Griekse deel van het eiland. In Nicosia, de verdeelde hoofdstad, zijn de verschillen aan weerszijden van de 'groene lijn' immens.

Maar deze reis zal je vooral bekoren door het uitgestrekte landschap, de mooie kusten, de imposante oude gebouwen, de tot-de-verbeelding-sprekende verhalen en de schilderachtige steden. Namen als Salamis,

Paphos (UNESCO-erfgoed), Famagusta (een plaatje!), de godin Afrodite, ... roepen waarschijnlijk herinneringen op aan de geschiedenislessen van vroeger.

We verblijven in een hotel met alles erop en eraan en nemen ook de tijd om daarvan te genieten. Ook een wijnproeverij – in Cyprus wordt uitstekende wijn geproduceerd – staat op het programma.

4 tot 11 juni 2023; all-inclusive; begeleiding Marina Fauconnier

HEERLIJKE DAGEN IN NOORD-FRANKRIJK

Picardië situeert zich ten noorden van Parijs, heeft 80 km kustlijn en wordt doorkruist door de Somme. De baai van de Somme is een van de mooiste natuurgebieden van de Noordzeekust. Picardië is tevens de bakermat van de gotiek. Kloosters, kathedralen (o.a. die van Amiens) en kastelen met romantische tuinen domineren het landschap. Maar ook de oorlog heeft er zijn sporen nagelaten. Vier dagen lang doorkruisen we deze prachtige – voor velen echter onbekende – streek. Laat je vier dagen onderdompelen in cultuur, natuur, schoonheid, heden én verleden.

13 tot 16 juni 2023; BUSreis; begeleiding Francine Leupe en Leen Simoen



REIZEN 2023

MAART

Rome, de eeuwige stad
23 tot 27 maart (5d) met Lut Deroy

Dwalen tussen forten, een stukje geschiedenis in de kijker (België) wandelweekend

31 maart tot 2 april (3d)
met Daniëlle De Cock
en Ann De Proft

APRIL

Egypte, samen op zoek naar de wortels van onze westerse cultuur (Speciale editie voor mama, oma's, tantes en kids van 10-18 jaar)

met vernieuwd programma
1 tot 10 april (10d) - paasvakantie met
Veerle Vlasselaer

MEI

Hasselt, verrassend weekendje weg

12 tot 14 mei met Chris Oostens
en Veerle Vlasselaer

Madeira

7 tot 14 mei met Marina Fauconnier

Naar het einde van de wereld

Camino a Finisterre (Spanje)
22 tot 28 april met Christel Derycke
en Bernadette Jansseune

JUNI

Cyprus, Noord en Zuid
4 tot 15 juni met Marina Fauconnier

Hollandse hoogtepunten

Fietsvakantie
17 tot 24 juni (8d)
met Toos Janssen en Erika Leus

Heerlijke dagen in Noord-Frankrijk (busreis)

13 tot 16 juni - met Francine Leupe en
Leen Simoen

JULI

Fietsen tussen krekens in Oost- en Zeeuws-Vlaanderen
31 juli en 3 augustus (4d)
met Nicole Van Deynse
en Bernadette Jansseune

Verrassend Slovenië

2 tot 9 juli met - Veerle Vlasselaer

Charleroi, in de voetsporen van de mijnwerkers

Wandelweekend voor geoefende stappers
31 juli tot 1 augustus
Met Christel Derycke en Danielle De Cock

AUGUSTUS

Renchtal, Zwarte Woud (Duitsland) Wandelmidweek

14 tot 18 augustus
met Rita Vancamp
en Hermina Vande Voorde

Heerlijk nazomereren in Ieper

25 tot 27 augustus
met Francine Leupe
en Leen Simoen

De Baltische Landen

(Estland, Letland, Litouwen)
20 tot 28 augustus met Lut Deroy

SEPTEMBER

Op en rond 'de Schreve', geanimeerd fietsen in het Heuvelland (België)
6 tot 9 september met Francine Leupe
en Bernadette Jansseune

Emilia Romagna, een verrassende ontdekkingsstocht in de buik van Italië

met Marina Fauconnier
30 augustus tot 5 september

Armenië, gastvrij, rijk aan cultuur en natuur, lekker!

21 september tot 1 oktober
met Veer Dusauchoit

Inspirende, sportieve dagen aan zee. Zin in zin (België)

15 tot 17 september
met Marie-Jeanne Van Parys
en Christine Maesseele
vrijdag 15 tem zondag 17 september

OKTOBER

Nepal

13 tot 24 oktober met Marina Fauconnier

Barcelona, stad van Gaudi, Rambla en Picasso

30 september tot 5 oktober
met Rita Vancamp

NOVEMBER

Egypte klassiek, de geheimen van de Nijl en het land van de farao's en de Nubiërs

26 oktober tot 5 november
met Veerle Vlasselaer

DECEMBER

Wenen in kerstfeer

30 november tot 4 december
met Marleen Deputter en Veerle Vlasselaer

BOEK JE REIS OP TIJD!

Enkele maanden voor een reis vertrekt, moeten we de gereserveerde vliegtuigstoelen die we niet opnemen, teruggeven aan de maatschappij waarmee we vliegen. Daarna zijn de stoelen enkel nog 'op aanvraag'. En dat kan gevolgen hebben. De vluchten kunnen op een ander tijdstip vertrekken en de prijs kan hoger zijn. Ook hoteliers willen goed op tijd niet-gebruikte kamers terug, zodat ze die kunnen vrijgeven voor andere gasten. Laat boeken kan ook betekenen dat je een eenpersoonkamertoeslag moet betalen. Musea, bezienswaardigheden, restaurants, bussen, ... moeten allemaal op voorhand weten hoeveel gasten ze per dag kunnen verwachten, zodat alles veilig en vlot kan verlopen. **Wacht dus niet te lang met het boeken van je reis!**

HERSEN BREKERS

STEF DESODT

OPLOSSING

...
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

UIT EEN VER VERLEDEN

In de vakjes vul je de letters in van de gevraagde woorden.

- dier met benen
- kledingstuk
- zuivelproduct
- vlug

1.

2	10	11	3	13

2.

3	4	5

3.

9	7	8	6

4.

1	12	7	8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
...
		17			6							7

ZOEKWOORDEN

Met de eerste letters van de te zoeken woorden vorm je een nieuw woord.

1. niet luid				
2. ontkenning				
3. honderd jaar				
4. slot				
5. melkklier				
6. deel van het hoofd				
7. niet lang				
8. niet kort				
9. keukenapparaat				
10. geeft de tijd aan				
11. twaalf maanden				
12. wild varken				

...
11	9	16				14				

VAN DAT ENE WOORD

Met de letters van het te zoeken woord kan je o.a. de volgende woorden samenstellen:
eb - er - re - ui - ar - ref - bui - rui - bar - reu - ruif - fier - bier

...
12	4			2		

SEIZOEN

Vorm met de letters telkens een woord. Met de eerste letter van elk woord stel je een nieuw woord samen.

...
8	3				

<table border="1"><tr><td>i</td><td>w</td></tr><tr><td>n</td><td>d</td></tr></table>	i	w	n	d	<table border="1"><tr><td>n</td><td>i</td></tr><tr><td>k</td><td>t</td></tr></table>	n	i	k	t	<table border="1"><tr><td>a</td><td>n</td></tr><tr><td>a</td><td>f</td></tr></table>	a	n	a	f
i	w													
n	d													
n	i													
k	t													
a	n													
a	f													
<table border="1"><tr><td>e</td><td>t</td></tr><tr><td>r</td><td>k</td></tr></table>	e	t	r	k	<table border="1"><tr><td>u</td><td>e</td></tr><tr><td>e</td><td>w</td></tr></table>	u	e	e	w	<table border="1"><tr><td>r</td><td>e</td></tr><tr><td>o</td><td>s</td></tr></table>	r	e	o	s
e	t													
r	k													
u	e													
e	w													
r	e													
o	s													

WOORDDELEN

Vorm met de woorddelen het te zoeken begrip.

<table border="1"><tr><td>steu</td></tr></table>	steu	<table border="1"><tr><td>dak</td></tr></table>	dak	<table border="1"><tr><td>ning</td></tr></table>	ning	<table border="1"><tr><td>on</td></tr></table>	on	<table border="1"><tr><td>lo</td></tr></table>	lo	<table border="1"><tr><td>zen</td></tr></table>	zen	<table border="1"><tr><td>der</td></tr></table>	der
steu													
dak													
ning													
on													
lo													
zen													
der													

...
1						13	15							5	10

ARWA AL-SULAYHI 50 JAAR OP DE TROON IN JEMEN

KATHLEEN VERBIEST
RUTGER VAN PARYS



Jemen, aan het begin van de 11de eeuw. De kleine Arwa verliest haar vader en wordt grootgebracht aan het hof van haar oom, de sultan. Haar tante, Asma, zorgt ervoor dat het meisje een goede opleiding krijgt: ze bestudeert de Koran en poëzie, en staat al gauw bekend om haar uitstekend geheugen. Wanneer Arwa ongeveer achttien jaar is, trouwt ze met haar neef, de kroonprins. Samen krijgen ze vier kinderen.

In de daaropvolgende jaren worden de Al-Sulayhi's getroffen door de ene ramp na de andere: de sultan wordt vermoord door politieke tegenstanders, zijn vrouw wordt gevangengenomen en sterft een paar jaar later, en de kroonprins - ondertussen de nieuwe sultan - raakt verlamd. Zo komt de feitelijke macht over het rijk in handen van Arwa.


Als regent neemt ze al meteen twee belangrijke beslissingen: ze verplaatst de hoofdstad van Sanaa naar Dhu Jibla, waar ze het paleis Dar al-Izz laat bouwen, en ze laat de khutbah uitroepen in haar naam, na die van de kalief en die van haar man. De khutbah is een preek die voor het vrijdaggebed wordt gehouden, en die tot dan toe nog nooit is uitgeroepen in naam van een vrouw.

Na de dood van Arwa's echtgenoot is er een tijdje onduidelijkheid over de opvolging. Uiteindelijk wordt de heerschappij overgedragen aan hun tienjarige zoon, maar blijft de werkelijke macht in handen van Arwa. Haar zoon sterft echter korte tijd later. Op dat moment krijgt ze een huwelijksaanzoek van Saba, de neef van haar man, die zich op die manier een weg naar de troon wil banen. Arwa wijst hem af, maar de kalief (de hoogste religieuze leider) dwingt haar met Saba te trouwen. Tot dan toe had Arwa immers steeds in naam van een man geregeerd. Dat ze nu volledig in eigen naam zou

regeren, ziet de religieuze leiding niet zitten. Arwa heeft geen keuze en trouwt met Saba. De werkelijke macht blijft echter nog steeds in haar handen. Een paar jaar later sterft Saba. Op dat moment is Arwa voor het eerst koningin in eigen naam en dat zal ze blijven tot aan haar dood.

Als heerseres was ze erg begaan met het welzijn van haar volk, wat haar de liefkozende bijnaam 'Kleine Koningin van Sheba' opleverde. Tijdens haar meer dan vijftig jaar durende bewind bouwde ze wegen, moskeeën en fonteinen, en stichtte ze verschillende onderwijscentra voor culturele en religieuze studies. Ze was ook niet te beroerd om in tijden van politieke onrust aan het hoofd van een leger te rijden en met rebellen te onderhandelen.

Koningin Arwa stierf toen ze ongeveer 90 was. In Dhu Jibla kan je nog steeds de prachtige Koningin Arwa Moskee gaan bewonderen, waar ze begraven ligt.

A person wearing a hat sits in a small boat on a calm body of water at sunset. They are holding a large, glowing rectangular lantern that illuminates the scene. The sky is a mix of orange, yellow, and dark blue. Bare tree branches are visible on the left, and another person in a conical hat is partially visible in a boat to the right. The lantern's light reflects on the water's surface.

Het samenspel van
Donker en Licht
onthult de schoonheid
van het leven

- [Ingpire.nl](https://www.ingpire.nl) -