

FEMMA MAGAZINE

ZOMER

ZOMER 2025 - 1099 Brussel X BC 6433 maandblad, verschijnt 2-maandelijkse op papier, wel in juni, niet in juli en augustus - P 106334 - Urban Britierslaan 5 1030 Brussel



IN DIT NUMMER

De Fietsbieb: een fiets voor elk kind

Geva tekent al 5 jaar bloemen: **'Mijn bloemen verbinden mensen'**

Cyanotypie: een heerlijk zonnige DIY

FEMMA

IN DIT NUMMER

LEKKER LEZEN

- 4 Voorwoord
- 6 Fietsbieb: een fiets voor elk kind
- 10 Het is nooit te laat om te leren fietsen
- 15 Rustpunt: Zicht op zee
- 21 In de kijker: Geva
- 27 Column: Zomer zonder toeters
- 44 Vrouw met verhaal: Victoire Van Nuffel
- 45 Femma Feest: een dag die blijft hangen
- 48 Rustpunt: cartoon
- 50 Binnenkijken bij: Yentl en Daniel leven trager in Kroatië
- 52 Thailandreis 2025: een steentje van verbinding
- 58 Marcella Pattijn: 98 jaar en samen op de moto
- 60 Eigen Mix: alleenstaande papa Nick

OP DE HOOGTE

- 13 Ledenvoordelen
- 16 Nieuws
- 18 Pauzeknop
- 24 Uitgelegd: Roaming
- 26 Heet van de pen
- 28 Zakagenda
- 62 Hardnekkige afkoelmythes
- 54 Energetisch renoveren

DOEN

- 31 DIY cyanotypie
- 35 Recepten: streetfood
- 40 Kleurplaat
- 41 Dagtrips
- 64 Reizen: Van Weimar naar Dresden
- 66 Spel: Hersenbrekers

Zware, futloze benen? Ontsierende lijnen?

Weer lichte en energieke benen
die gezien mogen worden, dankzij

Venoton

- met de potentie synergie van paardenkastanje en muizendoorn om de aderlijke circulatie in de benen te bevorderen
- met het bijzonder druivenpittenextract Omvin 20R® voor een optimale conditie van de vaatwanden en een stralende huid van de benen
- met vitamine K2 en met Vitamine C, die bijdraagt tot de normale collageenvorming in de bloedvaten en in de huid



VENOTON van Mannavital is een natuurlijk totaalpreparaat ter ondersteuning van de circulatie in de benen, voor een maximaal effect op het bewegingscomfort en het uitzicht van de benen.



CLEAN LABEL



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

Verantwoordelijke uitgever Griet Janssens - Femma vzw - Urbain Britsieraan 5 - 1030 Brussel

Redactie Kristel Jappens, Annick Geets, Elke Vandijk, Shannah Jongstra, Margot Cattersel, Pauline Corthouts

Coördinatie Margot Cattersel **Correctie** Annick Geets

Reclameregie Primetime, Wijkmaal-Leuven, www.primetime-regie.be **Coverfoto:** Sanne Rouma **Vormgeving** Gevaert Graphics - Zwevezele **Druk** T'Hooft printing

Femma is het magazine van Femma vzw en wordt bezorgd aan alle Femmaleden. Lidgeld: 6, 30 of 45 euro **Domiciliëring** valt de vervaldatum van je lidmaatschap in een bepaalde maand? Via je domiciliëringsoopdracht zal de inning voor verlenging van je lidmaatschap (6, 30 of 45 euro) gebeuren in diezelfde maand.

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 is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties.

Wil jij dit magazine ook regelmatig
ontvangen in je brievenbus?
Word dan lid van Femma via
femma.be/lid-worden





VOOR WOORD

EEN ZOMER VOL VRIJHEID

De zomer is in volle gang. De zon doet haar best, het tempo ligt lager, en hier en daar klinkt gelach in tuinen, op pleintjes, in velden. Alles ademt vakantie, ook als je gewoon thuis bent.

Ik merk het ook aan mezelf: de dagen zijn rustiger, de druk is weg. En luieren mag. In dit zomernummer draait het om vrijheid. Soms is die groots of avontuurlijk – zoals een verre reis, een nieuwe uitdaging of ondernemen wat je al lang wilde doen. Maar even vaak zit vrijheid in kleine, eigen keuzes: mogen rusten, mogen niksen, mogen kiezen wat bij jou past.

Sommigen vinden die vrijheid in beweging. In de Fietsbieb (p.6) bijvoorbeeld kunnen kinderen een fiets lenen op hun maat en zo op hun eigen tempo de wereld verkennen. Ook in de fietsgroepen (p.10), waar vrouwen leren fietsen en tegelijk bouwen aan hun zelfstandigheid, wordt die vrijheid tastbaar. Voor anderen zit ze misschien in een huis dat met je meegroeit: een kleine of grote verbouwing die voor wat meer ruimte of comfort zorgt. Impact us today (p.54) helpt je daarbij graag op weg.

Soms zit vrijheid niet in grootse plannen, maar in kleine momenten, alleen voor jezelf: een boek waarin je verdwijnt (p.18), een dagtrip (p.41) zonder strakke planning, een kleurplaat die je hoofd tot rust brengt (p.40), of smaken die je even ergens anders brengen – in simpele streetfood gerechtjes van over de hele wereld (p.35) die je thuis op tafel tovert.

Ik schreef een column over vertragen (p.24). Over hoe je niet in elke uitnodiging of verwachting hoeft mee te gaan. Hoe de zomer net zo goed stilte mag zijn als bruisende drukte. Yentl weet hier alles over: haar gezin liet België achter zich, reisde jarenlang de wereld rond en vond intussen rust in Kroatië (p.50).

En ook onze Femma-reizigers trokken eropuit, naar Thailand. Ondanks een aardbeving kwamen ze terug met verhalen vol warmte, veerkracht en verbondenheid (p.52). Ga jij deze zomer zelf de grens over? Dan leggen we je in dit nummer ook helder uit hoe roaming precies werkt (p.24). Altijd handig voor wie onderweg graag bereikbaar blijft.

Maar vrijheid hoeft je niet ver te zoeken. Soms zit ze in iets kleins en alledaags. Geva tekent elke dag een bloempje – een eenvoudig ritueel dat rust en verbondenheid brengt (p.21). En ook wij deelden bloemetjes uit: op het vrijwilligersfeest zetten we onze Femmavrijwilligers in de kijker (p.45). Een warm dankjewel aan al wie zich met hart en ziel inzetten – voor elkaar, voor hun groep en voor Femma.

En dat vrijheid geen leeftijd kent, bewijst Marcella: op haar 98ste zit ze nog op een motor – gewoon, omdat het kan (p.58). Want vrijheid ziet er voor iedereen anders uit. Wat telt, is dat jij kiest wat bij jou past.

Of je nu onderweg bent of thuisblijft, plannen maakt of ze net loslaat, wij hopen dat deze zomer helemaal van jou mag zijn.

Elke Vandijck – Redacteur



Jolien en Machteld

DE FIETSBIEB EEN KINDERFIETS DIE MEEGROEIT

EEN FIETS VOOR ELK KIND

🗣 ELKE VANDIJCK - 📷 SANNE ROUMA

Fietsen is voor kinderen een bron van plezier, vrijheid en zelfvertrouwen. Maar wie kinderen heeft, weet ook: ze groeien er razendsnel uit. En een goede kinderfiets kost geld. Elk jaar een nieuwe kopen is voor veel gezinnen geen evidentie. Gelukkig hoeft dat ook niet. De Fietsbieb biedt een warm en slim alternatief: tweedehands kinderfietsen, gedragen door vrijwilligers.

Een lidmaatschap bij de Fietsbieb kost twintig euro per jaar, plus een waarborg van nog eens twintig euro. In ruil leen je een stevige, veilige tweedehands kinderfiets, perfect op maat van je kind. 'Het lijkt een beetje op de bib', zegt Bart, die als medewerker het netwerk ondersteunt. 'Maar hier leen je geen boek, wel een fiets.' Lid worden is eenvoudig. Er is geen papierwerk of gedoe. Je schrijft je gewoon in, kiest een fiets en zorgt er goed voor zolang je hem gebruikt. Groeit je kind of wil het liever een ander model? Dan ruil je gewoon. Zo makkelijk is het.

VOOR WIE?

De Fietsbieb is er voor iedereen. Gezinnen met een kleiner budget, met veel kinderen, grootouders die een fietsje willen klaarzetten, mensen die bewust kiezen voor hergebruik, ... Iedereen vindt de weg naar een uitleenpunt. En elk gezin brengt een ander verhaal mee.

'Ik dacht eerst dat de Fietsbieb er alleen was voor wie het financieel moeilijk heeft', vertelt Machteld, vrijwilliger bij de Fietsbieb in Arendonk. 'Maar dat

klopt niet. Er komen ook ouders die gewoon geen nieuwe fiets willen kopen als dat niet hoeft. Of mensen die duurzaamheid belangrijk vinden. Iedereen is welkom.' Dat open karakter zit in het hele idee. Geen vragen, geen oordeel. Gewoon een oplossing die werkt voor elk gezin.

EEN TEAM VAN VRIJWILLIGERS

Achter elke Fietsbieb staat een enthousiast team vrijwilligers. Zij zorgen voor een warme ontvangst en voor de inschrijving, helpen bij het kiezen, maken fietsen klaar en zorgen dat alles goed loopt. In Vlaanderen en Brussel zijn er intussen meer dan honderd Fietsbiebs. Sommige klein en gezellig, andere met grote vrijwilligersteams en honderden fietsen. Maar allemaal draaien ze op goesting en lokale inzet.

'Kinderen liggen er niet wakker van dat het een tweedehandsfiets is.'



Technieker Wim en Bart

Jack is blij met zijn fiets

FIETSEN MET KARAKTER

Elke fiets uit de Fietsbieb heeft een eigen geschiedenis. Ze zijn tweede-, derde-, soms zelfs vierdehands, maar altijd helemaal in orde. Bij het binnenbrengen wordt alles nagekeken: remmen, ketting, zadel, banden. Alles moet veilig zijn. Wie een fiets schenkt, krijgt een gratis lidmaatschap voor één jaar. Al slaan veel mensen dat aanbod vriendelijk af. ‘Ze willen gewoon dat hun fiets een tweede leven krijgt’, zegt Jolien, ook vrijwilliger in Arendonk. ‘Je merkt dat ze met liefde doorgeven wat hun kind hielp grootbrengen. Dat is mooi.’

FIETSBIEB ARENDONK

Hoe werkt zo’n Fietsbieb in de praktijk? In Arendonk weten ze er alles van. Sinds 2021 runnen elf vrijwilligers daar een maandelijks uitleenmoment. Jolien raakte erbij betrokken via haar moeder, die zelf al vrijwilliger was bij de Fietsbieb. Machteld las een oproep in het gemeenteblad en wist meteen dat ze mee wilde doen: ‘Ik deed al wat vrijwilligerswerk, maar dit voelde meteen goed. Omdat het zo tastbaar is. Je maakt écht een verschil.’

Elke maand op zaterdag openen ze de deuren. Meer dan tweehonderd kleurrijke fietsen staan klaar: van eerste trapfietsjes tot stoere tweewielers. Binnen enkele minuten vult de ruimte zich met gelach, gekinkel en blije gezichten. Kinderen proberen uit, rijden rond en kiezen hun favoriet. Ouders en grootouders helpen mee, vrijwilligers stellen zadels bij, pompen banden op en schrijven leden in.

KIEZEN DOE JE MET JE HART

‘Het is vaak echt spitsuur’, lacht Jolien. ‘Bij elke opening hebben we onze handen vol. Dan is het stevig doorwerken.’ Maar zwaar voelt het nooit. Want zodra het juiste fietsje gekozen is, zie je alleen maar blije gezichten. ‘Kinderen liggen er niet wakker van dat het een tweedehandsfiets is’, zegt Machteld. ‘Ze kiezen met hun hart. Een bloemetje op het spatbord, een roze zadel, een blinkende bel ... dat is wat telt. En als ze erop zitten, zie je ze openbloeien. Ze groeien echt, letterlijk én figuurlijk.’

‘Het lijkt een beetje op de bib, maar hier leen je geen boek, wel een fiets.’



‘Ze zijn zo trots als ze hun fiets gekozen hebben’, vult Jolien aan. ‘Je ziet het aan hun ogen, aan hun houding. Ze stralen.’ Machteld knikt: ‘Ik heb al knuffels gekregen van kinderen die zo blij waren. Ze roepen ‘dankjewel!’ en rijden dolgelukkig naar buiten. Daar doen we het voor.’

IEDER IN ZIJN EIGEN KRACHT

Iedereen in het vrijwilligersteam van Arendonk doet wat bij hem of haar past. De ene sleutelt graag aan fietsen, de ander doet de administratie, nog iemand regelt de communicatie. Dat loopt vanzelf. Iedereen draagt zijn steentje bij op zijn manier, en dat werkt.

Ook tussen de uitleenmomenten door gaat het werk verder. Fietsen worden hersteld, kettingen gesmeerd, remmen bijgesteld, zadels aangepast. ‘De techniciers zijn geen professionele fietsmakers,’ vertelt Machteld, ‘maar ze doen geweldig werk, anders zou het hier gewoon stilvallen. Zij zorgen ervoor dat alles letterlijk én figuurlijk blijft draaien.’

GEDEELDE PASSIE

De vrijwilligers in Arendonk vormen een hechte groep, zonder dat ze elkaars beste vrienden hoeven te zijn. ‘We spreken buiten de uitleendagen niet af, en dat is prima’, zegt Machteld. ‘Soms gaan we na afloop iets drinken, maar dat is eerder uitzondering dan regel. We zijn allemaal anders, met ons eigen leven, maar hier komen we samen rond iets dat ertoe doet.’

Wat hen verbindt, is het gevoel samen iets zinvols te doen. ‘Dat is net wat ik zo mooi vind aan vrijwilligerswerk’, getuigt Jolien. ‘Je hoeft geen specialist te zijn. Je doet gewoon wat je kan. Als niemand zich inzet, valt alles stil. Maar als iedereen een klein beetje bijdraagt, krijg je er zoveel voor terug.’

LOKALE IMPACT

De Fietsbieb is stevig verankerd in de buurt. Elke vestiging zoekt bewust de samenwerking op met scholen, buurtwerkingen of lokale partners. Wie een fiets leent, staat ook zelf in voor kleine herstellingen of onderhoud. Gaat er iets stuk? Dan ga je gewoon even langs bij een fietsmaker in de buurt. Zo blijft de fiets in topvorm én steun je meteen de lokale handel. ‘We willen geen concurrent zijn van de handelaars’, zegt Bart. ‘We vullen elkaar aan. Zo maken we samen de buurt sterker.’

OOK BIJ JOU IN DE BUURT?

De kans is groot dat er ook in jouw buurt een Fietsbieb is. Overal werkt die volgens hetzelfde principe. Op de website kun je per locatie al een kijkje nemen in het aanbod. Handig, maar de beste keuze maak je natuurlijk als je de fietsjes samen met je kind kunt uitproberen.

De algemene coördinatie gebeurt via Beweging.net. Zij helpen nieuwe groepen starten, ondersteunen de werking en zorgen voor materiaal. Dankzij hen blijven nieuwe vestigingen mogelijk. Maar de echte motor? Dat zijn de vrijwilligers zoals Machteld en Jolien, die er elke maand opnieuw staan. Zodat kinderen trots en rechttop kunnen vertrekken op hun nieuwe fiets. ‘Zonder vrijwilligers geen Fietsbieb’, besluit Jolien. ‘Zo simpel is het.’

PRAKTISCH

- Voor kinderen tot 12 jaar
- Lidgeld: € 20 per jaar + € 20 waarborg
- Onbeperkt ruilen binnen het jaar
- Alle fietsen zijn tweedehands, maar stevig en veilig
- Meer dan 100 locaties in Vlaanderen en Brussel
- Info en contact: www.fietsbieb.be

een initiatief van  **beweging.net**



HET IS NOOIT TE LAAT OM TE LEREN FIETSEN

PAULINE CORTHOUTS - MERIEM SAISSI EN ILSE DE RUYTTER

'Ik dacht nooit dat het me ging lukken.' Dat hoort Meriem vaak van vrouwen die voor het eerst leren fietsen. Maar met de juiste begeleiding lukt het iedereen. Groepscoaches Meriem en Ilse organiseren tal van activiteiten, waaronder fietslessen. Meriem doet dat in Brussel, Ilse in Diksmuide, waar ze naast groepscoach ook vrijwilliger is.

Wie kan fietsen, denkt er zelden bij na: even naar de bakker, met de (klein)kinderen naar school of een gezellig fietstochtje met de vrienden. Maar voor wie nooit leerde fietsen, is die vrijheid geen vanzelfsprekendheid. Geen fiets kunnen gebruiken betekent vaker afhankelijk zijn van partners, familieleden of openbaar vervoer dat niet altijd betrouwbaar is.

'Voor veel vrouwen voelt het alsof ze een stuk zelfstandigheid missen', vertelt Ilse. 'Ze willen wel zelf ergens naartoe, maar ze zijn gebonden aan anderen of aan tijdschema's van bussen. Dat vreet energie én zelfvertrouwen.'

'Het is nooit te laat om te leren fietsen. Iedereen kan het. Overwin je angst en geloof in jezelf.'

FIETSEN GEEFT JE VRIJHEID

In Diksmuide merkt Ilse hoe groot de impact van leren fietsen is. 'Het openbaar vervoer hier is slecht', vertelt ze. 'Zonder auto geraak je moeilijk op je werk. Met de fiets lukt dat wel.' En vooral vrouwen ondervinden die problemen. 'De meeste jobs in de buurt zijn fabrieksjobs waar vooral mannen werken. Vrouwen vinden moeilijker werk dichtbij en moeten dus verder zoeken. En dan maakt een fiets het verschil. 'Daarom zijn de meeste deelnemers dan ook vrouwen. Want zij hebben de fiets nodig om zich naar hun werk te verplaatsen', legt Ilse uit. 'Maar man of vrouw, iedereen is welkom om les te volgen.'

Ook in Brussel is mobiliteit niet vanzelfsprekend. 'De vrouwen uit onze fietslessen spreken soms weinig Nederlands of Frans, hebben weinig midelen en durven soms niet alleen naar buiten. Hun wijk is hun veilige zone', vertelt Meriem. Leren fiet-

'Doordat ze iets leren waarvan ze nooit hadden gedacht het te kunnen, zien ze ook nieuwe mogelijkheden om andere uitdagingen aan te gaan.'

sen brengt de dames niet alleen op nieuwe plekken, maar opent ook deuren. 'Doordat ze iets leren waarvan ze nooit hadden gedacht het te kunnen, zien ze nieuwe mogelijkheden om andere uitdagingen aan te gaan.'

TRAP VOOR TRAP

Om zo veel mogelijk drempels te verlagen, beginnen de fietslessen klein. Letterlijk, want de deelnemers beginnen hun traject op een kinderfiets zonder pedalen. 'Omdat je voeten de grond raken, voel je meer vertrouwen', vertelt Ilse. 'Het is uiteraard de bedoeling dat leerlingen hun voeten van de grond houden terwijl ze rijden. Op die manier oefenen ze met sturen en remmen, zonder te trappen. En leren ze hun evenwicht te bewaren.'

In Brussel en Diksmuide leren de deelnemers bijna op dezelfde manier fietsen. 'We beginnen op een kleine fiets', leggen Ilse en Meriem uit. De kinderfiets dient voor volwassenen als loopfiets.

'Wie bij ons leert fietsen, heeft dikwijls nog nooit gefietst', gaat Meriem verder. 'Alles wordt echt stap voor stap aangeleerd', benadrukt ze. Zodra deelnemers zich zeker voelen op een kleine fiets, schakelen ze over naar een grotere fiets.

OP EIGEN TEMPO

De fietslessen volgen geen vast schema, maar worden aangepast aan de noden van de deelnemers. Iedereen krijgt de ruimte om op eigen tempo te leren. 'We begeleiden deelnemers in hun persoonlijke groei', zegt Ilse. 'We tonen hoe het moet, geven tips en moedigen aan. Ook onderling juichen deelnemers elkaar toe. Als iemand voor de eerste keer op de trappers staat, wordt er volop geapplaudiseerd. Dat gemeenschapsgevoel is prachtig en werkt versterkend.'

Dat versterken doen de dames van Femma Quartier ook. Regelmatig organiseert Meriem samen met projectmedewerker Els Dittrich en verantwoordelijke Pol Vervaeke van gemeenschapscentrum Ten Noey reflectiemomenten: 'Dan tonen we foto's en filmpjes van tijdens de lessen. Zo zien de deelnemers welke vooruitgang ze maakten. En dat werkt motiverend. We delen die ook via whatsapp.' Dat een beeld luider spreekt dan duizend woorden, weet Ilse ook. 'Deelnemers vragen me vaak om foto's en filmpjes door te sturen, zodat ze die kunnen laten zien aan hun omgeving', vertelt ze trots.

OBSTAKELS OVERWINNEN

Leren fietsen loopt niet altijd op wietjes. De deelnemers moeten heel wat drempels overwinnen. 'Fietsen gaat niet alleen over balans of techniek', legt Meriem uit. 'Soms moeten vrouwen ook mentale



en culturele drempels overwinnen. In Brussel zie je bijvoorbeeld niet vaak vrouwen met een hoofddoek op een fiets. Dat maakt het voor de dames moeilijker om eraan te beginnen. Ze hebben geen voorbeeld om zich aan te spiegelen.'

Daarom koos Meriem er bewust voor om samen met de groep zichtbaar te oefenen in de wijk. Zo werd het beeld van vrouwen met een hoofddoek genormaliseerd en inspireren de dames van Quartier op hun beurt andere vrouwen. Door praktische problemen, zoals vervoer en opslag van de fietsen, zijn de fietslessen verhuisd naar de Brusselse gemeente Elsene.

SAMEN WERKT BETER

Fietslessen organiseren voor een groep vrouwen is een heel werkje. Daarom werken Meriem en Ilse samen met andere organisaties. De fietsschool Diksmuide is een samenwerking tussen Femma,

Welzijnsschakel 't Vlot en de Fietsbieb. 'Zonder die samenwerking zouden de lessen er nooit gekomen zijn', zegt Ilse.

En ook in Brussel is de samenwerking met anderen essentieel. Gemeenschapscentrum Ten Noey in Sint-Joost-ten-Node, Pro Velo, Vélo Solidaire en andere organisaties dragen allemaal bij aan het organiseren van de fietslessen. 'Die samenwerking is essentieel. Zonder de samenwerking en de inzet van leden van de andere organisaties zouden grote projecten zoals dit niet mogelijk zijn.'

IEDEREEN KAN HET

Zowel Ilse als Meriem zijn trots op de deelnemers. 'Het is fysiek vermoeiend, maar mentaal laadt het mij op', zegt Ilse. Les na les ziet ze de dames groeien. 'Iedere keer dat een deelnemster iets bijleert, voel ik vreugde.'

Voor sommigen stopt het verhaal niet na het afronden van de lessen. 'Vijf vrouwen van onze oud-deelnemers zijn intussen zelf fietsbegeleider geworden', vertelt Meriem fier. 'Een tijdje geleden zaten ze nog op een kinderfiets, nu geven ze les aan anderen. Dat maakt mij zo trots.'

Voor veel vrouwen opent fietsen een nieuwe wereld. Niet alleen praktisch, maar ook op persoonlijk vlak. 'Het is nooit te laat om te leren fietsen. Iedereen kan het. Overwin je angst en geloof in jezelf', zegt Ilse. 'En als je graag fietst, zoek dan een Femmagroep in je buurt die fietstochten organiseert. Zo kan je blijven oefenen en fietsen in groep.'



NIUW LEDENVOORDEEL

SPORTIEVAK

Als lid van Femma geniet je voortaan van extra voordelen dankzij onze nieuwe samenwerking met Sportievak! Dankzij dit partnership wordt actief ontspannen met je gezin of vrienden nog aantrekkelijker.

1. KORTING OP SPORTKAMPEN

Sportievak organiseert sportkampen en tal van andere sportieve activiteiten voor kinderen, jongeren en volwassenen. Sportkampen zijn er mét en zonder overnachtingen en overal in Vlaanderen. Of je nu kiest voor een avontuurlijke week of een leuk omnisportkamp voor je kind, er is voor ieder wat wils. Als Femmalid krijg je een mooie korting bij inschrijving:

- € 20 korting op sportkampen mét overnachting
- € 5 korting op sportkampen zonder overnachting.

2. VOORDELIGE VERZEKERINGEN VOOR SPORT EN MOBILITEIT

Ook voor wie graag goed verzekerd op pad gaat, biedt Sportievak een extra voordeel:

- De 24/7 lichamelijke ongevallenverzekering voor slechts € 15. Na het afsluiten van deze polis ben je 24 uur per dag en 7 dagen per week verzekerd als je individueel, met familie of vrienden recreatief aan het sporten bent.
- Fietspechbijstand aan € 30 – Via Sportievak krijg je een fikse korting op de fietspechbijstandsverzekering van VAB. Je geniet van het full-option pakket BeNeLux zonder beperking in aantal keren tussenkomst. Dit geldt voor e-bikes, stadsfietsen, sportfietsen en scooters (tot 50cc).



De kortingen zijn eenvoudig toe te passen via een unieke kortingscode. Scan de QR-code en ontdek vandaag nog hoe Sportievak jouw vrije tijd net dat tikkeltje aangenamer én zorgelozer maakt.



-20%

op 1 artikel naar keuze*



*Enkel geldig bij afgifte van deze bon van 01/06/2025 tot en met 31/08/2025 bij Bel&Bo. Eén bon per klant en per klantenkaart. Deze korting (incl. btw) is niet inwisselbaar in speciën en is niet cumuleerbaar met andere acties. Niet geldig op geschenkbonnen. Niet geldig online. Tijdens de sperperiode gelden de voorwaarden van de koppelverkoop. ID controle: PRM052512

SHOP ONLINE OP WWW.BEL-BO.BE

Bel&Bo

VOLG ONS



MEER PLEZIER MET JE FEMMAPAS !

Je Femmapas is meer dan een lidkaart: het is jouw toegangsticket tot een hele reeks fijne voordelen, het hele jaar door!

Dankzij jouw Femmapas krijg je mooie kortingen op tal van producten én geniet je van exclusieve deals voor uitstapjes, activiteiten en meer.



Meer weten?

Scan de QR-code of ga naar www.femma.be/ledenvoordelen



RUST PUNT

ZICHT OP ZEE

In de verte knipoogde
een lichtje:
land in zicht

een papieren vogel
kwam
tot leven

een zonnebaadster
lag
net zo zen als de zee

en een fuifnummer
van een meeuw
ontbeet op het strand

de wind creëerde enorme kapsels
terwijl golven
struikelden
over de voeten van baders

die nog vlug
dat ene kiekje
bij zonsondergang
wensten

tot mijn oog
op de maan viel.

- R.Jouck -

NIEUWS

ELKE VANDIJCK

MEDISCH

TURKIJE VERBIEDT VRIJWILLIGE KEIZERSNEDES

In Turkije mag je voortaan in een privéziekenhuis niet meer zomaar kiezen voor een keizersnede. De ingreep is alleen nog toegestaan als er een medische reden is.

De Turkse overheid wil op die manier meer vrouwen aanmoedigen om op natuurlijke wijze te bevallen. Dat is niet toevallig: meer dan 60 procent van de baby's komt er met een keizersnede ter wereld. Nergens in de OESO-landen is het aantal keizersneden zo hoog. In België is dat iets meer dan 20 procent.

De beslissing zorgt voor heel wat discussie. Vrouwenorganisaties zijn bang dat keizersneden nu als 'slecht' worden aanzien. Tegelijk wijzen experts erop dat een natuurlijke bevalling, als dat veilig kan, vaak voordelen heeft.

Ook het tekort aan vroedvrouwen en goede begeleiding speelt een rol in het hoge Turkse cijfer. Met deze nieuwe regels hoopt de overheid daar iets aan te veranderen.

CULTUUR

MECHELEN ZET VROUWEN CENTRAAL IN ERFGOEDBELEID

De stad Mechelen wil de rol van vrouwen in de geschiedenis zichtbaarder maken. Bekende figuren als Margareta van Oostenrijk, Margareta van Parma en Maria van Hongarije, drie belangrijke vrouwen uit de 16de eeuw, krijgen een prominentere plek in musea en toeristische verhalen. Een eerste stap is de aankoop van een zeldzaam kinderportret van Maria van Hongarije voor 460.000 euro. Je kon het vroeger al bekijken in het Hof van Busleyden en het zal binnenkort daar opnieuw te bewonderen zijn, dit keer als officieel Mechels erfgoed. Met deze nieuwe aanpak wil Mechelen vrouwelijke geschiedenis zichtbaarder maken en vergeten stemmen uit het verleden meer ruimte geven.

ONDERZOEK

VROUWEN BOVEN DE 50 BIJNA ONZICHTBAAR IN BEAUTYRECLAMES

In schoonheidsreclames zie je zelden vrouwen ouder dan 50. Slechts 5 procent van alle advertenties wereldwijd toont vijftigplussers, blijkt uit een nieuw onderzoek. En dat terwijl deze groep groeit, veel producten koopt én bewust met verzorging bezig is. Toch krijgen ze vaak alleen 'anti-aging'-boodschappen te horen, alsof ouder worden iets is dat je moet verbergen. Veel vrouwen voelen zich daardoor niet aangesproken. Ze willen geen rimpels 'wegwerken', maar willen producten die hun kracht, stijl en ervaring respecteren. Volgens onderzoekers missen merken hier een grote kans. Sommige bedrijven, zoals L'Oréal en Dove, zetten al stappen, maar echte verandering blijft voorlopig uit.



Margareta van Oostenrijk



Maria van Hongarije



Margareta van Parma

GROOT-BRITANNIË

GB ERKENT TRANSVROUWEN NIET LANGER ALS VROUW

In Groot-Brittannië zijn trans-vrouwen niet langer wettelijk erkend als vrouw. Dat besliste het Hooggerechtshof. Alleen mensen die als vrouw geboren zijn, worden beschouwd als vrouw. Daardoor worden transvrouwen straks misschien niet meer toegelaten in vrouwentoiletten, kleedkamers of ziekenhuisafdelingen. Dat mag alleen als er een 'goede reden' voor is, maar het zorgt toch voor veel ongerustheid. Transvrouwen, ook buiten Groot-Brittannië, reageren bezorgd op de beslissing. Ze vinden het een zorgwekkend signaal en vrezen dat andere landen dit voorbeeld zullen volgen.

CULTUUR

VROUWELIJKE WETENSCHAPPERS KRIJGEN EINDELIJK EEN PLEK OP DE EIFFELTOREN

Sinds 1889 staan op de Eiffeltoren in Parijs alleen de namen van 72 mannelijke wetenschappers gegraveerd; vrouwen ontbreken volledig. Daar komt nu verandering in. De Parijse burgemeester Anne Hidalgo wil, samen met de torenbeheerder en de vereniging Femmes & Sciences, namen van vrouwelijke wetenschappers aan het monument toevoegen. Het gaat om vrouwen die niet aan de bouw van de toren werkten, maar wel veel betekenden voor de wetenschap, en vaak onzichtbaar bleven in de geschiedenis. Een speciaal comité van experts kijkt welke vrouwen een plek verdienen op de toren én hoe dat kan zonder het monument te beschadigen.

MEDISCH

WORDT DE 'EENDENBEK' BINNENKORT VERLEDEN TIJD?

Twee Nederlandse ontwerpsters van de TU Delft bedachten een alternatief voor het bekende metalen instrument dat gynaecologen gebruiken bij onderzoek: het speculum, in de volksmond ook wel de 'eendenbek' genoemd. Veel vrouwen vinden dat pijnlijk of onaangenaam. Het nieuwe instrument heet *Lilium* en heeft een zachte, bloemvormige vorm. Het zou minder ongemakkelijk zijn, makkelijker schoon te maken én zou misschien zelf ingebracht kunnen worden. *Lilium* is nog niet op mensen getest, maar artsen en een internationale designjury reageren alvast positief. De ontwerpsters hopen dat hun uitvinding binnenkort opduikt in huisartsenpraktijken en ziekenhuizen.



KINDEROPVANG IS EEN RECHT

HET GRONDWETTELIJK HOF GEEFT ONS GELIJK

Het Grondwettelijk Hof heeft de verstrengde voorrangregels in de kinderopvang afgeschaft. Die bepaalden dat alleen kinderen van ouders die samen minstens 4/5 werken voorrang kregen in de opvang.

Dat sloot heel wat gezinnen uit. Ouders die deeltijds werken, ziek zijn, een opleiding volgen of er alleen voor staan, kwamen vaak niet meer in aanmerking. Vooral vrouwen en gezinnen in een kwetsbare situatie werden hierdoor geraakt.

Samen met negentien andere organisaties trok Femma naar het Grondwettelijk Hof. En met succes: de rechters maakten duidelijk dat kinderopvang geen beloning is voor wie voltijds werkt, maar een basisrecht voor elk gezin.

Door de uitspraak geldt opnieuw de vroegere regeling: minstens 20 procent van de opvangplaatsen moet voorbehouden blijven voor kinderen uit kwetsbare gezinnen.

Onze collega Sarah De Coster stond mee op de barricade en volgde het proces op de voet. 'De nieuwe voorrangregels maakten het voor ouders in kwetsbare situaties bijzonder moeilijk om nog toegang te krijgen tot kinderopvang. De uitspraak van het Grondwettelijk Hof is een belangrijke mijlpaal, en een hoopvol signaal dat verandering mogelijk is. Dit bewijst hoeveel we kunnen bereiken als organisaties vanuit verschillende hoeken samenwerken.'

Een mooie stap vooruit in de strijd voor eerlijke kinderopvang en een overwinning waar we samen trots op mogen zijn.

PAUZE KNOP

➡ MARGOT CATTERSEL

BOEK

MARÉE BASSE

Marée Basse is een verzameling van het beste werk van historica en illustrator Noëmi Willemen. Jarenlang vulde Willemen haar blog met teksten en tekeningen rond moederschap, zorgen, balanceren. Steeds herkenbaar tot in het bot, zacht waar het moet, scherp waar het schuurt. *Marée basse* wordt verkocht ten voordele van De Kinderopvangzaak – een initiatie van De Coalitie, waar ook Femma deel van uitmaakt. De opbrengst van het boek wordt gebruikt om de juridische kosten van De Kinderopvangzaak te dekken.

Noëmi Willemen, pp. 256, € 25, slechts beperkte oplage

Te bestellen via katonclub.org/winkel of scan de QR-code



BOEK

FIETSEN MET HET HELE GEZIN IN VLAANDEREN

Samen op de fiets, door bossen en langs kastelen, met onderweg een ijsje of een speeltuin: dit boek maakt het eenvoudig én leuk om met kinderen op pad te gaan. Journalist en papa Marijn Follebout bundelde 20 kindvriendelijke fietstochten van ongeveer 25 km, verspreid over heel Vlaanderen. Elke route volgt het knooppuntennetwerk en zit vol afwisseling: van dierenparken tot pannenkoekenstops. Met handige roadbooks, leuke weetjes en quizvragen voor onderweg. Ideaal voor gezinnen met kinderen tussen 6 en 12 jaar die samen willen bewegen én beleven.

Marijn Follebout, Uitgeverij Lannoo, pp. 320, € 25,99



BOEK

MATHILDE VAN VLAANDEREN



Wie vandaag vraagt naar de grootste Vlaming aller tijden, hoort namen als Mercator, Vesalius of Keizer Karel. Maar bijna niemand noemt Mathilde van Vlaanderen. Nochtans speelde die strafte dame een cruciale rol in de Europese geschiedenis: ze werd koningin van Engeland in 1066, stond aan de zijde van Willem de Veroveraar en regeerde mee over een groeiend rijk. In dit boek reconstrueren Fernand Dacquin en

Marijn Verbeke haar leven en plaatsen ze haar terug waar ze thuishoort: in het hart van het verhaal. Ze brengen Mathilde tot leven als een slimme, strategische en verrassend moderne vrouw, die vaak meer invloed had dan de mannen om haar heen. *Mathilde van Vlaanderen* is een verhelderend en vlot geschreven eerherstel, dat toont hoe snel vrouwen uit onze collectieve herinnering verdwijnen – en hoe belangrijk het is hen opnieuw zichtbaar te maken.

Fernand Dacquin & Marijke Verbeke – Uitgeverij Actua, pp. 224, € 24,99

BOEK

DE GIDS DIE OP HET NACHTKASTJE VAN IEDERE VROUW MOET LIGGEN

Wat als je je algemene gezondheid niet alleen in handen legt van artsen, maar vooral van jezelf? In deze praktische gids legt Sabine Slock uit hoe vrouwen met eenvoudige, wetenschappelijk onderbouwde tips hun welzijn kunnen verbeteren. Van voeding en beweging tot slaap en stressbeheer, elk aspect van vrouwengezondheid komt aan bod. Met een vleugje humor helpt dit boek je om mythes te doorprikken en zinvolle adviezen te onderscheiden van tijdelijke hypes. Een must-have voor elke vrouw die haar gezondheid in eigen handen wil nemen.

Sabine Slock, Uitgeverij Acco, pp. 224, € 24,99



FILM

OXANA

Regie: Charlène Favier

Oekraïne, 2008. Oxana Chatchko en haar vriendinnen schilderen leuzen op hun lichamen, trekken topless de straat op en richten hun woede op machtsmisbruik, seksisme en Russische invloed. Hun acties zijn brutaal en onvergetelijk. Jaren later leeft Oxana in Parijs, als kunstenaar en politiek vluchteling. Op de dag van haar tentoonstelling duikt het verleden weer op. Wat blijft er over van een leven in verzet, als de camera's verdwenen zijn? *Oxana* is een ingetogen film over idealen, littekens en de stille nasleep van een luide strijd.

Te bekijken in sommige bioscopen



BOEK

DOCHTER VAN DE BERGEN

Mariyam Safi groeide op in Afghanistan en kwam als kind met haar familie naar België. In dit boek vertelt ze wat zo'n verhuis betekent: niet alleen veranderen van plek, maar ook van taal, gewoontes en verwachtingen. Ze schrijft over het spanningsveld tussen thuis en buiten, tussen moeten en mogen, tussen wie je bent en wie je geacht wordt te zijn. *Dochter van de Bergen* is een eerlijk, persoonlijk verhaal over opgroeien in een wereld waarin niets vanzelfsprekend is.

Mariyam Safi, Uitgeverij Best in Books, pp. 330, € 25



PODCAST

LOOPJE MET DE WETENSCHAP

Lopen was nog nooit zo populair. Maar doen we het eigenlijk wel juist? In *Loopje met de wetenschap* trekken wetenschapsjournalisten Maxie Eckert en Dries De Smet hun loopschoenen aan, samen met experts. Ze zoeken uit of lopen echt zo gezond is als we denken, of dure schoenen het verschil maken, en waarom trager lopen je soms sneller maakt. Verwacht in deze podcast geen grote sporttips, maar wel verhelderende inzichten die je lijf én hoofd in beweging zetten. Ideaal om naar te luisteren tijdens je volgende loopje.

DS-Podcast (De Standaard), te beluisteren op Spotify, Apple podcasts en YouTube



BOEK

HET WILDE VROUWENPAD

Wat als wandelen niet alleen een fysieke onderneming is, maar ook een reis door de levens van vrijgevochten vrouwen? In *Het wilde vrouwenpad* volgt Brigitte Ars de voetsporen van vrouwen die doorheen de geschiedenis hun eigen weg gingen – van Nan Shepherd tot Simone de Beauvoir. Ze wandelt langs bergkammen, pelgrimsroutes en bossen waar geschiedenis en emancipatie door elkaar lopen. Elk pad vertelt een ander verhaal, maar steeds staat éénzelfde thema centraal: vrijheid. *Het wilde vrouwenpad* is geen standaard wandelgids, maar een inspirerende ode aan ontdekking en de kracht van vrouw-zijn.

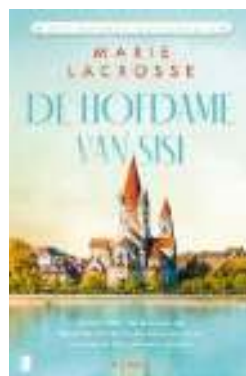
Brigitte Ars, Uitgeverij Querido, pp. 272, € 24,99

BOEK

DE HOFDAME VAN SISI

Wenen, 1890. Sophie von Werdenfels wordt aangesteld als hofdame van keizerin Sisi. Het lijkt een droom, maar het hofleven blijkt strak geregisseerd en vijandig. Terwijl Sophie haar plek probeert te vinden tussen roddels, regels en rivaliteit, brokkelt haar persoonlijke leven langzaam af: haar geliefde trouwt met een ander en ze wordt zelf uitgehuwelijkt aan een man die ze nauwelijks kent. Uiteindelijk keert ze terug naar haar roots: het koffiehuis van haar familie. *De hofdame van Sisi* is het tweede deel in de trilogie *Het Weense koffiehuis*, maar is ook perfect te lezen als losstaand verhaal.

Marie Lacrosse, Uitgeverij Boekerij, pp. 560, € 22,99



BOEK

ONZE VAKANTIE

Charlotte en Perry kijken elk jaar uit naar de zomer, wanneer ze kunnen ontspannen in hun prachtige vakantiehuis op een klif aan de Engelse Riviera. Dit jaar belooft extra speciaal te worden want hun vrienden Amy en Linus hebben ook een huisje in de buurt gekocht. Zon, zee en gezellige borrels staan op het programma. Maar de lokale bewoners zijn niet blij met de toestroom van zomergasten die huizen opkopen en er slechts tijdelijk verblijven. Protesten en vandalisme volgen. Bovendien dragen de vakantiegangers zelf geheimen met zich mee, die de sfeer vertroebelen. Wat begint als een idyllische zomer escaleert al snel in iets gevaarlijks. Zal iedereen het einde van de vakantie halen?

Louise Candlish, Uitgeverij De Geus, pp. 448, € 21,99



FILM

AVIGNON

Regie: Johann Dionnet

Het Festival van Avignon: broeihaard van groots theater, vurige ambities en ... grote ego's. Acteur Stéphane komt eraan met grote plannen, maar met een klein probleem: zijn carrière zit al even in het slop en niemand weet wie hij is. Wanneer een jonge actrice hem aanziet voor de ster van het festival, besluit hij haar in die waan te laten. De acteur geraakt meer en meer verstrikt in zijn eigen leugens. *Avignon* is een speelse komedie over toneel spelen op de planken en in het leven zelf. Dionnet fileert het culturele wereldje met zachte spot en liefde voor het theatervak. Het resultaat? Een charmante, licht absurde en verrassend herkenbare film voor iedereen die ooit deed alsof.

Te bekijken in de meeste bioscopen



IN DE KIJKER

GEVA: 'MIJN BLOEMEN VERBINDEN MENSEN'

ELKE VANDIJCK - GEVA DERAECK

GEVATEKENT AL VIJF JAAR LANG ELKE DAG EEN BLOEMETJE

Van viooltjes tot paardenbloemen, in Geva's huis bloeien geen bloemen in een vaas, maar op papier. Al vijf jaar lang tekent ze elke dag een bloem. Vijf lange rollen liggen opgerold in haar woonkamer, honderden tekeningen, één voor elke dag sinds de lockdown begon. 'Op 31 maart 2020 begon ik', vertelt Geva van Femma Tervuren. 'Mijn vriendin was ziek en ik kon haar niet bezoeken. Dus tekende ik een bloem en stuurde die via mail op. Zomaar om te tonen dat ik aan haar dacht.'

Wat begon als een klein gebaar van troost, groeide uit tot een dagelijks ritueel. Haar bloemen reizen intussen naar familie, vrienden, kennissen en Femmavrouwen. 'Niet iedereen antwoordt, dat hoeft ook niet. Ik weet dat ze met liefde ontvangen worden. Soms krijg ik een foto terug, een bedankje, een gedichtje. Die reacties schrijf ik erbij op de rol.'



ELKE DAG EEN BLOEM

Geen kaartjes, geen boekjes, Geva tekent op meterslange stroken papier. Ooit gekocht voor haar kleinkinderen, nu haar bloemenveld vol verbinding. Is één zijde vol, dan draait ze de rol gewoon om en tekent ze verder. Ondertussen zijn er al vijf volledig gevuld.

'Het tekenen houdt me verbonden, met mezelf én met de mensen rond mij.'

Geen bloem is dezelfde. Soms tekent ze wat ze zag tijdens een wandeling, soms wat iemand haar toestuurde. 'Ik krijg vaak foto's van bloemen, die teken ik dan na. Dat maakt het persoonlijk.' Ze haalt ook inspiratie uit haar eigen digitale archief, dat ze samen met haar kleinzoon Boris, student aan het KASK in Gent, heeft opgebouwd. 'Zo kunnen we terugblikken, welke bloem tekende ik wanneer? Het geeft structuur, én het verbindt. We doen het echt samen.'

Ook haar kleindochtertje Ada van vijf tekent af en toe mee. 'Als ze blijft logeren, maken we er een momentje van ons tweeën van. Dat is zo waardevol. Mijn vier andere kleinkinderen zijn op hun manier ook een inspiratiebron voor mij. Oma zijn is een geschenk van het leven.'

CREATIVITEIT ALS ADEMRUIMTE

Tekenen zat er altijd al in, maar pas op haar 55ste kwam er ruimte voor. Intussen volgt ze al meer dan



'Het is iets kleins, maar de bloemen betekenen veel. Voor mij, en blijkbaar ook voor anderen.'

twintig jaar les. 'Ik teken en schilder, allebei met evenveel plezier. Het is een plek waar ik mezelf kan zijn, waar ik fijne vriendschappen heb opgebouwd. Het doet deugd om me creatief uit te drukken.'

BLOEMEN VOL HERINNERINGEN

Voor Geva is een bloem tekenen meer dan creativiteit. 'Dit dagelijks ritueel noem ik mijn manier van bidden, het brengt rust. En het houdt me verbonden, met mezelf én met de mensen rond mij.'

Die verbondenheid gaat terug tot haar kindertijd. 'Van mijn vijfde tot mijn veertiende bracht ik elke dag een ruikertje naar mijn moeder. Ze zette het altijd in een glaasje. Ze was daar zo blij mee. Nu probeer ik op mijn manier anderen blij te maken.'

KLEINE KUNST, GROTE BETEKENIS

Geva's bloemen werden al op verschillende plekken getoond. Op de academie, tijdens de artiestentour in Tervuren, in de tuin van een vriend. Mijn bloemen verbinden mensen. Heerlijk vind ik dat, dan komt mijn werk echt tot leven.' De rollen zelf ophangen lukt niet, 'veel te groot!' lacht ze. Maar wie ze wil zien, is welkom.



Wat begon als een klein, liefdevol gebaar is uitgegroeid tot een kunstproject, een ritueel en een bron van dagelijkse verbinding. 'Het is iets kleins, maar de bloemen betekenen veel. Voor mij, en blijkbaar ook voor anderen.'



UITGELEGD

ROAMING

MARGOT CATTERSEL

Of je nu op vakantie gaat of op zakenreis bent, je wil bereikbaar blijven. Maar hoe werkt mobiel internet in het buitenland? En waarom denken veel mensen nog steeds dat roaming duur is? In dit artikel leggen we uit wat roaming precies is, waarom het vroeger zo duur was, wat de regels zijn binnen en buiten Europa en hoe je slimme keuzes maakt om onverwachte kosten te vermijden.

WAT IS ROAMING?

Roaming betekent dat je smartphone in het buitenland verbinding maakt met een lokaal netwerk omdat jouw eigen provider (Telenet, Proximus, Orange, ...) daar geen eigen zendmasten heeft. Dankzij roaming kan je blijven bellen, sms'en en mobiel internetten, zonder dat je afhankelijk bent van de wifi van je hotel of een café. (De optie roaming moet wel aangevinkt zijn in je smartphone.) Roaming is niet alleen handig, maar ook veiliger. Openbare wifi-netwerken zijn vaak slecht beveiligd en daardoor kwetsbaar voor hackers. Gebruik ze dus liever niet voor online bankieren of het invoeren van wachtwoorden.

WAAROM WAS ROAMING VROEGER ZO DUUR?

Vroeger kon je na een vakantie een torenhoge telefoonrekening krijgen. Providers rekenden namelijk extra kosten

aan voor het gebruik van buitenlandse netwerken, en die tarieven konden stevig oplopen. Een paar minuten bellen of enkele foto's versturen kon al tientallen euro's kosten. Gelukkig heeft de Europese Unie ingegrepen en regels ingevoerd die mobiel gebruik in Europa veel goedkoper maken. Sinds 2017 kan je binnen de EU bellen, sms'en en internetten zonder extra kosten, net zoals thuis.

ROAMING BINNEN EUROPA: GRATIS, MAAR MET GRENZEN

Goed nieuws: als je binnen de EU reist, hoef je je geen zorgen te maken over roamingkosten. Je mag je mobiele abonnement gebruiken in landen als Nederland, Frankrijk, Spanje en Italië zonder extra kosten.

Toch zijn er beperkingen. Providers hanteren een *fair use policy* of 'eerlijk verbruiksbeleid'. Dit betekent dat je je telefoon in het buitenland mag gebruiken, maar niet

onbeperkt. Zo willen providers voorkomen dat iemand een goedkoop buitenlands abonnement neemt en dit permanent in een ander land gebruikt. Als je maandenlang vooral in het buitenland surft, kan je provider extra kosten aanrekenen.

ROAMING BUITEN EUROPA: WAT ZIJN DE OPTIES?

Buiten de EU gelden andere regels. In landen als Zwitserland, Turkije, de VS of Thailand kan roaming nog steeds erg duur zijn. Een paar minuten bellen of een beetje internetten kan je een flinke rekening opleveren. Gelukkig zijn er een aantal manieren om dit te vermijden.

1. Koop een reisbundel bij je provider

Veel providers bieden speciale reisbundels aan. Dit zijn vooraf betaalde pakketten met data, belminuten en sms'jes voor een vast bedrag. Je kan ze eenvoudig activeren via de app of website van je provider. Zo weet je precies wat je betaalt en voorkom je verrassingen.

2. Gebruik een lokale simkaart

Een andere slimme optie is het aankopen van een lokale simkaart. Hiermee maak je gebruik van de tarieven van een provider in het land waar je verblijft. Dat is vaak een pak goedkoper dan internationale roaming. Zorg er wel voor dat je telefoon 'simlockvrij' is, anders werkt een buitenlandse simkaart niet in jouw toestel.

WAT IS EEN ESIM EN HOE WERKT HET?

Reis je vaak buiten Europa? Dan kan een eSIM een handige oplossing zijn. Dit is een digitale simkaart die je rechtstreeks op je telefoon downloadt, zonder dat je een fysieke kaart moet wisselen.

Met een eSIM kan je makkelijk een databundel kopen voor op je bestemming, vaak tegen lagere tarieven dan standaard roaming. Let er wel op dat niet alle smartphones eSIM ondersteunen. Controleer dus vooraf of jouw toestel geschikt is.

PRAKTISCHE TIPS OM ONVERWACHTE KOSTEN TE VOORKOMEN

Wil je zonder zorgen op reis? Houd dan deze tips in gedachten:

- Check je abonnement: kijk op voorhand of je bestemming binnen of buiten je bundel valt.
- Zet roaming uit: gebruik je mobiel internet niet? Zet roaming dan uit in je instellingen.
- Gebruik veilige wifi: maak enkel verbinding met beveiligde netwerken, in hotels bijvoorbeeld.
- Download offline kaarten: via apps zoals Google Maps kun je kaarten downloaden zodat je geen mobiele data nodig hebt.
- Opgepast in Zwitserland: Zwitserland hoort niet bij de EU, dus roamingkosten kunnen hoog oplopen. Zet je mobiele data uit en wacht met bellen of sms'en tot je de grens over bent.

HEET

VAN DE PEN

INTIMITEIT EN SEKSUALITEIT

Beste redactie,

Ik zit met een lastig gevoel. Ik ben begin veertig en merk dat mijn lichaam veranderd is. Er zijn rimpels bijgekomen, mijn buik is minder strak, en ik voel me minder aantrekkelijk dan vroeger.

Mijn man zegt dat hij me mooi vindt, maar ik geloof het niet altijd. Als we seks hebben, ben ik te veel bezig met hoe ik eruitzie. Ik voel me onzeker, niet sexy genoeg. Hoe leer ik mezelf weer graag zien? En hoe kan ik me weer vrij voelen in bed?

Met vriendelijke groeten,
P.C.

Beste P.C.,

Dankjewel voor je eerlijke brief. Wat je beschrijft, is zó herkenbaar. Heel wat mensen, vrouwen én mannen, worstelen op bepaalde momenten met hun zelfbeeld. Zeker als ons lichaam met de jaren verandert.

Maar weet, sexy zijn heeft veel minder te maken met hoe je eruitziet dan je misschien denkt. Het gaat om hoe je je voelt, hoe je jezelf draagt, hoe je durft te genieten. En ja, dat vraagt soms oefening.

Probeer stap voor stap wat milder naar je lichaam te kijken. Niet als iets dat perfect moet zijn, maar als iets dat bij jou hoort. Je lichaam is geen etalage voor

anderen, het is jouw thuis. Het draagt je, het voelt, het verlangt. En het verdient zachtheid. Geen strenge blikken of harde woorden, maar zorg, waardering en liefde.

Een tip: kijk jezelf aan in de spiegel zoals je een goede vriendin zou bekijken. Wat zie je wél graag? Wat voel je op dagen dat je wat meer in je kracht staat? Begin klein, draag iets waarin je je goed voelt, dans in je woonkamer, neem een bad puur voor jezelf. Zintuiglijkheid begint vaak buiten de slaapkamer.

En tijdens de seks? Je hoeft niet 'perfect' te zijn. Je mag aanwezig zijn, met alles wat er is, ook met twijfel. Praat er eventueel over met je partner. Je hoeft je niet te verstoppen. Kwetsbaarheid kan net heel intiem en verbindend zijn.

Je bent wél sexy, ook al voel je dat nu niet elke dag. Het zit niet in hoe je eruitziet, maar in hoe je leert jezelf toe te laten.

Warme groetjes,
De redactie

Heb jij ook een vraag rond intimiteit en seksualiteit die je wel wil maar niet durft stellen? Stuur ze dan - eventueel anoniem - naar onze redactie en wie weet beantwoorden wij jouw vraag in een volgend nummer!



COLUMN

ZOMER ZONDER TOETERS

ELKE VANDIJCK

De zon strijkt zacht over mijn gezicht. Ik zit op ons terras, een etage hoger dan de wereld, met uitzicht op het park dat langzaam ontwaakt. De bomen bewegen loom in de wind, kinderen lachen in de verte, en ik nip aan een *iced latte* die net iets te snel smelt. Naast me ligt een boek, al de hele ochtend ongelezen. Want ik zit hier maar. Gewoon te zijn.

Op Instagram raast de zomer voorbij: mensen dansen op festivals, doorkruisen Europa alsof ze de tijd moeten inhalen. Mijn inbox stroomt vol met uitnodigingen voor barbecues, *afterworks* en stadsfeestjes. En ergens, diep vanbinnen, voel ik het: de zomerschuld. Het stemmetje dat fluistert: 'Moet jij niet ook ... iets doen?'

Er was een tijd dat ik daar in volle vaart zou zijn op gesprongen. Zomer stond toen gelijk aan presteren. Aan avonturen met veel lawaai, liefst vastgelegd in perfect belichte foto's. Alles moest bruisen. Want alleen dan voelde het als 'een echte zomer'.

Maar dat is veranderd.

Vorig jaar kozen mijn vriend en ik voor een *staycation*, ik vond het woord alleen al verdacht veel klinken als een coronarestant. Maar de zon was gul, ons terras werd ons vakantieoord, en de stad voelde even als een plek waar niets moest en alles mocht. Geen festivals, geen strand, geen tropisch zwembad. Alleen wij, een stapel boeken en soms een glas bubbels met zicht op de bomen.

Dit jaar gaan we wel even weg, een weekje Italië. Maar de rest van de zomer hou ik vrij. Vrij van verwachtingen, vrij van druk. Ik wil ruimte. Voor koffie op het terras, voor luie zaterdagen zonder plan, voor avonden waarop we het park zien verkleuren in het gouden licht.

Want dat is voor mij nu zomer: niet wat ik *doe*, maar hoe ik *ben*. In het moment. Zonder toeters of bellen. Zomer als ademruimte.

En dat, denk ik, is misschien wel de mooiste zomer die er is.



TE KOOP
VANAF EIND
JUNI IN DE
WEBSHOP!

ZAKAGENDA 2025-2026

Deze superhandige agenda loopt **van september 2025 tot en met december 2026**. Een must-have voor iedereen die niets wil missen en overzicht wil bewaren in haar/zijn drukke leven. Dit miniformaat zakagenda past perfect in elke handtas (en zelfs broekzak). Zodat je altijd en overal activiteiten, afspraken en andere toffe initiatieven kunt noteren.

EIGENSCHAPPEN

- Formaat gesloten: 10 x 16,5 cm
- Formaat open: 20 x 16,5 cm
- Binnenwerk: FSC-papier
- Kartonnen kaft met 1-zijdige matte plastificatie en flap voor- en achteraan
- Afwerking: wire-o-binding

PRIJS

- Leden: € 4,20 + behandelingskost
- Niet-leden: € 5,20 + behandelingskost



Vanaf eind juni kun je de zakagenda online bestellen in de Femma webshop.



TIJD VOOR JEZELF



DIY

CYANOTYPIE

➡ KRISTEL JAPPENS

Cyanotypie is een oud fotografisch proces waarbij je met zonlicht blauwdrukken maakt op papier of stof, met behulp van lichtgevoelige chemicaliën.

Hierbij een voorbeeld van een 'zonneprint'. Draag zeker handschoenen bij het werken met de cyanotypie-vloeistof.



WAT HEB JE NODIG?

- pakket cyanotypie (via Creative company)
- glazen plaat of plexiglas van een fotokader
- stevig karton
- helder aquarelpapier
- droogbloemen of andere vormen
- een totebag (of ander materiaal dat je wil bedrukken)



1 Vul de flessen met water tot aan de bovenrand van het etiket.



2 Schud de flessen goed om het poeder op te lossen. Het mengsel is na 24 uur klaar voor gebruik.



3 Meng de twee vloeistoffen 1:1. Het mengsel moet binnen 2-4 uur worden gebruikt.



4 Doe een stuk plastic of dik stuk karton in de totebag om de achterkant van de zak te beschermen.



5 Breng de vloeistof met de schuimborstel aan op het te bedrukken oppervlak. Vermijd UV-straling van de zon. (Doe het dus zeker niet buiten of onder een TL-lamp)



Scan de code om het pakket te vinden via Creative Company

WERKEN MET DROOGBLOEMEN



1 Laat de vloeistof 30-90 minuten in het donker op de stof drogen. Doe de stof bijvoorbeeld in een doos.



2 Maak een ontwerp met bloemen en verschillende bladeren, die je vervolgens met doorzichtig plakband op een plastic vel bevestigt.



3 Leg het ontwerp op de stof met het plastic vel (met de bloemen op de stofkant).



4 Bevestig clips rondom, zodat het ontwerp tegen de stof en de plaat wordt gedrukt. Doe dit nog altijd op een donkere plaats om UV-straling van de zon te vermijden.



5 Plaats het werkstuk in direct zonlicht op een vensterbank of buiten. Bij direct zonlicht duurt het 3-30 minuten voordat de kleur van groenachtig naar grijsachtig verandert – en ongeveer 4-5 uur op een bewolkte dag.



6 Verwijder het ontwerp, de clips, het plastic en de plaat. Nu gaan we ervoor zorgen dat de kleuring niet meer verdergaat.



7 Spoel de stof in water tot al de verf van de stof is verwijderd.



8 Blijf spoelen tot het water in de emmer weer helder is (ca. 3 x water verversen).



9 Leg de zak plat op een absorberend oppervlak zoals een handdoek en laat hem drogen.

WERKEN MET EEN UITGESNEDEN PRINT



1 We maken een print met een uitsnijing op papier.



2 Steek een plastic in de binnenkant van de tas.



3 Breng de vloeistof met een schuimborstel aan op het te bedrukken oppervlak. Draag handschoenen en vermijd uv-straling van de zon. Laat 30-90min drogen in een afgesloten doos.



4 Tijdens het drogen bereid je het ontwerp voor. Knip een patroon uit een vel papier.



5 Plaats het patroon op de droge zak in de groene zone met het cyanotypie-mengsel.



6 Leg het doorzichtige plastic vel erop, de zware plaat achter de stof, en gebruik clips rond de randen om ze stevig tegen elkaar te houden.



7 Stel het ontwerp bloot aan zonlicht op de vensterbank of buiten tot de kleur grijs wordt. Neem daarna het patroon, het plastic vel, de clips en de harde plaat weg.



8 Spoel af in koud water en blijf het water verversen tot het volledig kleurloos is (ca. 3 emmers water).



9 Leg de zak op een absorberend oppervlak zoals een handdoek en laat hem drogen.

CYANOTYPIE OP PAPIER



Volg dezelfde stappen als bij een stoffen ondergrond. Je gebruikt dezelfde basisoplossing en spoelt op het einde het overtollige product af door het papier in water te dompelen.

Nog twijfels? Bekijk zeker het instructiefilmpje!



WAT HEB JE NODIG?

- aquarel papier
- cyanotypie box
- bladeren en of gedroogde bloemen
- klemmen
- plastic cover of glas van een fotokader

CULINAIR STREETFOOD

KRISTEL JAPPENS

Streetfood is eten dat wordt bereid en verkocht door verkopers op straten, markten of andere openbare plaatsen. Het is meestal goedkoop, snel bereid en vaak uniek voor een bepaalde regio of cultuur, wat het een populaire keuze maakt voor zowel lokale bewoners als toeristen. We verzamelden voor jullie een aantal uitgesproken én populaire streetfood recepten.



MEXICO TACO'S

INGREDIËNTEN 500 g rundvlees (bijv. ribeye), in dunne reepjes gesneden • 1 ui, fijngesneden • 2 teentjes knoflook, fijngehakt • 2 tomaten, fijngehakt • 1 limoen • Verse koriander, gehakt • Maïstortilla's • Zout en peper naar smaak • Optioneel: chilipeper, guacamole, salsa

BEREIDING

- Verhit een pan op middelhoog vuur en bak het vlees tot het gaar is.
- Voeg de ui en knoflook toe en bak tot de ui glazig is.
- Voeg tomaten toe en bak kort mee.
- Breng op smaak met zout, peper, en een beetje limoen-sap.
- Serveer het vlees op maïstortilla's en garneer met verse koriander, eventueel chilipeper, guacamole en salsa.



THAILAND PAD THAI

INGREDIËNTEN 200 g rijstnoedels • 200 g kipfilet, in dunne reepjes gesneden • 2 eieren • 3 teentjes knoflook, fijngehakt • 1 rode peper, fijngehakt • 100 g taugé (sojascheuten) • 50 g geroosterde pinda's, gehakt • 2 lente-uitjes, in ringetjes gesneden • 2 el vissaus, 2 el plantaardige olie • 1 el suiker • 1 el tamarindepasta, limoen-partjes

BEREIDING

- Week de rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Verhit de olie in een wok en bak de knoflook en rode peper kort.
- Voeg de kip toe en bak tot deze gaar is.
- Schuif de kip naar een kant van de wok en voeg de eieren toe. Roer tot ze gestold zijn.
- Voeg de rijstnoedels, vissaus, suiker, tamarindepasta en taugé toe. Roerbak alles goed door.
- Serveer met gehakte pinda's, lente-uitjes en een partje limoen.



TURKIJE KEBABS

INGREDIËNTEN 500 g lamsgehakt • 1 ui, fijn gehakt • 2 teentjes knoflook, fijngenhakt • 1 tl komijn • 1 tl paprikapoeder • 1 tl korianderpoeder • yoghurtsaus • 1/2 tl gemalen kaneel en gemalen • kurkuma • 1/2 tl gemalen chilivlokken (optioneel) • Zout en peper naar smaak • Verse peterselie, gehakt • Platbrood

BEREIDING

- Meng het lamsgehakt in een kom met de fijngehakte ui en knoflook.
- In een kleine kom, meng de gemalen komijn, gemalen koriander, paprikapoeder, gemalen kaneel, gemalen kurkuma, en gemalen chilivlokken (indien gebruikt). Voeg zout en peper naar smaak toe.
- Voeg het kruidenmengsel toe aan het lamsgehakt en meng goed om ervoor te zorgen dat de kruiden gelijkmatig verdeeld zijn door het gehakt. Laat het gehakt minimaal 30 minuten tot een uur marineren in de koelkast, zodat de smaken goed kunnen intrekken.
- Neem een handvol gemarineerd lamsgehakt en vorm het rond een metalen of houten spies tot een langwerpige vorm, ongeveer 10-12 cm lang. Druk het gehakt stevig aan zodat het goed aan de spies blijft plakken. Herhaal dit proces tot al het gehakt is gebruikt.
- Verhit een grillpan of barbecue tot matig hoog vuur. Bestrijk de kebabs lichtjes met olijfolie om te voorkomen dat ze aan de grill blijven plakken. Grill de kebabs ongeveer 4-5 minuten per kant, of tot ze goudbruin en gaar zijn van binnen.
- Serveer met platbrood, yoghurtsaus en eventueel nog verse koriander of peterselie.



CANADA POUTINE

INGREDIËNTEN 4 grote aardappelen, geschild en in frietjes gesneden • Plantaardige olie (voor frituren) • Kaasstremmels (alternatief jonge mozzarella of andere milde verse kaas) • 1 kopje runderjus
Voor de Runderjus: 4 eetlepels boter, 4 eetlepels bloem, 2 kopjes runderbouillon, zout en peper

BEREIDING

- Schil de aardappelen en snijd ze in frietjes
- Spoel de frietjes af in koud water om het overtollige zetmeel te verwijderen. Droog goed af.
- Verhit de plantaardige olie en bak de frietjes tot ze goudbruin en knapperig zijn
- Haal de frietjes uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier. Bestrooi met zout terwijl ze nog heet zijn.
- Maak een roux: smelt de boter in een pan op middelhoog vuur en voeg de bloem toe. Roer goed door totdat het mengsel lichtbruin zit. Voeg dan langzaam, al roerend, de bouillon aan toe.
- Blijf goed roeren zodat je geen klontertjes krijgt. Breng de saus aan de kook en laat sudderen tot het dik genoeg is. Breng op smaak met zout en peper.
- Samenstellen van de poutine:
 - Verdeel de hete frietjes over borden of een grote schaal.
 - Strooi de kaasstremmels* over de frietjes.
 - Giet de hete jus over de frietjes en kaasstremmels. De warmte van de jus zal de kaasstremmels licht laten smelten.

Kaasstremmels of kaaswrongel is moeilijk te vinden in België.



VENEZUELA AREPAS

INGREDIËNTEN 2 kopjes voorgekookt maïsmeel (masa harina) • 2 1/2 kopjes warm water • 1 tl zout • Plantaardige olie

HOE BEGIN JE ERAAN?

- Meng het maïsmeel, water en zout tot een soepel deeg.
- Vorm het deeg tot platte, ronde schijven.
- Verhit olie in een pan en bak de arepas aan beide kanten tot ze goudbruin en krokant zijn.
- Snijd open en vul naar keuze met bijvoorbeeld kaas, avocado, bonen of vlees.

Hieronder kan je enkele voorbeelden vinden van populaire vullingen.

REINA PEPIADA

INGREDIËNTEN 2 kopjes gekookte en geraspte kip • 1 avocado, in blokjes • 1/4 kopje mayonaise • 1/4 kopje fijngehakte rode ui • 1/4 kopje fijngehakte koriander • Sap van 1 limoen • Zout en peper naar smaak



BEREIDING

- Meng de geraspte kip, avocado, mayonaise, rode ui, koriander 1. en limoensap in een kom.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Vul de warme arepas met dit mengsel en serveer.

PABLON CRIOLLO

INGREDIËNTEN 1 kopje gekookte zwarte bonen • 1 kopje gekookte witte rijst • 1 kopje gesnipperd rundvlees (zie Carne Mechada) • 1 rijpe bakbanaan, in plakjes en gebakken



HOE BEGIN JE ERAAN:

- Snijd de arepas open en vul ze met een laagje zwarte bonen.
- Voeg een laagje rijst, gesnipperd rundvlees en gebakken bakbanaan toe.
- Serveer direct.

QUESO

INGREDIËNTEN geraspte of gesneden kaas naar keuze

BEREIDING

- Snijd de arepas open en vul ze met de kaas.
- Verwarm de gevulde arepas in een koekenpan tot de kaas gesmolten is.



CARNE MECHADA

INGREDIËNTEN 500 g rundvlees (suddervlees) • 1 ui, gesnipperd, 1 paprika, gesnipperd • 2 teentjes knoflook, fijngenhakt • 1 tomaat, gesnipperd, 1/2 kopje tomatensaus • 1 tl komijn, 1 tl paprikapoeder • Zout en peper naar smaak



HOE BEGIN JE ERAAN:

- Kook het rundvlees in water tot het gaar is, en trek het dan uit elkaar met een vork.
- Bak de ui, paprika en knoflook in een pan tot ze zacht zijn.
- Voeg de gesnipperde tomaat, tomatensaus en kruiden toe en laat sudderen.
- Voeg het gesnipperde rundvlees toe en meng goed.
- Vul de warme arepas met het vleesmengsel.



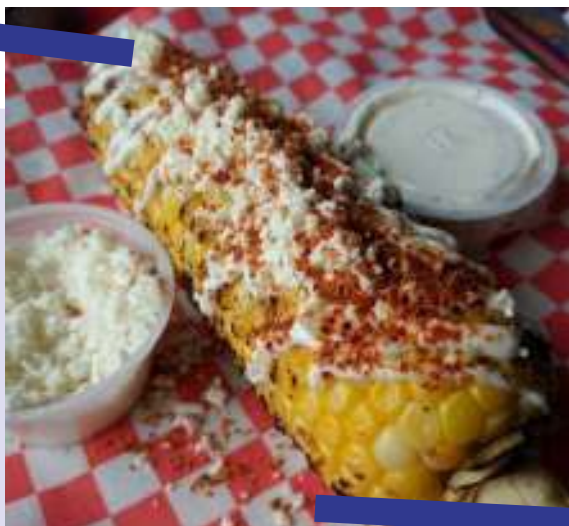
INDIA

PANI PURI

INGREDIËNTEN 1 kopje griesmeel • 1 el bloem • Water (voor het deeg) • Plantaardige olie (voor frituren) • 2 aardappelen, gekookt en in blokjes gesneden • 1 kopje kikkererwten, gekookt • 1 tl komijnpoeder • 1 tl korianderpoeder • Zout naar smaak • 2 kopjes muntblaadjes • 1 kopje korianderblaadjes • 1 groene chili • 1 el citroensap • 1 tl suiker • 1 tl zout • 4 kopjes water

BEREIDING

- Meng griesmeel, bloem en water tot een stevig deeg. Rol het deeg uit en snijd kleine rondjes.
- Frituur de rondjes tot ze opgeblazen en goudbruin zijn.
- Meng de aardappelen, kikkererwten, komijnpoeder, korianderpoeder en zout. Blend munt, koriander, chili, citroensap, suiker, zout en water tot een glad mengsel voor het muntsausje.
- Vul de gefrituurde puri's met het aardappel-kikkererwtenmengsel en giet er wat muntsaus over.



MEXICO

ELOTE

INGREDIËNTEN 4 maïskolven • 1/2 kopje mayonaise • 1/2 kopje zure room • 1/2 kopje verkruimelde cotija kaas* • 1 limoen, in partjes • 1 tl chilipoeder • Zout naar smaak

BEREIDING

- Grill de maïskolven tot ze licht verkoold zijn.
- Meng mayonaise en zure room en bestrijk de maïskolven ermee.
- Bestrooi met cotija kaas, chilipoeder en zout.
- Serveer met partjes limoen.



INDIA

SAMOSA

INGREDIËNTEN 250 g bloem • 2 el plantaardige olie • 1 tl zout • Water (voor het deeg) • 200 g aardappelen, gekookt en in blokjes gesneden • 100 g erwten • 1 ui, fijngenhakt • 2 teentjes knoflook fijngenhakt • 1 tl komijnzaad • 1 tl korianderpoeder • 1 tl garam masala • 1/2 tl kurkuma • Zout naar smaak • Plantaardige olie (om te frituren)

BEREIDING

- Meng de bloem, plantaardige olie en zout en voeg water toe om een stevig deeg te vormen. Laat het rusten.
- Verhit olie in een pan en bak de komijnzaadjes.
- Voeg de ui en knoflook toe en bak tot ze glazig zijn.
- Voeg de aardappelen, erwten en kruiden toe en bak alles goed door.
- Verdeel het deeg in kleine balletjes en rol ze uit tot dunne cirkels. Snijd doormidden en vorm kegels.
- Vul de kegels met het aardappelmengsel en sluit de randen goed.
- Verhit olie in een pan en bak de samosa's tot ze goudbruin en knapperig zijn.



CHINA

BAOZI

INGREDIËNTEN 500 g bloem • 1 tl gist • 1 tl suiker • 250 ml warm water • 300 g varkensgehakt • 1 lente-ui, fijngenhakt • 2 teentjes knoflook, fijngenhakt • 1 el sojasaus • 1 el oestersaus • 1 tl sesamolie • Zout en peper naar smaak

BEREIDING

- Meng bloem, gist, suiker en warm water tot een soepel deeg. Laat 1 uur rijzen.
- Meng varkensgehakt, lente-ui, knoflook, sojasaus, oestersaus, sesam-olie, zout en peper voor de vulling.
- Verdeel het deeg in kleine balletjes en rol ze uit tot dunne cirkels.
- Plaats een lepel vulling in het midden van elke cirkel en vouw het deeg eromheen.
- Stoom de baozi 15-20 minuten tot ze gaar zijn.

VOORBEELDEN VOOR VULLINGEN

Vleesvullingen

Kip Kipgehakt gemengd met groenten zoals lente-ui, kool en gember. **Rundvlees** Gekruid rundvlees met sojasaus, knoflook en groenten. **Lamsvlees** Lamsgehakt met kruiden zoals komijn, koriander en knoflook. **Eend** Geroosterde eend met hoisinsaus en lente-ui.

Vis en Zeevruchten

Garnaal Gehakte garnalen met knoflook, gember en bieslook. **Vis** Gehakte witte visfilet gemengd met gember, sojasaus en groenten. **Krab** Krabvlees met mayonaise, bieslook en een beetje citroensap.

Vegetarisch

Groente Een mix van gehakte groenten zoals kool, wortel, paddenstoelen, en lente-ui, gekruid met sojasaus en sesamolie. **Tofu** Gebakken tofu met paddenstoelen, wortels en sojasaus. **Pompoen** Geroosterde pom-

poenpuree met ui en kruiden. **Spinazie en Feta** Spinazie met verkruimelde feta, ui en knoflook.

Veganistisch

Bulgur of Quinoa: Gekookte bulgur of quinoa met groenten zoals paprika, courgette en kruiden.

Zoete Aardappel Gekookte en geprakte zoete aardappel met een beetje kaneel en nootmuskaat. **Linzen** Gekookte linzen gemengd met wortel, selderij en kruiden.

Zoet

Rode Bonenpasta (Anko) Zoete rode bonenpasta, een traditionele zoete vulling. **Lotuspasta** Een zoete pasta gemaakt van lotuszaad. **Sesampasta** Zoete zwarte sesampasta. **Zoete Kokosnoot** Kokosnoot geraspt en gemengd met suiker en een beetje kokosmelk.



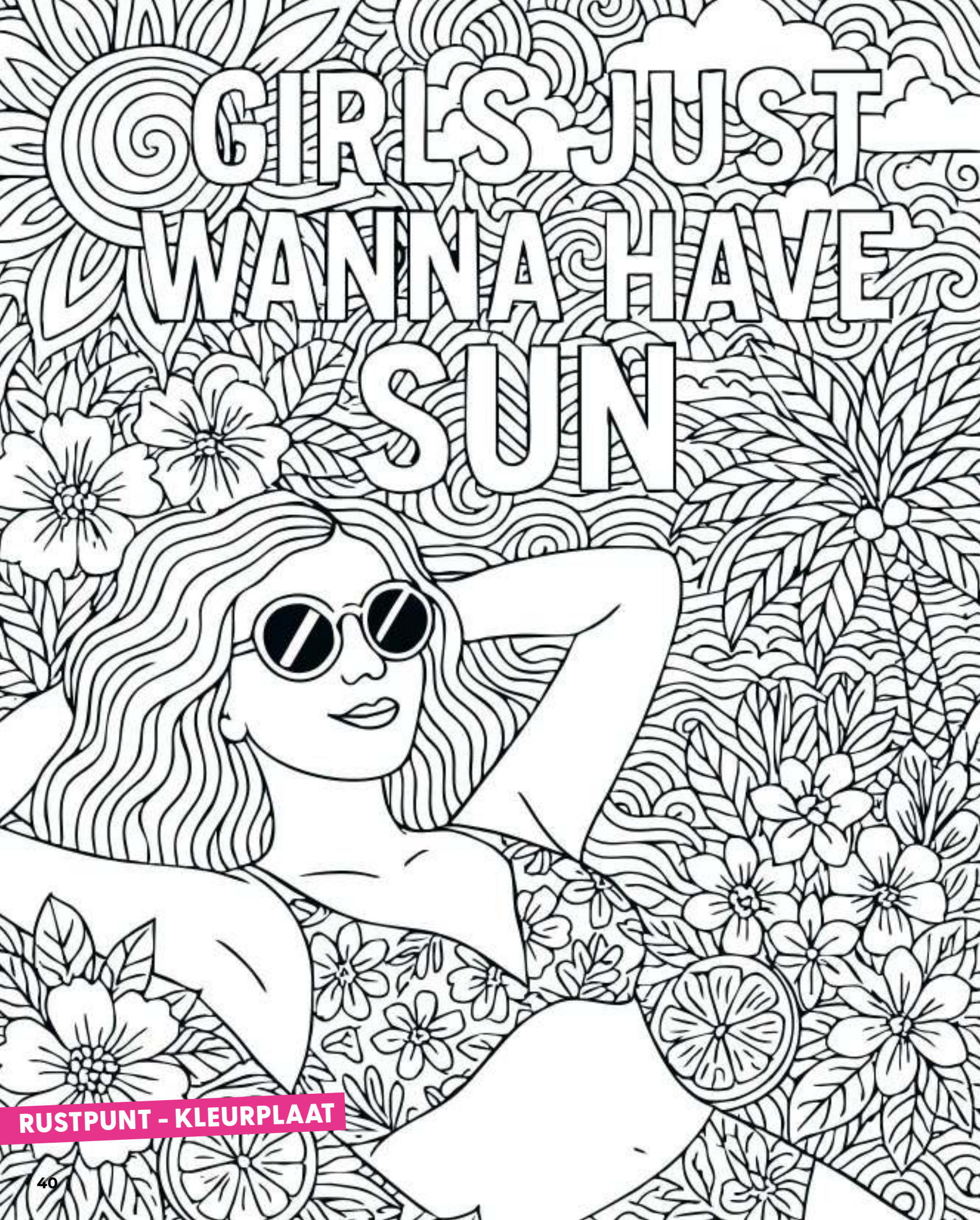
SPANJE

CHURROS

INGREDIËNTEN 250 ml water • 100 g boter • 1 el suiker • 1/2 tl zout • 150 g bloem • 3 eieren • Plantaardige olie (voor frituren) • Suiker en kaneel voor bestrooien

BEREIDING

- Breng water, boter, suiker en zout aan de kook.
- Voeg de bloem in één keer toe en roer tot het een bal vormt.
- Haal van het vuur en laat iets afkoelen.
- Voeg één voor één de eieren toe en roer goed door tot een glad beslag.
- Verhit olie in een diepe pan.
- Doe het beslag in een spuitzak met een stervormig mondstuk en spuit stroken in de hete olie. Bak tot ze goudbruin zijn.
- Bestrooi met suiker en kaneel.



RUSTPUNT - KLEURPLAAT

RUSTPUNT - CARTOON

VAGEINIG



Jodoigne



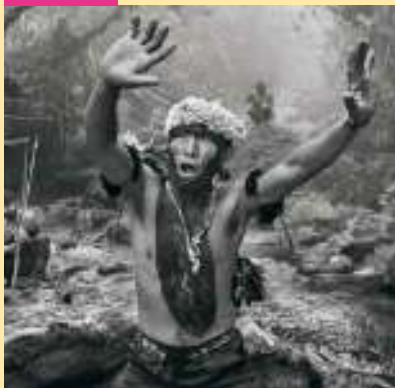
1. DE BETOVERENDE TUIN

Ook dit jaar stelt Art Sanctuary de betoverende tuin in Jodoigne open voor een spetterende twaalfde editie. Een unieke, internationale openlucht-tentoonstelling waar kunst en natuur samenkomen. Bezoekers kunnen genieten van een wandeling door de natuurlijke landschapstuin met meer dan 400 kunstwerken van diverse internationale kunstenaars. Om de zoveel tijd veranderen de kunstwerken en de lay-out van de tentoonstelling - in totaal vier verschillende periodes - wat elk bezoek uniek maakt.

Rue du Tilleul 22,
Jodoigne
tot 12 oktober 2025
Prij: € 6 - kinderen
< 12 jaar gratis
the-enchanted-garden.info/2025



Brussel



2. AMAZÔNIA

Laat je meevoeren naar het hart van het Amazonewoud tijdens de indrukwekkende fototentoonstelling *Amazônia* van de wereldberoemde fotograaf Sebastião Salgado. De Braziliaan dompelt je via adembenemende zwart-witbeelden onder in de ongerepte natuur en het leven van de inheemse volkeren van het Amazonegebied. Poëtisch, krachtig en diep ontroerend. Een must-see voor wie houdt van fotografie.

Tour & Taxis, Brussel
tot zondag 9 november 2025
Prij: vanaf € 17,50
- kinderen < 6 jaar gratis
expo-amazonia.com



Gent



3. PAINTING AFTER PAINTING

Ontdek de levendige wereld van de hedendaagse schilderkunst met de tentoonstelling *Painting After Painting* in het S.M.A.K. Tot 2 november presenteert deze grootschalige expo werken van meer dan 70 kunstenaars actief in België. De tentoonstelling biedt een veelzijdig overzicht van recente evoluties en tendensen binnen de schilderkunst, waarbij kunstenaars traditionele technieken combineren met nieuwe benaderingen, en thema's verkennen zoals identiteit, gender en sociale kwesties.

S.M.A.K., Gent
tot 2 november 2025
Prij: € 18 -
gratis voor < 19-jarigen
smak.be/en/exhibitions/painting-after-painting

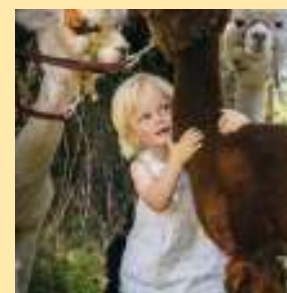


Brugge



4. HAKUNA ALPACA

Altijd al eens willen gaan wandelen met een alpaca aan je zijde? Bij Hakuna Alpaca in Brugge kun je samen met een alpaca flaneren door een prachtige kasteeltuin en langs het water. Na de wandeling (ca. 3,5 km) geniet je van een hapje en drankje. De privé begeleide wandelingen zijn perfect voor gezinnen, vriendengroepen of teambuildings. Er kunnen ook kinderkampen georganiseerd worden tijdens de vakanties, of wat dacht je van een fotoshoot met een alpaca?



Heel het jaar door - enkel op reservatie
Prij: € 20/volwassenen en € 12,50/kind (tot 12 jaar)
www.brugseommeland.be/nl/hakuna-alpaca
Voor meer info: hakuna.alpaca@gmail.com



Bouillon



6. L'ODYSSÉE DE LUMIÈRE

Van 2 april tot 11 november 2025 verandert Bouillon elke avond in een magisch lichtdecor tijdens *L'Odyssée de Lumière*. Een gratis verlicht parcours leidt je langs vijf iconische locaties in de stad, waar geschiedenis en technologie samenkomen in een betoverende sfeer. Hoogtepunt is het 180° licht- en geluidsspektakel in het Erehof van het middeleeuwse kasteel van Bouillon, dat je meeneemt op een visuele reis door de eeuwen heen.



Tot 11 november 2025
Gratis
odysseedelumiere.be



Silly



5. MUZIKALE LENTE VAN SILLY

Muzikale Lente van Silly nodigt je uit voor een unieke muzikale reis door het hart van Henegouwen. Het festival presenteert klassieke concerten op sfeervolle locaties zoals kastelen, kerken en voormalige kloosters, waar muziek en erfgoed samenkomen in een intieme sfeer. Op het programma: jonge talenten, winnaars van de Koningin Elisabethwedstrijd, wereld- en jazzmuziek en andere verrassende ensembles. Een aanrader voor liefhebbers van klassieke muziek en historische charme.



Rue de la station 6, Silly
tot 28 november 2025
Prij: vanaf € 10
printempsmusicalsilly.be

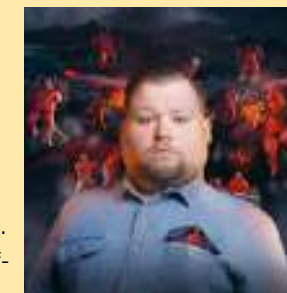


Verschillende locaties

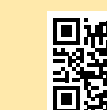


7. WILLIAM BOEVA '13'

In zijn theatershow *13* neemt stand-upcomedian William Boeva je mee in de kronkels van zijn brein, waar dwangmatige gewoontes en absurde angsten de hoofdrol spelen. Met zijn kenmerkende humor en zelfspot balanceert hij tussen hilariteit en herkenbaarheid, terwijl hij de schijn ophoudt dat hij alles onder controle heeft. Een voorstelling die zowel doet lachen als nadenken, en die door de pers wordt geprezen als een van zijn beste tot nu toe.



Tot 6 december 2025
Prij: afhankelijk van locatie (ca. € 25)
williamboeva.be



LEGENDE



Antwerpen



8. HET STEEN - BEZOEK ACHTER DE SCHERMEN

Stap binnen in de oudste burcht van Antwerpen en ontdek tijdens de rondleiding *Achter de schermen van Het Steen* de verborgen kamers, kelders en torens die normaal gesloten blijven voor bezoekers. Een ervaren gids neemt je mee door smalle trapgangen en geheime vertrekken, terwijl je luistert naar verhalen over heksenprocessen, beulen en het duistere verleden van de stad. Een unieke kans om het historische hart van Antwerpen van binnenuit te beleven.

Steenplein 1, Antwerpen
Het hele jaar doorlopend
geopend

Prijs: € 15 euro
experienceantwerp.be/nl/aanbod/activiteiten/geschiedenis/het-steen-achter-de-schermen



Puurs – Sint-Amands



9. WANDELEN IN HET LAND VAN EMILE VERHAEREN

Trek je wandelschoenen aan en ontdek het Scheldeland door de ogen van dichter Emile Verhaeren. Deze 11,5 km lange wandeling voert je langs de mooiste plekjes van Sint-Amands en Mariekerke, met zicht op de rivier die zijn werk zo sterk beïnvloedde. Je passeert het Emile Verhaerenmuseum, zijn praalgraf aan de Schelde en het charmante vissersdorpje Mariekerke. De route volgt het wandelnetwerk 'Land van Stille Waters' en is bewegwijzerd via knooppunten. Voor wie het liever korter houdt, is er een rolstoelvriendelijke lus van 4 à 5 km.

Start- en eindpunt:
Emile Verhaerenmuseum,
Emile Verhaerenstraat 71,
Puurs Sint-Amands
Het hele jaar door
Gratis

emileverhaeren.be/nl/bezoek/wandelen



Antwerpen



10. 75 JAAR MIDDELHEIMMUSEUM

In 2025 viert het Middelheimmuseum zijn 75-jarig bestaan met een vernieuwde presentatie van de collectie en een feestelijk zomerprogramma. Ontdek nieuwe kunst of herontdek je favoriete werken in de vernieuwde opstelling. In het openluchtmuseum komen beeldhouwkunst en natuur samen. Laat je inspireren door het actieve en gevarieerde programma, met onder andere tekenworkshops, literaire activiteiten en verrassende performances.

Middelheimmuseum
Antwerpen
Nog tot en met september
Prijs: toegang tot het
museum is gratis; sommige activiteiten zijn betalend
middelheimmuseum.be/nl/pagina/kalender



VROUW MET VERHAAL

VICTOIRE VAN NUFFEL EEN 'VICTOIRE' VOOR VROUWELIJKE WIELRENNERS

SHANNAH JONGSTRA - RUTGER VAN PARYS



**Victoire Van Nuffel (°1937, Hombeek) schreef wie-
lergeschiedenis voor vrouwen in België. Ze was de
dochter van een fietsenhandelaar en leerde als klein
meisje fietsen op een tweewieler die tijdens de Twee-
de Wereldoorlog achtergelaten was door een vluch-
teling. Het ding had geen zadel en geen banden. En
toch kreeg Victoire de fietskriebels te pakken.**

Ze begon steeds vaker te fietsen, vooral op de wielersbaan in Walem, dicht bij waar ze woonde. In die tijd kregen vrouwen nog geen wielrennerslicentie van de Belgische Wielerbond. Dus trok Victoire naar Parijs, waar ze een internationale vergunning kreeg. In 1956, 1957 en 1958 werd ze eerste op het officiële Belgisch kampioenschap voor vrouwen; in 1959 sleepte ze de allereerste officiële Belgische titel op de weg én op de piste in de wacht.

Victoire fietste vooral in Frankrijk, waar ze koerste en trainde onder topcoaches. Samen met enkele andere grote, internationale namen gaf ze het vrouwenwielrennen mee kleur in die tijd. Maar desondanks enkele grote successen, kreeg de vrouwelijke tak van de sport niet de aandacht die ze verdiende. De lonen lagen laag, er was amper omkadering, en ook reservefietsen, mecaniciens en verzorgers waren zaken die voorbehouden bleven voor mannen. Victoire werkte tussendoor bij als gezelschapsdame bij de zieke barones Empain. Uiteindelijk moest ze in 1966 haar fiets aan de haak hangen wegens artrose.

Maar Victoire was meer dan een sportieve doorbraak. Toen ze op haar veertiende in een lokale dekenfabriek

aan de slag ging, viel het haar op dat de mannen - die hetzelfde werk deden als zij - vier keer zoveel verdienden. Die ongelijkheid bleef haar bij en Victoire werd een feminist avant-la-lettre. Zo stond ze in de jaren 90 mee op de barricades voor het versoepelen van de abortuswetgeving, tijdens een van de meest legendarische betogingen die ons land gekend heeft. Die betoging leidde uiteindelijk tot de mini-koningskwestie en het tijdelijk aftreden van Koning Boudewijn.

Victoire kwam ook publiekelijk en trots uit voor haar geaardheid, iets wat in die tijd niet overal aanvaard was. In haar eigen peloton waren er nog meer vrouwen lesbienne, vertelde ze later, maar in het geheim. Ze braken Victoire zelfs openlijk af en probeerden haar carrière te dwarsbomen, puur en alleen omdat ze openlijk lesbisch was.

Na haar carrière opende Victoire een café in Zeebrugge, dat al snel uitgroeide tot een ontmoetingsplek voor sportliefhebbers én vrijdenkers.

LEGENDE





FEMMA FEEST 2025

EEN DAG DIE BLIJFT HANGEN

📷 MARGOT CATTERSEL - 📷 STUDIO EDELWEISS

Op zaterdag 3 mei kleurde Gent roze. Meer dan 700 vrijwilligers uit Vlaanderen en Brussel zakten af naar NTGent voor een dag vol muziek, eten en verbinding. En of het smaakte: Femma Feest werd een dag om nooit meer te vergeten!

VROEG BEGONNEN ...

Voor sommige groepen begon de dag al vroeg. 'Wij vertrokken vanmorgen om 7.30 uur met de bus in Peer', vertelt Femma Eversel. 'We waren dus al vroeg uit de veren, maar gelukkig verliep de busrit heel vlot. Zelfs het verkeer zat mee.' De eigen organisatie liep net iets minder vlot. 'We hadden afgesproken dat we elkaar zouden oppikken met de wagen', gaan de dames verder. 'Maar onze beide chauffeurs stonden aan dezelfde deur! Gelukkig was het snel opgelost.'

Ook het Femmateam stond al vroeg paraat. Tafels werden klaargezet, beachvlaggen opgesteld, de photobooth opgebouwd, ... 'Iedereen kreeg op voorhand een briefing. Zo wist elke collega wat er van haar of hem verwacht werd en kon alles vlekkeloos verlopen', glimlachte collega Veerle. 'Sommige collega's vergezelden de vrijwilligers op de bus, anderen stonden aan de stations klaar om hen te onthalen, en de rest zorgde ervoor dat alles ter plaatse piekfijn in orde was.'

De ontvangst was hartelijk. 'Die sfeer met al die Femmavrouwen, de muziek buiten, die roze loper ... We wisten meteen dat het een superleuke dag zou worden?,' vertelt feestganger Marijke.

EEN DAGJE RETRO

Nog voor de deuren opengingen, klonk er muziek. De band Rockauvin zorgde voor een warme ontvangst en

zette op het plein voor NTGent meteen de toon met nostalgische klanken. Al snel lieten de eerste vrouwen zich meevoeren door de muziek en waagden ze zich aan een danspasje. Zelfs toevallige passanten lieten zich meeslepen en vervoegden de dansers. De sfeer zat goed! En dat gevoel bleef wanneer de deuren opengingen. Binnen werden de vrouwen begeleid naar de zaal. Al snel vond iedereen een plaatsje en was de zaal goed gevuld. Een zee van lachende gezichten, allemaal vol verwachting gericht op het podium.

Algemeen directeur Griet Janssens beet de spits af met een openingspeech en een dankwoord.

Ook voorzitter Diane Mintjens nam het woord, en via filmpjes en beelden blikten we terug op 105 jaar Femma. Een verhaal van sterke vrouwen, lokale groepen, en vooral heel veel verbinding. 'Jullie, vrijwilligers, jullie zijn de drijvende kracht achter Femma, jullie maken onze missie elke dag weer waar,' besloot directeur Griet.

“Die sfeer met al die Femmavrouwen, de muziek buiten, die roze loper ... We wisten meteen dat het een superleuke dag zou worden!”

- Vrijwilliger Marijke



THE COVRETTES: VROUWEN ONDER ELKAAR

Toen gingen de lichten uit. Een zachte spanning vulde de zaal. De eerste noten van The Covrettes weerklonken, en het publiek was meteen mee. Klassiekers als *Hit the road Jack* werden moeiteloos afgewisseld met een verrassende versie van *Bad Guy* van Billie Eilish in retrostijl. ‘Het was onze allereerste keer voor een zaal vol vrouwen. Dat maakte het voor ons ook erg uniek’, vertelt een van de zangeressen nadien. ‘Je voelde ook dat de sfeer in de zaal anders was. We hadden meteen het gevoel dat we niet enkel een optreden gaven, maar dat we hier samen stonden, als vrouwen onder elkaar.’

De vrijwilligers in de zaal konden het niet laten: armen zwaaiden mee, voeten tikten ritmisch, hier en daar werd zelfs al zittend gedanst. ‘We hebben echt genoten van het optreden,’ zegt Martine. ‘De Covrettes waren geweldig!’

ETEN, NAPRATEN EN WARME VERBINDING

Na de show schoven de aanwezigen aan voor een rijkgevuld walking dinner. Van smeulige vol-au-vent tot heerlijke vis of smakelijke veggiegerechten – er was voor ieder wat wils. ‘Het eten heeft me echt gesmaakt,’ zegt Rita.

Aan tafels, op het terras en zelfs aan muurtjes werd gesmuld en bijgepraat. Groepen die elkaar al jaren kenden, maar ook vrouwen die voor het eerst met elkaar in gesprek gingen op het feest. En die verbinding liet zich doorheen de dag vaker voelen. Elke vrijwilliger kreeg bij aankomst een postkaart waarop ze een wens kon schrijven voor een andere vrijwilliger en haar gegevens kon achen.



‘Ik ben zo blij en trots dat Femma zoveel betekent voor vrouwen in Vlaanderen en Brussel.’

– Griet Janssens

terlaten. Bij vertrek kreeg iedereen een kaartje mee van iemand anders, met de uitnodiging om na het feest contact op te nemen. Zo werd het feest niet alleen een moment van ontmoeting en verbinding, maar ook een vertrekpunt voor nieuwe connecties die hopelijk blijven groeien.

Voor wie graag een tastbare herinnering aan het feest mee naar huis nam, was er ook een photobooth. Hoedjes, brillen en boa's lagen klaar om wat extra schwung te geven aan de leuke foto's.

Toen liep NTGent langzaam leeg. Vrouwen namen afscheid van elkaar, van Gent, van een dag vol warmte en bruisende herinneringen. ‘Het was een heel gezellige dag’, zegt Bea, ‘Ik ben ontzettend blij dat we erbij mochten zijn.’

En ook onze directeur blikt tevreden terug op deze speciale dag: ‘Het was geweldig om te zien hoeveel vrijwilligers tevreden naar huis gingen, nadat ze samen met zoveel andere blij Femmavrouwen konden vieren. Ik ben zo blij en trots dat Femma zoveel betekent voor vrouwen in Vlaanderen en Brussel.’



**WIL JIJ NOG MEEGENIETEN
VAN DEZE STRLENDE DAG?**
Scan de QR-code en bekijk de
aftermovie!



always
discreet



Always Discreet voor urineverlies, deze medische hulpmiddelen zijn gereguleerde gezondheidsproducten en dragen overeenkomstig deze regelgeving de CE-markering. Lees de gebruiksaanwijzingen op de verpakking. Geproduceerd door Procter & Gamble Technical Centre Ltd, VK. Aanmaakdatum: 02/12/2024.

Betrouwbare bescherming bij urineverlies en geurtjes



Superabsorberende kern



Dubbele beschermrandjes helpen lekken voorkomen



Houdt geurtjes in enkele seconden vast



Dermatologisch getest



1,50€ ONMIDDELLIJKE KORTING



bij aankoop van een pak Always Discreet voor urineverlies naar keuze

Geldig tot 30/06/2025

Voor de Consument: Deze kortingsbon geeft bij inlevering tot 30/06/2025 recht op directe kassakorting bij aankoop van een pak Always Discreet voor urineverlies naar keuze. Alleen geldig in België en Luxemburg. Deze bon kan slechts één keer gebruikt worden. Kopieën niet toegestaan. De waarde mag niet verduubeld worden. Slechts 1 bon per aankoop. Niet te gebruiken bij zelfscankassa's. Deze bon is niet bestemd voor verkoop. Deze bon geeft geen recht op compensatie in contant geld. Niet in combinatie met andere acties. Niet omruilbaar bij Kruidvat.

Voor de Verkoop: Procter & Gamble DCE BV (P&G) verbindt zich ertoe de tegenwaarde van deze bon te betalen indien deze overhandigd werd bij aankoop van de aangeduide producten en overeenkomstig de op deze bon vermelde voorwaarden. De bon moet uiterlijk 1 maand na het verstrijken van de geldigheidsdatum teruggestuurd zijn naar HighCo DATA Benelux nv, Kruiskouter 1 - 1730 Asse. P&G behoudt zich het recht voor deze bon niet uit te betalen indien niet voldoende aankopen kunnen worden bewezen of indien de bon niet tijdig is ontvangen. Kopieën worden niet aanvaard.

VU: Procter & Gamble DCE BV, Temselaan 100, 1853 Strombeek-Bever, België, Ondernemingsnummer 0458 138 225



(255)5410326043943(3901)015

3,00€ ONMIDDELLIJKE KORTING



bij aankoop van een pak Always Discreet broekjes voor urineverlies naar keuze

Geldig tot 30/06/2025

Voor de Consument: Deze kortingsbon geeft bij inlevering tot 30/06/2025 recht op directe kassakorting bij aankoop van een pak Always Discreet voor urineverlies naar keuze. Alleen geldig in België en Luxemburg. Deze bon kan slechts één keer gebruikt worden. Kopieën niet toegestaan. De waarde mag niet verduubeld worden. Slechts 1 bon per aankoop. Niet te gebruiken bij zelfscankassa's. Deze bon is niet bestemd voor verkoop. Deze bon geeft geen recht op compensatie in contant geld. Niet in combinatie met andere acties. Niet omruilbaar bij Kruidvat.

Voor de Verkoop: Procter & Gamble DCE BV (P&G) verbindt zich ertoe de tegenwaarde van deze bon te betalen indien deze overhandigd werd bij aankoop van de aangeduide producten en overeenkomstig de op deze bon vermelde voorwaarden. De bon moet uiterlijk 1 maand na het verstrijken van de geldigheidsdatum teruggestuurd zijn naar HighCo DATA Benelux nv, Kruiskouter 1 - 1730 Asse. P&G behoudt zich het recht voor deze bon niet uit te betalen indien niet voldoende aankopen kunnen worden bewezen of indien de bon niet tijdig is ontvangen. Kopieën worden niet aanvaard.

VU: Procter & Gamble DCE BV, Temselaan 100, 1853 Strombeek-Bever, België, Ondernemingsnummer 0458 138 225



(255)5410326043950(3900)003

BINNENKIJKEN BIJ

TRAGER LEVEN IN KROATIË

SHANNAH JONGSTRA - THE JEHOULIGANS TRAVEL

Sommigen dromen er wel eens van om België achter te laten en naar de zon te vertrekken. Tot onze eigen gedachten ons weer inhalen. ‘Onhaalbaar’, ‘onbetaalbaar’, klinkt het in ons hoofd. Yentl en Daniel hadden ook zo’n droom. Maar zij gingen die wel achterna, samen met hun drie kinderen, Aurelie (17), Ellis (13) en Linus (4). Wij spraken met Yentl over reizen met de familie, thuisonderwijs en het leven in Kroatië.

Hoe zag jullie leven eruit in België?

Yentl: ‘Wij waren een heel klassiek gezin. Ik was huisvrouw, en bleef thuis met de kinderen. Daniel spoorde iedere dag van Diest naar Brussel voor zijn werk. Hij vertrok om 7u ‘s morgens en was pas thuis om 18.30u. Onze oudste kinderen zagen hun vader bijna nooit door de week, en de weekends waren dikwijls gevuld met dingen die moesten. Ik vond dat geen ideale situatie. Tussen mij en Daniel was dit ook vaak een heikel punt; hij snapte niet dat ik het anders wilde. Hij zei dat iemand geld moest verdienen van ons twee, dus dat er geen andere opties waren. Maar het zat mij echt dwars.’

Dus toen begon het idee te groeien om alles om te gooien en te vertrekken?

‘Nee, niet meteen. Die eerste zeven à acht jaar als gezin was ik best gelukkig. Ik had altijd leuke ideetjes om met de kinderen te doen en vond het fijn om voor mijn gezin te zorgen. Maar die jaren jaagden we vooral Daniel zijn dromen na: een huis bouwen, zelfstandig worden, ... Toen we die zaken gerealiseerd hadden, en het ineens rustig werd, kwam ik aan mezelf toe. Ik merkte dat ik me begon te vervelen. Ik was ontevreden, en legde daarvoor telkens de schuld bij anderen. Daniel voelde ook aan dat ik ongelukkig was, en dat er iets moest veranderen. Hij startte eerst met één dag per week thuiswerken, wat al echt een verademing was. Maar ik wilde weg. Dus Daniel vroeg aan zijn baas of hij even *remote* mocht werken, zodat we samen konden

reizen met onze kinderen. En tot onze verbazing mocht dat. Dit was nog voor Covid, dus thuiswerken was helemaal nog niet ingeburgerd.’

Waar gingen jullie naartoe?

‘We gingen als test eerst twee maanden naar Kroatië, en haalden de kinderen even van school. Toen we terug in België waren, wilden we in december 2019 naar Vietnam. Maar toen ging Azië op slot door Covid. Toen ook België in lockdown ging, zagen we dat als een ideaal moment om de kinderen definitief van school te halen en met thuisonderwijs te starten - iets wat ik altijd had willen doen. En ineens waren we vrij. We reisden dat jaar vooral in Oostenrijk en Kroatië rond. Na dat jaar besloten we de rest van de wereld te verkennen. We reisden door Lapland, Afrika, Jordanië, Zuid-Europa, ... Na anderhalf jaar waren we klaar voor onze volgende stap. We woonden op dat moment in een steeds drukker wordende straat in Schaffen en wilden verhuizen. Daniel wilde graag naar de zon. En dus kozen we voor Kroatië. We verkochten ons huis in België en kampeerden een tijdje in ons vakantie-huisje. Anderhalf jaar geleden vonden we een heel mooi huis in Kroatië, midden in het groen, voor maar 85.000 euro. Het was instapklaar en ideaal gelegen. Ik woon nog met de kinderen in België, bij mijn mama. Maar Daniel is nu al bezig officieel te verhuizen naar Kroatië. Op termijn - ik denk van zodra de kinderen klaar zijn met de examencommissie in België - zal ik ook volledig naar Kroatië verhuizen. Momenteel schipper ik nog een beetje tussen de twee landen.’



Hoe is het om je kinderen thuisonderwijs te geven?

‘Fijn, maar ook heel vermoeiend soms. Zeker met een klein kind erbij. Maar thuisonderwijs betekent niet dat je alles zelf moet doen. Een *native speaker* leert de kinderen Frans en iemand anders geeft wiskunde. Het betekent ook niet dat je hele dagen thuis aan de keukentafel zit met je boeken. Wij gaan buiten om te leren. Aurelie was op school nooit goed in Frans, maar ze ging een maand naar Parijs waar ze bij een Franse vrouw inwoonde. Ze slaagde zonder probleem voor haar examen Frans, waar ze quasi niet voor geleerd had. Ik ben ervan overtuigd dat je heel veel kunt leren buiten de schoolmuren, zonder groot budget. Er zijn eindeloze opties: uitwisselingen, uitstappen, ... Maar je moet ervoor open staan. Mijn dochters wilden op een gegeven moment om de haverklap hun kamer ombouwen. Ze maakten hiervoor hele constructies uit hout. Daarvoor moesten ze opmeten en berekeningen maken, zo leerden ze veel wiskunde. Maar wiskunde heb je bijvoorbeeld ook nodig om te koken. Ik doe ook de boekhouding voor Daniel, en laat Aurelie dikwijls meehelpen. Haar vriendin kwam onlangs bij haar raad vragen over een statuut als zelfstandige.’

Hoe is het leven in Kroatië, vergeleken met België?

‘In Dalmatië, waar wij ons huis kochten, is het echt traag leven. Helemaal anders dan het gehaaste leven in België. Dalmatiërs houden van koffie drinken, en grijpen elke gelegenheid hiervoor aan: zakelijke gesprekken, verkoopdeals, ... Ze blijven uren samen zitten met hun drup espresso. Zeker wanneer ze het eigenlijk heel druk hebben. Hun bekend gezegde *ajmo na kavu* betekent ‘laten we koffie drinken’. Wat me ook opgevallen is, is dat vrouwen de baas zijn in huis. De Balkancultuur is best seksistisch en macho, toch is het een matriarchische cultuur. Bovendien zie je vrouwen in allerlei soorten jobs, een overblijfsel van het communisme, denk ik. Typisch mannenjobs zijn de fysiek zware jobs. Alle andere jobs zijn voor iedereen. Ik zie zelfs meer vrouwelijke architecten en rechters dan mannelijke.’

Jij zit niet stil, zie ik op jullie Instagrampagina. Kan je me vertellen wat jullie allemaal doen in Kroatië?

‘Wij promoten het toerisme in Kroatië. Daarnaast baten we een vakantiehuis uit. En we maken onze eerste B&B klaar, een droom die werkelijkheid wordt! Daarnaast organiseer ik ook verschillende soorten reizen. Leuke, ontspannende reizen, waarvan je echt veranderd thuiskomt. En momenteel ben ik ben ik aan mijn volgend project aan het werken, dat is echt mijn kindje (*lacht*). Ik wil al heel lang een soort jeugdherberg bouwen voor volwassenen, volledig in boho stijl. Er zijn hier veel oude scholen bij ons, we zouden er eentje perfect kunnen ombouwen. Ik heb altijd graag en veel gereisd en hield als jongere van jeugdherbergen. Maar die zijn niet ideaal voor volwassenen en gezinnen. Je bent nu wel gesteld op je privacy en op comfort. Dus ik zou graag een ruimte bouwen met 8 slaapkamers en 4 badkamers bijvoorbeeld, en dan een hele grote gemeenschappelijke ruimte met keuken en zwembad. Zodat je je privacy hebt, maar ook dat community gevoel.’

Heb je zelf nog een inspirerende boodschap voor mensen die misschien wel uit hun comfortzone willen stappen, maar niet durven?

‘Denk *out of the box*. Wat werkt voor jou, en wat niet? En stel jezelf de vraag: wat verwacht de maatschappij van mij? Onze samenleving legt een ideaalbeeld op, waaraan iedereen zou moeten voldoen. Alle andere opties, waarbij je niet het traditionele pad volgt, worden als ‘te moeilijk’ of ‘onhaalbaar’ afgeschilderd. Dat is niet altijd zo. Ik kreeg altijd veel kritiek op het feit dat ik thuisbleef; ik werd er ook best onzeker van. Maar je moet kijken naar wat werkt voor jou, zonder al te veel stil te staan bij wat de maatschappij van je verwacht.’

Volg Yentl, Daniel en hun kinderen in Kroatië op Instagram: the_jehouligans_travel



EEN STEENTJE VAN VERBINDING

MARGOT CATTERSEL - MARINA FAUCONNIER

Het bouwen van bruggen begint altijd met het leggen van een steentje. Dit geldt niet alleen voor fysieke bruggen, maar ook voor de bruggen van verbinding tussen mensen. En dat is precies wat de vijftien vrouwen tijdens de Thailandreis van Femma Reizen deden. Tijdens hun reis door Thailand werd Zuidoost-Azië getroffen door een aardbeving. Daarom besloot de groep om een steentje van hoop en verbinding achter te laten.

DE REIS DOOR THAILAND

Op 24 maart stonden de reizigers met koffers vol verwachtingen klaar om te beginnen aan hun reis: twaalf dagen lang ondergedompeld worden in de Thaise cultuur. Van de markten en tempels in Bangkok tot de rust van het noorden en de Gouden Driehoek. De reis begon in de Thaise hoofdstad. 'De eerste dagen brachten we door in Bangkok', vertelt reisbegeleider Marina Fauconnier. 'We bezochten tempels, maakten boottochten en dineerden in het ronddraaiende restaurant van de Baiyoke Sky Tower, met 78 verdiepingen het hoogste gebouw van Thailand.'

Drie dagen later vertrok de groep uit Bangkok en vervolgde hun tocht door de rest van het land.

DE AARDBEVING

Op 28 maart, rond het middaguur, werd Myanmar getroffen door een zware aardbeving van 7,7 op de schaal van Richter. Na enkele minuten volgde een hevige naschok, die tot in Thailand te voelen was. In beide landen kostte de aardbeving vele mensenlevens en veroorzaakte ze aan-

zienlijke schade. Het epicentrum lag in Myanmar, waar het dodental al snel opliep tot meer dan 1500. Ook in Bangkok, 1000 kilometer van het epicentrum, vielen doden toen een wolkenkrabber in aanbouw instortte. In het hele land werden ziekenhuizen en winkelcentra ontruimd, en metrolijnen stilgelegd.

Het nieuws bereikte de groep via berichten op het internet. 'We zaten op de bus toen we vernamen dat er een aardbeving was geweest', vertelt Marina. 'We waren toen al ver weg van Bangkok, dus we waren veilig. Maar het nieuws maakte wel indruk.' Het is op zulke momenten dat Marina's jarenlange ervaring als reisbegeleider van pas komt. 'Het belangrijkste was om de groep gerust te stellen en hen duidelijk te maken dat we geen gevaar liepen. En dat lukte.' Toch was de groep zich ook bewust van de slachtoffers. 'Hoewel we veilig waren, voelden we hoeveel geluk we hadden.'

HET STEENTJE VAN VERBONDENHEID

Tijdens het reiscafé van Femma in februari kreeg elke reisbegeleider een mand vol prachtig beschilderde keitjes, gemaakt door Jo Herdewijn. De bedoeling is dat de reisbegeleiders deze *travel stones*, deze 'reisstenen', meenemen op hun reizen om ze ergens achter te laten. Mensen die de stenen vinden, kunnen er dan een foto mee nemen en deze foto doorsturen naar het e-mailadres op de ach-

'Na de aardbeving besloten we de reissteen niet zomaar achter te laten, maar hem aan onze gids te schenken als symbool van verbondenheid.'



terkant van de steen. Ook Marina ontving zo'n steen en nam hem mee naar Thailand. 'De steen had de boodschap *Let's bring people together*', zegt Marina. 'Na de aardbeving besloten we de steen niet zomaar achter te laten, maar hem aan onze gids te schenken als symbool van verbondenheid.'

VERBINDING IS ALLES

Voor Marina is Femma Vrouwenreizen meer dan zomaar een reis; het draait altijd om verbinding. 'Voor mij zijn de deelnemers belangrijk, maar ook de lokale mensen op de plekken waar we naartoe reizen.' Verbinding tussen de reizigers en de lokale bevolking begint altijd met respect en beleefdheid. 'Ik vraag iedereen om de chauffeurs en gidsen altijd te begroeten, ook al is dat vaak in het Engels. Maar eigenlijk maakt niet uit welke taal je spreekt, het gaat om de erkenning van de ander.'

Vooral de connectie met de lokale vrouwen voelt Marina steeds weer. 'Op al mijn reizen zie ik sterke vrouwen, letterlijk en figuurlijk. Daarom probeer ik als vrouw ook andere vrouwen te ondersteunen.' Niet alleen in Thailand maar ook tijdens de andere Femmareizen wordt ingezet op die verbinding tussen vrouwen. 'Tijdens de reis naar Albanië gingen we bijvoorbeeld eten bij een restaurant dat wordt gerund door een vluchthuis voor vrouwen. De opbrengst daarvan helpt de werking van het vluchthuis. Zo proberen we altijd ons steentje bij te dragen.'

Naast de verbinding met de lokale bevolking is de band tussen de deelnemers ook belangrijk. 'Een groep die op reis gaat, bestaat altijd uit verschillende vrouwen, ieder met een eigen karakter', vertelt Marina. Toch ziet ze als reisbegeleider vaak dat er, zeker op de lange reizen, een band ontstaat. 'Ik maak altijd een Whatsapp-groep voor de praktische zaken tijdens de reis. Maar het gebeurt regelmatig dat er via die weg nog foto's, filmpjes of verhalen worden gedeeld.' En die verbinding blijft ook na de reis. In oktober organiseert Marina een terugblikavond in een Thais restaurant in Brussel, waar de deelnemers dan samenkomen om herinneringen op te halen.

Meer info over onze reizen vind je op de website





SLIM RENOVEREN, STAP VOOR STAP

📞 - 📷 IMPACT US TODAY

Droom je van een huis dat energiezuiniger is, minder kost aan verbruik en meer comfort biedt? Dan hoef je heus niet meteen je hele woning overhoop te halen. Met gerichte ingrepen merk je vaak al een groot verschil.

Steeds vaker zijn het vrouwen die de touwtjes in handen nemen als het gaat om renovaties. In meer dan 70% van de gezinnen is het de vrouw die de knoop doorhakt bij renovatiebeslissingen. Dat is niet zo verwonderlijk: we willen een gezellige thuis voor ons gezin, we denken vooruit en zoeken naar slimme oplossingen die ons leven gemakkelijker én duurzamer maken.

Renoveren brengt veel kopzorgen mee, toch is het een goed idee. Renovatie levert winst op op verschillende vlakken. Je energierekening daalt zodra je woning beter geïsoleerd is of efficiënter verwarmd wordt. Tegelijk verhoog

je het wooncomfort. Ook de waarde van je woning stijgt mee, zeker als je investeert in technieken die de komende jaren belangrijker worden zoals isolatie of zonnepanelen. Bovendien maak je je huis klaar voor de toekomst, denk aan strengere normen of veranderende, schommelende energieprijzen zoals in de voorbije maanden. En het goede nieuws: je staat er niet alleen voor. Via premies, subsidies en begeleiding kun je op veel steun rekenen om de stap naar renovatie haalbaar te maken.

BEGIN MET EEN PLAN

Je weet dat je iets wil doen ... maar wat precies? En hoeveel mag of kan dat kosten?

Een renovatie begint met een financieel én praktisch plan. Breng dus eerst alles goed in kaart. Wat wil je bereiken? Wat zijn je prioriteiten? En waar haal je het budget vandaan?

Gelukkig hoef je dit niet alleen uit te zoeken. In veel gemeenten kan je terecht bij een renovatiecoach: een onafhankelijke expert die je helpt bij:

- het opstellen van een haalbaar stappenplan
- het inschatten van de kosten
- het bepalen van de prioriteiten en welke ingrepen je het best laat uitvoeren.

Wat doet een renovatiecoach exact voor jou?

Een renovatiecoach kijkt samen met jou hoe je woning er technisch aan toe is en maakt een analyse van wat er beter kan. Je krijgt advies over mogelijke energiebesparende technieken die passen bij jouw situatie. Daarnaast helpt de coach je om alle beschikbare premies en subsidies op een rijtje te zetten, zodat je niets over het hoofd ziet. Je krijgt een realistische financiële inschatting van de kosten en samen bepalen jullie welke ingrepen het meeste opleveren. Zo krijg je helderheid en structuur in wat anders al snel een wirwar aan keuzes wordt.

Gouden tip: vraag bij je gemeente of er renovatiebegeleiding beschikbaar is. Vaak is het gratis of sterk gesubsidieerd. Veel mensen weten niet dat deze dienstverlening bestaat en komen hier pas (te) laat achter.

HOE PAK JE HET AAN?

1. GEEF JE HUIS EEN WARME JAS

Voor je zonnepanelen of een warmtepomp overweegt, kijk je best eerst naar de basis: de schil van je huis. Die bepaalt hoeveel warmte je verliest en dus ook hoeveel je betaalt. De schil, dat zijn:

- je dak
- je muren
- je ramen
- je vloer

Als je deze goed isoleert, hou je de warmte binnen in de winter en buiten in de zomer. Bovendien vermijd je vochtproblemen, tocht en schimmel.

Wat zijn haalbare eerste stappen?

- **Spouwmuurisolatie:** snel en budgetvriendelijk, als je woning een spouwmuur heeft.
- **Dakisolatie:** vaak de grootste energiewinst.
- **Hoogrendementsglas:** ideaal als je raamkozijnen nog in goede staat zijn en je nog oud enkel of dubbel glas hebt dat niet langer voldoet aan de normen.
- **Gevelisolatie:** iets ingrijpender, maar erg doeltreffend.

Spouwmuurisolatie: snel en budgetvriendelijk, als je woning een spouwmuur heeft.

Het betreft het isoleren van de ruimte tussen de binnen- en buitenmuur van een woning, ook wel de spouw genoemd. Veel huizen hebben deze spouw, en het is een van de snelste en goedkoopste manieren om je woning energiezuiniger te maken. Door de spouw op te vullen met isolatiemateriaal (EPS-parels), blijft de warmte in je huis beter behouden, en bespaar je meteen op je energiekosten. Het is een effectieve manier om de isolatiewaarde van je woning te verbeteren zonder ingrijpende verbouwingen. De werken zijn zelfs binnen een dag afgerond.

Dakisolatie: vaak de grootste energiewinst.

Dit is een van de meest effectieve manieren om energie te besparen. Warmte stijgt namelijk omhoog en ontsnapt vaak via het dak, vooral in oudere woningen. Door je dak goed te isoleren, voorkom je dat warmte verloren gaat. Het aanbrengen van isolatie aan je dak kan dan ook zorgen voor de grootste energiebesparing, zeker als het dak slecht of zelfs niet geïsoleerd is.

Ook de waarde van je woning stijgt mee, zeker als je investeert in technieken die de komende jaren belangrijker worden, zoals isolatie of zonnepanelen.



Hoogrendementsglas: ideaal als je raamkozijnen nog in goede staat zijn en je oud enkel of dubbel glas hebt.

Hoogrendementsglas, ook wel HR++ glas genoemd, is veel beter in het vasthouden van warmte dan oud enkel of dubbel glas. Het bestaat uit meerdere glaslagen met een isolerende laag ertussen, waardoor het veel minder warmte doorlaat. Als je woning nog oude ramen heeft met enkel of dubbel glas dat niet voldoet aan de huidige isolatienormen, dan is het vervangen ervan door hoogrendementsglas een slimme stap. Als je kozijnen nog in goede staat zijn, kan dit een kosteneffectieve manier zijn om het energierendement van je woning te verbeteren, zonder het volledige raamwerk te vervangen.

Gevelisolatie: iets ingrijpender, maar erg effectief.

Dit betreft het aanbrengen van isolatiemateriaal aan de buitenkant van de gevel van je woning. Het is een meer ingrijpende maatregel dan spouwmuurisolatie, maar het levert een zeer groot rendement op. Vooral bij oudere woningen, waarvan de gevels vaak slecht geïsoleerd zijn en er makkelijker koudebruggen ontstaan, kan gevelisolatie de energiekosten aanzienlijk verlagen. Het kan echter wel meer werk en een groter budget vereisen, vooral als de gevel volledig gerenoveerd moet worden. Toch is het vaak de moeite waard, gezien de besparing op lange termijn.

‘Ik dacht dat ik alles zelf moest uitzoeken, maar dankzij de begeleiding heb ik nu een geïsoleerd dak én gemoedsrust.’
– Leen (42)

2. ZONNEPANELEN, THUISBATTERIJEN EN WARMTEPOMPBOILERS: SLIM OMGAAN MET ENERGIE

Nu de schil van je huis goed geïsoleerd is en warmteverlies tot een minimum beperkt wordt, is het tijd om te kijken naar hoe je energie opwekt en opslaat. Dit wordt steeds belangrijker, zeker met de negatieve injectietarieven* die in sommige regio’s gelden.

➤ Zonnepanelen: energieopwekking aan huis

Zonnepanelen zetten zonlicht om in elektriciteit, waardoor je minder afhankelijk bent van het elektriciteitsnet. Echter, door de negatieve injectietarieven kan het financieel nadelig zijn om overtollige stroom terug te leveren aan het net. Daarom is het slim om zoveel mogelijk opgewekte energie zelf te verbruiken of op te slaan. Dit doe je gemakkelijk met een thuisbatterij. Een thuisbatterij helpt je om opgewekte zonne-energie op te slaan voor later gebruik. Dit is vooral nuttig als je overdag veel energie produceert, maar ’s avonds en ’s nachts meer verbruikt. Zo vermijd je dat je stroom moet afnemen van het net tegen hogere tarieven en voorkom je dat je energie op het net moet zetten tegen een negatief tarief*.

Waarom investeren in een installatie van zonnepanelen?

Nu is het perfecte moment om te investeren in zonnepanelen. De prijzen zijn historisch laag, de energieprijzen hoog. En de kwaliteit en efficiëntie van zonnepanelen hebben een ongekend hoog niveau bereikt. Door technologische vooruitgang en schaalvoordelen in de productie zijn de kosten van zonnepanelen de afgelopen jaren sterk gedaald. Bovendien is de nieuwste generatie zonnepanelen efficiënter en gaat ze langer mee. Dankzij geavanceerde technologieën leveren ze meer energie per paneel, zelfs onder minder ideale weersomstandigheden.

➤ Warmtepompboiler: efficiënt water verwarmen

Een warmtepompboiler gebruikt omgevingslucht om water te verwarmen, wat veel efficiënter is dan een klassieke elektrische boiler. Door deze te koppelen aan je zonnepanelen kan je het warme water grotendeels gratis produ-

ceren. Dit is een slimme manier om je eigen opgewekte energie te benutten en je elektriciteitsfactuur te verlagen.

Conclusie: zelfconsumptie maximaliseren

Door zonnepanelen te combineren met een thuisbatterij en een warmtepompboiler, kan je je zelfconsumptie maximaliseren en vermijden dat je energie moet terugleveren tegen negatieve tarieven. Een investering die je binnen een aantal jaren terugverdient.

3. KIES VOOR BETROUWBARE AANNEMERS

Je plan staat vast, je weet precies wat je wilt doen. Maar dan komt het meest cruciale: met wie ga je samenwerken? Dit is misschien wel de belangrijkste stap in het hele proces. Een sterk plan brengt je een eind op weg, maar uiteindelijk is het de uitvoering die het verschil maakt. Veel mensen hebben wel een verhaal gehoord (of zelf meegemaakt): een aannemer die niet komt opdagen, slechte afwerking, verdwenen met het voorschot, ... Daarom is het goed om samen te werken met een organisatie die werkt met geselecteerde aannemers. Die dus de nodige checks op voorhand gedaan heeft: is de financiële score van de aannemer gezond? Is er sprake geweest van fraude in het verleden? Heeft de aannemer een goede reputatie in de markt? Heeft de aannemer genoeg capaciteit om de werken binnen een bepaalde termijn uit te voeren? Heb je een correcte offerte ontvangen die alles bevat? Of zullen er achteraf nog verborgen kosten naar boven komen?

Wat zijn de selectiecriteria voor aannemers?

- Financiële screening: winstgevendheid, positieve cashflow
- Conformiteit: JustBan checks, manuele checks op fraude bedrijf/ bestuur
- Offerte-check: algemene voorwaarde, garantietermijnen, geldigheid, betalingstermijnen, voorschotten etc.
- Lastenboek: kwaliteitsgarantie, juiste materialen

De garantie hebben dat je samenwerkt met een betrouwbare aannemer is iets dat je later veel kopzorgen zal besparen.

‘Wij hadden drie offertes, maar we zagen door het bos de bomen niet meer.’

De voordelen van zo’n aanpak op een rijtje

1. Betrouwbaarheid: je werkt met vakmensen die vooraf gecontroleerd zijn op ervaring, klanttevredenheid en kwaliteit.
2. Tijdsbesparing: je hoeft zelf geen offertes op te vragen of referenties te bellen.
3. Duidelijke prijzen: geen gedoe of verborgen kosten, je ontvangt een vooraf gevalideerde offerte, met de beste prijzen.
4. Begeleiding van A tot Z: je krijgt ondersteuning van de aanvraag tot de laatste afwerking. Ook na de uitvoering van de werken kan je rekenen op kwalitatieve opvolging.
5. Zekerheid en bescherming: je staat er niet alleen voor als er iets fout loopt.

4. ZIN OM TE STARTEN?

Een energiezuinig huis hoeft geen verre droom te zijn. Je hoeft ook niet alles in één keer te doen. Begin met een eerste stap: een gesprek, een offerte, een klein werk. Wat kan jij vandaag doen?

- Check of jouw gemeente renovatiecoaches aanbiedt.
- Vraag advies of een offerte bij onze geselecteerde partner Impact us today.
- Kies één haalbare ingreep om mee te beginnen.

Impact us today helpt je graag op weg. Ze begeleiden je van offerte tot uitvoering, met de juiste aannemers en duidelijke uitleg. Zit je nog met vragen? **Je kan altijd bellen naar 016 16 10 03 om een verkennend gesprek van 15 minuten in te boeken. En dit volledig vrijblijvend.**

Laat van je horen: Vraag een vrijblijvende offerte aan voor je energetische renovatie via impactus.today/femma

EXCLUSIEF VOOR FEMMA-LEDEN!



*Bij negatieve injectietarieven moeten eigenaars van zonnepanelen betalen om hun overtollige stroom op het net te zetten.



MARCELLA: 98 JAAR EN SAMEN OP DE MOTO

SHANNAH JONGSTRA - FEMMA ARDOOIE

98 - bijna 99 - lentes jong is Marcella Pattijn. En met haar 69 jaar lidmaatschap is ze één van Femma's oudste - en trouwste - leden. We kijken samen terug op haar tijd bij Femma Ardoorie.

'Ik herinner me nog dat een van de leden aan mij kwam vragen of ik eens mee wilde komen naar een activiteit van de KAV. Dat was in 1955, 29 jaar was ik toen', vertelt Marcella. Haar jonge kinderen gingen naar school, dus wat tijd voor zichzelf was best welkom. Wat Marcella toen nog niet wist, is dat ze 69 jaar later nog steeds trouw lid zou zijn van Femma.

LIJNDANSEN EN TURNEN

Samen met haar nieuwe KAV-vriendinnen ging Marcella koken, bloemschikken en toneelspelen. 'Alle activiteiten waren in de namiddag,' vertelt Marcella,

'Zo geven we de wijsheid die bij Femma zit, door. Van generatie op generatie.'

'zo waren de moeders op tijd thuis om eten op tafel te zetten voor het gezin. In die tijd werkten heel veel vrouwen nog niet, we waren thuis. Aan de haard', grapt ze. 'Af en toe ging ik wel bij de boer bijklussen als de kinderen op school waren. Dat deed ik al sinds mijn dertiende. Bonen trekken en wortels snijden voor de fabrieken. Allemaal met de hand', blikt Marcella terug.

Marcella blaast in november 99 kaarsjes uit, maar je zou het haar niet geven. Waar leeftijdsgenoten hun dagen voornamelijk in hun comfortabele stoel doorbrengen, is Marcella nog zo actief als sommige vrouwen die 20 jaar jonger zijn. 'Elke woensdag ga ik lijndansen en turnen', zegt Marcella. Toneelspelen kan ze vandaag jammer genoeg niet meer. 'Vroeger deed ik dat overdag, maar vandaag werken de meeste vrouwen, dus zijn veel van de activiteiten 's

'Vrouwen hebben vandaag een pak minder tijd. Ze werken allemaal. Ze bestellen eten of gaan buitenshuis eten. Dat konden wij niet doen.'

avonds. Maar als iemand mij voor een avondactiviteit komt halen, zoals het kerstfeest, ga ik altijd mee.'

OP DE MOTOR

Ook Marcella heeft een *bucket list*. Eén van de dingen die daarop stond was ... met de motor rijden. Een droom die dit jaar uitkwam. 'Voor het 70-jarig bestaan van OKRA las ik een tekst voor tijdens de ceremonie in de kerk. Achteraf kwam ik de pastoor tegen, en die vroeg al lachend of ik nog fit genoeg was om op een motor te zitten. Natuurlijk was ik dat!'

Iets later klopte de pastoor bij Marcella aan. Met handschoenen, helm én motor. 'Ik ging achterop zitten en hield de pastoor stevig vast. We hadden veel *leute*! Maar we hebben er niet echt mee gereden, hoor, mijn armen waren te kort om hem goed vast te houden. De pastoor was vroeger rijkswachter, dus hij zou zeker geen risico's nemen met mij', lacht Marcella. 's Avonds circuleerde de foto al op Facebook. Mijn dochter vertelde me achteraf dat al 270 mensen erop gereageerd hadden. Ik heb veel complimentjes gehad, dat was fijn.'

Lieve Vackier, voorzitter van Femma Ardoorie, treedt Marcella bij: 'De wilskracht en het doorzettingsvermogen van Marcella zijn een voorbeeld voor veel vrouwen.' 'Ik ga overal wel eens mee naartoe', antwoordt Marcella. 'Thuisblijven doe ik nog niet, ik wil nog een beetje feesten.'

Iedere maand brengt Marcella het activiteitenblaadje van Femma Ardoorie nog te voet 'rond' bij de burens. 'Dat zijn maar twee huizen, hoor, maar ik doe dat iedere maand. Ik hoop dat Femma nog lang zal blijven bestaan, dat vrouwen elkaar kunnen blijven ontmoeten en zo nieuwe vriendinnen kunnen maken', hoopt

Marcella. 'Dat hoeft niet altijd speciaal te zijn, gewoon bij elkaar zijn. Ik heb altijd veel aan Femma gehad. Je leert veel van elkaar, en dat heeft voor een deel gevormd wie ik ben vandaag.'



LANG EN GEZOND LEVEN

Wanneer ik Marcella vraag naar het geheim van een lang, gezond leven heeft ze meteen een antwoord klaar: 'Ik heb altijd gezond gegeten, uit eigen tuin. Ik heb nooit gerookt, en ik zou niet weten hoe bier smaakt. Ik dronk plat water.'

'Ik heb altijd veel in mijn tuin gewerkt', gaat Marcella verder. 'Ook nu kweek ik nog mijn eigen tomaten. Maar vrouwen hebben vandaag een pak minder tijd. Ze werken allemaal. Ze bestellen eten of gaan buitenshuis eten. Dat konden wij allemaal niet doen. Toch denk ik niet dat het leven gemakkelijker geworden is voor vrouwen. Ik denk dat ze meer opgejaagd zijn vandaag. Ze moeten en kunnen ook zoveel. Uitgaan, bij vrienden zijn, verre reizen maken, ... Wij gingen tijdens onze huwelijksreis naar Parijs-Roubaix kijken', lacht Marcella.

Femma Ardoorie heeft vandaag 135 leden. Dat is veel. Lieve: 'Veel van hen hebben zich aangesloten dankzij Marcella, waaronder ik! Zij spoorde me in 1985 aan om lid te worden van Femma. En kijk nu, 40 jaar later ben ik er ook nog steeds.'

Marcella: 'Wij zijn een sterke groep bij Ardoorie, dat is omdat we een sterke basis hebben. Er komen jongere vrouwen bij, en alles wordt moderner, maar de soort activiteiten blijven hetzelfde. Zo geven we de wijsheid die bij Femma zit, door. Van generatie op generatie.'

EIGEN MIX NICK HANS

🗣 ELKE VANDIJCK - 📷 NICK HANS

Op maandag is het stil in huis. Geen voetstappen, geen gelach aan tafel. Wannes (12) en Witse (10) zijn een weekje bij hun mama. Voor Nick Hans (45) uit Wilrijk is het even schakelen: van een huis vol leven naar stilte. Sinds zijn scheiding in 2017 pendelt hij als alleenstaande vader tussen twee werelden. 'In het begin was het zoeken, maar vandaag voel ik me sterker dan ooit.'

Nick had nooit gedacht dat hij ooit alleenstaande papa zou worden. 'Ik zou daar nooit bewust voor kiezen, en toch stond ik er plots alleen voor. Dat was zwaar, zeker in het begin. Je mist iemand die even zegt: 'Je doet dat goed.' Dat mis ik soms nog steeds.'

Ook de twijfels waren groot. 'Mijn ex vroeg: 'Ga je dat wel kunnen?' Ik vroeg het mezelf ook af. Ik had geen auto, werkte op maandagavond ... Gelukkig dacht mijn baas flexibel mee. Anders had ik misschien nooit voor co-ouderschap durven kiezen, terwijl ik het wel echt wilde.'

WEEK OP, WEEK AF

Wannes en Witse wonen de ene week bij Nick, de andere week bij hun mama. Tijdens zijn papaweek werkt Nick één dag minder. 'Dat geeft ademruimte. Om te koken, naar hobby's te rijden, huiswerk te helpen. Maar vooral: om samen te zijn.'

'Het klinkt gek, maar ergens ben ik als alleenstaande ouder enorm gegroeid.'

Elke keer kijkt hij uit naar hun komst. 'Die weken zijn mijn favoriete weken.' Maar afscheid nemen blijft lastig. 'Op maandag breng ik hen naar school en dan is het huis plots leeg. Werken helpt dan een beetje.' De week nadien is het weer feest. 'Maandagavond is het even omschakelen, van stilte naar twee energieke babbelkousen. Daar bereid ik me mentaal op voor', lacht hij.

EVENWICHT ZOEKEN

Alleen opvoeden is anders dan samen. Je doet alles zelf, en tegelijk. 'Dat was zoeken. Vroeger nam mijn ex veel over, nu doe ik alles zelf. Het klinkt gek, maar ergens ben ik als alleenstaande ouder enorm gegroeid. En dat maakt me, denk ik, een betere papa. Ik zou nooit voor een scheiding kiezen, maar ik ben trots op de band die ik nu met mijn zonen heb.'

STERK NETWERK

Nick staat er gelukkig niet helemaal alleen voor. 'Mijn moeder woont dichtbij en ik heb fijne vrienden. Ik heb ook geleerd om hulp te vragen, want anders houd je het niet vol. Aan andere ouders bijvoorbeeld. Samen carpoolen, oplossingen zoeken ... Dat maakt het zoveel makkelijker.'



Ook op vakantie zoekt hij gezelschap. 'Ik reis elk jaar met een vriendin die ook alleenstaande ouder is. We verdelen de zorg en als de kinderen slapen, drinken we samen een glas wijn. Even een volwassen gesprek, dat kan zo'n deugd doen.'

RUIMTE VOOR WAT KOMT

En een nieuwe liefde? Mag, maar moet niet. 'Mijn kinderen staan op één. Ik heb ooit een fout gemaakt door verliefd mijn prioriteiten te verschuiven. Daar heb ik uit geleerd. Kinderen blijven, een partner kan verdwijnen.'

Toch houdt hij de deur open. 'Als het op mijn pad komt en past in mijn leven, graag. Maar voorlopig geniet ik vooral van het nu. Ze zijn op een leeftijd dat alles nog kan: samen knutselen, sporten, kamperen ... Straks zijn het pubers en ben ik blij als ik ze nog even zie', lacht hij.

'Ik heb geleerd hulp te vragen want anders houd je het niet vol.'

ZELFZORG ALS ULTIEME TIP

Nick weet intussen wat hij nodig heeft om alles vol te houden. 'Als ik goed in mijn vel zit, voelen mijn kinderen dat. Dus plan ik bewust tijd voor mezelf. Een concert, een pint gaan drinken, of gewoon niks doen. Soms laat ik iets vallen als het in hun week valt. Maar soms ook niet. Ik ben ook gewoon een mens.'

Zijn tip voor andere alleenstaande ouders? 'Zorg voor jezelf. Echt. Alleen zo kan je er zijn voor je kinderen. Zoek wat je oplaadt, en durf daar tijd voor maken. Ouderschap is geen zelfopoffering. Als jij goed zit, groeit iedereen mee.'



HARDNEKKIGE AFKOELMYTHES

WAT WERKT ÉCHT BIJ HITTE?

 MARGOT CATTERSEL

De zon brandt, het zweet parelt, en de ene goedbedoelde zomertip na de andere vliegt je om de oren. ‘Neem een koude douche!’, ‘Drink ijskoude cola!’, ‘Geen duik nemen na het eten!’ Maar klopt dat allemaal wel? Veel van wat we dénken te weten over afkoelen is gebaseerd op halve waarheden of oude wijsheden. Hoog tijd om de bekendste zomermithes onder de loep te nemen – zodat jij de hitte dit jaar slimmer te lijf gaat.

NEEM EEN IJSKOUDE DOUCHE

Tijdens de warme zomerdagen klinkt een koude douche heerlijk verfrissend. Maar eigenlijk zet het je lichaam net aan om zich weer op te warmen. Door het koude water trekken je bloedvaten namelijk samen en probeert je lijf zijn temperatuur weer omhoog te krijgen. En voor je het weet, sta je weer in het zweet. Heb je toch nood aan wat verkoeling? Neem dan een lauwe douche. Zo krijgt je lichaam rustig de tijd om af te koelen.

VERMIJD PIKANT ETEN

Op hete dagen lijkt pittig eten wel het laatste wat je lichaam nodig heeft. Toch is het verrassend slim om pikante gerechten op tafel te toveren. Pittige kruiden activeren namelijk je warmtereceptoren en zorgen dat je snel gaat zweten. En net dat helpt om af te koelen: wanneer zweet verdamppt, raak je warmte kwijt. In warme landen weten ze dat al lang – daar staat de chilipeper standaard op tafel. Zolang je maag het aankan, is een portie pikant dus allesbehalve gek bij hete temperaturen.

GEBRUIK ALTIJD EEN VENTILATOR

Een ventilator opzetten als het snikheet is? Niet altijd slim als je wil afkoelen. Een ventilator blaast lucht rond, maar koelt die niet af. Bij 35 graden krijg je dus gewoon warme wind in je gezicht. Wil je écht effect? Zet ramen open aan twee tegenoverliggende kanten van je huis en richt de ventilator naar buiten aan de warme kant (om lucht af te voeren) of naar binnen aan de koele kant (om frisse lucht binnen te trekken). Extra tip: zet een fles bevroren water of een bakje ijs voor het toestel. Zo krijg je een écht koel briesje.

ALUMINIUMFOLIE TEGEN JE RAAM? SLIM!

Tijdens de zomermaanden zie je het vaak: aluminiumfolie tegen ramen. En om de hitte buiten te houden, werkt dit ook prima. Maar het is niet zonder gevaar ... Als je aluminiumfolie strak tegen dubbel glas plakt, kan de hitte zich ophopen tussen folie en raam. En dat kan leiden tot barsten. Wil je zonlicht en de warmte echt buitenhouden? Gebruik dan rolluiken, gordijnen of hang de folie los, zodat de warmte kan ontsnappen. Want ja: eens de zon binnen is, ben je eigenlijk te laat. Dan is het niet meer ‘tegenhouden’, maar ‘uitzweten’.

IJSKOUDE DRANKJES HELPEN JE LICHAAM AFKOELEN

Niets heerlijker op een snikhete zomerdag dan een ijskoud drankje, nietwaar? Toch is het geen slim idee om je glas vol te laden met ijsblokjes als je net wil afkoelen. Want net zoals bij een koude douche, gaat je lichaam extra hard werken om je temperatuur weer naar boven te brengen. Daardoor kun je meer gaan zweten of sneller weer opwarmen. Warme of lauwe dranken zoals thee of bouillon, zorgen ervoor dat je gecontroleerd de hitte kan uitzweten en helpen je lichaam beter afkoelen.

IN DE SCHADUW VERBRAND JE NIET

Helaas: in de schaduw kan je wél verbranden. UV-stralen weerkaatsen namelijk via water, zand, muren en zelfs beton. Je bent dus niet veilig onder een boom, parasol of partytent. Smeren is en blijft de boodschap, ook als je niet in de volle zon zit. Vergeet je oren, nek en voeten niet, want die pakken vaak onopgemerkt veel straling mee.

GA NIET ZWEMMEN NA HET ETEN

Dé klassieker uit onze kindertijd. Het idee: wie zwemt met een volle maag krijgt krampen en zinkt als een baksteen. Klopt dat? Niet echt. Je lichaam gebruikt na het eten iets meer bloed voor je spijsvertering, maar dat maakt zwemmen niet gevaarlijk. Alleen als je na een zware maaltijd intensief gaat zwemmen, kan je je wat ongemakkelijk voelen. Voor een rustige plons hoeft je dus echt geen uur te wachten.

AIRCO MAAKT JE ZIEK

Hoesten en snifflen door de airco? Dat kan, maar het wil niet zeggen dat je daarom ziek bent geworden. Een airco verlaagt de temperatuur én haalt vocht uit de lucht, en net die droge lucht kan je keel, neus of ogen gaan irriteren. Kan je dan echt niet ziek worden van airco? Jawel, maar enkel wanneer er bacteriën, virussen of schimmels in het filtersysteem zitten, m.a.w. bij slecht onderhoud. Heb je geen zin in gesnotter of gekuch? Zet dan je toestel niet té koud, richt de luchtstroom niet op je lijf en hou het temperatuurverschil met buiten beperkt.

VROUWENREIZEN

VIA WEIMAR NAAR DRESDEN

ANNICK GEETS

Een reis naar het oostelijke deel van Duitsland is een reis door de geschiedenis van het land. De bus brengt ons door het Thüringer Wald – een bebost middelgebergte bezaaid met burchten en kastelen – naar Weimar en Dresden. Beide steden hebben in de loop der eeuwen een belangrijke rol gespeeld in de Duitse politiek en cultuur. De prachtige architectuur en het rijke culturele erfgoed spreken nog steeds tot de verbeelding.

WEIMAR

Weimar is vooral gekend als de plaats waar Johann Wolfgang Goethe en de filosoof Friedrich Schiller elkaar ontmoetten in 1779. In het begin konden deze twee 'geniale geesten' elkaar niet luchten, maar uiteindelijk mondde de rivaliteit uit in wederzijds respect, en zelfs meer. Hun vriendschap, met al zijn conflicten en spanningen, voerde hen beide tot topprestaties. Goethe als schrijver (denk maar aan zijn meesterwerk *Faust*), Schiller als dichter en toneelschrijver. De hymne *Ode an die Freude* – het Europese volkslied – is van Schillers hand. Het Schillerhuis aan de Schillerstrasse staat op de Unesco-Werelderfgoedlijst; het Goethe-huis, waar Goethe bijna 50 jaar lang woonde en werkte, is momenteel museum. Ook de prachtige Hertogin Anna-Amalia-bibliotheek staat op ons programma. De

bibliotheek werd gesticht in 1691 en is vooral bekend voor haar ovale, drie verdiepingen tellende rococozaal. Een pareltje!

BUCHENWALD

Buchenwald, in de bosrijke omgeving nabij Weimar, was tijdens WOII een concentratiekamp in nazi-Duitsland. Hier zaten tot 1945 bijna een kwart miljoen gevangenen van het naziregime opgesloten. Meer dan 50.000 mensen lieten er het leven. Een aangrijpend bezoek ... Wie het kamp niet wenst te bezoeken, kan in Weimar genieten van wat vrije tijd.

DRESDEN

In 1918 werd Dresden de hoofdstad van de vrijstaat Saksen. De stad behoorde tot de tien grootste steden van Duitsland en vormde een cultureel en economisch middelpunt van de Weimarrepubliek. Tijdens WOII bleef Dresden in eerste instantie gevrijwaard van de geallieerde bombardementen. Maar bij de luchtaanvallen op Dresden in februari 1945 werden grote delen van het stadsgebied zeer zwaar beschadigd. 90% van de historische binnenstad, met haar prachtige monumentale gebouwen, werd totaal verwoest.

In de periode na WOII werden veel gebouwen gerestaureerd of volledig gereconstrueerd naar historisch voorbeeld, zoals de Augustusbrücke over de Elbe, de Kreuzkirche, het barokke paleizencomplex van de Zwinger, de katholieke Hofkirche en de imposante Semperoper aan de Theaterplatz, het meest

bekende operahuis van Duitsland. Als gevolg van de economische situatie van de DDR duurden sommige van deze werkzaamheden decennialang en werden ze soms voor langere tijd onderbroken. De ruïne van de Frauenkirche op de Neumarkt zou nog lang als waarschuwingsmonument tegen de oorlog blijven staan.

Na de Duitse hereniging in 1990 werden nogmaals veel gebouwen gerestaureerd. En met succes! Maar in augustus 2002 werd Dresden opnieuw getroffen. De Elbe en meerdere zijrivieren overspoelden de stad tijdens de 'overstroming van de eeuw'. En weer werden de getroffen gebouwen – nu in een veel sneller tempo – opgeknapt.

Op 30 oktober 2005 was de wederopbouw van de monumentale Frauenkirche in de oorspronkelijke hoogbarokke stijl een feit. In 2006 vierde Dresden haar 800-jarig bestaan. Wonderbaarlijk hoe deze stad steeds weer in al haar glorie herrijst.

Tijdens ons verblijf verkennen we o.a. de Brühl-sche Terrasse, met prachtig uitzicht over de Elbe, de Frauenkirche en de Zwinger. En ondertussen genieten we van de vele barok- en rococogevels, bij een lokaal glas wijn of een Thüringer worst. Ook een bezoek aan de Porzellan-Manufaktur in Meissen staat op het programma. Opgericht in 1710 vervaardigde de manufactuur het eerste echte porselein in Europa.

Weimar en Dresden ... een reis vol geschiedenis en prachtige architectuur in een minder bekende, groene regio van Duitsland. Een reis ook die doet dromen en nadenken ...

JULI

Ierland (rondreis)

2 – 9 juli
met Carina Van der Trappen

Denemarken-Zweden,
een Scandinavische citytrip!

21 – 25 juli
met Marina Fauconnier

AUGUSTUS

Riviercruise, de prachtige
vallei van de Rijn

4 – 8 augustus
Chris Oostens en Veerle Vlasselaer

Fietsen ten oosten van
de Braakman, Nederland

4 – 7 augustus
met Nicole Van Denyse
en Carina Van der Trappen

Zwarte Woud – Renchtal
(wandelmidweek)

31 augustus – 5 september
met Rita Vancamp
en Hermien Van De Voorde
Voor de genietende wandelaar

SEPTEMBER

Istanbul Citytrip

6 – 11 september
met Marina Fauconnier

Dresden en Weimar (busreis)

9 – 14 september
met Marleen Deputter
en Christel Derycke

Schiermonnikoog –
Nederland

22 – 26 september
met Bernadette Jansseune en
Francine Leupe

OKTOBER

Bilbao San Sebastian

5 – 10 oktober 2025
met Rita Vancamp

Zorg in balans
(inspirerend weekend)

4 – 6 oktober
met Veer Dusauchoit
en Myriam Vanden Nest

Rotterdam (treinreis)

10 – 12 oktober
met Griet Janssens
en Veer Dusauchoit

Wandelen in de Ardennen

12 – 16 oktober
met Kries De Beleyr
en Daniella De Cock

NOVEMBER

Egypte Klassiek

6 - 16 november 2025
met Veerle Vlasselaer

DECEMBER

Magisch Praag
in de kerstsfeer

1 - 4 december 2025
met Marleen Deputter
en Veerle Vlasselaer

Dinsdag 9 tot zondag 14 september 2025
Met Marleen Deputter en Christel Derycke

Schrijf je nu in! Het volledige programma vind je op de website.



Nood aan een ander soort vakantie? Even zonder zorg(en)? Dan is het Inspirerend weekend aan zee 'Zorg in balans' vast iets voor jou. Van 4 tot 6 oktober 2025. Meer info vind je op de website



Bekijk alle reizen:
www.femma.be/nl/reizen

SPEL

HERSEN BREKERS

STEF DESODT

KERNWOORD

Met de letters uit de vakjes met een getal van de vijf te zoeken woorden stel je hét kernwoord van dit potje hersenbrekers samen.

...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

S-RAADSEL

Van elk vierletterwoord ontbreekt de eerste letter. De aan te vullen letters vormen de naam van een stad.

...	...	...	...	...	...	...	...
7							1

...	REN
...	EEN
...	AAL
...	AAR
...	GEL
...	EIS
...	IER
...	VEN
...	OOR

ELIMINEREN

Markeer in het rooster de letters van een synoniem van 'armstoel'. Met de overblijvende letters stel je de naam van een stad samen.

R	T	I	L
L	U	I	U
E	A	E	F

...	...	...	...
5			9

VAN VIER NAAR DRIE

Van elk woord neem je een drieletterwoord weg. De overblijvende letters maken deel uit van een stad.

...	...	...	...	...
4				10

VIER	▶				=	
BOEK	▶				=	
PEER	▶				=	
BIED	▶				=	
BRAK	▶				=	

OPLOSSINGEN MEI

boven s tand -> bovenstand • onder n emen -> ondernemen • in m engen -> inmengen • achter n eef -> achterneef •
op s teker -> opsteker • in k t -> inkt • voor d racht -> voordracht • op l uisteren -> opluisteren • onder h uid -> onderhuid •
voor m iddag -> voormiddag • achter n aam -> achternaam • boven k ant -> bovenkant • **OPLOSSING:** documentatiecentrum

TRAP AF

Zowel horizontaal als verticaal vul je dezelfde woorden aan.

1	2								
1			3						
2		1		4					
	3		3			5			
		4			4			6	
			5			2			
				6					

...	...	...	...
3			8

KRUISENDE WOORDEN

Horizontaal

- papegaai met opstaande kuif
- geheel – plomp viervoetig zoogdier
- kleine sierlijke plant – knoestige boomsoort
- eminentie (afk.) – daar
- ... was eens – ingenieur (afk.)
- beroep

Verticaal

- tweebultig zoogdier
- overall
- erbium (afk.)
- laagtij – tijdperk
- zacht
- uitroep – lange klank
- uitgebouwd venster (mv)

1	2	3	4	5	6	7
1				9		2
2	7					8
3				5		
4	3					
5						
6	6		1			4

...	...	...	...	...	...	...	...	
1	2	3	4 ⁶	5	6	7 ²	8	9

OOK LID WORDEN?



Jouw voordelen als lid:



- INSPIRATIE** 10 keer per jaar het Femma Magazine boordevol verhalen, tips en inspiratie in je brievenbus of mailbox.
- VEILIGHEID** Verzekerd tijdens alle Femma-activiteiten.
- EXTRA'S** Exclusieve kortingen en ledenvoordelen bij onze partners.

Onze lidmaatschapstarieven



STANDAARD

€30/jaar

Geniet van alles wat Femma te bieden heeft



SOLIDARITEIT

€45/jaar

Met dit tarief steun je onze 'Tijd voor mij'-werking



REDUCTIE

€6/jaar

Voor wie het financieel even moeilijk heeft



WORD NU LID

femma.be/lid-worden

HANDIGE LINKS

FEMMA

- www.femma.be
- www.facebook.com/femma
- www.instagram.com/femma
- femmawereldvrouwen.bsky.social

WEBSHOP

- www.femma.be/webshop

DE MAEKERIJ

- www.demaakerij.be
- www.facebook.com/demaakerij
- www.instagram.com/demaakerij

TIJD VOOR MIJ

- www.femma.be/tijdvoormij

CONTACTEER ONS

Urbain Britsierslaan 5
1030 Brussel
emma@femma.be
02 246 51 11

- Ledenadministratie** leden@femma.be
- Activiteitenadministratie** activiteiten@femma.be
- Redactie magazine** redactie@femma.be
- Verzekeringen** verzekeringen@femma.be
- Femmaboetiek** femmaboetiek@femma.be
- Boekhouding** boekhouding@femma.be
- De Maakerij** welkom@demaakerij.be
- Vrouwenreizen** vrouwenreizen@femma.be

WORD LID

- www.femma.be/lid-worden

WORD VRIJWILLIGER

- www.femma.be/word-vrijwilliger-bij-femma



ONTDEK ALLE NIEUWE LEDENVOORDELEN!

- www.femma.be/ledenvoordelen

DE CLIT...

MOEILIJK TE VINDEN?

GELUKKIG IS ONZE PODCAST DAT NIET!

Beluister als eerste Femma's podcast Nattevingerwerk over vrouwelijke intimiteit met experts Goedele Liekens, Katrien Koolen, Latifa El Kaddouri, Rika Ponnet en Lotte Sierens.

**VANAF 6/9 OP SPOTIFY,
APPLE PODCASTS
EN YOUTUBE**



FEMMA

VOLG ONS OP SPOTIFY

