5beaufort

een frisse kijk op positieve initiatieven

gratis magazine t.w.v. €2,5 | nummer 1 | herfst 2017

THEMA

VOOR GEEN GELD

IN DE KIJKER

Denkers, dromers, durvers en doeners van deze wereld

Windkracht 5.
Da's een prima windje –
niet te veel, niet te weinig.
Zo gaat het goed vooruit.

Pictogram door Joseph Augustine van The Noun Project

5beaufort

nummer 1 | herfst 2017

Wie verzint het – een nieuw tijdschrift in tijden van crisis? Nooit een beter moment om een gratis magazine de wereld in te sturen, vinden we.

En niet zomaar een. Een tijdschrift met goed nieuws. Met verhalen van mensen die de wereld ten goede veranderen, al is het maar een heel klein beetje. Door te dromen, te denken, te durven of te doen. Want door hun mooie en sterke initiatieven gaat de wereld erop vooruit, stapje voor stapje. Zij het in de wetenschap, techniek, gezondheidszorg, onderwijs, economie, kunst, cultuur, zelfontplooiing, de sociale sector, noem maar op. Er gebeuren zoveel goeie dingen in je buurt, in je stad, je land of elders op de wereld, maar hoe kom je het te weten?

Daarom een magazine dat verder kijkt dan zijn neus lang is. Om te beginnen gaan we over taal- of landsgrenzen heen, en zie je hier en daar ook een woordje Frans en Engels. Zodat ook wie ons kleine taaltje (nog) niet machtig is en toch in deze contreien verblijft, iets interessants kan meepikken.

We hopen dat iedereen er iets aan heeft. Naast inspirerende verhalen vind je in *5beaufort* elk seizoen nieuwe ideeën, praktische doe-wijzers, handige lijstjes en tips & tricks allerhande om je leven en werk makkelijker, goedkoper, plezanter en rijker te maken.

Daar bovenop en nog het leukst van al: iedereen mag meedoen. Want *5beaufort* wil een forum zijn voor initiatief en talent. Heb je iets moois aan de wereld te vertellen? Laat het ons weten, dan brengen wij misschien ook jouw verhaal. Heb je schrijf-, vertaal-, (strip)teken- of ander talent? Laat van je horen. Wie weet wordt *5beaufort* ook jouw uithangbord. Publiek gegarandeerd.

Een oplage van 50 000 exemplaren om te beginnen, da's niet niks. Gratis bovendien. Want we willen dat iedereen al dat goeds kan lezen, met of zonder centen. Onze partners willen dat namelijk ook. Hun steun staat helemaal los van de inhoud van het magazine. Die bepaalt de redactie volledig zelf, in alle vrijheid. Daarom onze diepste dank aan al wie dit project mee mogelijk maakt. Merci. Thank you.

Windkracht 5. Frisse bries. Da's een prima windje – niet te veel, niet te weinig. Met *5beaufort* brengen we een vers groen blaadje, zullen we maar zeggen, dat op zijn bescheiden manier meehelpt en zachtjes maar vastberaden fluistert: yes mensen, zet alle zeilen bij. We gaan erop vooruit.

Veel leesplezier

Erika Schrauwen

5beaufort
een frisse kijk
op positieve initiatieven

nummer 1 | herfst 2017

gratis magazine
oplage 50 000 ex.
verdeeld in de hele provincie Antwerpen
verschijnt 4 x per jaar
een uitgave van Goed Voor Druk bvba

cover een warme groet
beeld Sina Mohajerani

hoofdredactie Erika Schrauwen
vormgeving Sarah Schrauwen
pictogrammen Gregor Cresnar, The Noun Project
werkten mee aan dit nummer Paul Coertjens, Pepijn Bruggeman, Veronique De Smedt, Hanne Dewachter, Tine Dewachter, Karel Michiels, Sina Mohajerani, Jean-François Roebers, Lies Rottiers, Natalie Schrauwen, Sarah Schrauwen, Benny Van de Velde, Fik Verbiest

onze ambitie
1 Initiatieven in de kijker zetten die de wereld beter maken,
2 hier en elders,
3 via frisse en onafhankelijke journalistiek,
4 een forum bieden aan aanstormend talent en
5 kruisbestuiving tussen positivo's bevorderen.

abo-ja's krijgen *5beaufort* een jaar lang thuis toegestuurd. Je kunt al abo-ja worden vanaf 10 euro per jaar, zie p.35.

distributie via de *5beaufort* partners en in Kringwinkels, de gemeentelijke bibliotheken in de hele provincie Antwerpen, diverse cultuurhuizen, musea, vormingscentra, verenigingen, huisartsen, zie p.63.

partners van *5beaufort* geven financiële steun om dit project mee mogelijk te maken. In ruil krijgen ze ruimte in het magazine om te tonen welke inspanningen zij doen om zelf een positieve impact te leveren aan de maatschappij. Dit staat los van de inhoud van het magazine, die bepaalt de redactie in alle autonomie.

meer info *www.5beaufort.be*

letterzetting in Karla, een gratis Google lettertype
gedrukt door Corelio Printing
op FSC-papier met vegetale inkten
FSC® C015932

Sharing is caring

6
LEKKER, VERS EN GEZELLIG
Lokaal geproduceerd voedsel kopen, dat kan ook hier.

8
TOUR NEVIE
Leuk: gereed schap lenen en nog bij leren ook.

14
LUNCH MET LEF
Lokaal, eco en fair in de schoolrefter? Hopla, gelukt.

In de kijker

10
TRAPPEN VOOR HET GOEDE DOEL
Armand fietst 1000 km solo.

16
GOZZ4KIDS
Wat als je kind ziek of gehandicapt is, en je vindt geen aangepaste kleding? Cindy pakt het aan.

20
LICHT OP FLESSEN
Gratis verlichting voor iedereen. Moet kunnen!

25 Agenda

Huis, tuin en keuken

36
SPIK EN SPAN
Handig én zo makkelijk: poetsen met goedkope en natuurlijke producten.

40
NU BLOEMBOLLEN PLANTEN
Straks genieten van een fleurige tuin vol leven.

44
AVONTUURLIJK KOKEN MET WILDE PLANTEN
Het najaar op je bord. Njammie!

Ook dat nog

31 **Bewaarposter**

49 **Korte berichten**

53 **De Haarkar**

55 **Voor geen geld:**
Op het wereldwijde web
Karels hersenspinsels

56 **Strip**

57 **Boekenplank**

58 **Een dag uit het leven van**

60 **Voor de kinderen:**
Geleedpotige van de maand!
10 voor taal

61 **Praktisch:**
In volgend nummer
Hulp nodig?
Mooi meegenomen

En links en rechts zijn er prijzen te winnen!

Intussen is de buurderij van De Roma verhuisd naar het Werkhuys om de hoek, Zegelstraat 13, Borgerhout.

Lekker, vers en gezellig

Lokaal geproduceerd voedsel kopen, rechtstreeks van de boer in de buurt? Het kan, ook hier. Boeren & Buren brengt producenten (boeren) en consumenten (buren) samen. Welkom in ‘de buurderij’.

TEKST Erika Schrauwen **BEELDEN** Caroline Gielens & Pepijn Bruggeman

HOE WERKT HET?

Boeren & Buren is een online community. Iedereen kan lid worden, gratis. Op de website zoek je een buurderij in je buurt, je bestelt online je groenten, fruit, zuivel, brood, gebak, vlees, kaas, honing, bereide gerechten, ambachtelijk bier enzovoort. Je ziet meteen ook wie het produceert en waar. Op een vast moment per week haal je je bestelling af op je buurderij. Daar kun je gelijk ook de producenten ontmoeten want de boeren komen altijd zelf hun waren leveren. En de buurderijverantwoordelijke leidt alles in goede banen.

Het concept komt overgewaaid uit Frankrijk, waar het in 2011 begon. Intussen telt het netwerk meer dan 700 buurderijen in Frankrijk, België, Nederland, Duitsland, Denemarken, Groot-Brittannië, Spanje en Italië. De buurderijen schieten ook hier als paddenstoelen uit de grond. In België zijn er op dit moment 90, en de teller blijft gaan.

MELK VAN ’T VAT

Caroline Gielens begon ruim een jaar geleden met buurderij de Roma in Borgerhout: ‘Je weet niet alleen wàt je eet en waar het vandaan komt, je weet ook wie het maakt. Ik ga de producenten ook regelmatig bezoeken. Ze zitten allemaal binnen een straal van 18 km, ongelooflijk dichtbij. Alleen de kaas komt van iets verder, van Meer. We stimuleren onze boeren om zo afvalarm mogelijk te werken. Bij ons kun je zelfs melk van ’t vat kopen.’ Intussen is ze naar het Werkhuys verhuisd. Wekelijks lopen een honderdtal bestellingen binnen. Caroline: ‘Het gaat heel goed en het blijft evolueren. Ik was al mijn hele leven bezig met gezonde voeding maar miste het contact met de producent zelf. Dit vind ik de ideale formule. Ik leer veel buren kennen en werk samen met de partners aan hetzelfde doel: duurzame voeding beschikbaar en laagdrempelig maken. Dat is heel verrijkend.’

Naast Het Werkhuys (voorheen in De Roma) is er nog Buurderij Permeke in Antwerpen. Verder zijn er bij het ter perse gaan nog buurderijen in Berchem, Deurne, Merksem, Mortsel, Wommelgem, Wijnegem, Lier en Mechelen. En de lijst groeit.

Check it out: *www.boerenenburen.be*

TOURNEVIE

Klopboorhamer nodig? Haakse slijper? Compressor? Cirkelzaag? Bij Tournevie, in hartje Brussel, kan je kwaliteitsgereedschap lenen om te klussen, te repareren of te renoveren. Zo veel en zo vaak je wil. Een betaalbare en ecologische bib voor werktuigen, zeg maar. **TEKST** Erika Schrauwen **BEELD** Sien Verstraeten **BRON** MO* nieuwsbrief, Isabelle Vanhoutte

Voor 20 euro lidgeld per jaar kun je onbeperkt gereedschappen uitlenen. Zo bespaar je een hoop geld aan toestellen die je anders zou moeten kopen of huren.

Je moet het gereedschap alleen netjes en op tijd terugbrengen, want je bent natuurlijk niet de enige gebruiker. Tournevie telt intussen meer dan 300 leden. Ieder lid betaalt 20 euro lidgeld per jaar, en kan daarmee onbeperkt gereedschappen uitlenen. Zo bespaar je een smak geld aan toestellen die je anders zou moeten kopen of huren. Je leert spullen repareren, power tools gebruiken en kunt allerlei workshops volgen om technieken en vaardigheden aan te leren. Weg met de wegwerp-cultuur, leer en repareer, dat is het devies van Tournevie.

Tournevie – da's 'buig je leven om' en 'schroevendraaier' tegelijk. Het collectief staat voor repareren in plaats van weggooien. Het houdt van goed gereedschap, en wil dat het zoveel mogelijk gebruikt wordt en niet eenzaam in een kelder gaat liggen roesten.

PUUR VOOR HET PLEZIER

Oprichter en coördinator Olivier Beys kwam op het idee bij het lezen over een tool library in Canada. Waarom niet zoiets opstarten in Brussel? Hij besprak het met heel wat mensen, en vond uiteindelijk twee kompanen om het samen uit de grond te stampen, Maarten Depypere en Thomas Opsomer. Thomas is een echte handige harry. Hij werkt bij de open-source organisatie iFixit, een website die het mogelijk maakt om allerlei toestellen thuis zélf te repareren aan de hand van door consumenten opgestelde handleidingen. Die open source-sfeer van iFixit zit in het DNA van Tournevie ingebakken. Ze delen zo veel mogelijk kennis, en proberen het concept gemak-kelijk kopieerbaar te maken. Hoe meer Tournevies in de wereld, hoe beter, vinden ze.

De intussen vijftien medewerkers zijn allemaal vrijwilligers, Olivier inclusief. Ze doen het puur voor het plezier. Olivier: 'Het is gewoon ook heel plezant. Je stopt er wel wat tijd in, maar krijgt er veel vriendschap, voldoening en skills voor in de plaats. Dat werkt aanstekelijk.'

VAN BLOEMBAKKEN TOT CINEMA

Sinds Olivier in 2010 in Brussel is komen wonen, heeft hij elk jaar meer creatieve wijkprojecten zien opduiken. 'Hier en daar verschenen bloembakken, constructies in de publieke ruimte, of vrijplaatsen voor stadslandbouw. Dat geeft de stad een ziel,' vindt hij. 'Er beweegt weer meer in de stad. We vinden het spannend dat Tournevie daar ook een rol in kan spelen. Zo bouwden bevriende organisaties het voorbije jaar met onze gereed-schappen onder andere een tijdelijk zwembad aan het kanaal, een amfitheater in een park en een cinema in een oude Lijnbus. Door de lage kostprijs kan Tournevie ook organisaties met kleine budgetten echt vooruit helpen.'

Meer info
Tournevie
Hoogstraat 298B
1000 Brussel
www.tournevie.be

Workshops in heel België i.s.m. De Plantrekkers/Les Débrouillardes.

Trappen voor het goede doel

Eind mei reden niet minder dan 817 teams zich de ziel uit het lijf om geld in te zamelen voor Kom Op Tegen Kanker. 1000 km trappen voor het goede doel, bij tropische temperaturen, da's niet niks. Armand reed mee, solo.

TEKST Erika Schrauwen **BEELDEN** Sina Mohajerani & Armand Konings

Armand en Ria Konings uit Kalmthout haalden meer dan 12 000 euro op voor Kom Op Tegen Kanker.

We zijn amper vier dagen verder wanneer we bij Armand Konings en zijn vrouw Ria mogen aanwaaien voor een babbel bij een lekker bakje koffie. Het is nog steeds heet, maar Armand ziet er zo fris uit als een hoentje. En dan heeft hij nog pas de voortuin gesnoeid! Zo te zien is hij in prima conditie. Dankzij het fietsen?

WE TRAPPEN DOOR

Armand *(lachend)*: 'Ja, we trappen door hé. Zo heet mijn éénpersoonsteam. Je moet wel een beetje doortrappen om zoiets te doen, maar het betekent ook: we geven niet op. We blijven gaan.'

Ria: 'Ook in onze situatie. Niet opgeven, blij zijn met elke dag die we hebben.'

Armand: 'Mijn vrouw is kankerpatiënt en al drie jaar in behandeling. Daar kies je niet voor, dat overkomt je. Dat is zeker niet altijd makkelijk, maar Ria gaat ervoor. We geven niet op. En dat heeft me ertoe aangezet om mee te doen aan de 1000 km van Kom Op Tegen Kanker. Sinds september 2016 ben ik met pensioen en had ik wat meer tijd om me erop voor te bereiden. Ik moest ook niet van nul beginnen want ik rij al 13 jaar bij twee wielertoeristenclubs. Mijn buurman deed al vijf jaar mee met de 1000 km van Kom Op Tegen Kanker, dus bij hem ben ik ook eens mijn licht gaan opsteken. Op basis daarvan heb ik me ingeschreven via de website, en binnen de week had de regio-coördinatrice al een afspraak gemaakt om wat extra toelichting te komen geven.'

SPORTIEF EN FINANCIEEL

Armand: 'Er zijn namelijk 2 aspecten aan deze actie. Enerzijds heb je de sportieve prestatie waar je je op moet voorbereiden, anderzijds heb je het financiële aspect. Want om te mogen deelnemen moet elk team – of dat nu bestaat uit 1, 2, 4 of 8 personen – minstens 5000 euro inzamelen. Dat kan via acties of giften, en giften van 40 euro of meer zijn fiscaal aftrekbaar. Na een snel rekensommetje – 125 × 40 = 5000 – dacht ik dat het misschien wel zou lukken met de hulp van familie, buren, vrienden, ex-collega's enzovoort … Na 3 weken had ik mijn 5000 euro al bijeen, en nu staat de teller op 12 546 euro om precies te zijn. Wow, dat geeft ons allebei een heel warm gevoel.'

Ria: 'Daar word je warm en koud tegelijk van. Het was enorm. Veel giften kwamen zelfs van mensen die we totaal niet kenden, uit heel Vlaanderen.'

Armand: 'Het kwam van overal. Dat het een heel concreet gegeven is, zal zeker een rol gespeeld hebben. Ik ging niet uitsluitend fietsen voor Kom Op Tegen Kanker in het algemeen, de actie had een gezicht. En ik heb ook geprobeerd om er goed over te communiceren en de mensen zoveel mogelijk persoonlijk bedankt. Een paar weken voor het evenement stuurde ik nog eens een mailtje met een verwijzing naar het parcours op de site van Kom Op Tegen Kanker, en tijdens de vierdaagse zelf maakte ik elke avond nog een kort verslagje en postte meteen een paar foto's. Die mensen tonen hun goed hart, dus wil ik ze er ook zoveel mogelijk bij betrekken. Zo hadden we de eerste dag een bevoorradingsstop in Berendrecht waar heel wat vrienden me kwamen aanmoedigen. Ook onderweg richting Kapellen stonden vele bekenden te supporteren. 's Avonds zetten we er al foto's van online - daar kregen we heel veel leuke reacties op.'

Na de rit, even chillen met StudioBrusselpresentator Eva De Roo en Jan Paternoster van Black Box Revelation, meter en peter van de actie.

FANTASTISCHE HERINNERINGEN

Armand: 'Zelf hebben we er ook ongelooflijk van genoten. Wat een belevenis! De omkadering, de vrijwilligers, de toeschouwers, de supporters … Zo'n energie die ervan uitgaat! En de organisatie was top. Als je bedenkt: 817 teams, opgedeeld in 7 pelotons, elk peloton begeleid door motards en een ziekenwagen, vlekkeloze technische hulp onderweg, een bevoorradingsstop na 60 en na 190 km, een maaltijdstop in de middagstad na 125 km, en overal duizenden en duizenden fans en supporters. Vertrek en aankomst in Mechelen, de erehagen in de middagsteden, de vele vrijwilligers overal, de meters en peters … Ik heb er fantastische herinneringen aan, te veel om op te noemen. Zo kreeg ik net als alle solo-rijders – de mensen die in hun eentje de volle 1000 km fietsen – na afloop elke dag een deugddoende massage gegeven door vrijwilligers-kinesisten, zalig! En fietste ik op dag 2 een poosje samen met Goedele Wachters, het nieuwsanker van één, die meter is van de actie. Bleek toch wel dat ze over Ria en mij sprak in een artikel op *www.deredactie.be*! En Eva De Roo die me belde voor een live interview op Studio Brussel. De vriendschap die ik van dag 1 sloot met mede-solo-rijder Daniël uit Torhout … Wat een verrassingen allemaal, dat deed zo'n deugd!'

Ria: 'Zoveel mensen met het hart op de juiste plaats, zo'n inzet voor hetzelfde goede doel … En dat we de hele vierdaagse mochten logeren bij goede vrienden van ons in Mechelen, was ook fantastisch. Elke avond was het feest. We voelden ons echt gedragen.'

Armand: 'Dus volgend jaar doen we terug mee. Ik heb me gisteren al ingeschreven.'

(Dit artikel verscheen eerder in het gemeenteblad van Kalmthout.)

De omkadering, de vrijwilligers, de toeschouwers, de supporters … Zo'n energie die ervan uitgaat!

— **ARMAND KONINGS**

Onderweg stonden vele bekenden te supporteren.

24 september
REFUGEE WALK
Stappen voor het goede doel

Vluchtelingenwerk Vlaanderen organiseert op zondag 24 september de Refugee Walk. Vlamingen, Belgen, Europeanen, vluchtelingen en asielzoekers organiseren, werken en wandelen samen om geld in te zamelen voor mensen op de vlucht. Je kan mee stappen, een stapper steunen, of meewerken als vrijwilliger.
Wanneer: zondag 24 september 2017, 15.30u
Waar: Nationaal Park Hoge Kempen, 3630 Maasmechelen
Info en inschrijven: *www.refugeewalk.be*

Lunch met Lef

Doet het eten in de schoolrefter je niet meteen watertanden? Gelukkig kan het met wat lef en goesting lekker anders! Drie Gentse scholen leverden het bewijs. Met wat hulp van Wervel serveerden ze een maaltijd die Lokaal, Eco en Fair is, oftewel een Lunch met LEF.

TEKST Benny Van de Velde **BEELD** Patrick De Ceuster

Aan reftermaaltijden en grootkeukenkost hangt vaak een geurtje. Niet toevallig: groenten, vlees en granen – alles grootschalig en spotgoedkoop – worden door een handvol bedrijven in grote fabriekshallen klaargestoomd en vacuümgetrokken. In heel het land zijn vrachtwagens met die kunststofbakjes deel van de files. Bij aankomst zijn deze maaltijden 'bruin of wit naargelang de saus', zo beschreef een schoolkind het.

HOPLA

Op 25 april gingen drie Gentse buurtscholen – Victor Carpentier, De Loods en De Toverstaf – voor een Lunch met vree veel Lef. De ingrediënten kwamen recht van het veld van lokale bioboeren. Het transport gebeurde te voet en per fietskoerier, zo lokaal was het. Een sociaal restaurant en een lokale cateraar maakten de maaltijd klaar. En bij het opdienen hielpen de boer, de kok, vele ouders en het keukenpersoneel. Hopla! De scholen en kinderopvang speelden dit klaar in samenwerking met Wervel, ouders, directie, leerkrachten, kinderverzorgers, koks en buurtwerkers.

VOOR 1 EURO

Omdat de scholen in een buurt liggen met veel mensen uit kansengroepen, was het idee gerezen om de maaltijd aan te bieden aan €1. Voor iedereen. Dat viel in goede aarde. De fondsen werden gevonden en Lunch

Boven 'Het eten is zoveel lekkerder omdat het dagvers is', zei een van de kinderen.
Rechts Gebakken worteltjes, kervelsaus, verse bonenballetjes … Het was toch even wennen voor sommige kinderen.

met Lef werd een groot succes. Op alledrie de scholen schoven drie tot zelfs zeven keer meer kinderen aan dan anders. De eetzalen puilden uit. 'Zonder die sociale inspanning was het sowieso veel minder geweest', getuigde een van de directeurs. Sommige kinderen trokken wel grote ogen toen ze hun bord kregen: gebakken worteltjes, kervelsaus, verse bonenballetjes … Eten volgens de seizoenen, dat was toch even wennen. De suikervrije hoeveyoghurt met appeltjes kon dan weer iedereen bekoren. Er bleef geen druppel van over. En na schooltijd konden ook de ouders van de Lef-producten proeven op een boerenmarktje.

ALLEEN MAAR VOORDELEN

'Het eten is zoveel lekkerder omdat het dagvers is', zei een van de kinderen. Groot gelijk! Dagvers is kleurrijk en gezond. Kinderen herkennen wat er op hun bord ligt en de smaken zijn vol. Naast lekker, divers en kleurrijk is een bordje Lef niet alleen positief voor de lokale economie, maar ook gezond én milieuvriendelijk. In Scandinavische landen begrijpen ze dat al langer: schoolmaaltijden zijn er geen kost, maar een investering. Wervel ziet dat de bal ook in Vlaanderen aan het rollen gaat. Steeds meer scholen willen met het model Lunch met Lef aan de slag. Maar ook rusthuizen, OCMW's, ziekenhuizen en gevangenissen beginnen erover na te denken.

HOE BEGIN JE ERAAN

Welke partners heb je nodig? Wat maakt Lunch met Lef haalbaar en betaalbaar? Hoe stel je een schoolmaaltijd samen? Hoe kom je tot een eerlijke prijs voor iedereen? Dat en nog veel meer vind je in het draaiboek dat Wervel maakte en je kan dus zo aan de slag. Met wat samenwerking kom je al een heel eind! Stuur nadien zeker je praktijkervaringen door, want daarmee gaat Wervel het draaiboek verder verfijnen zodat het voor iedereen steeds makkelijker en toegankelijker wordt.

GRATIS DRAAIBOEK

Wil je graag een Lunch met Lef op jouw school? Wervel heeft een draaiboek voor je klaar. Aan te vragen bij *info@wervel.be*.

Meer info: *www.lunchmetlef.be*

Body's of jeans met ruimte voor een pamper waren niet te vinden.

GOZZ4KIDS

Kledinglijn voor kinderen met een beperking

Het is al erg genoeg als je kind ziek of gehandicapt is, daar moeten niet nog eens domme dagelijkse frustraties bijkomen. Zoals kleren die niet passen, of helse toestanden in de paskamer. Goeie kleding zou al veel oplossen, vond ze. Zo begon Cindy Konings uit Wuustwezel drie jaar geleden zelf kleertjes te maken voor haar dochtertje. En van het een kwam het ander. Cindy vertelt.

TEKST Erika Schrauwen **BEELDEN** Gozz4Kids & Sina Mohajerani

‘Toen Elke drie jaar was, kregen we eindelijk de diagnose, Phelan Mc-Dermid 22q13 deletie syndroom. Een zeldzame ziekte, met een complex ziektebeeld. Ze kon toen nog niet stappen, intussen gelukkig wel, maar nu ze zeven is, kan ze nog steeds niet praten. Maar ze reageert wel op alles. Als we haar zeggen hoe mooi ze eruitziet, reageert ze heel blij en zwaait ze opgewonden met haar handjes. Ze geniet er zelf van, van mooie kleertjes, van er goed uit te zien. Zo rond haar 3–4 jaar begon het lastig te worden om de juiste kleding te vinden. Body’s of jeans met genoeg ruimte voor een pamper zijn er voor die leeftijd niet. Ze had ook orthopedische spalkjes nodig, en enkele uren per dag moest ze in een staanplank vastgesnoerd worden om de heupgewrichten goed te zetten. Daar word je liggend in vastgegespt, daarna wordt de plank gekanteld zodat je rechtop komt te staan. De enige kleding waar dat mee lukt, is een jogging-broek. Maar op de duur komen de joggingbroeken je echt de oren uit.

Nooit kon je eens iets moois kopen, of je moest er meteen mee aan de slag. Thuiskomen, hup, openknippen en naaien om het aan te passen. In die periode kreeg Elke ook de drang om zich uit te kleden, vooral ’s nachts. Veel slaap kregen we dan niet. Een paar keer per nacht bed uit, douchen, alles verschonen, en opnieuw. Dat werd heel frustrerend. Het is al heel erg als je kind ziek is, maar zo’n dingen maken het nog veel erger. Met aangepaste kleren zou het toch al een stukje opgelost zijn, zowel voor de ouders, de verzorgers, als voor het kind zelf. Dus begon ik maar te naaien.

OOK VOOR ONS

In het ziekenhuis merkten we dat wel meer mensen met hetzelfde probleem worstelden voor hun kindje met een sonde of een stoma. Maar het hoeft niet altijd dramatisch te zijn hé, simpelweg na een ski- of ander ongeval zit je er ook mee. Comfortabele kleding of een pyjamaatje waar je makkelijk weg kan met buisjes of zo, begin maar te zoeken … Toen ze de kleertjes zagen die ik voor Elke had aangepast, waren ze super enthousiast. Wat handig en hoe mooi, zeiden ze, kun je voor ons soms ook zoiets maken? En zo is het begonnen.

Anderhalf jaar ben ik bezig geweest met de voorbereiding en heb ik samen met Sebastiaan Van Hoorebeke een eigen zaak opgestart. Sebastiaan praat ook uit ervaring: zijn zus heeft ook een beperking, maar spijtig genoeg geen diagnose. En in januari dit jaar hebben we het officieel gelanceerd met een heuse modeshow: Gozz4Kids, aangepaste kleding voor kinderen met een beperking. Niels Destadsbader was presentator, een schat van een man trouwens. We kregen veel pers, kwamen in de krant, op VTM, ATV, zelfs in het journaal op één en waren bij Van Gils & Gasten. Het draait goed. We worden wel overstelpt met vragen, ook naar aangepaste kleding voor volwassenen, voor in de bejaardenzorg bijvoorbeeld. Er kwamen al verschillende voor-stellen om samen te werken, en dat gaan we allemaal uitgebreid bekijken. Nu moeten we echt alles opbouwen, alle afspraken nakomen, de bestellingen opvolgen, stilaan de kledinglijn uitbreiden. De verkoop ging in het begin alleen via de webshop, maar stap voor stap komen er verkooppunten bij.

Daarnaast organiseert Cindy sinds 2016 het **Dreamfestival** in Wuustwezel dat voor iedereen toegankelijk is – groot, klein, mindervaliden of senioren – en dat om fondsen te werven voor wetenschappelijk onderzoek naar genetisch onderzoek zeldzame ziektes (GOZZ). In 2016 bracht dat meer dan 16.000 euro op, voor de juiste cijfers van 2017 is het nog even afwachten. De opbrengst gaat telkens integraal naar het CME onderzoekscentrum van de KULeuven. Cindy: ‘Voor onderzoek naar zeldzame ziektes zijn er geen subsidies. Daarom willen wij dat absoluut meer in de aandacht brengen.’

Via Elke’s nanny zijn we toevallig in Roemenië beland, en hebben daar zelf een productieatelier opgestart.

— CINDY KONINGS

IN EER EN GEWETEN

Op dit moment draaien we nog geen grote volumes. We hebben enkele modellen in alle kindermaten plus S, M, L en XL/XXL. Alles maken we in ons eigen atelier in Roemenië. Eerst wilden we de productie in België houden, maar dat bleek onbetaalbaar. Via Elke’s nanny zijn we dan toevallig in Roemenië beland. Intussen is zij zowat familie geworden, en we gingen er samen op vakantie. Daar bezochten we een aantal textielateliers, maar mijn zakenpartner Sebastiaan en ik hadden er niet zo’n goed gevoel bij. Als we dingen laten maken, moeten we dat in alle eer en geweten kunnen doen. Dus hebben we zelf een productieatelier opgestart. We maken er niet alleen onze eigen prototypes en productie, maar werken ook voor externe klanten, de Italiaanse politie en brandweer onder andere. Alles is daar in orde: het personeel wordt goed gesoigneerd, ze werken in een comfortabel atelier, krijgen een fatsoenlijk loon … En elke dag bel ik of Sebastiaan even met onze verantwoordelijke daar – over de planning, het reilen en zeilen.

Ik heb alle modellen zelf ontworpen, elk prototype eigenhandig gemaakt, hoewel ik er zelf eigenlijk niets van kende. Dus dat was patroon-tekenen, en nog eens, en opnieuw en opnieuw. Al doende leert men. De stoffen halen we intussen uit verschillende landen, alles kiezen we zelf. Vrolijke kleuren, praktische stretchstoffen, natuurlijke materialen – niet te veel synthetisch, anders krijgen ze uitslag of doorligwonden. Mooie en praktische kleding voor zieke of gehandicapte kinderen, dat moet iets heel normaals worden.’

En hoe ziet ze de toekomst?
Cindy: ‘We nemen het zoals het komt. We doen ons best. Maar we zijn blij. We hebben al veel bereikt. Door hard werk, dat wel. Het komt niet vanzelf.’

Meer info: *www.gozz4kids.be*

Licht op flessen

TEKST Erika Schrauwen **BEELDEN** Liter of Light

Zonne-energie is dan wel goedkoper geworden, je kunt niet zeggen dat het voor iedereen zomaar toegankelijk én betaalbaar is. Zeker in ontwikkelingslanden, en net daar is zonlicht vaak overvloedig aanwezig. Eureka! Daar hebben een paar slimmeriken iets op gevonden.

WIE NIET RIJK IS, MOET SLIM ZIJN

De Braziliaan Alfredo Moser had het al in 2002 bedacht toen de stroom voor de zoveelste keer uitviel. Lastig als je garagist bent, om dan in een donker atelier onder de golfplaten de nodige schroeven en sleutels terug te vinden! Niet getreurd. Wie niet rijk is, moet slim zijn. Hij verving zijn gloeilampen door 2-liter-PET-flessen die hij vulde met water, stak ze dwars door het dak, en de zon deed de rest: er was licht. Na wat geëxperimenteer bleek de plaatsing een derde buiten, twee derde binnen, het meest op te leveren. Zo lang de zon scheen, had hij gratis verlichting, goed voor zo'n 50 Watt per fles. Dat idee is de hele wereld rondgegaan en wordt nu op vele plekken dankbaar toegepast. Miljoenen mensen, in dorpen en sloppenwijken van Brazilië tot Bangladesh, zonder elektriciteit en vaak zonder ramen, hebben nu gratis fleslicht.

LOW TECH, LOW COST

Slim gezien! Maar wat als de zon ondergaat of even niet wil schijnen? Daar heeft Illac Angelo Diaz uit de Filipijnen iets op gevonden. Deze onderzoeker van het MIT (Massachusetts Institute for Technology) én sociaal ondernemer borduurde voort op het idee van Moser en ontwikkelde in 2012 zijn systeem Liter of Light (LoL). Hij koppelt een piepklein zonnepaneel annex batterij aan een LED-lampje in een plastic fles gevuld met water. Overdag laadt de batterij op en na zonsondergang geeft de LED-lamp nog vijf uur licht.

Hiermee wilde Diaz een goedkoop verlichtingssysteem uitdokteren, dat snel en makkelijk te installeren is. In de Filipijnen wonen immers honderdduizenden mensen in sloppenwijken of afgelegen dorpen, vaak zonder toegang tot elektriciteit. Soms stoken ze gevaarlijke vuurtjes in huis om toch maar licht te hebben. Want zonder licht (in tropische gebieden is het 12 uur donker, het hele jaar door) valt het leven 's avonds stil, kunnen kinderen niet genoeg studeren, enzovoort. Diaz wilde dus zo goedkoop mogelijk produceren, en om overal blijvend aan te slaan, moest het ook lokaal gemaakt, geïnstalleerd en onderhouden kunnen worden. Dat is hem aardig gelukt. Voor 6 dollar of minder per fles hebben nu honderdduizenden arme gezinnen in de Filipijnen binnenhuisverlichting op zonne-energie, een bedrag dat ze op enkele maanden tijd al terugverdienen. Intussen wordt het project uitgevoerd in meer dan 30 landen, gespreid over 4 continenten.

HIER BRANDT DE LAMP

Na de verwoestende doortocht van de cycloon Hayan, eind november 2013, ontstond er een gigantische humanitaire noodsituatie. Dat bracht Diaz op het idee om hetzelfde concept door te trekken voor straatverlichting in noodkampen. Verlichting is immers cruciaal voor de veiligheid. Met straatverlichting daalt de criminaliteit in dorpen of noodkampen al snel met 75%. Zijn systeem van lichtgangen, Corridors of Light, kan in amper 2–3 dagen aangelegd worden voor een heel dorp of noodkamp. Dat is mogelijk dankzij het simpele ontwerp, door eenvoudige, goedkope en lokaal beschikbare elementen te gebruiken – met palen van pvc-buizen of bamboe – en door de lokale bevolking in te zetten. Dat is goed nieuws, want snelheid is cruciaal in humanitaire noodsituaties. Door de lokale productie kan de hulpverlening bovendien heel veel besparen op de logistiek. Tegelijkertijd doet de plaatselijke bevolking groene technologie-expertise op en verwerft er een inkomen mee. De gebruikers besparen op elektriciteitskosten, en de gemeenschap wordt veerkrachtiger. Iedereen wint.

Met Liter of Light en Corridor of Light heeft Illac Diaz en zijn ploeg de wereld een groot plezier gedaan: een weldaad voor de mensen thuis, de lokale economie, voor het milieu, voor de veiligheid én voor de budgetten. Bijna een miljoen huishoudens wereldwijd worden er nu gratis en duurzaam mee verlicht.

Check it out: *www.literoflight.org*

> Alfredo Moser has changed the lives of a tremendous number of people, I think forever. He deserves the Nobel prize.
>
> — **ILLAC DIAZ**

IN SHORT

'Liter of Light redesigns solar lighting for the developing world. Our simple, two-step technology **creates local jobs**, **teaches green skills**, and **empowers energy-poor communities**. Rather than depending on imported, patented, and expensive technologies, our grassroots green lighting movement embodies the principle that anyone can become a solar engineer.'

— **AMI VALDEMORO**
Liter of Light in the Philippines

Links Straatverlichting kan in amper 2–3 dagen aangelegd worden voor een heel dorp of noodkamp. Dat is mogelijk dankzij het simpele ontwerp, door goedkope en lokaal beschikbare materialen te gebruiken en door de plaatselijke bevolking in te zetten.
Boven Met een fleslamp kunnen kinderen 's avonds veilig spelen en leren.

HET BUSINESS MODEL

Liter of Light @ Night is een zonnebatterijkit voor binnenhuis- en leeslampen, mobiele opladers en straatlantaarns. De onderdelen worden geassembleerd door lokale gemeenschappen, vaak vrouwencoöperaties. Ze krijgen het nodige materiaal en gereedschap toegestuurd, en na een korte opleiding – meestal gegeven door Liter of Light vrijwilligers – kunnen ze aan de slag. Alles wordt ter plaatse geproduceerd en hersteld en de vrouwen bouwen er een inkomen mee op.

DE ROMA

DE ROMA · TURNHOUTSEBAAN 286, 2140 BORGERHOUT
HET VOLLEDIGE PROGRAMMA & TICKETS: WWW.DEROMA.BE + 03 600 16 60

HET MATTHEUSEFFECT: ONDERWIJS ALS GANGMAKER VOOR MAATSCHAPPELIJKE ONGELIJKHEID

4 OKT

Ons onderwijssysteem zou de sterken sterker en de zwakkeren zwakker maken, en zo bijdragen tot meer sociale ongelijkheid binnen onze samenleving. Voor leerlingen met een etnisch culturele achtergrond heeft ons onderwijssysteem ronduit dramatische gevolgen. Zeker in een stad als Antwerpen en in een district als Borgerhout. Hoe kunnen we zaken verbeteren? Panel en presentaties met prof. **Orhan Agirdag** (onderwijswetenschapper KUL), **Herman Van Goethem** (rector Universiteit Antwerpen), **Sandrine Ekofo** (voorzitter Kilalo) en **Yasmina Akhandaf** (leerkracht Lucerna college).

›› GESPREKSAVOND I.S.M. MINDERHEDENFORUM, PEP VZW, FMV, KILALO, UNIVERSITEIT ANTWERPEN, MSC, PAJ.

LAB#286: IEDEREEN MOJO

13 OKT

'Mojo's' (mobile journalists) maken het nieuws. Waar nog niet eens zo heel lang geleden een groep mensen nodig was in een bus vol apparatuur om een volwaardig nieuws-item te maken, is vandaag enkel een smartphone nodig om nieuws de wereld in te sturen. Bovendien laten steeds meer mensen de traditionele media links liggen en vergaren ze nieuws via social of online media. Word zelf Mojo en neem je kijker of luisteraar mee naar de plek waar het nieuws gebeurt. Leer alles over verslaggeving met je smartphone. Van het maken van de filmpjes tot de technieken daarachter. Maar ook over de deontologie van eerlijke verslaggeving. Kortom, iedereen Mojo!

›› EEN ORGANISATIE VAN KIFKIF EN STAMP MEDIA IN SAMENWERKING MET DE ROMA.

CAS MUDDE OVER POPULISME, POLARISERING EN POLITIEK

18 OKT

De Nederlandse politicoloog **Cas Mudde** doceerde in België, Groot-Brittannië en nu Amerika over rechts-populisme en wordt internationaal erkend als expert. Volgens Mudde is de kern van populisme dat het twee homogene blokken tegenover elkaar zet: het goede volk versus de corrupte elite. Onafhankelijke media, rechtspraak of de bescherming van minderheden: populisten moeten het niet. En daarom bestaat er geen goed populisme, vindt Mudde. Aansluitend op deze Knacklezing volgt er een panelgesprek met **Imade Annouri** (Groen), **Zuhal Demir** (N-VA) en **Bart Somers** (Open VLD). **Warda El-Kaddouri** (MO*-magazine) zorgt voor de kritische noot.

TREFDAG PULSE TRANSITIENETWERK CULTUUR: HOOGTIJ/D

24 OKT

Deze trefdag van Pulse Transitienetwerk Cultuur zoomt naar gewoonte in op duurzaamheid en wat het kan betekenen voor organisaties en praktijken uit de cultuur-, jeugd- en mediasector. Doe inspiratie op en wissel expertise uit, samen met andere professionals en geïnteresseerden. Verwacht je aan een dag vol praktijken, lezingen, workshops en artistieke interventies over transitie vandaag en morgen. In de inkomprijs van € 35 is lunch en ticket voor avondfilm *Down to Earth* inbegrepen.

›› MEER INFO OP WWW.PULSENETWERK.BE/TREFDAG2017.

30 JAAR VREDESCENTRUM: IS DE VREDE DE OORLOG VOORBIJ?

13 NOV

Hoe langer we in vrede leven hoe meer het voelt als een voldongen feit, een verworven recht, als de norm. Vrede is echter meer dan alleen maar een toestand zonder oorlog, zeker voor de vele mensen die oorlog zijn ontvlucht en deel uitmaken van onze samenleving. Al drie decennia lang zet het Vredescentrum in opdracht van de stad en provincie Antwerpen in op projecten rond vredesopvoeding en herinneringseducatie. En dat mag gevierd. Een avond waarbij feest, reflectie en uiteraard vrede centraal staan en waarop wij trots zijn om o.a. **Jeroen Olyslaegers**, **Warda El-Kaddouri**, **Bruno De Wever**, **Rodaan Al Galidi** en **Malikka Bouaissa** te gast te hebben. Gastheer is **Warre Borgmans**.

FILMS *met een boodschap*

DJANGO · DI 26 SEP · 20U

Biografische film + inleiding en nagesprek met **Kim Janssens** (Minderhedenforum), **Francis Lafertine** en **Waso Dissenbergen** (Manoesjen), in samenwerking met het Minderhedenforum en werkgroep Behoud de woonwagencultuur in België.

THE OTHER SIDE OF HOPE · DO 28 SEP: 20U

Tragikomedie + inleiding door **Dara Sheikhi** (acteur theater-en filmproductie *Dying for life*), die enkele jaren geleden de oorlog in Syrië ontvluchtte en in Antwerpen terechtkwam.

REDS · ZO 8 OKT: 15U

Reds (1981) is de verfilming van het boek *Tien Dagen Die De Wereld Deden Wankelen* van John Reed. EPO brengt het boek vandaag heruit in een herziene vertaling. **Thomas Blommaert** van uitgeverij EPO leidt de film in. De film duurt 3u15', we vertonen hem in twee delen. Tijdens de pauze vergast **Chor-Rus** u op prachtige Russische koorgezangen. In de inkomprijs van € 12 is het boek 'Tien dagen die de wereld deden wankelen' inbegrepen.

SHADOW WORLD · DI 10 OKT: 20U

Documentaire + inleiding en nagesprek met **Ludo De Brabander**, woordvoerder van Vrede vzw en auteur van *Oorlog zonder Grenzen*.

THE BIRTH OF A NATION · WO 11 OKT: 20U

De originele film dateert uit 1915 en werd gemaakt door David Wark Griffith. Deze film was een technisch baanbrekende film, maar is nu berucht om zijn flagrante racisme. Honderd jaar later komt Nate Parker met zijn eigen versie, een stoutmoedig antwoord op Griffith's origineel en een indringend slavernijdrama.

DOWN TO EARTH · DI 24 OKT: 20U

Documentaire + inleiding door een spreker van het Down to Earth Collective.

Agenda

Wat is er de komende maanden te doen, te leren, te beleven? We zetten een paar interessante items op een rijtje. Waar je gratis heen kan, staat aangeduid met een symbooltje.

Di 19 september
9.00–18.00u, Antwerpen
KICK-OFF SOCIAAL ONDERNEMEN
Vorming
Heb je een sociaal ondernemingsidee en kun je wat hulp gebruiken om het verder uit te werken? Experts staan je bij in workshops, getuigenissen en klankbordmomenten.
5 dinsdagen vanaf 19 09 2017
Adres: Permeke bibliotheek, De Coninckplein 25–26, 2060 Antwerpen
Prijs: 220 euro
Organisatie: De Punt, Syntra Vlaanderen en Sociale InnovatieFabriek
Meer info: *pieter@depunt.be*

Wo 20 september
20u, Antwerpen
BEFORE THE FLOOD
Docu + inleiding
We volgen Leonardo DiCaprio naar plekken die de gevolgen van klimaatverandering zichtbaar maken. DiCaprio spreekt met wetenschappers, politici en activisten wereldwijd en stelt hen de vraag hoe we dit moeten oplossen. Hij praat o.a. met Ban Ki Moon, Barack Obama en paus Franciscus. Inleiding door Low Impact Man Steven Vromman.
Adres: De Roma, Turnhoutsebaan 286, 2140 Borgerhout
Toegang: 5 euro
Meer info: *www.deroma.be*

Za 23 & zo 24 september
Antwerpen
ANTWERP CITY DROPS
De beste skaters, slackliners, graffiti-artiesten en bmx'ers ter wereld laten hun kunsten zien bij demonstraties, wedstrijden en initiaties op tal van locaties in de Antwerpse binnenstad. Sport, mode, muziek, dance, cultuur – alles samen in één urban festival voor iedereen.
Toegang: gratis
Meer info: *www.antwerpcitydrops.be*

Zo 24 september
Mortsel
FENIKS OPEN HUIS
Een gevarieerd programma, met om 15.30u librettolezing 'Silla Revisited' en om 18.00u diner klaargemaakt door De Beek.
Adres: Feniks, Deurneleitje 6, 2640 Mortsel
Toegang librettolezing: 10 euro (8 euro voor -26 en +65)
Meer info en reserveren: *www.walpurgis.be*

Do 28 september
19.00u, Antwerpen
ZELF EEN GROENDAK AANLEGGEN
Infosessie
Hoe kun je je dak omtoveren tot een groendak? Na deze infosessie weet je hoe je te werk moet gaan. Je leert meer over de verschillende soorten groendaken, de voor- en nadelen, de opbouw en het onderhoud.
Adres: Ecohuis, Turnhoutsebaan 139, 2140 Borgerhout
Deelnemen is gratis, inschrijven via *ecohuis@stad.antwerpen.be* of 03 217 08 11
Meer info: *www.ecohuis.be*

Vr 29 september
18.00u, Antwerpen
CRITICAL MASS BIKE RIDE
Elke laatste vrijdag van de maand nemen fietsers de drukste straten van de stad in om op te komen voor de plaats van de fietser, en om mensen in Antwerpen aan te moedigen om de fiets te gebruiken. Fiets mee, sfeer en gezelligheid gegarandeerd!
Vertrek: Theaterplein
Meer info: *criticalmassantwerpen.blogspot.be*

Za 30 september & zo 1 oktober
Antwerpen
BIOLICIOUS, ECOWONEN EN ECOTUINIEREN
3 duurzame beursitems onder 1 dak
Ontdek een wereld vol bio-, eco-, natuurlijke, duurzame en groene producten. Met een uitgebreid programma van demonstraties, workshops, lezingen en ateliers. Iedereen kan hier nieuwe en frisse inspiratie opdoen.
Adres: Antwerp Expo
Toegang: vooraf 8 euro, aan de kassa 10 euro, < 16: gratis
Meer info: *www.bio-licious.be*

SPECIAAL VOOR U!
FSC BELGIUM staat op EcoWonen en biedt gratis inkomkaarten aan, zolang de voorraad strekt. Aan te vragen via *info@fsc.be*.

VOOR U

Zo 1 oktober
15.00u, Antwerpen
PIZZA LEKKER ANDERS
Kookworkshop voor kinderen
Niets leuker dan eindelijk helemaal zelf beslissen wat er op je pizza terechtkomt. En je mag hem ook nog eens zelf maken. Dagvers leert je hoe je in een wip een heerlijke, eenvoudige en eigenzinnige pizza op tafel tovert voor je eigen grote pizzafeest.
Adres: Bar Noord Zomerbar, Park Spoor Noord, Antwerpen
Toegang: gratis
Opgelet: inschrijven nodig
Meer info: *www.barnoord.be/dagvers*

Za 8 oktober
10.00–12.00 u, Antwerpen
WARMTEPOMPEN
Infosessie
Met een warmtepomp kun je tot driekwart van je warmte gratis uit de lucht, grond of water halen. Maar is je woning er geschikt voor? Welk type warmtepomp biedt de meeste voordelen? Laat je goed informeren. Zo vermijd je verrassingen, doorprik je verkooppraatjes en maak je betere keuzes. Tegelijk zorg je voor een lagere energiefactuur en een beter wooncomfort.
Adres: Ecohuis, Turnhoutsebaan 139, 2140 Borgerhout
Deelnemen is gratis, inschrijven via *ecohuis@stad.antwerpen.be* of 03 217 08 11
Meer info: *www.ecohuis.be*

Zo 8 tot zo 15 oktober
in heel Vlaanderen
WEEK VAN HET BOS
Bewegen is nog gezonder én plezanter als je dat doet in de natuur. Onder het motto 'De Natuur beweegt ons allemaal' promoot het Agentschap voor Natuur en Bos alle mogelijkheden om te bewegen in de natuur. Waarom zou je in een muffe sportzaal aan je conditie werken als je dat ook vrij en blij in de natuur kan doen? Kijk op de website voor de activiteiten in je buurt.
Meer info: *www.weekvanhetbos.be*

Za 14 oktober
10.00–17.00u, in heel Vlaanderen
WEEK VAN DE FAIR TRADE
In alle Vlaamse Oxfam-Wereldwinkels
Vanaf nu Oxfam-koffie!
Ruil een lege koffieverpakking tegen een vol pakje Oxfam-koffie.
Meer info: *www.oxfamwereldwinkels.be/weekvandefairtrade*

Za 14 oktober
in heel Vlaanderen
NACHT VAN DE DUISTERNIS
Verschillende gemeenten doven de verlichting voor een avond. Zo kunnen inwoners even proeven van de rust en gezelligheid van een donkere nacht. Eigenlijk wordt er te veel en verkeerd verlicht. Dat heeft niet alleen onnodige energieverspilling tot gevolg, maar kan ook tot slaapgebrek en gezondheidsproblemen leiden. Doe zelf ook eens het licht uit en geniet.
Organisatie: Bond Beter Leefmilieu i.s.m. Vereniging voor Sterrenkunde en Preventie Lichthinder
Meer info: *www.bondbeterleefmilieu.be*

Zo 15 oktober
13.30–18.00u, Tildonk
BELEVINGSMARKT EN OOGSTFEEST
Laat je verrassen door verse hoeve- en streekproducten uit het Dijleland, leuke standen en originele workshops. Geniet van het oogstfeest in de sfeervolle Kloostertuin, een biologische samentuin met gezonde, lokaal en ecologisch verantwoorde groenten. Iedereen welkom.
Adres: Kruineikestraat 5, 3150 Tildonk
Toegang: gratis
Meer info: *www.nieuweklooster tuintildonk.org*

Zo 22 oktober
13.30u, Brasschaat
OOGSTFEEST EN PLANTEN- EN ZADENRUILDAG
Maak jij zelf lekkere kruidenmengsels voor een overheerlijke thee? Originele confituur? Wijn van fruit uit je tuin? Heb jij een overschot aan pompoenen of welke groente dan ook? Kan jij wilgentenen vlechten? Schapenwol spinnen? Honing slingeren? Alles kan, alles mag: ruilen, uitdelen, verkopen, laten proeven…
Adres: Velttuin, Berstraat 9, 2930 Brasschaat
Toegang: gratis
Organisatie: Velt
Deelnemen? Graag een mailtje naar *paul.eelen@gmail.com*

Di 24 oktober
20.00u, Antwerpen
DOWN TO EARTH
Docu + inleiding
Samen met hun drie kinderen vertrekken bedrijfseconoom Rolf Winters en zijn vrouw Renata Heinen op wereldreis. Hun avontuur start bij de Anishinabe in Noord-Amerika en gaat dan langs de inheemse culturen van het Amazoneregenwoud van Peru, de woestijnen in Namibië tot de Aboriginals in Australië. *Down to Earth* brengt niet enkel het relaas van een gezin dat wil loskomen van de consumptiemaatschappij, maar vooral een ode aan de natuur, aan intrigerende ontmoetingen en aan verbintenis met anderen.
Adres: De Roma, Turnhoutsebaan 286, 2140 Borgerhout
Toegang: 5 euro
Meer info: *www.deroma.be*

Wo 25 oktober
14.00–16.00u, Antwerpen
ZIN EN ONZIN VAN PV-PANELEN
Infosessie
Hoe werken zonnepanelen? Wat brengen ze op? Welke factoren hebben invloed op de opbrengst? Hoe groot maak je je PV-installatie en hoe integreer je ze in je dak? Dat en nog veel meer kom je te weten tijdens deze infosessie.
Adres: Ecohuis, Turnhoutsebaan 139, 2140 Borgerhout
Deelnemen is gratis, inschrijven via *ecohuis@stad.antwerpen.be* of 03 217 08 11
Meer info: *www.ecohuis.be*

Vr 27 oktober
18.00u, Antwerpen
CRITICAL MASS BIKE RIDE
Elke laatste vrijdag van de maand nemen fietsers de drukste straten van de stad in om op te komen voor de plaats van de fietser, en om mensen in Antwerpen aan te moedigen om de fiets te gebruiken. Fiets je mee?
Vertrek: Theaterplein
Meer info: *criticalmassantwerpen.blogspot.be*

Za 28 oktober
20.00u, Mol
DE SMOESTUINIER
Comedy
Pesticiden vormen de rode draad in deze eco-comedyshow van Steven Vroman, de Low Impact Man. Samen met het publiek gaat hij op zoek naar de smoezen waarom nog zoveel mensen schadelijke pesticiden gebruiken, maar tegelijk geeft hij er op zijn eigen komische manier een draai aan waarmee je niet anders kan dan 'groen' lachen. Infotainment van de bovenste plank met muziek en een streepje ontroering.
Toegang: gratis
Adres: Bezoekerscentrum Natuurpunt, Watermolen, 2450 Meerhout

Za 4 november
10.00–12.00u, Antwerpen
DAKISOLATIE
Infosessie
Dakisolatie is een van de meest interessante investeringen die je kunt doen aan je woning. Er zijn bovendien heel veel mogelijkheden, ook voor wie denkt dat er ingrijpende werken nodig zijn. Informeer je goed. Zo maak je betere keuzes, en tegelijk zorg je voor een lagere energiefactuur en een beter wooncomfort.
Adres: Ecohuis, Turnhoutsebaan 139, 2140 Borgerhout
Deelnemen is gratis, inschrijven via *ecohuis@stad.antwerpen.be* of 03 217 08 11
Meer info: *www.ecohuis.be*

Vr 10 november
19.30u, Herentals
HIPPE GROOTMOEDERS KEUKEN
Kookworkshop
Wie heeft er geen nostalgische herinneringen aan de vol-au-vent of het stoofvlees van moemoe? Maar wat als de (klein)dochter of de (schoon) zoon vegetarisch wil eten? Hier leer je enkele klassiekers uit grootmoeders keuken bereiden met vegetarische alternatieven. Ook lekker voor fervente vleeseters.
Adres: Leskeuken sociale campus, Lierseweg 132A, 2200 Herentals
Toegang: 5 euro (4 euro voor vrijetijdspashouders)
Organisatie: Velt i.s.m. Vormingplus Kempen
Meer info: *www.velt.be*

Za 11 & zo 12 november
in heel Vlaanderen
ECOBOUWERS OPENDEURWEEKEND
Milieubewuste (ver)bouwers stellen hun woning open voor alle geïnteresseerden. Waarom kiezen voor energiezuinig en duurzaam bouwen? Hoe begin je eraan? Waar moet je op letten? Kijk op de website voor de adressen van de 150 deelnemende woningen, er is er vast eentje in je buurt. Ook op 18 & 19 november!
Toegang: gratis
Organisatie: Bond Beter Leefmilieu
Meer info: *www.ecobouwers.be*

Do 16 november
19.15u, Ranst
PESTICIDEVRIJ TUINIEREN
Tuinieren zonder pesticides, hoe doe je dat? Hoe zit het met biologische bestrijdingsmiddelen? Wat kan je preventief doen? En wat als er toch onkruid of plagen optreden?
Een theorieles met massa's tips om je verhardingen, (stads)tuin en moestuin aan te leggen en te onderhouden zonder pesticiden. Voorkennis niet vereist.
Adres: KWB lokaal, Boerenkrijglaan 3, 2520 Ranst
Toegang: 3 euro voor Velt-leden, 5 euro voor niet-leden
Meer info: *velt.be/activiteiten/Pesticidevrij-tuinieren-in-Ranst*

Za 18 november
Gent
REPAIR & SHARE FEST 2017
Kom kennismaken met mensen en organisaties die zelf dingen maken, repareren en upcyclen. Ontdek hoe een Repair Café werkt en ontmoet reparateurs en creatievelingen uit heel Vlaanderen. Met demonstraties en workshops voor jong en oud, een geefplein, een Grote Repareer Battle, en veel meer.
Adres: NEST, Graaf van Vlaanderenplein 40, 9000 Gent
Toegang: gratis
Meer info: *www.bewustverbruiken.be*

Do 23 november tot 8 december
Antwerpen
7 DAGEN SOCIALE FILMFESTIVAL
Filmhuis Klappei en partners kleven voor u de beste sociale films en documentaires van het afgelopen jaar op het grote scherm. Inhoud, maatschappelijke relevantie en authenticiteit staan centraal.
Locaties:
– Filmhuis Klappei, Klappeistraat 2, 20140 Borgerhout
– Bibliotheek Permeke, De Coninckplein 26, 2060 Antwerpen
– Out of A Box, De Burburestraat 11, 2000 Antwerpen
Toegang: € 5
Meer info: *www.7dagen.info* of *www.klappei.be*
Reserveren kan via *filmhuis@telenet.be*

Vr 24 november
18.00u, Antwerpen
CRITICAL MASS BIKE RIDE
Elke laatste vrijdag van de maand nemen fietsers de drukste straten van de stad in. Fiets mee, sfeer en gezelligheid gegarandeerd!
Vertrek: Theaterplein
Meer info: *criticalmassantwerpen.blogspot.be*

CO2 NEUTRAL Printing Services

BEESTIG **DRUKWERK** VAN **A** TOT **XXL**

ZwartOpWit is dé duurzame groene drukkerij met een hoek af. Meer dan 90 beestige schepsels met een leeuwenhart voor hun vak. Kloeke kerels en vinnige dames gaan elke dag voor perfectie van A tot XXL. Dat is onze ZwartOpWit belofte aan jou!

Bestel je print-én drukwerk makkelijk online via zwartopwit.be, dat is goedkoper, van de beste kwaliteit en bovendien snel-aan-de-deur geleverd. Een service zonder stress. Net wat jij nodig hebt! Van flyers en affiches, van naamkaartjes tot een groot zeildoek. Eén exemplaar of grote oplages. Ontdek ons beestig gamma van A tot XXL. Standaard met de glimlach!

zwartopwit.be

BEESTIG **DRUKWERK** VAN **A** TOT **XXL**

FSC www.fsc.org MIX Papier van verantwoorde herkomst FSC® C015373

Di 28 november
Gent
NEW IDEALS 2017
Netwerkcongres
Sociaal innoveren en nog winst maken ook? Dat is de kracht van sociaal ondernemerschap. Tijdens het jaarlijks netwerkcongres van de Sociale InnovatieFabriek kom je hier alles over te weten.
Adres: NEST, Graaf Van Vlaanderenplein 40, 9000 Gent
Meer info: *www.newideals.be*

Do 30 november
19.00–21.00u, Antwerpen
VERWARMING
Infosessie
Is je verwarmingsinstallatie 10 jaar of ouder? Dan is de kans groot dat je nodeloos veel geld opstookt. Hier kom je alles te weten over de vele mogelijkheden om je woning goed te verwarmen en tegelijk je energiefactuur te verlagen en je woncomfort te verbeteren.
Adres: Ecohuis, Turnhoutsebaan 139, 2140 Borgerhout
Deelnemen is gratis, inschrijven via *ecohuis@stad.antwerpen.be* of 03 217 08 11
Meer info: *www.ecohuis.be*

Za 2 december
14.00–16.00u, Antwerpen
BENOVEREN
Infosessie
Je hebt verbouwplannen en wil goed renoveren? Dan ga je BEnoveren. In deze infosessie ontdek je wat dat inhoudt en vooral hoe je dat aanpakt om goed te Benoveren, d.w.z duurzaam, comfortabel, energiezuinig en betaalbaar.
Adres: Ecohuis, Turnhoutsebaan 139, 2140 Borgerhout
Deelnemen is gratis, inschrijven via *ecohuis@stad.antwerpen.be* of 03 217 08 11
Meer info: *www.ecohuis.be*

9 december
13.00u, Kalmthout
ZADENRUILBEURS
Hier kun je zaad ruilen, zaad schonen, andere tuiniers ontmoeten … Frank Ruymen geeft een lezing over zadenwinning, Ivan Maertens leert je hoe je zaden schoont. Welkom met of zonder zelfgekweekt zaad. Elke aanwezige krijgt een leuke attentie. Max. 100 deelnemers.
Aanmelden verplicht: *hugodhooghe@hotmail.com*
Adres: De Vroente, Putsesteenweg 129, 2920 Kalmthout
Toegang: vrije bijdrage
Organisatie: Velt Kalmthout

Zo 17 december
13.30–17.30u, Antwerpen
GOE GEGEVEN!
Feestelijke ruil- en weggeefbeurs
De Roma en Samenlevingsopbouw nodigen iedereen uit die spullen te veel heeft (boeken, fietsen, cd's, flessen wijn, mixers, kleren, etc.) om een gratis standje te bemannen. Ze zetten ook enkele fijne initiatieven uit de buurt extra in de kijker. De nodige animatie en een streepje muziek zullen niet ontbreken, en het wordt extra gezellig met taart en pannenkoeken. Om met een warm gevoel de feestdagen in te duiken!
Adres: De Roma, Turnhoutsebaan 286, 2140 Borgerhout
Inschrijven voor een standje: *ruth@deroma.be*
Toegang: gratis

Interessante activiteiten gepland tussen 1 december 2017 en 1 maart 2018? Laat het ons weten **voor 15 oktober**, via *agenda@5beaufort.be* of via het online formulier op *www.5beaufort.be/agenda*.

TITUS
door Jean-François

Buurtwerk is het netwerk dat ontstaat in een wijk. Het netwerk dat voor mensen zorgt, dat hen samenbrengt, dat talenten doet opbloeien en dat mensen laat horen en zien in de samenleving. Het netwerk dat van moeilijke wijken warme wijken maakt.

In de vier buurtwerken van Samenlevingsopbouw Antwerpen stad bieden we een brede waaier aan activiteiten. We ondersteunen, versterken en activeren mensen door te investeren in hun netwerk, krachten en talenten. We organiseren en faciliteren niet-evidente ontmoetingen in ons buurtwerk. Dat werpt vruchten af. Er ontstaan voortdurend nieuwe ideeën voor oplossingen, activiteiten en projecten.

We werken er elke dag aan #beterbuurtwerk

Buurtwerk.be | samenlevingsopbouw-antwerpenstad.be
facebook.com/SASopbouwwerk | facebook.com/beterbuurtwerk
instagram.com/sasopbouwwerk | twitter.com/SASopbouwwerk

HET MOMENT

Het Moment is het belevingscentrum van de Abdij van Averbode. Iedereen is van harte welkom om binnen de muren van de abdij te genieten van de vier Averbode-producten: bier, kaas, brood en peperkoek. Er is een abdijcafé met huisbrouwerij, een kaasrijperij, een bakkerij en een abdijwinkel. Een unieke plek waar het aangenaam toeven is in de rustgevende omgeving van een abdij met een actieve gemeenschap norbertijnen.
Het Moment wordt uitgebaat door Sense, dat mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt kansen geeft om de draad van hun carrière weer op te pikken.

Het Moment, Abdijstraat 1, 3271 Averbode | 013 69 99 34
info@averbodemoment.be | metsense.be | averbodemoment.be

De bewaarposter

Dit zijn de binnenste pagina's van het magazine, dus je kan de poster er voorzichtig uitnemen en bewaren. Leuk voor in de keuken, of waar je maar wil.

TITEL Autumn yummies
ILLUSTRATOR Hanne Dewachter
www.dorktoescomic.com

Hanne Dewachter is 27, gefascineerd door blauw voedsel, en een klein beetje bang voor de scheuten van oude patatten. Ze heeft een bachelor-diploma Animatie op zak en werkte in diverse animatie-studio's in België. Hanne hoopt later Animatie en Strips te kunnen combineren, ooit eens in haar carriere, wanneer ze helemaal volwassen is. Eigenlijk doet ze dat nu ook al een ietsie-pietsie. Op dit eigenste moment. Té gek! En over zichzelf schrijven in de derde persoon vindt ze ook wat zot.

Hanne Dewachter is a Belgian 27-year old with a fascination for blue food and a tiny kind of fear of the sprouts of old potatoes. She quit school with a bachelor's degree in Animation and she's worked in multiple animation studios in Belgium. Hanne hopes to eventually combine Animation and Comics in her later professional life, when she's all grown up. In fact, she's kind of doing it now. At the moment. Crazy! Also writing about herself in third person makes her feel odd.

TOON JE TALENT

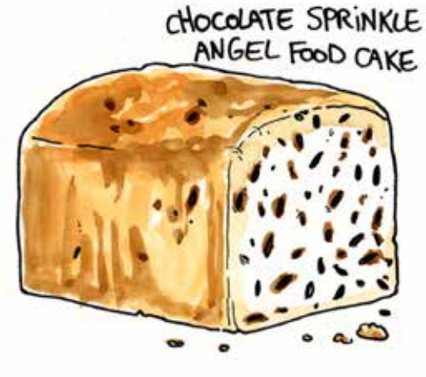
Heb jij teken-, dichters- of ander talent? Maak je prachtige foto's, schilderijen of ander moois? En wil je dat aan de wereld laten zien? Stuur ons je creatie(s). Wie weet wordt het de bewaarposter in een volgende editie van *5beaufort*. Je inzending is welkom bij *hallo@5beaufort.be*.

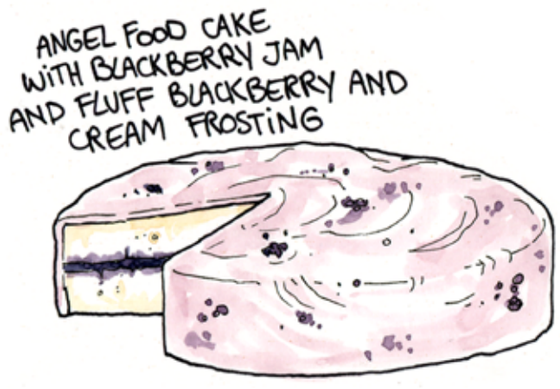
SHOW YOUR TALENT

Do you make wonderful pictures, poems, drawings or other such beauties? That you want the world to see? Send us your creation(s). Who knows, it might turn out to be one of the next take-away posters. Mail us at hallo@5beaufort.be.

WIL JE MEE KIEZEN WAT DE VOLGENDE BEWAARPOSTER WORDT?

Kijk dan snel op p. 34, maak je keuze voor de bewaarposter van het winternummer en breng je stem uit via *www.5beaufort.be/poster*.
Stemmen kan tot 1 november 2017.





© Hanne Dewachter
Recipes on *www.5beaufort.be*

Kies mee de volgende bewaarposter

Sina Mohajerani is een Perzische fotograaf die in België woont. Hij studeerde industrieel management en fotografie in zijn geboortestad Teheran. Hij ontwikkelde al heel vroeg een passie voor film en fotografie. Voor hij in 2014 naar Europa emigreerde, werkte hij als freelance fotograaf voor een natuurmagazine en een krant in Teheran. Op dit moment is Sina freelance fotograaf en hij vindt het heel fijn om aan *5beaufort* te kunnen meewerken.

Sina Mohajerani is a Persian photographer living in Belgium. He studied industrial management and photography in his birthplace Tehran. His passion for photography and cinematography started at a very young age. He worked as a freelance photographer for a nature magazine and a newspaper in Tehran before he emigrated to Europe in 2014. Sina is currently working as a freelance photojournalist and he is honoured to be part of 5beaufort *magazine.*

AND THE WINNER IS …

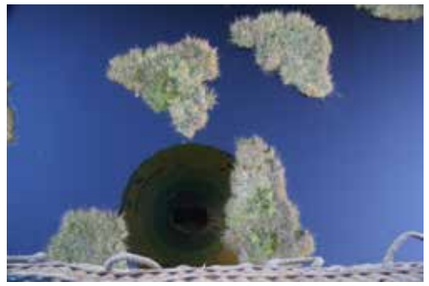
Welke foto verkies jij? Breng je stem uit op *www.5beaufort.be/poster.*

Which picture do you prefer? Cast your vote on www.5beaufort.be/poster.

FOTOGRAAF Sina Mohajerani
sina.mohajerani@gmail.com

Full moon on a clear day

Hello world



What's up?

Winter cherry blossom

Goed nieuws? Maak dat mee!

't Is jong, en het beweegt wat. Het leest prettig, en het komt altijd van pas. *5beaufort*. Dat verandert de zaak.

EN JIJ KUNT HELPEN

Om te beginnen door het blad door te geven als je het gelezen hebt. Dat is al heel fijn. Wil je meer doen? Dat kan! Als meedeler, als meedenker, als meemaker, als partner, en bovenal als lid van de *swinging community* van **abo-ja's**. Alles is goed, en niets is ook prima!

ALS ABO-JA

Wil je ons positief project een financieel duwtje in de rug geven? Goed idee. Kom bij de club van abo-ja's. Je kunt al abo-ja worden vanaf 10 euro per jaar. Kies uit volgende formules.

SMALL = 10 EURO
Je draagt de productie- en verzendkosten voor jouw nummer in jouw brievenbus, een jaar lang, vanaf volgende editie – de ideale formule voor studenten, werklozen of andere mensen die hard op hun centjes moeten letten en toch een steentje willen bijdragen.

MEDIUM = 25 EURO
Je draagt de productie- en verzendkosten voor jouw nummer in jouw brievenbus, een jaar lang, vanaf volgende editie, en dankzij jouw extra bijdrage kunnen we 5 exemplaren gratis weggeven op de pickup-punten – de standaardformule.

LARGE = 50 EURO
Je draagt de productie- en verzendkosten voor jouw nummer in jouw brievenbus, een jaar lang, vanaf volgende editie, en dankzij jouw extra bijdrage kunnen we 10 exemplaren gratis weggeven op de pickup-punten – de gulle formule, voor wie het iets meer mag zijn.

Je wordt abo-ja door meteen je bijdrage te betalen (10, 25 of 50 euro) op ons rekeningnummer bij Triodos Bank **BE12 5230 8090 9492** op naam van Goed Voor Druk/*5beaufort*, en geef als mededeling je naam en volledig adres op. Dan krijg je het magazine vanaf volgende editie in je brievenbus.

Voor welke formule je ook kiest, als abo-ja krijg je waar voor je geld: vier keer *5beaufort* in je bus en daarbovenop de eeuwige dankbaarheid van de makers én van de lezers. *Merci. Thank you.*

ALS MEEDELER

Wat onze meedelers doen? Simpel, ze delen mee uit. Want ze vinden dat *5beaufort* overal mag gezien en gelezen worden, ook in hun eigen buurt of netwerk. Zo komt *5beaufort* ook te liggen in het kapsalon, de wasserette, de nachtwinkel, de sport- of jeugdclub, muziekschool, in de snackbar of het café op de hoek, waar dan ook in de provincie Antwerpen. Van Zwijndrecht tot Wortel, van Muizen tot Mol.

Heb je zin om *5beaufort* ook mee te verspreiden in jouw omgeving? Meld je aan via: *meedelers@5beaufort.be.* Dan nemen we snel contact op.

ALS MEEDENKER

Voor de tipgevers onder ons: ken je positieve initiatieven in je omgeving die meer bekendheid verdienen? Heb je zelf een mooi verhaal? Of een goed idee? Iets waar de wereld beter van wordt? Laat het ons weten: *meedenkers@5beaufort.be.*

ALS MEEMAKER

Schrijf, teken of fotografeer je de pannen van het dak? En zou je dat graag aan de wereld willen laten zien? Stuur ons een staaltje van je kunnen. Misschien schittert jouw bijdrage wel in een volgende editie van *5beaufort*. Een magazine met minstens 50 000 lezers, dat kan tellen als uithangbord! *meemakers@5beaufort.be*

ALS PARTNER

Werk je als organisatie, bedrijf, vereniging of overheid mee aan een warme samenleving? Draag je MVO, zorg- en duurzaamheid hoog in het vaandel en wil je dat aan een breed publiek kenbaar maken? Of heb je een interessant aanbod waarmee de wereld én onze lezers erop vooruit gaan? En draag je *5beaufort* een warm hart toe? Steun dan ons project als partner. In ruil voor je financiële ruggensteun krijg je advertentieruimte in *5beaufort*, een magazine met een hoge bewaar- en meeleesfactor. Het aantal partnerpagina's is bovendien beperkt, dus je boodschap krijgt maximale zichtbaarheid. Zo geven we elkaar de wind in de zeilen.

Tarieven en meer info op *www.5beaufort.be/partners.* Reserveren via *partners@5beaufort.be.*

SPIK EN SPAN
op grootmoeders wijze

Herfst – seizoen van heksenpapjes en bezemstelen. Zin om eens iets bruikbaars te brouwen? Abracadabra, deze poets-middelen maak je zelf, simpel en goedkoop.

TEKST Natalie Schrauwen **BEELDEN** Sarah Schrauwen

Fantastisch dat er tegenwoordig in de winkel zo'n grote keuze is aan groene, ecologische en natuurlijke reinigingsmiddelen. Maar nog niet eens zo lang geleden waren er geen duizend-en-één flesjes en potjes in de rekken van supermarkten om elk onderdeel van je huishouden onder handen te nemen. Flesjes en potjes die trouwens bulken van chemicaliën en bewaarmiddelen.

MAKKIE

Onze grootouders poetsten alleen met goedkope en natuurlijke producten die ze direct voorhanden hadden in de keukenkast. Ze maakten voor elke klus hun eigen mengsel. Elke familie had zo zijn eigen *tips and tricks* voor het verwijderen van grasvlekken uit kleding of het weer doen blinken van de commode. Sinds de reclame ons bezweert dat je écht voor elke huis-houdklus een apart speciaal chemisch krachtproduct nodig hebt in een aantrekkelijke bus, zijn we die oude kennis een beetje uit het oog verloren. Maar het is echt een makkie. Je kan er gewoon vandaag mee beginnen, met de inhoud van je keukenkast.

Het weer zelf maken van je eigen producten heeft tal van voordelen. Eerst en vooral: het is veel goedkoper. Verder is het plaatsbesparend, niet onbelangrijk voor wie klein behuisd is, want je maakt gebruik van een beperkt aantal producten of ingrediënten voor al het huishoudwerk. Zo ziet de inhoud van je bezemkast er meteen weer een pak overzichtelijker uit. Je hebt immers maar enkele multifunctionele producten nodig die een groot aantal klussen kunnen klaren. Verder zijn deze poetsmiddelen milieuvriendelijk en spaar je een hoop verpakking uit. Ze bestaan uit 'zachte' inhoudsstoffen die geen schade toebrengen aan het milieu, aan mens of dier, of die sneller afbreken dan hun chemische tegenhangers.

MAAR IS MIJN HUIS WEL SCHOON DAN?

Ab-so-luut. Voor al die krachtpatsers op de markt waren, kregen mensen hun huis ook aan de kant. Voor elke huishoudklus is er een goed ecologisch alternatief. En toegegeven, soms moet je een product wat langer laten inweken of moet je iets harder schrobben dan je gewend bent. Maar dat spaar je dan weer uit op een duur sportabonnement. *Homemade muscles* zijn de schoonste, en met de muziek luid valt het best wel mee.

Dit zijn alvast enkele recepten om mee aan de slag te gaan voor een heerlijk fris huis.

ALL-ROUND HUISHOUDAZIJN

Maak een grote pot, want je kunt er zowat alles mee. Het is een geweldig product om mee te poetsen, te wassen, te ontkalken, om groenten mee te spoelen, als haarspoeling en om te ontgeuren. En om mee te koken uiteraard. Echt een onmisbare allrounder in de keuken en poetskast.

Doe takjes verse rozemarijn, tijm en stukken van 1 citroen en 1 sinaasappel in een grote weckpot. Giet er een liter witte azijn over. Alles moet goed onderstaan, er mag niet te veel lucht zijn in de pot. Laat je pot minstens twee weken rusten op een warme, lichte plek.

Met dit recept heb je een **ontsmettend poetsmiddel** en tegelijk een lekkere basis voor vinaigrette voor zomerse slaatjes. Heb je liever een ander geurtje? Stop dan verse of gedroogde lavendel in de azijn, perfect om textiel mee te ontgeuren. Of salie, dat is ontvettend, en je kan er ook mee gorgelen bij keelpijn.

OPGELET Gebruik azijn niet op natuursteen. Die krijgt liever een lik zeep.

Met je eigen huishoudazijn kun je poetsen, wassen, ontkalken, je groenten en zelfs je haar spoelen.

WASVERZACHTER

Een wasverzachter hoeft niet meer te doen dan de overtollige zeepresten uit je wasgoed te verwijderen en de vezels lekker zacht te maken. Azijn is het enige wat je nodig hebt. Gebruik je zelfgemaakte huishoudazijn als die niet donker gekleurd is. Voeg er een paar druppels etherische olie aan toe als je een geurtje wil.

Dat ruimt op. Met slechts een paar producten ben je alle huishoudklusjes de baas.

VLOERREINIGER

Die hoef je echt *nooit* te kopen in de winkel. Je maakt het in een handomdraai zelf. Hoe warmer het water, hoe makkelijker vuil loslaat. Naargelang je vloer voeg je toe in een emmer warm water:

Natuursteen
1 eetlepel bruine zeep

Tegels
1 eetlepel sodakristallen
150 ml azijn

Hout, linoleum, kurk en vinyl
2 eetlepels bruine zeep
1 eetlepel azijn
eventueel 2 eetlepels lijnzaadolie

Wil je een geurtje, voeg dan een paar druppels etherische olie toe.

ALLESREINIGER

Meng 350 ml warm water met 1 eetlepel bruine natuurzeep tot de zeep goed opgelost is. Voeg dan 150 ml van je zelfgemaakte huishoudazijn en 10 tot 20 druppels etherische olie van bijvoorbeeld citroen en/of van lavendel toe. Giet in een sprayfles en gebruik om oppervlakten weer brandschoon te maken.

Je kan onmogelijk in één klap je hele huishouden groen maken, tenzij jij die zeldzaamheid bent met een ongelooflijk overschot aan tijd. Maar we gaan er van uit dat dat niet zo is. Begin met één product dat je vaak gebruikt en waarvan je vingers beginnen kriebelen om het te maken. Als dat goed gaat en je tevreden bent over het resultaat, maak je een nieuw product. Elke maand krijg je zo wat meer eigen maaksels in je kasten.

WIN

Deze en nog veel meer ideeën voor natuurlijke producten komen uit *Handboek voor de thuisdrogist* van Natalie en Sarah Schrauwen, uitgegeven bij Stichting Kunstboek. Het boek is te koop in de reguliere boekhandel.

En je kunt er eentje winnen! Mail snel 'Kitchen Lab' en je adres naar *win@5beaufort.be*. De winnaars worden bekendgemaakt in volgend nummer. Veel plezier, en veel succes!

Nu bloembollen planten, straks genieten van een fleurige tuin vol leven

Bloembollen hebben iets magisch. Je stopt ze in de grond op het moment dat alles in de tuin is uitgebloeid en in verval raakt. Na een lange, kale winter – wanneer je ze eigenlijk alweer vergeten was – kondigen ze plots in felle kleuren de lente aan.

TEKST Lies Rottiers – Velt vzw
BEELDEN Veronique De Smedt

Kies je voor de juiste soorten, dan moet je ze maar één keer planten voor jarenlang plezier. Dat zijn de soorten die geschikt zijn voor verwildering. Dat wil zeggen dat ze winterhard zijn en zichzelf vermeerderen. Je hoeft ze dus niet te rooien voor de winter en je krijgt er elk jaar meer. Een kleine investering die ieder jaar meer opbrengt. Wie kan daar nog nee tegen zeggen?

POP-UP

Bloembollen voegen een extra dimensie toe aan bomen, struiken en vaste planten, en ze verlengen het tuinseizoen. Veel bolgewassen bloeien namelijk vroeg in het voorjaar als de tuin nog aan het bekomen is van regen, sneeuw en vorst. In het gras ontstaat een pop-up-bloemenzee van bonte krokussen, onder de struiken glimmen sneeuwklokjes en langs het pad bloeien narcissen: een prachtig gezicht. In de late lente kun je op vochtige plekken kievitsbloemen bewonderen en in de border staan de sieruien te pronken tussen het eerste frisse groen van de vaste planten.

VOEDSELBRON VOOR BIJEN

Bloembollen zijn niet alleen mooi, ze hebben nog een andere troef: ze leveren als een van de eerste planten stuifmeel en nectar voor bijen, hommels en andere insecten. Samen met de wilg vormen onder andere krokussen een heel belangrijke voedselbron voor overwinterde bijen en hommels. Stuifmeel en nectar zijn nog erg schaars op dat moment en vroege bloeiers zoals bloembollen zijn van levensbelang voor de bijen. Een extra reden dus om bloembollen te planten. Waar? Onder bomen en struiken in de tuin, in de border, een stukje gazon, een pot of bak buiten op de vensterbank, in de straatbloembakken of het gemeenteperk.

BIOBOLLEN

Maar wist je dat de bloembollenteelt één van de meest vervuilende takken van de landbouw in Nederland is? Al die prachtig gekleurde bollenvelden worden behandeld met enorme hoeveelheden bestrijdingsmiddelen tegen insecten en schimmels. Die stoffen verontreinigen niet alleen het oppervlaktewater, ze komen via verdamping ook in de lucht terecht. Bovendien zijn die mee de oorzaak van de massale bijensterfte van de laatste jaren. Gelukkig is er al een handjevol biologische telers dat laat zien dat het anders kan. Geen kunstmest, geen gif, minder bollen per hectare, wisselteelt toepassen en mechanische onkruidbestrijding. Een stuk beter voor natuur en milieu, maar wel arbeidsintensiever. Daarom zijn biologische bollen wel wat duurder dan gangbare bollen. Toch een aanrader, want de biologische telers kunnen je steun goed gebruiken en verdienen een duwtje in de rug. En de insecten krijgen er geen gif mee binnen.

HOE EN WANNEER PLANTEN?

Bloembollen plant je in de herfst, van september tot november. Dan kunnen ze nog wortels vormen voor de vorst in de grond komt en zijn ze klaar om in het voorjaar te groeien en bloeien. Bloembollen kun je in principe overal planten, maar ze houden niet van natte voeten. Je vermijdt dus beter plaatsen waar de grond niet voldoende draineert. Zonnige plaatsen zijn ideaal. Houd er rekening mee dat in de lente de zon op veel plaatsen kan komen aangezien dan nog niet alle bladeren aan de bomen staan. Een plekje in de zon maakt het ook voor de insecten interessant, want die genieten dan optimaal van de warmte van de eerste zonnestralen.

PRAKTISCH

Als algemene regel geldt dat je bollen twee- (zware grond) tot driemaal (lichtere grond) zo diep plant als de bol hoog is. Een bol van 3 cm kun je in een zandige bodem dus op 9 cm diep planten. Strooi de bollen uit over de plek waar je ze wilt hebben en stop ze daar in de grond met de punt naar boven en met de wortels naar onderen. Is het lange tijd droog na het planten, geef dan water. Een bol mag dan dood lijken, het is een levende plant die niet mag uitdrogen.

Met een hart voor de natuur
Meer info over ecologisch tuinieren en gezond koken: *www.velt.nu*

BLOEMBOLLEN GESCHIKT VOOR VERWILDERING

— bosanemoon (*Anemone nemerosa*)
— sneeuwroem (*Chionodoxa lucileae*)
— krokussen (bijv. *Crocus tomasianus* of *Crocus vernus*)
— sneeuwklokje (*Galanthus nivalis*)
— kievitsbloem (*Frittilaria meleagris*)
— wilde boshyacint (*Hyacinthoides non-scripta*)
— narcissen (*Narcissus cyclamineus 'Tête à tête'*)
— sterhyacint (*Scilla siberica*)
— botanische tulpen (bijv. *Tulipa tarda*)

5beaufort **partner**

Avontuurlijk koken met wilde planten

De natuur trakteert je op heel veel lekkers, helemaal gratis. Paardenbloemblad of weegbree door je salade snipperen, jezelf een vitamineboost cadeau doen met brandnetelsoep … Makkelijk, gezond en altijd goed. Maar er is veel meer te verzinnen! Natalie strooit met recepten. Pluk smakelijk!

TEKST & BEELDEN Natalie Schrauwen

Appel-bramencrumble met berenklauw (recept op p.47).

Je kan nu een overvloed aan eetbare planten vinden, en als je er een goed wildplukboek op naslaat, wordt die lijst van wat je in dit seizoen kan verwerken alleen maar langer. Wilde appels, bramen, walnoten, hazelnoten, zwavelzwam, tamme kastanje, zaad van melde, wilde peen en berenklauw, duizendknoop … Maar: wat doe je daar nu mee, met al die wilde planten. Want eerlijk is eerlijk, veel echt geïnspireerde recepten vind je er nog niet over terug.

Wat al heel erg helpt is proeven en ontleden. Douglasspar bijvoorbeeld. Stop een twijgje in je mond, kauw even en probeer het smakenpalet te definiëren. Je haalt er al snel sinaasappelschil, citrus, basilicum en hars uit. De smaak van zure bosgrond misschien, als je denkt aan de geur van bos. Waar zou je die smaken mee combineren? Met paddenstoelen bijvoorbeeld. Of feta en parmesaan. Met gin. Met rood fruit.

Als je zo de smaken uit elkaar haalt, kan je snel zelf mooie recepten samenstellen.

Hier zijn er een paar die heel erg nazomer zijn waar ik zelf warm voor loop.

LIMONADE VAN KAMPERFOELIE

Pluk kamperfoeliebloemen en stop ze in een kan. Overgiet met zuiver water, eventueel een schijfje citroen of wat honing erbij, en laat gekoeld een uurtje trekken. Daarna kan je genieten van een heerlijk zoetig florale limo. Je tuin in een glas.

PESTO VAN BOS- EN VELDKRUIDEN

Tijdens een korte wandeling in bos of veld sprokkel je zo de basisingrediënten voor een smakelijke pesto. Pluk wat je tegenkomt: look-zonder-look, zevenblad, hondsdraf, dovenetel, brandnetel, wilde rucola of veldkers. Was goed, stop in een blender met wat zout, en mix glad met een plantaardige olie naar keuze. Je kan ook wat hazelnoten of pijnboompitten en grana padano toevoegen. Maar gewoon puur natuur komen de smaken er het beste uit. Heerlijk bij een pasta, op een boterham met kaas, over je hummus of in de soep.

VERSE KAAS MET OXALIS

Eenvoud siert. Deze verse kaas met oxalis kan je amper een recept noemen, maar het is werkelijk godenvoedsel. Pluk wat oxalis in het bos, was en snij fijn. Snipper wat lookstelen fijn, meng alles met volle verse kaas en wat geplette peper. Zalig bij een salade, op zuurdesembrood, of gewoon zo. Recht uit de kom in de mond.

BEIGNETS VAN WILDE PEENSCHERMEN

Pluk de geurige bloemschermen en de typisch opgekrulde zaadschermen van wilde peen *(daucus carota)*.

Maak een snel beignetdeeg van 150gr bloem, een snuf zout, 2 eetlepels olie, 2 eetlepels trippel en 2 eierdooiers. Meng tot het een glad beslag is en laat een uurtje rusten op kamertemperatuur. Klop dan de eiwitten stijf en spatel ze onder het beslag.

Dompel de bloemschermen in het beslag en bak ze in olie die verhit is tot 175°C tot het deeg goudgeel en krokant is. Laat ze uitlekken op keukenpapier, bestuif indien gewenst met wat zout of poedersuiker en geniet!

APPEL-BRAMENCRUMBLE MET BERENKLAUW

Wilde appeltjes zijn zo uit het vuistje niet altijd goed te pruimen, maar om te stoven of mee te bakken zijn ze heerlijk. De zurig-wrange smaak verdwijnt dan. Maak eens je thuisrecept voor crumble met appel en braam, en voeg aan het boter-bloem-suikermengsel een mespunt zout, een theelepel kaneel en een theelepel fijngemalen gedroogd berenklauwzaad toe. Heerlijk!

Limonade van kamperfoelie, je tuin in een glas.

Verse kaas met oxalis, godenvoedsel uit het bos.

Buurtservice vzw

Opgeruimd staat netjes

Buurtservice | Dienstencheque afdeling
Patriottenstraat 62, 2600 Berchem
Tel.: 03/218 88 11
Info.dc@buurtservice.be

DE WARANDE

DI 17 okt — Rode Boom - Ongekende Evidenties
6 - 21 okt — Arab Cartoon Festival
DO 19 okt — Kloppend Hert / Haider Al Timimi - Ich bin wie du
24 + 25 okt — L-E-V / Sharon Eyal & Gai Behar - OCD Love
ZA 24 nov — Toumani Diabaté & Kayhan Kalhor
VR 1 dec — The Bad Plus

Provincie Antwerpen
DE WARANDE TURNHOUT
www.warande.be

ZORGSECTOR

Thuiskomen in de zorg

In Nederland hebben een aantal woonzorgcentra de kamerdeuren van de bejaarden bekleed met een grote foto van hun eigen voordeur van vroeger. Een simpel idee met een groot effect. Onderzoek heeft namelijk uitgewezen dat bewoners van woonzorgcentra gelukkiger zijn en zich beter thuisvoelen wanneer een afbeelding van een geliefde voordeur uit het verleden op hun nieuwe voordeur plakt. ‘Voor de bewoners voelt het meer als hun eigen huis dan als een kamer in een woongroep’, zegt een medewerker van een van de deelnemende woonzorgcentra. ‘Dementerende bejaarden kunnen zich beter oriënteren nu alle deuren verschillend zijn, en zeker als het hun eigen voordeur van vroeger is, hebben ze het gevoel dat ze echt thuis zijn.’

De gepersonaliseerde deuren stimuleren het welzijn van ouderen en mensen met beperkingen in woonzorgcentra. Er ontstaat een gevoel van privacy, het creëert herkenningspunten en de bewoners kunnen hun eigen identiteit tonen. De opplakdeuren bevorderen ook de sociale interactie want mensen knopen veel makkelijker een praatje aan. Het maakt het voor bewoners en personeel veel gezelliger.

‘Sinds de plaatsing van de opplakdeuren merk ik dat de dementerende bewoners vaker glimlachen als ik ze terugbreng naar hun kamer. Ook vinden een aantal bewoners het gezellig om met elkaar langs de deuren te lopen en ze te bekijken.’ — verzorgende, Veenendaal (NL)

Meer info: *www.truedoors.com*

KIMAAT

Yes we can

Eerst het slechte nieuws: in augustus hebben we wereldwijd alle natuurlijke rijkdommen voor heel 2017 al opgebruikt, en de Belgen zijn op vijf na de grootste verbruikers ter wereld. Maar het goede nieuws is: de grote meerderheid van de Belgen is wel degelijk bezorgd over de klimaatopwarming, en iedereen kan er zelf iets aan doen, aldus Maarten Desmet van For Good vzw.

For Good berekende samen met adviesbureau CO_2-logic welke inspanningen nodig zijn om de Europese klimaatdoelstelling van 2030 te halen. Tegen dan moet de Europese CO_2-uitstoot 40% lager liggen dan in 1990. ‘Dat betekent dat elke Belg jaarlijks 2,04 ton CO_2 minder moet uitstoten’, zegt Desmet. ‘Dat is perfect mogelijk. Als de gemiddelde Belg één vliegreis minder per jaar zou doen, één keer per week de auto in de garage zou laten staan, en één keer per week vegetarisch zou eten, dan halen we de Europese klimaatdoelstelling.’

Bron De Standaard

GEZONDHEID

Lummelen loont

Volgens neuropsychiater Theo Compernolle is niets-doen net zo belangrijk als werken. ‘Nietsdoen is geen tijdverspilling. Het is nodig om tot goede prestaties te komen en mentaal gezond te blijven.’ We moeten dus op tijd en stond dagdromen, niksen, over koetjes en kalfjes praten… Kortom, lummelen is gezond.

Bron VDAB Magazine

ETimmo ETHISCH MAKELAAR

Vastgoed, het kan ook anders

Wij staan een deel van onze commissie af aan een goed doel, dat u als verkoper zelf mag kiezen. Met kantoren te Berchem, Lier en Sint-Job-in't-Goor kunnen we heel de provincie Antwerpen bedienen. Bel ons voor meer info of een gratis schatting.

0472 90 90 63 | info@etimmo.be
www.etimmo.be | BIVnr. 505 906

www.ecoverbo.be

Ecologisch leven, heel eenvoudig!

Zin om méér te doen met uw stadstuin? Benieuwd hoeveel warmte uw dak verliest of waarom de koersfiets van Johan Musseeuw in het EcoHuis staat?

Kom naar het EcoHuis voor goede ideeën.

EcoHuis Antwerpen, Turnhoutsebaan 139, 2140 Borgerhout
www.antwerpen.be/ecohuis | ecohuis@stad.antwerpen.be | 03 217 08 11

DAKLOZEN

Helpen kost niets

Parijse handelaars openen hun deuren voor daklozen. Met een sticker op de deur geven ze aan waarvoor de daklozen bij hen welkom zijn. Bij een aantal kunnen ze terecht voor een kopje koffie, een glas water, een croissant. Bij sommige kunnen ze het toilet gebruiken, een gsm opladen, de krant lezen of mogen ze op internet. Ze zijn er welkom voor een praatje, een douche, een kappersbezoek. Er is zelfs een opticien die brillen weggeeft, en een garage waar de daklozen kleren of schoenen in de juiste maat kunnen bestellen. Le Carillon, zo heet de organisatie, gaat verder dan het gratis aanbieden van allerlei eenvoudige diensten via de deurstickers. Ze organiseert ook ophalingen in de wijken, beheert de voorraden, centraliseert de bestellingen en zorgt dat de juiste maten op de juiste plekken geleverd worden.

Initiatiefnemer Jean-Xavier Leca (27) begon er in 2014 mee, samen met 4 andere winkeliers in zijn straat. Het idee sloeg aan, en hij zette een hele organisatie op om ondernemers in te schakelen. Intussen telt Le Carillon meer dan 200 deelnemende handelaars in Parijs.

Sinds maart zijn de stickers met de 3 klokken ook te zien op winkeldeuren in Rijsel, Nantes, Lyon en Marseille. Ook talrijke particulieren sluiten aan, want het is een kleine moeite.

En voor de daklozen is het een grote hulp. Jean Sébastien leeft al 2 jaar op straat. 's Nachts slaapt hij in een tentje in een park in Parijs, overdag dwaalt hij rond. Jean Sébastien: 'Le Carillon maakt het wat makkelijker. Je kunt je al eens ergens opwarmen of je gsm opladen. Weet je wat ik zo bijzonder vind? Vooral ook dat je gewoon met die winkeliers een praatje maakt. Menselijk contact. Op straat zegt niemand een dakloze gedag.'

Bron NOS

VRIJWILLIGERSWERK

Minder kans op dementie

Een gepensioneerde die minstens één uur per week vrijwilligerswerk doet, heeft minder kans op dementie dan een gepensioneerde die dat niet doet. Dat blijkt uit een wetenschappelijke studie. Deelnemers die meer dan één uur per week vrijwilligerswerk deden, hadden minder concentratieproblemen, konden helderder na-denken en makkelijker herinneringen oproepen.

Bron Belga

TANDZORG

Nooit meer boren

De Nederlandse tandarts-onderzoeker Jo Frencken (67) weet het wel zeker: een gaatje in een tand of kies vullen kan ook met enkele eenvoudige handinstru-menten. Met een schrapertje, een beiteltje en een goed vulmiddel is het zo gepiept. Zijn methode is veel patiëntvriendelijker, de behandeling is meestal pijnloos en je hebt er geen dure uitrusting voor nodig.

Frencken, jarenlang hoofddocent aan de tandartsen-opleiding van de Universiteit Nijmegen, ontwikkelde de techniek meer dan dertig jaar geleden in Tanza-nia. Daar hielp hij een tandartsopleiding opzetten in moeilijke omstandigheden, vaak zonder elektriciteit of schoon water. Zijn methode werkte uitstekend.

Na jaren onderzoek heeft de Wereldgezondheids-organisatie haar zegen gegeven, en is het wereld-wijd de standaard geworden voor tandzorg in ontwikkelingslanden. Vooral voor de behandeling van kinderen, mensen met een beperking en ouderen is het de aangewezen methode, aldus Frencken. En de resultaten zijn zo goed, dat deze aanpak – internationaal ART genoemd, van *atraumatic restorative treatment* – ook in de westerse behande-ling thuishoort. In de oosterse natuurlijk ook: in China kreeg hij vorig jaar de hoogste onderscheiding voor wetenschap en techniek, onder goedkeurend oog van president Xi Jinping. Nu alle tandartsen nog overtuigen.

Bron NRC

Bespaar op je energiekosten!

Da's een goed idee.

Provincie Antwerpen

Ook jij kan besparen op je energiekosten. Daarom organiseert de provincie Antwerpen weer een **groepsaankoop groene stroom en gas**. Al 178.000 gezinnen gingen je voor en bespaarden gemiddeld **€ 200**.

Volg hun goed idee en bespaar ook op je energiekosten.

Schrijf je vóór 11 oktober vrijblijvend en gemakkelijk in op

www.samengaanwegroener.be

De Haarkar

Sinds 30 april trekt Peggy Jonckheere met een tot Haarkar gepimpte caravan (deux cheveux!) door Antwerpen. Iedereen is er welkom voor een knipbeurt. Met de opbrengst verzorgt Peggy ook sociaal kwetsbare mensen in haar mobiel kapsalon.

Na een beroepsopleiding sociaal-cultureel werk kwam ze ongelukkig ten val op de skipiste. Om de verveling tijdens de revalidatie tegen te gaan, begon ze aan een nieuwe opleiding: kapper. Een dubbele roeping als het ware, want met De Haarkar combineert ze de twee. Peggy: 'De gewone klant betaalt 30 euro voor een knipbeurt. Mensen die het moeilijker hebben krijgen een sociaal tarief, en daklozen knip ik gratis. Het is een soort herverdeling: de rijkeren betalen mee voor de knipbeurt van de armeren. Die hebben dat ook nodig. Het draait niet enkel om er goed uit te zien. Het is ook *me-time* voor die mensen. Eens goed gesoigneerd worden, eens aangeraakt worden door een ander, daar heeft iedereen behoefte aan. En mensen worden zo snel afgerekend op hun uiterlijk. Als we ze een goed en verzorgd kapsel kunnen geven, is het toch al een stap in de goede richting. Dus iedereen die zichzelf bij De Haarkar op een knipbeurt trakteert, trakteert meteen ook iemand anders.'

PRAKTISCH
Waar is de Haarkar? Kijk op *www.dehaarkar.be*. Reserveer je plekje via 0493 74 02 78 (niet verplicht, wel aangeraden). Ook aan te vragen voor bedrijfs- of andere evenementen!

BEELDEN Pepijn Bruggeman

Geef je talent een kans. Volg een opleiding bij Encora.

• ambachten • bedrijfsbeheer • bibliotheek • computer • diploma secundair onderwijs • foto • grafisch & web • grime & visagie • • hair & beauty • mode • Nederlands voor anderstaligen • personenzorg • talen • techniek • vrachtwagenchauffeur •

Dag- en avondonderwijs | info & inschrijven: www.encora.be | 03 334 34 34

Syntra AB helpt je groeien

Starters (in spe) informeren en ondersteunen behoort tot de missie van Syntra-AB, het opleidingscentrum met lesplaatsen in Antwerpen, Leuven en Mechelen. Ook gevestigde ondernemers en werknemers kunnen bij Syntra AB terecht voor een breed scala aan beroepsopleidingen en bijscholingen.

BEDRIJFSBEHEER (OOK VOOR ANDERSTALIGEN)

De opleidingen bedrijfsbeheer worden aangeboden in verschillende formules:

- basis
- versneld
- e-learning
- met taalondersteuning.

In campus Antwerpen kan je Basiskennis bedrijfsbeheer volgen met **taalondersteuning Arabisch en Turks**. Hüseyin Aslan is al meer dan 20 jaar één van de stuwende krachten in deze opleidingen. Als Belgisch-Turkse consultant is hij de 'missing link' tussen de Turkse gemeenschap en de vele wettelijke verplichtingen op het vlak van administratie en fiscaliteit.

Hüseyin Aslan, zaakvoerder - aslan-con.com

"Met mijn bedrijf Aslan Consulting ondersteunen we vooral bedrijven op het vlak van bedrijfsadvies, oprichting en administratie. De wetgeving inzake is vrij complex, zelfs voor de modale Vlaming. Turkse maar ook Vlaamse starters en ondernemers roepen onze hulp in om in regel te zijn met deze verplichtingen en het beheren van hun administratie zodat zij zich kunnen concentreren op hun core business."

Hüseyin Aslan is halftijds lesgever en vertaler-tolk in de lessen bedrijfsbeheer voor anderstaligen.

"Eén les bedrijfsbeheer bestaat gemiddeld uit 2000 woorden. Het is niet doenbaar, noch efficiënt om simultaan te vertalen. In de cursus zijn een aantal kernwoorden uit het Nederlands vertaald in het Turks of Arabisch. De cursisten moeten de Nederlandstalige kernwoorden aanleren. Daarnaast geeft ik extra uitleg in de taal van de cursist rond bepaalde topics die we behandelen. Ik hou daarbij zoveel mogelijk rekening met het taalniveau, de aanwezige kennis en het land van herkomst van de cursisten."

Meer info op syntra-ab.be/bedrijfsbeheer

MAAK WERK VAN JE ZAAK

Ben je werkzoekend of deeltijds werkend en droom je van een eigen zaak? Syntra, VDAB en ESF slaan de handen in elkaar om jou een **optimale start** te geven. Zo krijg je de kans om het noodzakelijke attest bedrijfsbeheer te halen, je eigen businessplan op te stellen, aan je ondernemerscompetenties te werken.

Karen Theus, aromatherapie en coach - hamzas-hand.be

"Dankzij 'Maak werk van je zaak' kreeg ik de kans om mezelf verder te ontplooien en mijn eigen dromen waar te maken, in plaats die van een ander. Sinds kort ben ik actief als coach met specialisaties in aromatherapie, acupressuur en burn-out."

Meer info op syntra-ab.be/maak-werk-van-je-zaak

Wil je een beroep aanleren, droom je van een eigen zaak, of zoek je een bijscholing? Of wil je gewoon je carrière een duwtje geven door nieuwe competenties te ontwikkelen? Keuze uit +500 opleidingen in +20 sectoren.

syntra-ab.be

Op het wereldwijde web

NEDERLANDS — LETS (Local Exchange and Trading System) zijn lokale netwerken van mensen die alle mogelijke goederen, diensten en kennis met elkaar uitwisselen, zonder dat er geld aan te pas komt. Je kunt LETS-kredieten verdienen door een dienst te verlenen, en daarmee kun je andere diensten of goederen kopen die gelijk welk ander lid van de LETS-groep aanbiedt. Dat kan zowat alles zijn: babysit, vervoer, een maaltijd, klusjes of het gebruik van toestellen of gereedschap bijvoorbeeld. In de LETS-groepen is iedereen welkom. Els V. van LETS Antwerpen vindt het echt leuk: 'Je verdient LETS door te doen wat je graag doet en waar je goed in bent, wanneer het jou uitkomt.' **Ook eens proberen?** Wil je weten of er een LETS-groep in jouw buurt actief is? *www.letsvlaanderen.be*

ENGLISH — LETS (Local Exchange and Trading Systems or Schemes) are local community-based mutual aid networks in which people exchange all kinds of goods, services and resources with one another, without the need for money. People can earn LETS credits by providing a service, and can then spend the credits on whatever is offered by others on the scheme: for example childcare, transport, food, home repairs or the hire of tools and equipment. The LETS communities are open to everyone. Els V., member of LETS Antwerp really likes it: 'It's great. You earn credits by doing what you like to do and what you are good at, when you have the time for it.' **Would you like to try it?** Want to know if there's a LETS network nearby? *www.letsvlaanderen.be*

FRANÇAIS — Un SEL (Système d'Echange Local) est un réseau local dont les membres s'entraident et échangent entre eux des objets, des services et du savoir(-faire) sans besoin d'argent. Les membres d'un groupe SEL peuvent gagner des crédits SEL par la prestation de services, avec lesquels ils peuvent acheter n'importe quel autre service offert par quelqu'un d'autre dans le réseau – par ex. du baby-sitting, du transport, des réparations, des repas ou encore la location d'outils. Les réseaux SEL sont ouverts à tout le monde. Els V. du réseau LETS Antwerpen adore: 'Tu gagnes des crédits en faisant ce que tu aimes faire, quand ça t'arrange. Génial.'
www.letsvlaanderen.be | www.sel-lets.be

Ook interessant: ruilen, delen, geven en krijgen
www.peerby.com
www.freecycle.org
www.spullendelen.nl
www.ifixit.com

Karels hersenspinsels

'Voor u is the sky the limit,' zei de professor. Hij keek me van over zijn dunne leesbrilletje doodringend aan. Het deed me niets. Het gesprek met de professor economie was onderdeel van een prijs die ik gewonnen had voor een direct marketingtekst. Ik werkte op een reclamebureau en iemand had de tekst buiten mijn weten om ingezonden. Ik ben zelf niet zo competitief ingesteld, en ik vind ook niet dat reclame bekroond moet worden. Het is gewoon commercieel vakwerk. Alleen geld, met andere woorden de nood aan een vast inkomen, heeft mij er destijds toe aangezet om in de reclamesector te stappen. Niet dat ik spijt zou hebben van die periode – ik heb toen kernachtig leren schrijven – maar ik wist wel dat ik niet de rest van mijn leven copywriter zou blijven. Je brood verdienen met wat je het liefste doet, in mijn geval schrijven, is een voorrecht. Maar nog mooier wordt het als je zelf kunt bepalen hoe en waarover je schrijft, de enige echte betrachting (en verwachting) die ik ooit heb gehad in het leven.

De hoofdprijs van de wedstrijd bestond uit een vergulde vulpen (die ik hooguit drie keer gebruikt heb), een driedelige dikke van Dale (die ik enkel sporadisch nog ter hand neem) en een persoonlijk onderhoud met de voorzitter van de jury, een professor economie van de UFSIA. 'U beseft toch dat u met uw talent gouden bergen kunt verdienen?' insisteerde hij toen ik geen reactie vertoonde op zijn eerste uitspraak. Maar ik wilde helemaal geen gouden bergen. Ik wilde schrijven voor mijn plezier, en hopelijk kon ik daar ook iets mee verdienen. Voor de rest wilde ik vooral geen drukte aan mijn hoofd, geen lange werkdagen of overvolle agenda's, geen stress of onmogelijke deadlines, geen brulboei boven mij, laat staan een bullebak. Geen burn-outs of depressies. Rijk worden heeft nooit op mijn bucket list gestaan, al is het maar omdat ik er veel te lui voor ben en rond mij niemand zie die er gelukkiger van wordt. Altijd meer (rijkdom en bezittingen), altijd groter (huizen en auto's), altijd verder (reizen): nee, bedankt. Voor geen geld.

Karel Michiels
freelance journalist,
werkt o.m. voor De Standaard

Ha die Hanne

Ze tekent. Veel en graag. Liefst strips. En liefst in het Engels. Elke week vertelt Hanne Dewachter over haar wondere wereld op *dorktoescomic.com*.

Dirk Holemans (2016)

VRIJHEID EN ZEKERHEID
EPO, 374 p.

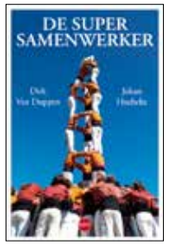
Mensen hebben nood aan vrijheid, maar ook aan zekerheid. Spreekt het ene het andere tegen? Wat krijgt dan voorrang? En wie beslist daarover? Vrijheid en zekerheid, twee basisbehoeften in wankel evenwicht. Zo zorgde de welvaartsstaat er vanaf de jaren 1950 voor dat burgers meer en meer vrijheid genoten terwijl de overheid voor zekerheid zorgde. Het waren gouden jaren. Er was werk genoeg voor iedereen, en iedereen ging erop vooruit. Vanaf de jaren ’70 begon de economische motor te sputteren, en vanaf 1980 lieten de overheden steeds meer over aan de markt. Met toenemende privatisering en individualisering tot gevolg. Het resultaat van dat doorgedreven neoliberalisme, constateert Dirk Holemans: een instabiele wereld, grote ongelijkheid, en een ecologische crisis die alle zekerheden op de helling zet. En niemand die gelooft dat de volgende generaties het beter zullen hebben. Hoog tijd om de wereld te veranderen, en Holemans ziet het gebeuren. We staan aan het begin van het derde tijdperk, dat van de sociaalecologische samenleving, waarin mensen allerlei initiatieven nemen, en burgers en progressieve overheden de handen in elkaar slaan.

Dirk Holemans ziet een hoopvolle toekomst, en vertelt hoe we daar kunnen geraken. Door te beginnen bij het begin. Elke stap in de goeie richting is er één.

Zijn tips:

1 Wees geldbewust. Koop de juiste producten, steun sociale of ecologische projecten.
2 Probeer eens iets nieuws. Ga eens op repair café, autodelen al geprobeerd? Je staat ervan versteld hoeveel je eraan hebt.
3 Wees politiek bewust. Je hebt een stem, laat ze horen.
4 Koester je dromen en draag ze uit. Kindvriendelijke steden? Gezond voedsel? Je bent niet alleen.

Want zoals Holemans zegt: we kunnen de toekomst niet voorspellen, maar we kunnen hem wel in handen nemen. Het lezen van dit boek is al een goed begin.



Dirk Van Duppen,
Johan Hoebeke (2016)

DE SUPER SAMENWERKER
EPO, 343 p.

Darwin en zijn evolutietheorie – *survival of the fittest*, weet je wel? Wie daarbij denkt aan het recht van de sterkste, aan eigenbelang, competitie en egoïsme, die dwaalt. Want de diersoorten die het meeste succes hadden, *the fittest*, zijn net diegene die het best konden samenwerken. Empathie en sociaal gedrag zijn vroege verworvenheden in de evolutie. Ook onze overleving – de mens als soort – berust meer op samenwerking dan op concurrentie. En dat tonen Van Duppen en Hoebeke uitvoerig aan. Aan de hand van recent wetenschappelijk onderzoek van biologen, antropologen, neuro-wetenschappers en kinderpsychologen bewijzen ze dat de mens in wezen supersociaal is. Gelijk hebben ze, als je het ons vraagt! Ook van dit boek hebben we genoten. En wij niet alleen.

Dirk De Wachter, hoogleraar psychiatrie en auteur: ‘Eindelijk een boek dat op een wetenschappelijk onderbouwde wijze aantoont dat het wezen van de mens niet alleen egocentrisch, xenofoob of oorlogs-zuchtig is. Met een indrukwekkende bewijsvoering uit diverse disciplines tonen de auteurs dat de mens ook fundamenteel samenhorig, verbonden en liefdevol is.’

WIN

We hebben van elk boek een exemplaar om weg te geven. Wil jij er graag een op je boekenplank? Of om eerst zelf te lezen en dan door te geven? Laat het ons weten, en een onschuldige kinderhand wijst 2 gelukkigen aan.

Mail snel je keuze en je adres naar *win@5beaufort.be*.
De winnaars worden bekend-gemaakt in volgend nummer.

Een dag uit het leven van Tine

Tine woont in een kangoeroewoning in de groene rand van Antwerpen.
Ze houdt van reizen, van yoga, haar poezen, haar werk, haar lief en haar oma.
Niet noodzakelijk in deze volgorde. Hoe ziet een doordeweekse dag eruit?

8u

Ik begin mijn dag met een sappig ontbijt. Mango-rijstmelk is een van mijn favoriete smoothies.

9u15

Snel even boodschappen doen.

9u30

Even informeren bij moeke wat ik vandaag nog voor haar kan doen. Intussen breit ze lustig verder voor haar ‘derdewereldkindjes’.

10u

Eerste klusje: moekes was ophangen. Binnen enkele uurtjes is die droog gewapperd.

10u30

Nog wat wieden …

11u30

… en nog even de poesjes uitlaten.

11u45

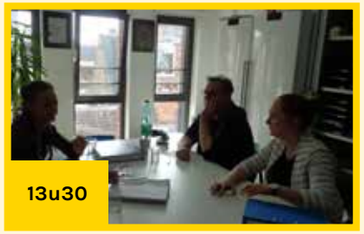
Middagmaal in het zonnetje …

12u

… en dan hup naar ’t werk voor de late shift. Een uur fietsen, dat houdt een mens wel fit! Blij dat het mooi weer is.

13u15

Wind mee, dus netjes op tijd bij Adic, Antwerps Drugsinterventie Centrum. Hier werk ik deeltijds, in het zorgprogramma voor personen met een verslavingsproblematiek.



13u30

Briefing met de collega’s. Wie zijn de nieuwe bewoners in onze leefgroep, voorgeschiedenis, aandachtspunten? We overlopen de verdere dagplanning.

18u

Vanavond op het menu: wortel-puree, fish sticks en een groenteburger voor de vegetariër. Bijna klaar! 3 van de 5 bewoners hebben meegeholpen in de keuken, dat is wel fijn.

21u15

De werkdag zit erop. Het was vrij rustig, geen crisissen vandaag. Het is stil onderweg naar huis. Straks op tijd onder de wol. Slaap lekker.

GELEEDPOTIGE VAN DE MAAND!

"CONNECT THE DOTS", EN ONTDEK OVER WELK DIER HET GAAT!

WEETJES OVER DIT DIER OP DE VOLGENDE BLZ.

10 voor taa

WIN

Hier zijn een paar grappige woorden in Antwerps dialect. Hoe zegt men dat in andere talen? En ken jij het goede Nederlandse woord? Of ken jij de woorden in nog een andere taal? Stuur je antwoorden naar *win@5beaufort.be*. Per post mag ook: *5beaufort*, L.V. Berckenlaan 33, 2600 Berchem. Geef zeker je adres op. Want misschien win je een leuk boek. Doen!

Draai je blad om!

NEDERLANDS	ANTWERPS	FRANS	ENGELS	SWAHILI	ANDERE TAAL?
1	apsjaar	drôle de coco	weirdo	jaribio	
2	blaffetuur	volet	shutter	/	
3	camelot	camelote	junk	takataka	
4	doddelen	bégayer	stutter	babaika	
5	elaba	coucou	hi	jambo	
6	frak	manteau	coat	kanzu	
7	kazak	cartable	briefcase	kesi la shuli	
8	mersie	merci	thank you	asante	
9	plastron	cravate	tie	tai	
10	saluu	au revoir	bye-bye	kwa heri	

REGIO ANTWERPEN vormingplus

Zuurstof voor jouw duurzaam experiment? www.TranslabA.be

TranslabA versterkt duurzame burgerinitiatieven in het arrondissement Antwerpen. Een initiatief van Vormingplus regio Antwerpen.

Goed nieuws?

Een reactie?

Een vraag?

Altijd welkom: *hallo@5beaufort.be.*

IN VOLGEND NUMMER

nummer 2 | winter 2017
verschijnt 1 december

Thema
SAMEN UIT, SAMEN THUIS

Reportages, interviews, wat slimme ideeën, tips & tricks over samenwerken, samenwonen, samentuinen, samenspelen én samen feesten. Om de winter warm te beginnen.

Met o.m.

Van de bomen en het bos

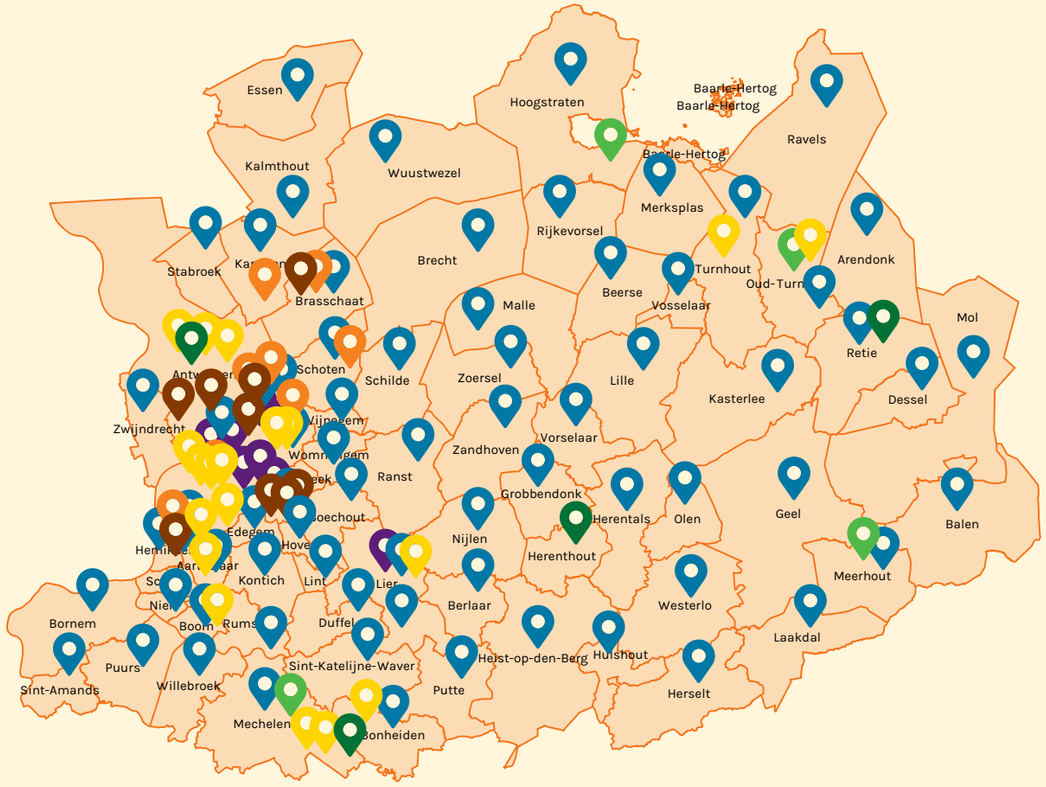
NIEUWE BROUSSE IN DE SAHEL
In Burkina Faso is iets interessants aan de gang. Woestijn wordt bos, en geen klein beetje. Ondernemers Zonder Grenzen en de plaatselijke bevolking planten samen bomen. Werner Sels vertelt waarom en hoe, en wat de fijne neveneffecten zijn.

HULP NODIG? ER STAAN MENSEN VOOR U KLAAR

100	Ambulance en brandweer
101	Politie
102	Awel (kinder- en jongerentelefoon)
106	Tele-onthaal
112	Europees noodnummer
1813	Zelfmoordlijn
116 000	Child Focus
070 245 245	Antigif-centrum
070 344 344	Card Stop
0900 10 512	Wachtdienst dokters

MOOI MEEGENOMEN

Je vindt *5beaufort* op zeer uiteenlopende plekken in de hele provincie Antwerpen. In de gemeentelijke bibliotheken, in de wachtzaal van de deelnemende huisartsen, in de Kringwinkels, de sociale restaurants van Antwerpen, de bezoekerscentra van Natuurpunt, de Buurderijen, op de activiteiten van Velt, FSC, CAW, NBV en de Roma, bij de servicepunten van drukkerij Zwartopwit, bij onze adverterende partners (Buurtservice, Eco-dé, Ecohuis, Ecoverbo, Encora, Etimmo, Kazerne Dossin, Ovam, Provincie Antwerpen, Samenlevingsopbouw, Syntra, de Warande). En dan hebben we het nog niet gehad over de talrijke eethuizen, cafés, kapsalons, wasserettes, sportclubs en andere verenigingen waar onze lieve meedelers het gaan neerleggen. Dank aan iedereen!



Deze kaart is niet volledig, want er komen steeds pickup-punten bij. Kijk op de website *www.5beaufort.be* voor de actuele adressenlijst.

5beaufort gezocht maar niet gevonden? Dan zijn anderen je voor geweest of is de voorraad uitgeput en is het uitkijken naar de nieuwe editie. Die verschijnt 1 december. Of wil je hem voor geen geld missen? Word abo-ja. Dan krijg je het magazine 4x per jaar thuis in je brievenbus, en tegelijk steun je het project. Helemaal ideaal toch? Op p. 35 zie je hoe dat in zijn werk gaat.

KLEINE DAAD
GROOT RESULTAAT
MOOIMAKERS.BE

ONTDEK WAT JE NOG MEER KAN DOEN
TEGEN ZWERFVUIL OP **MOOIMAKERS.BE**

OVAM vvsg Fostplus