

de Sprokkel

vrijzinnig humanistisch tijdschrift
regio Westhoek Noord



ZOMER 2020



thema
Tijd & onthaasting

V.U.: Marc Van Muylen, Galloperstraat 48, 8670 Koksijde | Verschijnt driemaandelijks | juli - augustus - september | 9^{de} jaargang nr. 1

Afgefttekantor: Gent X
P013985 - BC31649



de Sprokkel

de Sprokkel | 9ste jaargang nr.1
juli - augustus - september 2020
Verschijnt driemaandelijks

Verantwoordelijke uitgever: Marc Van Muylem
erkenningnummer: P913985
PB nummer: BC31649
Vrijzinnig Huis Koksijde
Galopperstraat 48
8670 Koksijde
T 058 51 90 94
M 0498 56 61 30
vrijzinnighuiskoksijde@gmail.com
www.vrijzinnighuiskoksijde.be

kernredactie

Lore Alleman
Nele Deblauwe
Lieve De Cuyper
André Laveyne
Marc Mortier
Marc Van Muylem

droegen ook bij aan dit nummer

Gustaaf De Meersman
Dirk Geldof
Stephan Hungenaert
Noël Lippens
Ilse Rotsaert
Joeri Stekelorum

Bericht aan de lezers en de auteurs

Dit tijdschrift wordt gratis verspreid binnen de vrijzinnig humanistische gemeenschap regio Westhoek Noord. Wens je dit tijdschrift te ontvangen stuur dan je adresgegevens naar diksmuide@demens.nu. Je gegevens worden, behoudens bezwaar, opgenomen in een bestand beheerd door het huisvandeMens Diksmuide en uitsluitend gebruikt voor de verspreiding van dit tijdschrift.

De redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de door derden geleverde artikels. De kernredactie behoudt zich het recht om ingeleverde artikels te wijzigen, in samenspraak met de auteurs.

Inhoud

Editoriaal	2
Actueel	3
Column	4
Hoofdartikels	5-6-7-8-9-10-11
Jong & Vrijzinnig	12
Activiteiten in de regio	13-14-15-16
huisvandeMens	17-18-19
Lokale vereniging	20-21-22
Boekbespreking	25
In de kijker	26-27

Editoriaal



Dag vrienden,

We leven in een b(iz)arre tijd. Corona-nieuws 's morgens, 's middags, 's avonds. En tussendoor onze smartphone die onophoudelijk van zich laat horen: biepjes afhankelijk van het soort bericht: sms-bericht, Whatsapp-melding, Facebook-bericht, update van vrtNWS of van een favoriete krant. We zijn er de hele dag mee bezig.

Op het moment dat ik deze inleiding neerpen, heeft het virus ons nog steeds stevig in de tang. Werken is niet meer zoals vroeger, winkelen is geen ontspanning meer, vrienden en familie kunnen we niet meer knuffelen zoals we gewoon waren, een gezellige avond op café of restaurant is er niet meer bij. De wekelijkse ontmoeting met vrienden in ons Vrijzinnig Huis Koksijde missen we. Onze activiteiten hebben we noodgedwongen even moeten staken. Dit moeilijke moment van persoonlijke onthouding – hoe moeilijk ook – staat evenwel niet in verhouding tot de moeilijke omstandigheden waarin zorgpersoneel de afgelopen maanden heeft gewerkt in ziekenhuizen, woon- en verzorgingstehuizen, verblijven voor andersvaliden, etc... om het leven te redden en leefbaar te houden voor de vele mensen die echt werden en worden getroffen door het corona-virus. Als vrijzinnig-humanist geloven wij in de kracht van elk individu, waarbij de som hiervan bijdraagt tot een solidaire, een verdraagzame en een meer humane wereld. Onze dank en appreciatie gaat uit naar al wie in de afgelopen maanden mee heeft gestreden tegen het virus. Chapeau!

Het thema van dit nummer is **onthaasting**. De afgelopen periode heeft velen onder ons terug gebracht tot de essentie. Bij de vraag "hoe gaat het" begint het uit de mode te geraken met een antwoord als "druk, druk, druk". Dit maakt geen indruk meer. Haast, snelheid en intensiteit zijn niet langer meer positieve kenmerken voor een kwalitatief leven. Dat geldt zowel privé als voor het werk. We nemen vaak te weinig tijd om eens na te denken en hollen van incident naar incident. Terwijl de ervaring leert dat goede ideeën ontstaan in een tijd waarin we juist even een stoel en tijd nemen voor reflectie. Het kan van ons een beter mens maken in een betere samenleving.

Carpe diem. Pluk de dag. En alvast een mooie, zonnige zomer toegewenst!

Joeri Stekelorum
voorzitter VHK

P.S. vergeet niet te zwaaien als jij jezelf voorbij loopt (*Loesje)



Word fan van Vrijzinnig Huis Koksijde op facebook!
www.facebook.com/vrijzinnighuiskoksijde



Wetswijziging geldigheidsduur wilsverklaring euthanasie

Een nieuwe wet zorgt ervoor dat de wilsverklaring voor euthanasie onbeperkt geldig blijft. Voordien moest je de wilsverklaring alle 5 jaar vernieuwen. Let op: alle wilsverklaringen die voor 2 april 2020 werden opgesteld blijven de beperkte geldigheidsduur behouden. Om ze onbeperkt geldig te maken dient men een nieuwe wilsverklaring op te stellen.

Andere nieuwigheden naast de onbepaalde geldigheidsduur:

- Geen enkele al dan niet schriftelijke clausule mag een arts beletten om met inachtneming van de wettelijke voorwaarden euthanasie toe te passen. Dit betekent dat een instelling contractueel een arts geen verbod kan opleggen. De instelling kan echter wel een eigen beleid voeren waarbij ze bvb. de palliatieve filter invoeren of bijvoorbeeld een advies van het ethisch comité van het ziekenhuis vragen.
- Weigert de geraadpleegde arts op grond van zijn gewetensvrijheid euthanasie toe te passen dan moet hij dit de patiënt of de vertrouwenspersoon tijdig en ten laatste binnen zeven dagen na de eerste formulering van het verzoek laten weten.
- Weigert de geraadpleegde arts euthanasie toe te passen op een medische grond, dan dient hij dit de patiënt of de eventuele vertrouwenspersoon tijdig te laten weten, waarbij hij de redenen van zijn weigering toelicht. In dat geval wordt die medische grond opgetekend in het medisch dossier van de patiënt.
- De arts die weigert in te gaan op een euthanasieverzoek moet de patiënt of de vertrouwenspersoon in elk geval de contactgegevens bezorgen van een centrum of een vereniging die in euthanasierecht zijn gespecialiseerd, alsook op vraag van de patiënt of de vertrouwenspersoon, binnen vier dagen volgend op die vraag het medisch dossier van de patiënt bezorgen aan de door de patiënt of door de vertrouwenspersoon aangewezen arts.

Nieuwe datum voor het lentefeest Westhoek

Door COVID-19 kon het Vrijzinnig Lentefeest Westhoek dat gepland was op 9 mei niet plaatsvinden. Maar er werd een nieuwe datum gezocht in het najaar, namelijk zaterdag 21 november. De viering in het Casino Koksijde zal niet het 'Vrijzinnig Lentefeest' heten maar het 'Vrijzinnig Groeifeest'. Het geplande feestprogramma en het thema blijven behouden. De coördinatie is in handen van Sofie Deboeuf.

Voor het Feest Vrijzinnige Jeugd Westhoek wordt als alternatief een feestelijk moment gepland in het Vrijzinnig Huis Koksijde. Een datum is er nog niet.

Er wordt nog gezocht naar een alternatief voor het Vrijzinnig lentefeest Koekelare-Diksmuide-Gistel-Oudenburg.

Lees meer op pagina 21.



Lentefeest en feest vrijzinnige jeugd in de woonkamer

Wegens de Covid-19-epidemie konden de lentefeesten en feesten vrijzinnige jeugd in het voorjaar niet doorgaan. Voor de kinderen, maar ook voor de zussen en de broers, de ouders, de grootouders en alle organisatoren, was dit een domper op de geplande feestvreugde.

DeMens.nu en de huizenvandeMens, het Humanistisch Verbond, Hujo, RIKZ.Z, Fakkeltjes, Samenspel en vele enthousiaste leerkrachten en vrijwilligers besloten evenwel om samen een virtueel alternatief op poten te zetten, nl. een 'Feest in je kot' via de website www.feestinjekot.be

De kinderen én hun ouders ook werden uitgenodigd om een lentefeest of feest vrijzinnige jeugd in het kot te vieren. Via feestelijke challenges stonden de kinderen stil bij de betekenis van het opgroeien en verkenden ze hun talenten.

"Met de opdrachten stimuleerden we de kinderen om nieuwe dingen te ontdekken. Bijvoorbeeld het aanleren van enkele woorden gebarentaal. Een andere challenge was om een knutselwerkje te maken voor een bewoner van een woonzorgcentrum. En zo waren er nog tientallen. De kinderen lieten zich van hun beste kant zien." vertelt Bert Goossens, de coördinator van het project.

Afsluiten deden ze op vrijdag 15 mei, met een virtuele fuif waarbij een DJ via een livestream verzoeknummers draaide voor de kinderen. Toen werden ook de prijzen uitgereikt voor de leukste inzendingen van de feestelijke opdrachten.



De kijk van ... Stephan

Om me te onthaasten ga ik al eens bij onze Franstalige landgenoten een glas drinken. Iets wat regelmatig gebeurt, gezien ik dicht bij de taalgrens woon en eerder dikwijls dorst heb. Wat er me altijd opvalt is de rust die je daar vindt. Hier in Vlaanderen is het allemaal veel meer opgefokt. Als je hier een café binnenstapt en de uitbater kijkt nog net iets te lang in de krant, of is net iets te lang met een andere klant over godbetert het weer aan het kletsen, dan vinden we die man of vrouw nogal vlug lui of amateuristisch. Het moet vooruit gaan, we hebben dorst en we zijn aan het wachten. Hoe vervelend is dat niet? We zijn het zo gewend. Sommige barmannen vragen al voor je neerzit wat je wilt bestellen, zeker als het wat rustiger is. Eenmaal je drank voor je neus, blijkt hun werk er overwegend uit te bestaan je zo veel mogelijk met rust te laten. Hun smartphone wenkt, de krant moet nog gelezen worden, ze hebben het zo druk, ze hebben geen tijd, dat denken ze toch. Er komt geen woord meer uit tot het moment dat je vertrekt. Het schaapachtige, obligate “bedankt en tot ziens” moet het goed maken. De hartelijkheid – toch de basis van ons sociaal leven – is er ver zoek, want hartelijkheid vraagt tijd. Je kunt het ze zelfs niet kwalijk nemen, ze weten van niet beter, bang als ze zijn iets te missen. Vergis je echter niet, het zijn would-be levenskunstenaars, die net het essentiële missen.

In mijn geliefde Wallonië jagen de mensen zich minder op, heeft het leven een ander ritme. Sommige van mijn vrienden die ondernemers zijn ergeren zich blauw aan de traagheid die je daar soms tegenkomt. Time is money, en daar hebben we of ze nooit genoeg van. Dus haast je, want we hebben niet teveel tijd. De agenda roept. Ze vergeten er wel bij te zeggen dat wij, hardwerkende en voor de vooruitgang staande Vlamingen eerder de uitzondering dan de regel zijn binnen ons continent. Of waarom dacht je dat in Vlaanderen graag multinationals neerstrijken? Dat is niet omdat het zo’n schone ogen heeft, neen, dat heeft vooral

met arbeidsethos te maken. Vroeger ons ingelepeld door de kerk, tegenwoordig door politici die aandeelhouders en werkgevers te vriend willen houden. In de zomer gaan ze dan naar het Zuiden op reis. Als ze verstandig zijn en niet kiezen voor het drukke massatoerisme, waar ze de kans krijgen af te kicken van hun dagelijks tempo, komen ze tot rust. Ze bestellen een Ricard als aperitief op het terras van de bistro op het dorpsplein en ontdekken dat er ook een leven is zonder de smartphone, die aandacht en tijd wil, zonder al die drukte, gewoon op het gemak. Gewoon met een goed glas kunnen mijmeren, wat bijpraten en weten dat morgen hetzelfde ritme zal hebben. De factuur doet z’n ronde, lijkt wel iedereen te kennen en heeft voor elk een vriendelijk woord, zelfs voor de toerist of passant. Simpelweg, in alle eenvoud en niet opgejaagd, zonder zich te moeten bewijzen.

De visboer komt binnen en drinkt er samen met de groenteboer een koffietje. Heerlijk toch. ‘s Avonds in de bistro komt de ware betekenis van gezellig druk naar boven. Veel volk, dat wel, en wat langer moeten wachten wordt een prima excuus om nog een extra wijntje te drinken en de honger wat aan te scherpen. Want dan smaakt alles beter. We kunnen er veel van leren, in Wallonië hebben ze die les in elk geval beter geleerd dan bij ons.

Ach tijd en onthaasting, sociologen en filosofen buigen er zich over. We hebben de mond vol van de balans tussen werk en privéleven. We praten er graag over, terwijl we het eigenlijk eens zouden moeten proberen, tijd nemen om ons te onthaasten. Als de coronacrisis voorbij is, gaan we dan samen eens een glas drinken bij mijn burens in Wallonië? Ik ken er veel toffe kroegen. Ze gaan blij zijn ons te zien en als we eventjes onze smartphone aan de kant kunnen leggen, veel tijd nemen om ons te verwelkomen. Als dat geen onthaasten is. Als dat geen ware luxe is.

Stephan Hungenaert

Mental load

Het boodschappenlijstje en het weekmenu, dat maak ik. De cadeautjes voor verjaardagsfeestjes van de kinderen, die koop ik. Het jaarlijkse bezoekje met de poes aan de dierenarts, dat regel ik. Kerstkaarten schrijven, dat doe ik. De jaarlijkse gezinsvakantie, die boek ik.

Doet mijn man ook iets in het huishouden? Ja hoor! 't Is echt geen luiwammes of zo. Maar het – vaak onzichtbare – denkwerk dat aan ons gezin runnen te pas komt, da's toch grotendeels voor mij. In mijn hoofd staan er altijd 37 tabbladen open. Wanneer ik er eentje weg kan klikken, komen er meteen drie andere tevoorschijn. Het is een non-stop komen en gaan van takenlijstjes. En altijd verkeer ik in die half-paniekerige toestand: 'Ik zal toch niks vergeten zijn zeker?!'

Mental load, heet het, of emotionele arbeid. Daarbij gaat het niet over de concrete huishoudelijke taken – de was doen, strijken of koken – maar wel wie eraan denkt, wie zich de eindverantwoordelijke voelt. Dus niet: wie gaat er om een pot choco voor op de boterhammen, maar wel: wie denkt eraan dat de pot choco op is? Al dat onzichtbare denkwerk is de olie die een gezin doet draaien. En vaak zijn het vrouwen die die taak op zich nemen. Vrouwen pikken emotionele arbeid nu eenmaal sneller op. Wellicht iets met de genen. Want hoewel we anno 2020 toch kunnen spreken over een zekere emancipatie, en mannen meer dan nooit participeren in het huishouden, toch voelen vrouwen zich nog steeds de eindverantwoordelijke van het huishouden. Loopt het scheef? Dan worden zij als eerste met de vinger gewezen.

Moe word je ervan, van die emotionele arbeid. Onder vriendinnen is het vaak gespreksonderwerp nummer 1. In mijn naailes hoor ik vrouwen, vaak jonge moeders, stuk voor stuk zuchten. Dat er naast de was en de plas nog zoveel dingen geregeld moeten worden: zoonlief heeft dringend (!) sandalen nodig nu het plots 20° graden is, het oudercontact niet vergeten, dat vakantiecamp moet nog geboekt worden (hopelijk is er nog plaats!), en de dochter heeft zo'n enorm droge huid dus misschien toch maar eens bellen naar de dermatoloog. We zitten met z'n allen in hetzelfde schuitje, namelijk dat van het stereotiepe rollenpatroon. Meisjes worden opgevoed om 'lief' en 'attent' te zijn, en daardoor worden ze vrouwen die 'lief' en 'attent' zijn. Kortom, we zijn het zo aangeleerd.

We klagen ons te pletter over onze mental load – ik ook! – maar willen we het eigenlijk wel anders? Ik ben de eerste om af te komen met een dooddouner: "Als mijn man om de boodschappen gaat, komt hij negen van de tien thuis met de helft van het lijstje en een hoop dingen die we niet nodig hebben!" En van andere vrouwen hoor ik hetzelfde.

In de naailes wordt erom gelachen: "Als ik Bart om schoenen voor de kinderen stuur, komt hij zeker thuis met de verkeerde maat!" "Thomas heeft de valies voor het kamp van onze zoon gemaakt, maar chance dat ik het nog eens nakeek. Hij had maar drie T-shirts mee voor zeven dagen!" "We moesten naar een huwelijksfeest en Niels stond er geen seconde bij stil dat er een babysit geregeld moest worden. Had ik er niet voor gekeken, we gingen onze kinderen mogen meenemen!" Het is niet dat we niet in de capaciteiten van onze partner geloven hoor, maar wij doen het beter. Of tenminste, daar gaan we vanuit.

Om de zoveel tijd loop ik over. Dan schiet ik uit mijn slof of word ik overdreven emotioneel: "Ik moet hier altijd aan alles denken! Los jij het eens op!" Een uur later besef ik meestal: ik doe het allemaal met plezier, maar het vraagt gewoon veel van me. En voor al die inspanning wil ik eigenlijk gewoon erkenning, iemand die zegt: "Ik zie wat je allemaal doet, waw, goed gedaan en merci daarvoor!" Want eigenlijk wil ik helemaal niet af van die emotionele arbeid. Ik ben zeer graag de manager van mijn 'fabriekje'! Die rol hoort me toe en als ik ze niet naar behoren opneem, dan voel ik me er schuldig over.

Aaah, schuldgevoel! Ook weer iets dat ons met de paplepel is ingegeven. Hoewel de tijden veranderd zijn en de jongste generatie vrouwen opgevoed is door buitenshuis werkende moeders en participerende vaders, toch klinkt dat duivelse stemmetje in hun hoofd: "Jij draagt de verantwoordelijkheid!" Zo was het immers generaties lang het geval:

de vrouw ging niet uit huis werken en droeg de zorg voor het huishouden en de kinderen. Vandaag wordt het werk wél verdeeld, maar toch blijven vrouwen zich daar schuldig om voelen. Alsof dat klassieke patroon zich maar zeer langzaam uit onze genen laat slijten, terwijl we veel sneller gewend geraakt zijn aan een situatie waarin beide partners gaan werken.



Ik heb een voltijdse job die ik graag doe en waar ik zelden moe van ben. Als ik moe ben, dan is dat door het rennen van mijn samengesteld gezin. Wij zijn afwisselend met twee, met vier (wij + zijn kinderen), met zes (wij + zijn en mijn kinderen), en met vier (wij + mijn kinderen). Ons huis is een duivenkot, waar de kinderen voortdurend komen en gaan in wisselende samenstellingen. Dat alleen vraagt veel energie! Wanneer we met z'n zessen zijn, dan moeten alle ballen tegelijk de lucht in. Dan is het rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan (dank je, Herman Van Veen!). Van dat, en van de enorme emotionele arbeid die zo'n groot gezin vraagt, word ik moe. Soms gaat het licht wel eens uit. Dan vergeet ik de afspraak bij de logopedie, is de douchezeep op, eten we een vreemde combinatie omdat ik de 'juiste' groenten voor bij de vis vergat, loopt er een kind midden mei nog met z'n winterschoenen rond, of krijg ik een vriendelijk verzoek om te antwoorden op een whatsappje van vijf dagen geleden.

Wat helpt om het licht weer aan te krijgen? 1. Wegblijven van sociale media. Of er met een ander vizier naar kijken. Je krijgt er zo vaak een perfect plaatje voorgeschoteld. Geloof het niet! 2. Ambities bijstellen. Ik mag ook gewoon eens rommelen. Het huis is niet alle dagen spic en span, mijn loopschoenen zijn ondertussen verstorven (als ik ze al vind), er zijn nog geen doden gevallen door het dragen van ongestreken kledij, en de kinderen krijgen soms doelbewust de iPad toegestopt zodat ik minstens twee hoofdstukken na elkaar kan lezen. 3. Loslaten. Goed is goed genoeg. Perfect is niet nodig.

Dat dat niet altijd gemakkelijk is, weet ik ook. Uit onderzinking zelfs. Want wanneer ik na mijn naalles onverwacht een vriendin naar huis voer, betrap ik mezelf op verontschuldigen voor de rommel in mijn auto en het schuldgevoel dat ermee gepaard gaat. Dan komt mijn to-do lijstje tevoorschijn en schrijf ik in gedachten: auto wassen, dringend. Close the tab. En tegen dat ik thuis ben heb ik bedacht dat ik morgen een mand strijk naar mijn moeder moet brengen, dat ons abonnement op de krant verlengd moet worden, en dat ik moet bellen naar de tandarts voor de jongste. De volgende dag herinner ik me meestal maar twee van de vier dingen op m'n lijstje. Wat vergat ik nu ook alweer?! Ach ja, ik doe aan mental load met een hoek af. En dat is helemaal oké.

Nele Deblauwe

Vijf bijzondere manieren om nooit meer tijd te verliezen

De Corona crisis laat niemand onberoerd. De ene werkt keihard, bijvoorbeeld in de zorg of de supermarkt, de ander zit thuis met zijn handen in het haar en een deel van de bevolking heeft het véél rustiger dan ooit tevoren. Herkenbaar?

Net nu is het een goed moment om je tijd optimaal te gebruiken en hem niet te verspillen. Zelfs als je veel tijd hebt. De grootste tijdverspiller zit immers niet waar je het zou vermoeden.

Dé tijdsverkwister zit tussen onze oren. We denken zeven keer sneller dan we kunnen spreken. Echt waar. Het is dus zeer belangrijk om ervoor te zorgen dat onze gedachten ons niet tegenwerken maar ons aanmoedigen en motiveren.

De volgende 5 bijzondere manieren zorgen ervoor dat je goed om gaat met je tijd én meer kan genieten van wat het leven te bieden heeft. Wie wil dat nu niet? Zeker in tijden van crisis, bezorgdheid en angst!

1. Helpend denken

Ons onderbewuste accepteert onze positieve en negatieve gedachten als waarheden. We kunnen met anderen woorden zelf kiezen waarin we geloven.

Met je gedachten en gevoelens kan je invloed uitoefenen op je realiteit. Ja, zelfs op tijd.

Wat doen bijvoorbeeld niet helpende gedachten? Iedereen heeft die wel, ik steek hier als eerste mijn hand op.

Als startend zelfstandige in 2006 had ik slechts werk voor een halve dag in een week. Dit triggerde al mijn angsten over mijn financiën. Mijn moed zakte. Ik zag me al mislukken. Stel je voor, toch maar weer een job moeten gaan zoeken. Niet kunnen doen wat ik het liefste wilde... Zelfs bestaande klanten belden af, zodat er nog minder werk in het vooruitzicht was.

Opeens wist ik wat er gebeurde. Ik was in een neerwaartse gedachtenspiraal terecht gekomen. Ik was negatief beginnen denken. En dat bracht het leven me dan ook. Dus veranderde ik doelbewust mijn gedachtentrein, ook al was daar geen aanleiding toe.

Resultaat? Klanten belden terug op, opdrachten kwamen er weer aan. Binnen korte tijd was mijn agenda weer goed gevuld.

Op dat moment koos ik ervoor om mijn aandacht positief te richten en de niet-helpende gedachten achterwege te laten.

Net zoals ik zelf ondervond, zijn negatieve gedachten bij de meeste mensen hun grootste, en onopgemerkte, bron van tijdsverlies.

Ik vraag soms aan mijn klanten, die last hebben van niet-helpende gedachten over hun gezondheid, zaak, carrière of zichzelf, om na te gaan wat het ergste is dat hen zou kunnen gebeuren. Dit, vaak angstwekkende beeld identificeren, helpt als eerste stap om bewust anders te gaan denken. Zo krijgen ze rust in hun hoofd, en verliezen ze uiteindelijk veel minder tijd aan twijfels of piekeren.

De meest tijd verlies je door de manier waarop je over dingen of over jezelf denkt. Verlies je je in kritiek op jezelf, dan verlies je echt tijd. Leer daarom op een positieve, helpende wijze te denken. Het komt jezelf, je realiteit en je tijd ten goede!

2. Leef in het nu

Voor veel mensen is de mp3 speler in hun hoofd een constante, en daarbij ook nog eens erg vermoeiend.

Wat kan je anders doen, vraag je je misschien af? Hoe kan je elk moment ten volle leven, in plaats van tijd en energie te spenderen aan het automatisch afspelen van gedachten?

Dat kan door in het 'nu' te leven. Echt hier te zijn. Van ogenblik tot ogenblik.

Voel bijvoorbeeld hoe je zit op je stoel. Het contact ermee. Is dat warm of koud? Zacht of hard?

Wat daarbij sterk helpt is een 'geniet' houding. Dat kan je oefenen: die geniet-spier. Waar bijvoorbeeld precies voelt het goed, dat zitten op je stoel?

Door een gerichte, positieve focus, ga je andere dingen ervaren. Je beleving van tijd verandert erdoor. Je brein komt tot rust waardoor je mentale veerkracht vergroot.

3. De twintig-tachtig regel

Vaak denken we dat alles perfect moet zijn. Dat is echter niet zo. Het maakt je traag en consumeert onwijs veel tijd.

Richt je bijvoorbeeld eens op 80% af, in plaats van 100%. De Pareto-regel leert ons dat je in 20% van je tijd 80% van een taak kan afwerken. Bijvoorbeeld "Ik heb in 20% van mijn tijd 80% van mijn powerpoint klaar." Dan vraagt het nog 80 % van mijn tijd om hem 100% perfect te krijgen.

Zo ook in je keukenkast, hoor, met 20% van de kruiden kruidt je 80% van de gerechten. Klopt dat ook bij jou?

Met je tijd en je inspanning werkt dat ook zo. Kijk dus vanaf nu waar je ook met 80% genoeg kunt nemen. Met 20% van je inspanning dus. Goed genoeg is goed genoeg.

Hoe je dit praktisch maakt?

- Bedenk bij een taak: hoe kan dit eenvoudiger? Wanneer is het genoeg?
- Leg ook eens onder de loep of het klopt: ik moet die taak doen. Elk woord daarin is van belang:
- Moet IK, of kan ik het delegeren naar iemand die er beter in is? MOET die taak wel? DIE TAAK is dat echt nodig? DOEN, kan het ook anders?
- Je kan er bijvoorbeeld ook een gewoonte van maken om elke ochtend een kort lijstje op te stellen van acties die je in 5 minuten kan uitvoeren, zo heb je snel in 20% van je tijd 80% van je resultaat.
- Durf gerust vervelende klusjes te schrappen, als je door je onderzoek merkt dat ze tot niets leiden. Of delegeer ze!

Je zal verbaasd zijn
je je deze vragen begint

over hoeveel je ontdekt als
te stellen.

4. Ademhaling

Vaak rennen we maar rond. We zijn druk. Ook in onze gedachten. Dat slorpt tijd op.

Onze ademhaling is de basis om opnieuw rust te creëren. De ademhaling beheersen geeft energie, zorgt voor helder denken en werkt bovendien motiverend.

Rust en tevredenheid vinden in elk moment is belangrijk om efficiënt met tijd om te gaan. Je ademhaling beheersen is hierbij van belang.

Geen paniek als je niet weet of je je ademhaling wel goed beheerst, je kan het aanleren. Tegelijkertijd kan een ervaringsdeskundige je dan tonen en opnieuw laten ervaren hoe genieten en ontspannen voelt.

Rust in jezelf zorgt ervoor dat je meer dingen aankan. Je zal zien dat je op elk moment veerkrachtig in het leven staat, zodat je optimaal je tijd benut.



5. Het allerliefste?

Stel jezelf geregeld de vraag: Wat is hetgeen dat ik het allerliefste doe?

Waarom? Je hebt enkel het nu moment. Doe je nu wat je het allerliefste doet, dan benut je je tijd optimaal. Doe je het werk wat je het allerliefste doet? Dat hoeft je nooit meer te werken, zegt het spreekwoord.

Zo kan je geen tijd meer verliezen.

Wat hierbij van belang is? Durf te kiezen. Want kiezen is winnen. Zo maak je tijd in je leven voor meer plezier en rust.

Weet ook dat niet alles van de eerste keer moet lukken. Gaandeweg bijsturen zorgt ervoor dat je steeds beter wordt in dat wat je het liefste doet.

Vandaag is de eerste dag van de rest van je leven. Welke actie neem je vandaag?

Hoe ga je helpend denken? Wanneer oefen je in het nu zijn? Gebruik je je ademhaling daarvoor? Waar pas je de 80-20 regel op toe? Wat schrap je? Wat is het allerliefste dat je wil en kan doen? Hoe ga je daar meer van doen?

Begin vandaag al met acties, stel deze niet uit tot later. Kijk welke kleine acties je al gemakkelijk en snel kan nemen. Zo verlies je nooit meer tijd!

Wil je graag effectief hiermee aan de slag? Je vindt 4 helpende en versterkende cd's/mp3's via www.bureaustroom.be/4skill, waarvan er méér dan 1500 zijn verkocht. Ze helpen veel mensen aan rust, vertrouwen én daadkracht.

Wie schreef dit artikel?

Inge Ketels is ondernemster en helpt met haar organisatie Bureau Stroom zowel ondernemers als medewerkers naar hun next level, of dat nu met meer leiderschap is, meer verdienen, meer tijd vrijheid of meer energie en voldoening. Kennismaken kan je door een gratis ebook te downloaden via www.bureaustroom.be

Astrid Beusaert schreef mee aan dit artikel, het stukje over ademen. Haar kan je vinden via www.facebook.com/men-sengevoel/

CD's/mp3's die je positiviteit, rust en tevredenheid versterken

Inge Ketels maakte 4 CD's/Mp3's die je vertrouwen, rust en positiviteit geven in deze tijd. Ze helpen mensen vanuit een diep dal naar doorgaan, van stress naar rust, van angst naar vertrouwen. Ze zorgen ervoor dat je je tijd effectiever en efficiënter indeelt.

De CD's inclusief mp3's schaf je al aan voor 80€ excl btw, enkel de mp3's voor 47€ excl btw. Je kan direct luisteren! Bestel ze hier: www.bureaustroom.be/4skill. Méér dan 1500 mensen gingen je voor.

Corona als tijds-virus?

Een ongekend tijdsexperiment, ook dat is deze coronacrisis. Dirk Geldof publiceerde zopas het essay 'Als risico's viraal gaan. Welke wereld na corona?' Daarin analyseert hij hoe de coronacrisis onze samenleving heeft veranderd, maar ook morgen zal veranderen. De coronacrisis gooide en gooit ook onze omgang met tijd overhoop, stelt hij in het essay.

Miljoenen mensen in heel Europa die thuiswerken of tijdelijk werkloos zijn, miljoenen kinderen en jongeren die niet om half negen op de schoolbanken zitten, miljoenen mensen die niet meer op café of restaurant gaan, niet meer naar de sportwedstrijd, naar het theater, naar de jeugdbeweging of naar het familiefeest. Op het hoogtepunt van de coronacrisis treffen de zwaardere of lichtere vormen van lockdown-maatregelen meer dan de helft van de wereldbevolking. Dat was voor sommigen een vorm van onthaasting, voor anderen stressvoller dan ooit. Maar het veranderde onze omgang met tijd.

In de lockdown verbrokkelen de dagelijkse ankerpunten en de collectieve ritmes voor velen: niet meer op een vast uur moeten opstaan, kinderen naar school, naar het werk, naar huis. Vooral de omschakeling naar thuiswerk, tijdelijke werkloosheid en de sluiting van scholen zetten onze vaste tijdsstructuren van de ene dag op de andere op de helling. Arbeid is immers een 'Zeitgeber', stelt de Brusselse tijdssocioloog Ignace Glorieux. 'Zeitgebers' zijn de maatschappelijke factoren die ons elke dag terug in die 24-uurstructuur duwen.

Mensen moeten tijdens de lockdown nieuwe dagindelingen en nieuwe ritmes ontwikkelen. De combinatie arbeid en gezin verandert voor velen in een combinatie van thuiswerken en thuisopvang van kinderen. Vergaderruimtes boeken op het werk verandert in een zoektocht naar stille ruimtes in huis, voor internetmeetings of contacten met de school, voor zover er al voldoende kamers aanwezig zijn.

Onze alsmaar versnellende samenleving vertraagt op eens, zowel collectief als in het persoonlijke leven. Hoe onze samenleving in normale tijden gevangen zit in een versnellingskringloop, analyseert de Duitse socioloog Hartmut Rosa als geen ander. De technologie laat ons toe om steeds meer dingen alsmaar sneller te doen. Die technische versnelling leidt niet alleen tot innovatie, maar ook tot een versnelling van de maatschappelijke verandering. Dingen veranderen als maar sneller; zo snel dat de samenleving vloeibaar lijkt te worden, in de woorden van de Brits-Poolse socioloog Zygmunt Bauman. De techni-

sche versnelling en de versnelling van de maatschappelijke veranderingen gaan zo samen met een versnelling van ons levenstempo: we doen alsmaar meer in minder tijd. Dat doet onze behoefte aan snellere technologie dan weer toenemen, en drijft zo de versnellingskringloop verder aan. Soms levert die voortdurende versnelling ons comfort op, maar vaak gaat het ook samen met gevoelens van tijdsdruk en stress.

Die versnellende samenleving gaat dus in de lente van 2020 in een opgelegde lockdown: niet omdat mensen opeens massaal willen onthaasten of vakantie nemen, maar om de verspreiding van een virus tegen te gaan. Op de spoeddiensten van de ziekenhuizen stijgt het tempo en de werkdruk, maar het zakt bij vele mensen en gezinnen. Bij anderen wordt complexer, nu de combinatie tussen arbeid en gezin zich ineens onder één dak moet afspelen.

In zijn werk beschrijft Hartmut Rosa ook vormen van verlangzaming die ontstaan *'als een disfunctioneel bijproduct van de maatschappelijke versnelling'*. Files ontstaan omdat te veel mensen zich per auto te snel willen verplaatsen, waardoor ze noodgedwongen met zijn allen stil staan. Ook burn-outs en depressies vormen de disfunctionele bijproducten van een versnellende samenleving, en leiden voor de getroffensten tot gedwongen verlangzaming. In deze geglobaliseerde wereld waar mensen, goederen en dus ook virussen steeds mobieler zijn en zich steeds meer en sneller verplaatsen, is nu ook de lockdown een vorm van dysfunctionele verlangzaming, met een ongekennde economische impact.

Tijdens de hele lockdown moeten mensen nieuwe tijdsstructuren zoeken: nieuwe bakens die hun dag indelen, nu voor velen werk, school of hobby's de dag niet langer structureren. Kinderen en jongeren moeten thuis aan de slag met de schooltaken via smartschool of andere digitale leerplatformen. Voor thuiswerkers verschijnen digitale overlegmomenten in de agenda, met Zoom, Microsoft Teams, Skype for Business, Whereby of andere digitale vergaderkanalen.

Het dagelijkse applaus voor de zorgverleners is voor velen een baken in de avonduren. Nieuwe digitale vormen van informele communicatie ontstaan, van online koffiekletsen tot video-apero's, zeker op vrijdagavond. Zelfs de dagelijkse persconferenties van de crisisteams de stand van zaken van het virus groeien uit tot een baken voor communicatie, nieuws en beleid voor de rest van de dag. En toch, hoe langer de lockdown duurt, hoe meer mensen hun greep op de tijd verliezen. De grens tussen week en weekend vervaagt, zeker voor thuiswerkers. Welke dag is het nu alweer...?

In de lockdown botsen we op onze ambivalentie in het omgaan met tijd: balancerend tussen de opluchting dat de ratrace even stilvalt versus het verlangen naar de vertrouwde tijdsstructuren en drukte. De ervaring van de lockdown is zo ingrijpend, dat lang niet iedereen naar de oude

tijdsstructuren en werkpatronen zal terugkeren. Ook werkprocessen zullen niet meer hetzelfde verlopen. De impact zal de volgende maanden en jaren duidelijk worden. Hoe blijvend is de switch naar thuiswerk, afstandsonderwijs en digitale vergaderingen? Wie stapt er opgelucht of omdat het niet anders kan terug in de ratrace alsof er niets is gebeurd? Wie blijft noodgedwongen op een trager ritme, omdat de job of de zaak verdwenen is tijdens de crisis? Wie zet de stap naar minder werken, omdat de lockdown een wake-up-call was om na te denken over wat er echt toe doet in zijn of haar leven?

Herneemt het toerisme zoals voorheen, met een inhaalbeweging van alle uitgestelde reizen, dromen en te herbesteden reisvouchers van geannuleerde vluchten en vakanties? Of vertraagt de globalisering van de vrijetijd en de vakantie naar minder verre, en minder klimaatbelastende vormen van vakantie?

Hoe de coronacrisis onze omgang met tijd en tijdsrisico's verandert, is een cruciale vraag naar wat levenskwaliteit betekent in het post-corona-tijdperk. Ze maakt deel uit van een ruimere reeks zingevingsvragen, nu een samenleving die zich technologisch onkwetsbaar waande, in alle scherpte met vragen van leven en dood wordt geconfronteerd.

Dirk Geldof

Het boek *'Als risico's viraal gaan. Welke wereld na corona?'* van Dirk Geldof verscheen bij Acco.

Andere boeken van Dirk Geldhof:

Superdiversiteit. Hoe migratie onze samenleving verandert (11de herziene druk 2019) www.acco.be/superdiversiteit

Onzekerheid. Overleven in de risicomaatschappij (5de druk 2017) www.acco.be/onzekerheid

Transmigratie. Hulp verlenen in een wereld van superdiversiteit www.acco.be/transmigratie

Superdiversity in the heart of Europe. How migration changes our society www.acco.be/superdiversity

Pas verschenen:

De transitie naar superdiversiteit en majority-minority-cities. Over de nood aan interculturalisering van politiek en justitie. Panopticon jrg. 40, nr. 5, pp. 368-387. <http://www.maklu-online.eu/nl/tijdschrift/panopticon/panopticon-i-volume-40/issue-5-september-october-2019/de-transitie-naar-superdiversiteit-en-majorityminority/>



Chronos en Kairos in coronatijden

Ilse Rotsaert is consulent in het huisvandeMens Brugge en stuurde tijdens de corona-lockdown pareltjes van nieuwsbrieven, met brandstof voor hart en geest, uit naar de vrijwilligers en het personeel van het huisvandeMens. Bij één van die brieven was de insteek 'Chronos en Kairos'. Uit deze nieuwsbrief distilleerden we haar mijmeringen en een persoonlijke reflectie van vrijwilliger Noël Lippens.

Neem alvast plaats voor een mijmer-ritje...

Vele wegen liggen en lagen er wat verlaten bij, dus ineens hadden we overal vertes om in te staren. Hoewel het nu soms nóg een beetje vreemd aandoet, heeft zo'n vrij zicht wel iets. Er is helemaal niets waardoor je blik wordt belemmerd.



Stel je maar eens voor...

dat je ogen als vanzelf het verste punt kunnen zoeken, dat je meegezogen wordt naar een plaats waar je nog niet bent maar graag wilt komen. Dat je weet dat niets jou in de weg rijdt of staat. Waar zou dit kijkspel jou brengen?

Ik weet niet wat voor bestemmingen je nu voor ogen hebt. Je kan nu op eender welke plek zijn, want corona houdt de reis in je gedachten immers niet tegen! En zo midden in je dagdroom zou ik niet weten waar ik je kan vinden.

Het beeld van de foto toont ons dat vrijelijke dóórzicht (of hoe doorzicht ineens twee betekenissen kan krijgen, niet in het minst een letterlijke). Het beeld is er in elk geval één vër weg van alle jachtigheid. En dát spreekt mij wel aan.

Want ben ik niet één van die vele mensen die doorgaans door het leven banjert, stuivend van de ene must naar de andere, met dagdagelijkse to-do's die me nijdig op de hie-len trappen, zelfs over me heen dreigen te denderen als ik niet snel genoeg opschiet?

Yep! Guilty!

En ik ben niet per se trots op dat druk-druk-leventje, maar aan een aantal zaken valt moeilijk te ontkomen.

Maar...heb ik eigenlijk al eens 'de tijd genomen' om na te denken hóé ik aan de tijdsrace ontkomen kan?

Nee, ik heb er nog niet voldoende bij stilgestaan, want dat is nu net het probleem met dóórgaan, natuurlijk. Je staat er niet bij stil 😊.

Je kunt jezelf natuurlijk altijd minder 'messen op de keel plaatsen', je kunt altijd minder 'op het scherp van de sne-de' gaan leven, maar op de één of andere manier stelde ik mezelf nog nooit voor die (te) simpele keuze.

Toch ben ik me héél goed bewust van de grote verschillen tussen Chronos en Kairos. En ik weet dat alleen Kairos écht bij me past, dat mijn persoonlijk welbevinden vooral daarin te vinden is. De aandacht, de onverstoorbare rust en de diepe focus, dit is helemaal wie ik kan zijn als Kairos stuurt. Herkenbaar?

Maar natuurlijk kan het één niet zonder het ander verder. En Chronos tracht altijd nadrukkelijk aanwezig te zijn, die laat zich zomaar niet wegtikken!



Kairos zwijgt en kijkt, bij valavond. (Foto Beernem)

Ach, weet je, we moeten het beste zoeken in de balans tussen beide. En mochten Chronos en Kairos een onderling evenwicht kunnen vinden...Hoe weldoend zou dat niet zijn?

Ik geloof dat het ons welzijn ten goede zou komen. En bovendien blij ik niet de enige die daar vol in gelooft. Vrijwilliger Noël Lippens schrijft hierover een tekst met persoonlijke reflecties. Maar dit niet alleen, want hij vertelt ons hoe hij zijn medemensen ondersteunt én wat zijn wens is voor een toekomst na deze coronatijd:



Kairos beleeft de vroege avond. (Foto Beernem)

In de Standaard van zaterdag 25 april schrijft Karel Verhoeven het volgende: "Al de tussenstoppen en fasen die de regering uitdokterde, zijn compromissen tussen nood en angst. Onze enige redding is dat wij de compromissen consciëntieus volgen. Dat lukt alleen als we psychologisch het roer radicaal omgooien. Stoppen met reikhalzend uit te kijken naar de dag waarop we ons vorige leven vrij her-nemen".

Maar...was ons vorige 'denken' van leven zo ideaal? Mijn ervaring komt er op neer om heel wat meer belangstelling te tonen voor zingeving. Ikzelf ben aan het componeren gegaan met één belangrijk doel: rust en zingeving ervaren. Als ik mijn muziek plaats in een tijd voor de Coronacrisis, een tijd die toen soms hectisch was, een tijd waar alles ongelooflijk snel moest gaan...

Het levenstempo was in een enorme stroomversnelling gekomen. En daar zit toch wel een gevaar aan vast. Je hoeft maar om je heen te kijken naar de burn-outs in de samenleving, ook dit is gevaarlijk.

We zien heel veel meditatie-workshops uit de grond schieten...

Maar om tot rust te komen, zoeken we naar wat belangrijk is, en voor mij is de muziek uiterst geschikt. Muziek voelt enorm bevrijdend.

Er zijn zoveel levensvragen: wat is de zin van het leven, ben ik wel gelukkig...? Vaak is het antwoord gewoon 'complete stilte',.... 'luister met je hart'!

Dagelijks bel ik enkele oudere mensen op. Mensen die mij heel dierbaar zijn. Na ons gesprek leg ik gewoon mijn telefoon op een stoel naast mijn piano en speel ik voor hen telkens één van mijn eigen werken. Dit zijn vaak bedrieglijke eenvoudige miniatuur-pianowerken met het accent op herkenbare rustige melodieën.

Dit geeft mij heel veel voldoening, om hun lach en dankbaarheid te horen. Naast de spirituele noot domineert de krachtige rust voor die mensen.

Ik citeer Schiller: "Rust van het voltooien en niet van de traagheid; rust welke niet voortvloeit uit de stilstand der krachten en uit het ledige, maar uit de volheid en gepaard gaan met het gevoel van eindeloze mogelijkheden".

Heel waarschijnlijk zijn er onder ons nog vele mensen die op hun eigen manier, met hun eigen creativiteit, mensen een hart onder de riem steken! Hopelijk wordt dit één van onze pijlers na de crisis! Namelijk: saamenhorigheid, openstaan voor vele kunstvormen die de mens toch zo gelukkig kunnen maken.

Ilse Rotsaert & Noël Lippens



KEN JIJ HUJO?



VRIJZINNIG



HUMANISME



Manier van leven

Vrij denken
Vrij onderzoeken
Vrij handelen

Mens centraal



WAARDEN VAN HUJO



DIALOGO



GELIJKWAARDIGHEID



SOLIDARITEIT



PARTICIPATIE



VRIJHEID



MENSELIJKE WAARDIGHEID



VERANTWOORDELIJKHEID



RESPECT



VERDRAAGZAAMHEID



KRITISCH DENKEN



- 1 Hujo wil dat alle mensen blij en gelukkig zijn.
- 2 Hujo wil dat iedereen gelijkwaardig is en dat niemand wordt uitgesloten.
- 3 Hujo wil dat alle mensen respect hebben voor elkaar en dat we anderen helpen als dat nodig is.

HUJO ORGANISEERT ACTIVITEITEN

WETIKAMPEN

Tijdens een Wetikamp dompelen we je helemaal onder in de wondere wereld van de wetenschap.

www.hujo.be/vakantie

LENTEFEESTEN

Hujo organiseert samen met juffen en meesters jouw lentefeest en zorgt voor een onvergetelijke dag.

www.hujo.be/feesten

SESAM OPEN IT

Tijdens Sesam Open IT leer je programmeren en je eigen robot bouwen. Hoe cool is dat?

www.hujo.be/sesamopenit

MEER WETEN OVER HUJO?

WWW.HUJO.BE

GEANNULEERD - Daguitstap met de bus naar Mechelen

Organisator: Willemsfonds
Veurne/De Panne
Datum: vrijdag 28 augustus
Uur: 8u
Locatie: we verzamelen op het statieplein in Veurne
Prijs: 90 euro

Stadsbezoek aan Mechelen waarbij volgende locaties met een gids worden bezocht: de wintertuin van het Ursulinenklooster in prachtige Art-Deco, het Predikherenklooster dat gerenoveerd werd tot bibliotheek (architectuur award 2019), het museum in het 16de -eeuwse stadspaleis Hof Van Busleyden, en de Heilige Geestsite (erfgoedprijs 2018). We dineren op de Grote Markt.



Info deboyser.eddy@skynet.be

Ontbijtbuffet

Organisator: Vrijzinnig Huis Koksijde
Datum: zondag 6 september
Uur: 9u
Locatie: Vrijzinnig Huis Koksijde, Galloperstraat 48
Prijs: 13 euro voor niet-leden / 10 euro voor leden VHK / 5 euro voor kinderen -12 jaar

Wij nodigen iedereen uit om samen te komen genieten van een verzorgd ontbijtbuffet. Vooraf inschrijven en betalen is noodzakelijk en kan tot 30/08/2020 en/of tot het bereiken van het maximum aantal van 70 inschrijvingen. Je bent ingeschreven na het storten van de deelnameprijs op rekeningnummer BE81 0012 6878 1824 (BIC: GEBABEBB) met vermelding van naam en aantal personen.



Info & inschrijven: Joeri Stekelorum - 058 52 04 61 - vrijzinnighuiskoksijde@gmail.com

Lezing 'Kritisch denken' door Johan Braeckman

Organisatie: Vermeylenfonds Koksijde/Oostduinkerke
Datum: donderdag 10 september
Uur: 14u30
Locatie: Vrijzinnig Huis Koksijde, Galloperstraat 48
Prijs: 5 euro voor niet-leden / 3 euro voor leden (incl. koffie)

Johan Braeckman leidt ons rond in de dwaalwegen van onze psychologie en in de verleidelijke redeneerfouten waarvoor we onszelf en onze kinderen maar beter kunnen behoeden.



Info & inschrijven: Maurits De Picker - 0477 29 38 37 - depicker.maurits@skynet.be

Workshop 'Krijg voldoening gevende rust. Vanuit de basis van bewust ademen rust en tevredenheid vinden in elk moment'

Organisator: Astrid Beusaert (gevoelscoach)
Datum: woensdag 16 september
Uur: 19u (de workshop duurt 1u30 à 2u)
Locatie: online of live in Ichtegem (afhankelijk van de coronamaatregelen)
Prijs: 49 euro

Vaak rennen we maar rond. Onze ademhaling is de basis om opnieuw rust te creëren. De ademhaling beheersen geeft energie, zorgt voor helder denken en werkt bovendien motiverend.

Bewuster leren werken met je ademhaling kan je het volgende geven :

- Meer in het nu staan - bewuster aanwezig en betrokken zijn in je doen en laten - bewuster ervaren.
- Meer in keuze staan dan last - gezonde stress tolerantie - meer gefocust zijn.
- Meer in motivatie - meer opladen van je energie ipv energieverlies.
- Terug genieten ervaren.

Info & inschrijven: astrid.beusaert1@gmail.com

Workshop 'Omgaan met stress & burn-out'

Organisatie: huisvandeMens Diksmuide
Datum woensdag 16 september
Uur: 19u tot 22u
Locatie: huisvandeMens Diksmuide, Esenweg 30
Prijs: gratis

Beschrijving: Stress? Spanning? Piekergedachten? Slapeloze nachten? Burn-out? Wil je weten hoe je jezelf hiervan op korte termijn kan verlossen? Dan is deze workshop écht iets voor jou! Leer in deze interactieve workshop voordevol tips & tricks hoe je stress uit je leven kan bannen! Samen met jou staat Ine De Deken – klinisch psycholoog/psychotherapeut, burn-out expert, relaxatietherapeut en coördinator van Centrum ViZiT in Veurne (Vormingscentrum & Paramedisch Centrum) even stil bij welke invloed stress heeft op ons lichaam, hoe je bij jezelf stresssignalen kan herkennen, hoe het op heden staat met jou energiebalans én hoe je deze opnieuw in evenwicht kan brengen! Om jezelf even écht tot ontspanning te brengen eindigen we de workshop met een relaxatiesessie die je nadien ook in audio)bestand meekrijgt om hier thuis verder mee aan de slag te gaan! Inschrijven is noodzakelijk. De plaatsen zijn beperkt!



Info & inschrijven: 051 55 01 60 - diksmuide@demens.nu

Lezing 'Voor ik het vergeet, over wilsverklaringen en zorgvolmachten met dokter Luc Proot'

Organisator: Vermeylenfonds
Koksijde – Oostduinkerke ism
UPV Westkust
Datum: donderdag 17
september
Uur: 14u30
Locatie: Vrijzinnig Huis
Koksijde, Galloperstraat 48
Prijs: 5 euro voor niet-leden / 3
euro voor leden (koffie inclusief)

Een problematiek waarmee elk van ons, individueel, vroeg of laat wordt geconfronteerd. Dokter Luc Proot vertelt uit zijn rijke ervaring als LEIF-arts. Gouden raad 'om niet te vergeten'!



Info & inschrijven: Marc Mortier - 0475 97 21 98 - marc-mortier@telenet.be

Daguitstap

Organisator: Vrijzinnig Huis
Koksijde
Datum: zaterdag 19 september
Uur: samenkomen om 9u,
vertrekken om 9u30. We
komen terug rond 21u.
Locatie: Vrijzinnig Huis
Koksijde, Galloperstraat 48
Prijs: 55 euro

Bestuurslid François Schaekens heeft ook nu weer een toffe verrassingsreis uitgestippeld! In de prijs is een geleid bezoek met gids, de maaltijden en dranken zoals beschreven in het programma en de fooi voor de chauffeur inbegrepen. Er kunnen maximum 50 personen deelnemen! Je bent ingeschreven na het storten van de deelnameprijs op rekeningnummer BE81 0012 6878 1824 (BIC: GEBABEBB) met vermelding van naam en aantal personen. De inschrijvingen worden afgesloten op 1/09.



Info & inschrijven: Joeri Stekelorum - 058 52 04 61 - vrijzinnighuiskoksijde@gmail.com

Namiddag natuurwandeling

Organisator: Willemsfonds
Veurne/De Panne
Datum: zondag 20 of 27
september
Uur: 15u
Locatie: De Lovie, Proven
Prijs: 5 euro

Een namiddag natuurwandelen (ongeveer 5km) in de omgeving van domein De Lovie met ons lid Paul Beerens als gids, gevolgd door een facultatief avondmaal.



Info & inschrijven: hedwig.franchois@skynet.be

Praatcirkel voor mannen & vrouwen (vierdelige reeks)

Organisatie: huisvandeMens
Diksmuide
Data: dinsdagen 22/09 – 29/09
– 6/10 – 13/10
Uur: 19u30 tot 21u30
Locatie: huisvandeMens,
Esenweg 30
Prijs: gratis

Lifecoach Luc Butstraen laat je in deze 4-delige reeks kennismaken met de kracht van praatcirkels. Jij doet jouw verhaal in een klein groepje en in een veilige omgeving. De mening van de spreker wordt gerespecteerd, iedereen luistert. Goeie praatcirkels zorgen voor meer diepte, verbinding en wederzijds respect. Door je verhaal te delen maak je anderen deelgenoot. Je voelt je gehoord en gezien, en dat verlicht je hart! Thema's die aan bod kunnen komen zijn: gezin en relaties, werk en vrije tijd, familie en vrienden, persoonlijke ontwikkeling, gezondheid, etc...



Info & inschrijven: 051 55 01 60 - diksmuide@demens.nu

Trendy Trouwen huwelijksbeurs

Organisatie: Trendy Trouwen
Datum: zondag 27 september
Uur: 11u tot 17u
Locatie: Ostend Sea P'lace,
Koningin Astridlaan 10, 8400
Oostende
Prijs: 5 euro pp. / 2,5 euro
pp.met kortingskaart / gratis
met gratis toegangskaart (te
verkrijgen via huisvandeMens
Diksmuide)

Op 27 september vind je het huisvandeMens Diksmuide op de huwelijksbeurs Trendy Trouwen in Oostende. Heb je trouwplannen? Ben je op zoek naar inspiratie voor je mooiste dag? Wil je je graag informatie over een vrijzinnig humanistische plechtigheid? Spring dan gerust eens binnen! Een gratis toegangskaart kan je verkrijgen via het huisvandeMens Diksmuide (Opgelet: de kaarten zijn beperkt!)



Infosessie Waardig Levenseinde

Organisatie: huisvandeMens
Diksmuide
Datum: dinsdag 13 oktober
Uur: 14u tot 16u
Locatie: huisvandeMens
Diksmuide, Esenweg 30
Prijs: gratis

Tijdens deze infosessie krijg je info over mogelijke beslissingen bij het levenseinde: euthanasie, weigeren van behandelingen (patiëntenrechten), orgaandonatie, lichaam schenken aan de wetenschap, uitvaart... Via voorafgaande wilsverklaringen kan jij de regie over jouw leven en het levenseinde mee in handen nemen! Het invullen van deze wilsverklaringen is geen kwestie van een paar minuutjes werk. Er gaat een heel denkproces aan vooraf en dan nog zijn er heel wat vragen. Een medewerker van het huisvandeMens biedt je een heldere uitleg over hoe de wetgeving in elkaar zit, overloopt samen met jou de verschillende formulieren en bovendien is er voldoende tijd voor al jouw vragen. Inschrijven is noodzakelijk. De plaatsen zijn beperkt!



Info & inschrijven: 051 55 01 60 - diksmuide@demens.nu

Workshop 'Omgaan met stress & burn-out'

Organisatie: huisvandeMens
Diksmuide
Datum: woensdag 14 oktober
Uur: 19u tot 22u
Locatie: huisvandeMens
Diksmuide, Esenweg 30
Prijs: gratis

Stress? Spanning? Piekergedachten? Slapeloze nachten? Burn-out? Wil je weten hoe je jezelf hiervan op korte termijn kan verlossen? Dan is deze workshop écht iets voor jou! Leer in deze interactieve workshop voordevol tips & tricks hoe je stress uit je leven kan bannen! Samen met jou staat Ine De Deken – klinisch psycholoog/psychotherapeut, burn-out expert, relaxatietherapeut en coördinator van Centrum ViZiT in Veurne (Vormingscentrum & Paramedisch Centrum) even stil bij welke invloed stress heeft op ons lichaam, hoe je bij jezelf stresssignalen kan herkennen, hoe het op heden staat met jou energiebalans én hoe je deze opnieuw in evenwicht kan brengen! Om jezelf even écht tot ontspanning te brengen eindigen we de workshop met een relaxatiesessie die je nadien ook in audio)bestand meekrijgt om hier thuis verder mee aan de slag te gaan! Inschrijven is noodzakelijk. De plaatsen zijn beperkt!



Info & inschrijven: 051 55 01 60 - diksmuide@demens.nu

Jazz-avond met de North Sea Dixieland Streetband

Organisatie: Vrijzinnig
Huis Koksijde ism alle
lidverenigingen
Datum: vrijdag 16 oktober 2020
Uur: 20u (deuren open vanaf 19u)
Locatie: Vrijzinnig Huis
Koksijde, Galloperstraat 48
Prijs: 10 euro / 6 euro voor kinderen -12 jaar

De Dixieland Streetband is een 6-man-koppige formatie die met stijl de juiste sfeer creëert. De Dixieland Streetband neemt u – met zijn muziek – mee naar New Orleans in het begin van de 20ste eeuw, waar de Dixieland als vroege stijl van jazzmuziek (ook wel Traditional New Orleans jazz genoemd) ontstaan is. Veel nummers zullen bekend in de oren klinken, denk maar aan "When the saints go marching in", "Basin Street Blues", "Black and blue"... Tijdens het optreden blijft de bar geopend en kan men van een extra hapje en drankje genieten. Er kunnen maximum 90 personen deelnemen! Je bent ingeschreven na het storten van de deelnameprijs op rekeningnummer BE81 0012 6878 1824 (BIC: GEBABEBB) met vermelding van naam en aantal personen.



Info & inschrijven: Joeri Stekelorum - 058 52 04 61 - vrijzinnighuiskoksijde@gmail.com of Eddy Deboyser, 0473 89 39 14

Namiddagbezoek aan Politiehuis PZ Westkust Koksijde

Organisatie: Willemsfonds
Veurne/De Panne
Datum: woensdag 21 oktober
Uur: 14u
Locatie: we verzamelen op de markt van Koksijde
Prijs: 5 euro

Geleid namiddagbezoek aan het nieuwe politiehuis Westkust. Drankje aangeboden in de brasserie van de cinema Koksijde. Facultatief vrij avondmaal in dezelfde brasserie.



Info & inschrijven: veronique.hubrecht@gmail.com

Culturele daguitstap

Organisatie: Willemsfonds
Veurne/De Panne
Datum woensdag 18 november
Uur: 9u
Locatie: we verzamelen aan
het station van Veurne
Prijs: nog te bepalen

Bezoek aan twee nog nader te bepalen locaties in Brussel met een gezamenlijke facultatieve middaglunch.



Info & inschrijven: hedwig.franchois@skynet.be

Infosessie Waardig Levenseinde

Organisatie: huisvandeMens
Diksmuide
Datum dinsdag 24 november
Uur: 19u30 tot 21u30
Locatie: huisvandeMens
Diksmuide, Esenweg 30, 8600
Diksmuide
Prijs: gratis

Tijdens deze infosessie krijg je info over mogelijke beslissingen bij het levenseinde: euthanasie, weigeren van behandelingen (patiëntenrechten), orgaandonatie, lichaam schenken aan de wetenschap, uitvaart... Via voorafgaande wilsverklaringen kan jij de regie over jouw leven en het levenseinde mee in handen nemen! Het invullen van deze wilsverklaringen is geen kwestie van een paar minuutjes werk. Er gaat een heel denkproces aan vooraf en dan nog zijn er heel wat vragen. Een medewerker van het huisvandeMens biedt je een heldere uitleg over hoe de wetgeving in elkaar zit, overloopt samen met jou de verschillende formulieren en bovendien is er voldoende tijd voor al jouw vragen. Inschrijven is noodzakelijk. De plaatsen zijn beperkt!



Info & inschrijven: 051 55 01 60 - diksmuide@demens.nu



ZONDAGEN IN HET VRIJZINNIG HUIS KOKSIJDE

Elke zondag is het ontmoetingscentrum
open van 11u. tot 13.30u.

Ideaal voor een gezellige babbel en een drankje!



In juli en augustus onder
voorbehoud van
coronamaatregelen,
actuele info op
www.vrijzinnighuiskoksijde.be,
facebook en in de nieuws-
brief.

huisvandeMens Diksmuide blaast 10 kaarsjes uit

Hoera! In juni 2020 bestaat huisvandeMens Diksmuide 10 jaar. Een goeie gelegenheid om een duik te nemen in ons archief. Het resultaat zie je hieronder: de werking van 10 jaar huisvandeMens Diksmuide in een notendop.

Op 4 juni 2010 wordt het Centrum Morele Dienstverlening (CMD) in Diksmuide feestelijk geopend. Na Brugge, Kortrijk, Ieper en Roeselare, is Diksmuide het vijfde en laatste CMD in West-Vlaanderen. Samen met het Vrijzinnig Huis in Koksijde, garanderen we vanaf nu de vrijzinnig humanistische dienstverlening in de regio Westhoek-Westkust. Eén jaar na de opening in Diksmuide, wordt het Centrum Morele Dienstverlening omgetoverd tot het huisvandeMens. Deze naam weerspiegelt beter waar we voor staan: een huis waar de mens centraal staat.

In de eerste jaren zetten we volop in op het uitbouwen van een lokaal netwerk, zodat onze dienstverlening beter bekend wordt in de regio. Geleidelijk aan werpen onze inspanningen hun vruchten af: een stijgend aantal mensen komt bij ons langs voor informatie over een waardig levenseinde en voor hulp bij het invullen van wilsverklaringen. Om mensen te informeren over de wetgeving hieromtrent, organiseren we druk bijgewoonde 'levenseindebeurzen' in alle uithoeken van ons werkingsgebied.

Ook een ander aspect van onze dienstverlening, voordrachten over rouw en 'een waardig levenseinde', wint aan bekendheid. Steeds meer organisaties en verenigingen kloppen hiervoor aan bij het huisvandeMens.

Op vlak van plechtigheden zitten in deze regio vooral de huwelijksplechtigheden in de lift. Jonge (én minder jonge) mensen treden nog steeds in grote getale in het huwelijksbootje. Steeds vaker doen zij een beroep op het huisvandeMens voor een persoonlijke, niet-religieuze ceremonie. Aan originaliteit geen gebrek bij de trouwkoppeltjes. Er wordt gehuwd in de tuin, op het strand, in een bootje en -jawel- in een vliegtuig!

Ook voor geboorteplechtigheden, lentefeesten en afscheidsplechtigheden kloppen mensen aan bij het huisvandeMens. Eén keer per jaar nodigen we nabestaanden uit voor een herdenkingsplechtigheid, een symbolisch moment waarop overledenen herdacht worden en nabestaanden steun vinden bij elkaar.

Een mijlpaal in de samenwerking tussen de vrijzinnige verenigingen in de regio en het huisvandeMens is de oprichting van het tijdschrift 'De Sprokkel' in 2012. Met deze driemaandelijks uitgave informeren we de vrijzinnige gemeenschap over de werking van de lidverenigingen en het huisvandeMens. Het aantal lezers stijgt gestaag, op dit moment telt het abonneebestand van de Sprokkel 899 huishoudens.

Mensen die een dierbare verloren hebben, die vragen hebben over zingeving of die om een andere reden nood hebben aan een luisterend oor, vinden hun weg naar het huisvandeMens voor gespreksbegeleiding. Tijdens deze gesprekken stelden we vast dat er een gebrek was aan informatie voor kinderen en jongeren die iemand verloren hebben. Om hierop een antwoord te bieden, lanceerden de West-Vlaamse huizenvandeMens in 2013 het project 'Sokken van de Olifant'. Sindsdien kunnen ouders, leerkrachten en zorgverleners bij ons terecht voor hulp bij het ondersteunen van kinderen en jongeren in rouw. We stellen hiervoor tal van boeken, spelletjes en educatief materiaal ter beschikking.

Het uitbreiden en verjongen van de vrijzinnig humanistische gemeenschap is een blijvend aandachtspunt voor zowel de lidverenigingen als de huizenvandeMens. Om een ruim publiek te bereiken, organiseerden we de afgelopen tien jaar tal van activiteiten: lezingen, workshops, theatervoorstellingen, infobeurzen, debatten, filmvoorstellingen, enzovoort. Een aantal initiatieven waren zo succesvol dat we besloten om ze jaarlijks te herhalen: Wereldlichtjesdag, Quiz'tet (een samenwerking met Vrijzinnig Huis Koksijde), Huisgenoten en een jaarlijkse activiteit ten voordele van Music for Life. Dat zou allemaal niet gelukt zijn zonder de inzet van onze enthousiaste vrijwilligers! Zij ondersteunen het kleine team van huisvandeMens Diksmuide op allerlei vlakken: schrijven en uitspreken van plechtigheden, artikels opmaken voor de Sprokkel, cliënten begeleiden, de tuin onderhouden, administratie verzorgen, onze bibliotheek op punt zetten, enzovoort. Bedankt vrijwilligers!

Beste lezers, graag toosten we met jullie -gezien de omstandigheden op veilige afstand- op de toekomst van het huisvandeMens. Santé!

Lore Alleman



“Een luisterend oor”

DIKSMUIDE - In het nieuwe centrum voor morele dienstverlening in de Eesenweg 30 kun je voortaan terecht als je een luisterend oor zoekt voor je problemen.



Huis van de Mens over euthanasie

Op donderdag 16 oktober wordt de activiteit 'Informationsmarkt' thema Euthanasie plaats. Dit was een initiatief van het 'HuisvandeMens'. HuisvandeMens bestaat uit het HuisvandeMens, het Forum breidt aan langjarige workshops over de diverse formaties. De activiteiten krijgen antwoorden op verschillende vragen ter ziele. Info: HuisvandeMens, Eesenweg 30, Diksmuide. 051 55 01 60. (Foto: VCD)



Kinderen helpen om een verlies te verwerken



huisvandeMens Diksmuide – 10 jaar jong!

Na lang wachten, werd het op vrijdag 4 juni 2010 eindelijk groot feest voor het CMD-team van Diksmuide (Centrum Morele Dienstverlening, nu huisvandeMens Diksmuide)

Als eerste voorzitter van de begeleidingsgroep had ik de eer om de opdracht van de begeleidingsgroep binnen het toenmalige CMD toe te lichten.

Toespraak:

*“ De opdracht van de **begeleidingsgroep** is, als je de rol en functie die wij te vervullen hebben erop naleest, eenvoudig en toch ook niet.*

*Het komt erop aan om het **concept ‘morele dienstverlening’ praktisch te vertalen** en uit te dragen en het **draagvlak van het Centrum Morele Dienstverlening in deze regio te vergroten**. Met andere woorden een verlengstuk te zijn voor het verspreiden van waarden die de moreel consulents hanteren in functie van hun opdracht en dit met respect voor elkaar, als **uithangbord van het vrijzinnig humanistisch gedachtegoed**. Belangrijk hierbij is, dat de **ondersteuning naar de lidverenigingen toe** versterkt wordt en waarbij, ondanks de verscheidenheid aan visies binnen de vrijzinnigheid, de morele dienstverlening het gemeenschappelijk project is waarnaar gestreefd wordt.*

*Hierbij is **eenheid in verscheidenheid de voorwaarde** tot realisatie van het gemeenschappelijk project. En hierin kunnen we als begeleidingsgroep een belangrijke rol spelen. **Belangrijke spelers zijn dus de lidverenigingen**. Allen dienen we hetzelfde doel binnen het vrijzinnig gedachtegoed na te streven en tot gezamenlijke actiepunten te komen. Vanuit vrijzinnig humanistische overtuiging zijn jullie diegenen die via een breed draagvlak van bestaande leden en via het organiseren van activiteiten een ondersteuning en uitstraling aan onze vrijzinnige werking kunnen geven. En dit kan dan ook op een eenvoudige wijze door o.a. de **vrijzinnige structuren te vergroten door de bekendheid, de herkenbaarheid, de uitstraling en de kwaliteit** dat het aanbod aandoet te verbreden.*

*Speciaal wil ik hierbij **de rol van het VOC (*)** onderstrepen. Ze kan en moet in deze werking de rol van **antenne en ontmoetingscentrum** blijven aanmoedigen. Laat me duidelijk zijn dat de werking van het VOC (*) dient beschouwd te worden voor het organiseren van activiteiten binnen de brede definitie van de morele dienstverlening. Een niet te onderschatten gegeven in de gehele werking van een*

*georganiseerde vrijzinnigheid, waarbij ik vooral de **samenhorigheid tussen al deze geledingen wil benadrukken** en uiteraard willen we als begeleidingsgroep de **brugfunctie tussen al deze geledingen graag op ons nemen**. Hierbij willen we zeker als begeleidingsgroep een **hand reiken naar alle pluralistische organisaties** en geïnteresseerden om met behoud van ieders eigenheid, tot gezamenlijke activiteiten te komen die een maatschappelijk draagvlak hebben, waarbij we de **lokale noden kunnen prospecteren en inventariseren**. Een oproep dan ook naar alle verenigingen om suggesties in het kader van het opstellen van een jaaractieplan ons te laten geworden, waardoor wij hopen de participatiegraad onder de lidverenigingen en geïnteresseerden te verhogen.*

Dames en Heren,

*Wanneer we op deze wijze als begeleidingsgroep in samspraak met het CMD en de geïnteresseerden tot actie willen overgaan, dan ben ik ervan overtuigd, met behoud van ieders eigen overtuiging, over de levensbeschouwingen heen, bruggen te kunnen bouwen, waarbij het **CMD Diksmuide het lichtpunt in deze regio kan betekenen**.*

En je weet: achter elke deur schuilt een verhaal, de deur van het CMD staat wagenwijd voor je open.”

Anno 2020 voldoet de werking van het huisvandeMens perfect aan de vooropgestelde verwachtingen en wordt haar ondersteuning aan de lidverenigingen steeds sterker. Proficiat aan hen die er van bij de start vorm aan gegeven hebben en aan hen die vandaag de samenwerking optimaliseren.

Marc Van Muylem

ere-voorzitter Vrijzinnig Huis Koksijde
1e voorzitter begeleidingsgroep

(*) VOC is nu het Vrijzinnig Huis Koksijde



Vrijzinnig Huis Koksijde

Door de aanhoudende maatregelen in functie van de bestrijding van het corona-virus heeft de raad van bestuur van Vrijzinnig Huis Koksijde beslist om alle werkzaamheden verder op te schorten tot na de zomervakantie. We hopen in september het Vrijzinnig Huis terug te kunnen openstellen en opnieuw een mooi activiteitenaanbod aan te bieden. Wanneer het enigszins mogelijk is zal het Vrijzinnig Huis Koksijde in de loop van de zomer wel het praatcafé op zondagochtend proberen open te stellen. De nodige hygiënemaatregelen zullen getroffen worden. Het bestuur plant ook om deze zomer een aperomoment met een zomers hapje te organiseren. We hopen op die manier de leden en sympathisanten (eindelijk) terug te kunnen samenbrengen. Meer info volgt via de e-nieuwsbrief.

Ontbijtbuffet op zondag 6 september 2020

Als start van het Vrijzinnig Huis Koksijde najaarsprogramma 2020 nodigen wij iedereen uit om samen te komen genieten van een verzorgd ontbijtbuffet. Welkom op zondag 6 september in Vrijzinnig Huis Koksijde om 9u. Deelnemen kost 13 euro. Leden van het VHK betalen 10 euro en kinderen onder de 12 jaar 5 euro. Vooraf inschrijven en betalen is noodzakelijk en kan tot uiterlijk 30 augustus 2020 en/of tot het bereiken van het maximum aantal van 70 inschrijvingen.

Inschrijven bij Joeri Stekelorum via 058 52 04 61 / vrijzinnighuiskoksijde@gmail.com

Voorafbetaling op BE 81 0012 6878 1824 van Vrijzinnig Huis Koksijde met vermelding van naam en aantal personen.

Na het ontbijt is het Praatcafé open tot 13.30u.

Busuitstap op zaterdag 19 september 2020

Bestuurslid François Schaekers heeft ook nu weer een toffe verrassingsdagreis uitgestippeld.

We vertrek om 9.30u. aan het Vrijzinnig Huis Koksijde en komen terug rond 21u. Deelnemen kost 55 euro. Inbegrepen zijn: geleid bezoek met gids, dranken en maaltijden zoals beschreven in programma, vervoer en fooi chauffeur.

Aantal deelnemers: max. 50

Inschrijven telefonisch of via mail via 058 52 04 61 / vrijzinnighuiskoksijde@gmail.com

Voorafbetaling op BE 81 0012 6878 1824 van Vrijzinnig Huis Koksijde

afsluiting inschrijvingen: 1 september 2020

Jazz avond met de North Sea Dixieland Streetband op vrijdag 16 oktober 2020

Activiteit in het VHK in samenwerking met alle lidverenigingen.



De Dixieland Streetband is een 6-man-koppige formatie die met stijl de juiste sfeer creëert. De Dixieland Streetband neemt je -met zijn muziek- mee naar New Orleans in het begin van de 20ste eeuw waar de Dixieland als vroege stijl van jazzmuziek (ook wel Traditional New Orleans jazz genoemd) ontstaan is. Veel nummers zullen bekend in de oren klinken, denk maar aan "When the Saints Go Marching in", "Basin Street Blues", "Black and blue",... Tijdens het optreden blijft de bar geopend en kan men van een extra hapje en drankje genieten.

Het concert begint om 20u, de deuren gaan open om 19u.

De toegang bedraagt 10 euro, voor kinderen (-12j) 6 euro.

Er is een maximum van 90 plaatsen.

Kaarten in voorverkoop bij Joeri Stekelorum via 058 52 04 61 / vrijzinnighuiskoksijde@gmail.com en bij Eddy Deboyser 0473 89 39 14 / deboyser.eddy@skynet.be

Voorafbetaling op BE 81 0012 6878 1824 van Vrijzinnig Huis Koksijde met vermelding van naam en aantal personen.



Humanistisch Verbond Westhoek

Vrijzinnige Feesten 2020

De repetities waren gestart. De feestelingen hadden reeds samen geknutseld en met elkaar kennis gemaakt. De Knubbekers en rugzakken waren geleverd. De diploma's gedrukt...

En toen kwam COVID-19 roet in de geplande feestvreugde brengen.

Maar zoals beloofd werd het 'Uitstel maar geen afstel'!! Het Humanistisch Verbond Westhoek heeft in het CC Casino Koksijde alsnog een datum in het najaar kunnen reserveren.

Gezien het 'Vrijzinnig Lentefeest' niet meer op 9 mei gevierd kon worden, zal het nu 'Vrijzinnig Groeifeest' heten. Het geplande feestprogramma en het thema blijven behouden.

Noteer alvast:

Humanistisch Verbond Westhoek

Vrijzinnig Groeifeest 2020

Zaterdag 21 november 2020 C.C.Casino Koksijde

Sofie Deboeuf

coördinator Vrijzinnig Groeifeest 2020

Feest Vrijzinnige Jeugd 2020

Door COVID-19 konden de repetities en het geplande Feest Vrijzinnige Jeugd Westhoek op 30 mei niet doorgaan. Gezien de leerlingen in september niet meer op de basisschool zitten, is het voor zowel de leerlingen als de leerkrachten NCZ organisatorisch niet haalbaar om een volledig feest te organiseren.

Uiteraard willen we de feestelingen alsnog in de bloemetjes zetten. Wanneer de COVID-19 gezondheidsmaatregelen het toelaten plannen we hiervoor dan ook een feestelijk en ontspannend moment in het Vrijzinnig Huis Koksijde.

Lies Ghysel

coördinator Feest Vrijzinnige Jeugd 2020



Humanistisch Verbond Koekelare-Diksmuide

Lentefeest

In het vorige nummer van De Sprokkel hadden we het lentefeest van de regio Koekelare-Diksmuide-Gistel-Oudenburg dat zou doorgaan op 21 mei aangekondigd. Voor het huidige nummer hadden we beloofd daarover een ruim verslag te brengen met het nodige fotomateriaal.

Helaas heeft het coronavirus met de daarbij horende lockdown er voor gezorgd dat het feest niet is doorgegaan.

Aan de leerkrachten zedenleer van de regio en het bestuur van ons OVM heb ik twee mogelijke opties voorgesteld. Ofwel een lentefeest in oktober of november, als de feestzaal gedurende die maanden een weekend beschikbaar is. Ofwel dat iedere leerkracht zedenleer in het begin van het nieuwe schooljaar op een woensdagnamiddag of een zaterdag in de school zelf een bescheiden lentefeestje organiseert.

Deze twee mogelijkheden wil ik wel eerst met mijn bestuur en de leerkrachten zedenleer vooraf bespreken. Daarvoor moeten we natuurlijk kunnen samenkomen. Maar wanneer zal dat mogelijk zijn?

André Laveyne

voorzitter HV/OVM Koekelare-Diksmuide

DRINGENDE OPROEP



Om haar administratieve werking te consolideren is het **Humanistisch Verbond Westhoek DRINGEND** op zoek naar **BESTUURSLEDEN**.

Ben je lid van het Humanistisch Verbond en wil je actieve ondersteuning bieden, meld je dan bij één van onze bestuursleden of bij de administratieve zetel - Coosemanslaan 2 GV 01 - 8670 Koksijde - 058 51 90 94 Denisevan-dermeiren52@gmail.com



Willemsfonds Koekelare

In het vorige nummer van De Sprokkel heb ik een overzicht gegeven van ons programma april-mei-juni 2020. Helaas heeft onze vriendin Corona een ferme stok in de wielen gestoken.

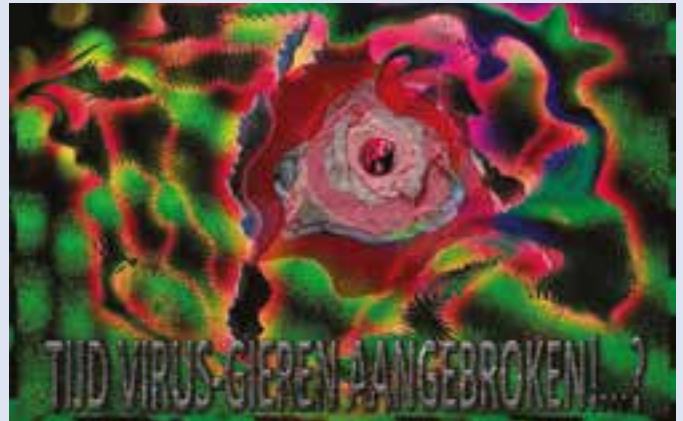
De Peenewandeling van 25 april is niet doorgegaan (massabijeenkomst) en de grens met Frankrijk was ook gesloten.

De Koekelaarse feest- en cultuurzaal De Balluchon is gesloten en de cultuurdienst van Koekelare heeft alle activiteiten voor de volgende maanden mei en juni afgelast.

Het provinciaal verbond van WF West-Vlaanderen zal de provinciale dag in Rijsel naar een latere datum verplaatsen.

Voor de tweede helft van 2020 hadden wij een aantal activiteiten voor de maanden oktober, november en december voorzien maar die zullen we onder voorbehoud presenteren in het herfstnummer van De Sprokkel.

André Laveyne
voorzitter WF Koekelare



Daar was Zij dan

Als zoveelste evolutieschakel van NATUUR

Miljoenen soortgenoten vervoegend

Nog ongekend voor Mens

Met haar Rode sokjes

Oogt ze schattig, ...beeldschoon

Al dat ze met haar tentakels

Straalt als een

VIRUS FATALE

Vanuit haar

Overlevingsdrift zoekt Zij

Een habitat, een gast

Welke Zij vindt bij Mens

Zich nestelend op

Slijmcellen en longen

Kwaadwilligheid

Haar vreemd, gezien NATUUR

Toch dramatisch infecterend

Zij te sterk

Mens te kwetsbaar

Mens' eigen afweersysteem

Faalt

Aangezien in overdrive



Haar aanwezigheid
 Stimuleert echter ook Macabere Geesten
 Uit Pandora's doos te ontsnappen
 Om ongeremd bedwelmende wolken te braken vol doem
 en chaos
 Een autoritaire orde te voorspellen als
 Onafwendbaar in de toekomst
 Zalvend en slaand infiltreren ze hun gedachtenkronkels
 In de geest van de radeloze Mens
 Die wanhopig smeekt om de opstanding van dé alwe-
 tende LEIDER
 De Heerser van het unieke en ontegensprekelijke
 De Heerser die alles en iedereen onder controle heeft
 De Createur van de Mens-(d)evolutie

Gehoorzaam
 Onderworpen
 Achterdochtig
 Terugvallend op het EIGEN
 Die Stigmatiseert wie zich niet aanpast
 De "andere" altijd de schuldige
 Afschuw voor VRIJHEID
 Streng ORDE en TUCHT vererend
 Gezag-angstig

Dwaalt Mens
Struikelt Mens
Tuimelt Mens



Zon en briesje
 Trekken even meer mijn aandacht dan mijn groeiend
 gedicht
 Het typen gestopt
 Drink ik - gespitst op mijn directe omgeving - mijn gem-
 berthee
 De klanken van spelende kinderen
 De kauwen die takken verzamelen voor hun nest
 De kerselaar die de lente in zich draagt
 Het opgaan in
 Deze lentesfeer
 Vol heropleven en nieuw leven
 Met heldere blauwe lucht
 Laat me genieten
 Inspireert me
 Moedigt me aan overtuigd te blijven
 Dat we positief en optimistisch zullen leren
 Van onze ontmoeting
 Met COVID-19

*gedichten, foto's en beeldstilismen:
 Gustaaf De Meersman, april 2020*



Als epiloog

Richt ik mij tot U, COVID-19
 U bent om te zijn
 Zonder kwaad noch goed in U
 Desondanks berokkent u
 ernstige schade aan Mens
 Uw genetische eigenschappen
 Bedreigen Mens
 U bent te overweldigend
 Mens zoekt zich te immuniseren
 Met Vaccin
 Om U te temperen, te verzwakken
 Ons aan elkaar
 Min of meer
 Aan te passen
 U tot leefbare proportie
 Te herleiden
 Zodat rust terugkeert
 Weliswaar in het besef
 Dat U een blijver zult zijn
 Moeten Mens ook kunnen rekenen op
 Uw muterende evolutie
 ...
 Al was het maar omdat
 U er baat bij hebt
 Mens in leven te houden

*gedichten, foto's en beeldstilismen:
 Gustaaf De Meersman, april 2020*

Wedstrijd tegen de tijd

Ik heb altijd haast
 Nergens heb ik tijd voor
 Ik word meteen kwaad
 Ik wil ook alles
 En dan wil ik nog meer
 Ik heb lang niet genoeg
 Het leven zelf
 Dat is onvoldoende
 Daar ben ik niet tevreden mee nee
 Dacht je dat ik tijd had om een boek te lezen
 Een doodgewone speelfilm duurt me al te lang

Wedstrijd tegen de tijd
 Wedstrijd tegen de tijd
 Wedstrijd tegen de tijd en de tijd staat voor

Ik kijk je nooit aan
 Luisteren doe ik niet
 Ik praat ook zeker door je heen hoor
 De zin van het bestaan
 Wat heb ik daaraan
 Er is zoveel te doen, zoveel te doen, zoveel
 Dacht je dat ik tijd had om de krant te lezen
 Of eindeloos uit te leggen waarom zus of zo

Wedstrijd tegen de tijd
 Wedstrijd tegen de tijd
 Wedstrijd tegen de tijd en de tijd staat voor

Ontevreden. Uit mijn evenwicht
 Onrust, onrust, onrust
 Een goed gesprek
 Lekker vroeg naar bed
 Waar moet ik dat zoeken
 En die pijn in mijn maag, pijn in mijn hoofd, pijn in mijn hart
 Daar heb ik allemaal geen tijd voor

Wedstrijd tegen de tijd
 Wedstrijd tegen de tijd
 Wedstrijd tegen de tijd en de tijd staat voor

Zoveel te doen vandaag, ik ben pas net begonnen
 Zoveel te doen vandaag
 Zoveel te doen

(Bram Vermeulen – Onvolledig Werk , Houtekiet 1999)

JOHAN OP DE BEECK

Napoleon, inspiratie voor hedendaags management en leidinggeven

Als voormalig VRT-journalist en programmamaker is Johan Op de Beek bij velen onder ons bekend. Minder bekend is dat deze master in communicatiewetenschappen (VUB) onder meer auteur is van een aantal boeken over Napoleon. Het is zonder meer merkwaardig dat Op de Beek hiermede op de historische toer is gegaan met als resultaat vlot geschreven en aantrekkelijke boeken. Hij brengt ons totaal nieuwe informatie en inzichten over het leven en de loopbaan van dit Franse genie. Je krijgt de indruk dat je als een bevoorrechte getuige meeleeft bij diens successen en tegenslagen.

Maar uit het leven en streven van Napoleon valt ook heel wat te leren en zijn ervaringen zijn nuttig, ook voor hedendaagse leidinggevers.

In niet minder dan 54 rubrieken schetst Op de Beek hoe Napoleon zich als manager profileerde. Zijn ervaringen en lessen zijn relevant voor in de eerste plaats de commerciële wereld, waar de concurrentie vaak als een “oorlog” met de mededingers wordt voorgesteld. Napoleon rekende telkens succesvol af met zijn tegenstrevers door een grondige terreinkennis, door het analyseren van hun sterkten en zwakten, met daarop aansluitend de juiste positionering.

Het is duidelijk dat deze manier van handelen toepasselijk is in de overheidsadministratie, het bedrijfsleven, maar ook in het verenigingsleven, kortom overal waar met mensen wordt gewerkt in een organisatie die bepaalde doelstellingen nastreeft.

Enkele voorbeelden. Hij waardeert zijn soldaten (medewerkers) en laat dit ook blijken door de persoonlijke attenties en zorg die hij voor ze over had. In zijn leger (organisatie) had ieder zijn rol en deze werd duidelijk omschreven. Hij beseftte dat de sterkte van een ketting bepaald wordt door haar zwakste schakel.

Ook gaf hij het voorbeeld en beantwoordde de betrokkenheid van zijn soldaten door zijn permanente en zichtbare aanwezigheid in de voorste linies. Hij raadpleegde weliswaar zijn topmedewerkers maar trof uiteindelijk zelf de eindbeslissing en nam daarvoor de verantwoordelijkheid op. In tegenstelling tot de vorige periode, speelde bij hem geen rang en stand als uitgangspositie, maar geloofde hij in een meritocratie, waarbij elkeen tot in de topregionen

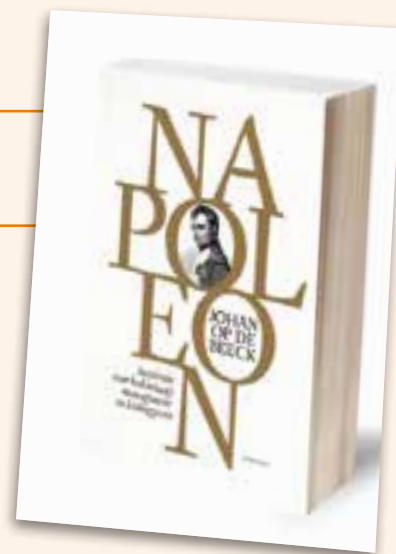
kon promoveren op basis van verdienste. Hijzelf was daarvan het voorbeeld.

De loyaliteit van zijn medewerkers was voor hem essentieel en een voorwaarde voor het delegeren van bevoegdheden. Hij hield het opperbevel in eigen handen maar liet voldoende speelruimte voor bekwame medewerkers binnen de door hem uitgezette krijtlijnen.

Wat hem tenslotte ten val bracht was het feit dat hij op vele fronten moest strijden tegen een sterke en gemotiveerde vijand. Ook in onze burgerlijke organisaties ligt het succes verrat in de haalbaarheid van de doelstellingen.

Het boek is interessant om lezen en de manier waarop Johan Op de Beek de zaken presenteert is bijzonder geslaagd. De moeite waard dus voor alle leidinggevers, alsook voor diegenen die bekommerd zijn om het succes van hun organisatie.

*Marc Mortier
voorzitter UPV Westkust*



JOHAN OP DE BEECK

**Napoleon, inspiratie voor hedendaags
management en leidinggeven**

Uitgeverij Overamstel, 2019

238p.

ISBN 978 94 921 5987

In de kijker

Wanneer de redactieraad Danie de Kimpe naar voor schuift als kandidaat voor In De Kijker, krijg ik de boodschap: “Je zal haar snel moeten contacteren, ze vertrekt binnenkort op reis voor een tijdje”. Die reis kwam er niet, de vlieger ging – letterlijk! – niet op door het coronavirus. Maar uitstel is geen afstel, zo laat Danie weten. Ze hoopt alsnog die uitgestelde huwelijksreis te kunnen maken. Momenteel blijft ze echter in haar kot, zoals iedereen. En ’t is ook van daaruit dat Danie antwoord geeft op mijn vragen.



Danie de Kimpe

Vertel eens, wie is Danie?

Op 14 februari 1949 ben ik geboren als Danielle de Kimpe in Antwerpen. Met die naam ben ik ook ingeschreven bij de burgerlijke stand, maar iedereen kent mij als Danie! Ik studeerde voor kinderverzorgster, waarna ik werkte in verschillende kinderdagverblijven. Uiteindelijk kon ik aan de slag als monitrice in wat vroeger de schoolkolonie Kindervreugd heette in Sint-Idesbald, een deelgemeente van Koksijde.

Wat hield je job precies in?

Ik begeleidde er leerkrachten en kinderen van het 5de leerjaar lager onderwijs en het 2de jaar secundair onderwijs die voor een weekje, van maandag tot vrijdag, op zoek kwamen. Ook het buitengewoon onderwijs kwam op bezoek. Dat was soms een bijzondere ervaring! De kinderen kregen er les over de fauna en flora in onze regio. Ik gidste hen door het Visserijmuseum, de Duinenabdij, de Nieuwpoortse vismijn, we gingen op bezoek bij Vrienden der Blinden, naar het stadhuis van Veurne, en nog zoveel meer.

Klinkt leuk!

Zeker! Ook het sportieve aspect ontbrak niet. Ik kan niet meer zeggen hoe vaak ik met de kinderen van aan de kerk in Oostduinkerke dwars door de Hoge Blekker ben gelopen. Dat was toen nog een prachtig stukje natuur! Het staatsnatuursreservaat ‘De Westhoek’, een heerlijk wandelgebied, stond ook stevast op ons programma.

Je groeide op in Antwerpen, maar je werk bracht je naar de kust. Hoe heb je die verhuis ervaren?

Ondertussen wonen wij al meer dan 40 jaar in de Westhoek. Zou ik er opnieuw komen wonen? Zeker! Was het moeilijk in het begin? Ja!

Je had wat tijd nodig om je aan te passen?

Alle begin is moeilijk hé, ook de start van ons leven in de Westhoek. In Kindervreugd, dat later Home Mathilde Schroyens genoemd werd, leerde ik Bob, mijn echtgenoot, kennen. We trouwden en trokken terug naar Antwerpen. Hij ging er aan de slag als onderwijzer, ik als kinderverzorgster in een crèche. Toen Bob de kans kreeg om directeur te worden van Kindervreugd, zijn we terug in West-Vlaanderen komen wonen. Onze oudste dochter was toen 4 jaar.

Hoe heeft zij die ommezwaai ervaren?

We stuurden haar naar het wijkschooltje in Sint-Idesbald. Op een dag kwam ze thuis en vertelde ze dat ze, net als haar vriendjes in de klas, naar de kerk wilde om er te gaan zingen. Haar leerkracht niet-confessionele zedenleer was meer af- dan aanwezig, en toen hij er wél was kreeg ze les van hem in het bezemhok. Ja, dat lees je goed!

In mijn vrijzinnig humanistische levensvisie vond ik de kracht om hierin wat te veranderen. Want waar je recht op hebt, dat moet je krijgen. Soms moet een mens al eens op zijn verworven strepen staan! Maar ik kreeg weinig kansen en voelde me erg in de steek gelaten. Vrijzinnige vrienden gaven me de raad om de schoolinspectie aan te spreken, en dat deed ik. Mijn rechtvaardigheidsgevoel speelde hoog op! Minder dan een jaar later werd de situatie gereguleerd. Zonder problemen kon onze jongste dochter vijf jaar later haar Lentefeest vieren.

Je bent door je vrijzinnig humanistische waarden gestuurd in deze toestand?

Wel ja, ik ben thuis vrijzinnig opgevoed en volgde les in de scholen van het Antwerpse officieel onderwijs. Iedereen was verdraagzaam en er was veel respect voor elkaar.

Voor mij zijn dit belangrijke waarden die horen bij een gezonde levensstijl en ik wilde dit ook meegeven met mijn kinderen. Die toestand op de school van mijn dochter was een eerste grote teleurstelling, maar ik heb er ook ontdekt dat ik met liefde strijd voor de zaken die ik belangrijk vind!

En zo groeide jouw vrijzinnig humanistisch engagement...

Toen we hier in Koksijde terecht kwamen, brak er een periode van zoeken aan. Toen ik heel wat jaren terug penningmeester werd van Vermeylenfonds Koksijde, ging de 'vrijzinnige bal' aan het rollen. Ik leerde geëngageerde mensen kennen met dezelfde levensbeschouwelijke achtergrond. Zo werd ik ook penningmeester van het Vrijzinnig Huis in Koksijde, een functie die ik momenteel nog altijd uitoefen. Op die manier groeide mijn sociale netwerk snel! De leden van de vrijzinnige centra in Blankenberge, Bredene, Oostende, Kortrijk, Brugge, Menen, Waregem, Oostkamp en Harelbeke, allemaal kregen ze een plekje in mijn hart! Nu voel ik me thuis in Koksijde, ik ben geen 'aangespoelde' meer, hoewel ik nog steeds het Antwerpse dialect spreek. Maar aan de kust zijn er veel met een Antwerps accent, er is niks ongewoon aan! ;-)

Je bent ondertussen een gevestigde waarde voor het Vrijzinnig Huis Koksijde. Geen VHK zonder Daniel!

Ik ben erg fier dat ik er van bij de opstart bij betrokken was, ja. En nu ben ik trots op wat we al bereikt hebben. Van een klein lokaaltje in de gebouwen van de Rode Rupel in Koksijde naar een grotere ruimte in het Home Edouard Pêcher, nu beter bekend als Cultureel Centrum Taf Wallet, waar de Westhoekacademie gevestigd is. Omdat deze academie ging uitbreiden trokken wij naar een grotere ruimte in het Sociaal Huis, maar dat was geen ideale locatie voor een vrijzinnig centrum. Richting Houtsaegerlaan dan maar. Een ongebruikte ruimte bij het voetbalstadion werd omgetoverd tot een mooie ontmoetingsplaats. Sportieve problemen deden ons daar de biezen pakken. Nu zijn we al 3 jaar trots op onze huidige locatie, waar we, samen met alle vrijzinnige verenigingen uit de regio, schitterend vrijzinnig werk kunnen leveren!

Wat is jouw motto?

Verdraagzaamheid, rechtvaardigheid en lief zijn voor elkaar! Een eigen mening mogen hebben, met respect voor de mening van iemand anders. En in het dagdagelijkse leven vind ik eerlijkheid en behulpzaamheid heel belangrijk. Wanneer ik een opdracht aanvaard, dan ga ik er 100% voor. Opgeven staat niet in mijn woordenboek! Soms vind ik het jammer dat niet iedereen deze attitude heeft. Onze kinderen zijn opgevoed met deze waarden en nu proberen we die ook aan onze vier kleinkinderen mee te geven.

Je bent een betrokken oma!

De drie kleinzonen wonen dicht bij ons, onze kleindochter woont in Antwerpen. Ik koester de momenten waarop ik hen zie! Het coronavirus gooit nu uiteraard flink wat roet in het eten, en dat vind ik lastig. Maar niet alleen op familiaal vlak zijn de contacten quasi tot nul herleid. Ook de activiteiten in het Vrijzinnig Huis zijn geannuleerd. Voor een deel van ons ouder publiek is dat toch een flinke domper op de feestvreugde. Op zondagochtend is het huis voor veel mensen een vaste ontmoetingsplaats. Er wordt een praatje gemaakt met een hapje en een drankje erbij. Nu kan dat niet, iedereen blijft 'in zijn kot'. Het Vrijzinnig Huis Koksijde heeft behoorlijk wat oudere leden, net zoals de andere vrijzinnige centra trouwens. Net dit publiek voelt de hoge nood aan sociaal contact, laat ons dat niet vergeten! Gelukkig is een telefoontje snel gemaakt...

Het zijn geen eenvoudige tijden hè.

Neen, zeker niet! We hebben nu plots ook zoveel vrije tijd, dat is een vreemd besef. Onze agenda, die anders goed gevuld is, is nu leeg. Dat creëert dan weer ruimte voor zaken die anders blijven liggen. Ach, ik probeer het toch allemaal door een positieve bril te bekijken hoor! De lente is in het land, de tuin beweegt en ik voel dat de verbondenheid tussen mensen, ongeacht hun levensbeschouwing, een duwtje in de rug krijgt. Mooi toch!

Zijn er dingen die jij graag zou willen veranderen?

Oh ja! I have a dream! Toen ik naar de lagere school ging volgde ik zedenleer. We leerden hoe we ons moesten gedragen: respect tonen, beleefd zijn, vriendelijk zijn, eerlijk zijn, enzovoort. Wie gelovig was, volgde godsdienst buiten de schooltijd, in de kerk bijvoorbeeld. Waarom kunnen we levensbeschouwing niet buiten de school houden? Daar zou ik graag op inzetten!

Dankjewel voor je tijd, Daniel!

Mag ik er nog iets aan toevoegen? Ik zou graag iedereen bedanken die, samen met ons, de 'vrijzinnige weg' heeft afgelegd en er mee voor gezorgd heeft dat we nu als vrijzinnigen heel comfortabel zijn in onze regio. Ik voel me hier als een vis in het water!

Da's leuk om te horen. Ik hoop alvast dat jullie snel die uitgestelde huwelijksreis mogen maken!

Nele Deblauwe

JAARPLANNING - DEADLINES
Respecteer deze deadlines voor
het toesturen van gegevens:
Editie oktober-november-december 2020
Zondag 23 augustus
Editie januari-februari-maart 2021
Zondag 22 november



Vrijzinnig Huis Koksijde
Galopperstraat 48, 8670 Koksijde
Tel. 058 52 08 94
vrijzinnighuiskoksijde@gmail.com



huishvandeMens Diksmuide
Esenweg 30, 8600 Diksmuide
Tel. 051 55 01 60
diksmuide@demens.nu
www.demens.nu



Willemsfonds Koekelare
contactpersoon: André Laveyne
Brugse Heirweg 17
8680 Koekelare
Tel. 051 58 07 41
andre.laveyne1@telenet.be



Willemsfonds Nieuwpoort
contactpersoon: Maurice
Bellefroid, Reclommenstraat 41,
8620 Nieuwpoort | Tel. 058 23 60 56
Gsm 0475 66 43 42
info@willemsfondsnieuwpoort.be



**Willemsfonds
Veurne-De Panne-Koksijde**
contactpersoon: Ivan Winnock
Sasstraat 7, 8630 Veurne
Tel. 058 31 23 57
ivan.winnock@skynet.be



Vrienden van het GO! Westhoek
contactpersoon: Annie Decler
14^e Artilleriestraat 7
8600 Diksmuide
Tel. 051 50 15 33
vriendengo.westhoek@gmail.com



**Humanistisch Verbond
Westhoek**
contactpersoon:
Ann Cordy,
Dennenlaan 38, 8400 Oostende,
059 80 80 56,
ann.cordy@gmail.com



**Humanistisch Verbond
Koekelare-Diksmuide**
contactpersoon:
André Laveyne
Brugse Heirweg 17
8680 Koekelare
Tel. 051 58 07 41
andre.laveyne1@telenet.be



**Uitstraling permanente vorming
Westkust**
contactpersoon:
Marc Mortier
Astridplein 3-401
8670 Koksijde
Gsm 0475 97 21 98
marc-mortier@telenet.be



Panne Instituut

Comité vzw Panne Instituut
contactpersoon:
Eddy Deboyser
Duinhoekstraat 98
8660 De Panne
Tel. 058 41 22 19
Gsm 0473 89 39 14
deboyser.eddy@skynet.be



August Vermeylenfonds

**Vermeylenfonds
Koksijde-Oostduinkerke**
contactpersoon: Maurits
De Picker, Koninklijke Baan
190A/301, 8670 Koksijde
Gsm 0477 29 38 37
depicker.maurits@skynet.be