

De nieuwe Nete

Jaargang 5 - n° 1 - juni 2011

Thema Groeien

Groei gaat op en neer...

Het leven zoals het is...
anderstaligen in Lier.

Wat groeit er in mijnen hof?

De nieuwe Nete

Beste lezer,

De rode draad van deze Nieuwe Nete is *groeien*.

Zoals elk jaar zien we in de lente de natuur weer helemaal herleven. Wat regen, wat zon en alles begint bijna vanzelf te groeien. Daarnaast zien we ook mensen groeien. Hier is vaak wat meer voor nodig: voldoende zelfvertrouwen, energie, een duwtje in de rug, weten waar je terecht kan, mensen waar je op kan terugvallen als het minder gaat... In deze Nieuwe Nete lees je het verhaal van mensen die grote stappen in hun leven zetten:

Leren lezen en schrijven op je vijftigste en het plezier ontdekken van gedichten te schrijven;

je plekje vinden in België als je uit je thuisland vertrokken bent, Nederlands leren, mensen leren kennen, werk vinden,...;

een zelfstandig leven opbouwen in beschut wonen als je jarenlang in de psychiatrie verbleef.

Kortom boeiende verhalen van mensen die echt groeien!

Veel leesplezier,

De enthousiaste redactieraad van De Nieuwe Nete



Sams column

Groeien?

Euh, groeien? Hoe kan dat nu! Ik ben iemand die stillekes naar de zestig aan het gaan is. Dan kunt ge toch niet spreken dat ge nog groeit, hé. Ik ben (getver) al op de terugweg. 'k Begin te krimpen.

Of wordt er met groeien bedoelt, wat hebt ge bijgeleerd? Als dat de vraag is, dan ben ik wel heel hard gegroeid. Neem nu bijvoorbeeld in het jaar tweeduizend, toen werd ik aangespoord om terug te gaan studeren. Wat ik gedaan heb, een hogeschoolopleiding.

Daarna was ik kok van de kookgroep van Straathoekwerk en ook een 'Ons Gedachtenaar'. In beide groepen heb ik mensenkennis opgedaan en mezelf beter leren kennen. En het gaat nog steeds verder. Met al die dingen die er in de loop der jaren zijn bijgekomen, ben ik telkens meegegroeid.

Soms was het niet gemakkelijk, maar het is toch gegaan. Ik denk dat we met de hele Ons Gedachtgroep hard zijn gegroeid.

Maar meer wil ik hier niet over vertellen, want het is niet gemakkelijk om over uzelf te schrijven.

Groene vingers

Deel I. Groeipijn.

Het doet me pijn, aan het hart en hoofd wanneer ik tijdens een conversatie bijvoorbeeld weer eens moet vaststellen hoe onrespectvol, ja, zelfs onverschillig sommige individuen ingesteld zijn. Vooral als het over bloemen, planten, groenten en bomen gaat. Kortom, over al wat groeit en bloeit en daarbij dan dikwijls de heerlijkste geuren op de omgeving loslaat.

Mijn dag kan niet meer stuk, wanneer ik op een vroege, dauwparelende morgen de moestuin betreed, eerst even in alle stilte op mijn oud houten stoeleken een paar diepe in- een uitademhalings-

oefeningskes doe. Dit is een probaat middel om nog frustrerende bozedroomflarden te laten verdwijnen en ondertussen je voorlopig dagplan in te schatten. Want zoals je weet, zijn er MOETJES en WILLETJES. Hier, zo in het gezelschap van het groeiende moes, ontkiemen soms de fijnste planetjes, dat kan op creatief terrein zijn, maar evengoed huis-, tuin- en keukentechnische oplossingen voor dagelijkse probleempjes.

Vervolgens neem ik de platte, in de zon blinkende riek ter hand en slenter tot bij het soepgroentenbed. Ze noemen dat wel "bed", maar vergeet niet, planten slapen nooit, wel verkiezen zij rustperiodes.

Ondertussen weet den deze welk lekkers hij graag zou willen bereiden vooraleer hij zijn tuingerei onbeschoft zomaar de grond in ramt, vraagt hij aan de groente in kwestie, of ze er klaar voor zijn. En stilletjes krijgt hij dan het licht op groen, want als je reeds jaren met planten samenleeft en er met liefde voor zorgt, zal je haast nooit onvolgroeide grut in de pot doen belanden. De prei, één van favorieten, is zo een plant, die wanneer je hem voorzichtig loswrikt uit zijn groeiplek, zo een goddelijke geur verspreidt. (dit gecombineerd met de aarderestanten die er nog aankleven.) Ik word daar



zo blij van, wanneer ik mijn neus zo tussen die pas bevrijdde wortels kan stoppen en de vitaminen er ter plekke uitsnuif. Dat is kicken! En ik meen dat echt hoor. Het komt niet zelden voor dat er een gelukstraantje een juist uitgetrokken “peeke” besprenkeld.

Als je zoiets aan een tuinleek vertelt (en ik ben ervan overtuigd dat er hier en daar al een lezer zit te grinniken en zijn wijsvingerke tegen zijn koppeke tikt. Zijn probleemke.) dan is dikwijls de reactie: wa edde doa naa oan? Al da waark, en dan die veulligheid, en wa brengt da nij oep. Weulle koope da in de winkel, in blikskes of kleergemokt. De Mikro in, en t’is gebakke.

Koude rillingen krijg ik daarvan, maar zwijg liever. Nog zulk een clichéreactie, is de volgende (meestal van brave, bladvegende burgers, dewelke in een tuinloze straat wonen, waar “de gemeente” bomen en /of groenblokken heeft geplant.): “Amaai mijn klote, ’t is elk jaar hetzelfde mee die veulligheid. Bibi kan ’t weeral gaan opkuisen. Die lamzakken van ’t stad zitten zeker weer warm binnen aan de stoof! Ze zouden die roemmel beter afzagen en

opstoke zulle!”

Nu mag je weten, aandachtige lezer, dat dit schrijverke (toen hij nog jong en sterk was, zeventien jaar lang tuinman is geweest bij een gemeente, in het Antwerpse) Ik kan jullie verzekeren dat van die uitspraken zoals hierboven beschreven, toch minstens één- à tweemaal per week voorvielen. En met momenten heeft de één of andere paljas wel eens kennis gemaakt met een “toevallig” uit mijn “poten” gevlogen stuk gereedschap. Met geluk was dat “maar” een hamerke van een kilo, maar voor hetzelfde geld zoefde er ook wel eens een viertandsriek, voorhamer of (tweemaal voorgevallen!) een kettingzaagsken door de lucht. Ik dien er bij te vermelden dat ik NIET GOED kan mikken, of de poppen waren weer aan ’t dansen op het gemeentehuis. En ’t was daar al een poppenkast. Tegenwoordig glimlach ik een beetje droevig, als zo’n triestige cliniclown, en stap vlug door. (Ben ook een beetje gegroeid zeker?)

► wordt vervolgd op p. 23

Groei naar geboorte

Annita S

Door de samensmelting van een eicel met een zaadcel ontstaat een nieuw leven. Voor mijn vier kinderen “Koen, Sonja, Nico, Els” is dit het begin van hun “broer en zus” zijn. Onder de vorm van acrostichons (naamdichten) zet ik ze voor jullie op de wereld.

KOEN

Klein karakterkereltje
Onnoemelijk fragiel
Enige eersteling
Nog even couveuse

NICO

Niet meer te stuiten
Intens draaiend en duwend
Cactushaartjes zo pinnig
Oerkrachtige zoon

SONJA

Sluimerende weeën
Ons meisje zit veilig
Nog warm in het water
Je mag nu wel komen
Armen zullen je dragen

ELS

Eigenzinnig lief vrouwke
Langs sectio geboren
Slaperig streel ik je welkom

om te groeien
moet je snoeien
loslaten en meenemen
wat wezenlijk is

om te bloeien
moet je groeien
van de dingen genieten
omdat je met andere ogen ziet

sekstoerisme naar de vrijheid
een experimentele methodiek
de bijl begraven na de strijd

meer dan in één bedje ziek,
begrensd, maar ook erg rijk
zingt je hart een intiem lied

Paul

Droomtuin

Annita S.

Een tuin ligt verborgen in mijn gedachten,
ruikt intens naar kleurrijke bloemen,
zoemende bijen smaken de zoete nectar,
het zachte fladderen van vlindervleugels,
vingertoppen strelen de natuur,
mijn tuin blijft een ‘fata morgana’.

Wat groeit er in mijnen hof

Linda

Vroeger had ik een heel oude appelboom. Hij was wel honderd jaar oud. We hebben hem moeten omzagen. Hij was ziek.

We hebben nu terug een klein boompje geplant. Maar voor dat die zo groot is als de oude en zoveel vruchten draawgt, moeten er nog vele jaartjes komen.

Net zoals dat boompje groei ook ik. Stilletjes, beetje bij beetje. Ik ben nog niet waar ik moet zijn, want zoals dat boompje verder moet groeien, zo is dat ook bij mij.

Mijn groentetuintje

Mia

Vroeger als kind hielp ik mijn vader met de groenten in de tuin. Ik zei tegen mijn vader: “Wat ruiken die tomaten en prei goed!” Als ik nu in mijn eigen tuintje werk, dan komt met de geur die herinnering aan mijn vader weer boven. En ja, als ik de groenten water geef, is de geur daar weer. Als de tomaten groot zijn, moet ik ze met een touwtje vastmaken en worden mijn handen groen. Als de geur vrij komt zal ik altijd aan mijn vader denken. Ik ben blij dat hij mij dit allemaal geleerd heeft en ik weet nu zeker waarom ik zo vaak aan hem denk en waarom ik de geur van tomaten zo lekker vind.

Dank je, vader.

Annita luistert naar oude verhalen

“

We woonden op de buiten in een kleine boerderij. In die tijd hadden de meeste mensen veel kinderen. Ons gezin bestond uit 9. Moeder en vader, 2 jongens en 5 meisjes. Ik was de jongste en mijn gezondheid was niet al te best.

Wij hadden een paard, 3 koeien, varkens, kippen en een jachthond. Mijn vader had naast zijn werk op het land nog de taak van boswachter en hij ging dus mee met de jagers op pad. Moeder had genoeg werk te doen in het huishouden: kuisen, wassen, koken, zelfs kleding naaien. Ze kon heel lekkere pannenkoeken bakken, en dan deden we er verse perenstroop op. Als ze nog een beetje tijd over had, las ze graag in een boek.

Toen ik 10 jaar was begon de Tweede Wereldoorlog. Ik was vooral bang van het geluid van de bommenwerpers. De dag dat Mortsel gebombardeerd werd door de Amerikaanse luchtmacht lag ik in Antwerpen in het ziekenhuis en hoorde de vliegtuigen over komen. Terug thuis kwamen de Duitsers voedsel opeisen. Meer dan we konden verbouwen. Er gingen veel zaken op de bon, maar echt honger hebben we niet geleden. We woonden naast de baan en voor de veiligheid sliepen we met heel ons gezin op onze matrassen bij een tante die wat verder in een zandweggetje woonde. Daar had vader ook ons paard heengebracht zodat de Duitsers het niet konden meenemen.

Mijn zussen gingen naar de huishoudschool en tot ze trouwden moesten ze in dienst bij meer goede mensen. Mijn broers verdienden de kost als dagloners bij andere boeren. Ze wilden niet verder in de boerenstiel en gingen werken in de diamant. Omdat mijn gezondheid het niet toeliet om naar school te fietsen mocht ik 6 jaar op pensioonaat bij de Zusters Ursulinen in Lier. Daar volgde ik de richting snit en naad, nadien mocht ik nog een jaar lessen volgen bij een modiste om hoeden te leren maken. Zuster Ignace bezorgde me werk in een naaiatelier. Dat was zeer uitzonderlijk, want wanneer je een handicap had, bleef je normaal thuis in het gezin.

In die tijd was er ook geen ziekenkas, tot nu toe

weet ik nog altijd niet waar mijn ouders het geld voor mijn operatie hebben gehaald. Aan mijn jeugd heb ik goede herinneringen. Toen mijn nichtje uit de stad kwam logeren wilde ze geen melk vers van de koe drinken. Ze wilde melk ‘van de melkboer’, hun melk werd in een emmer met een koord naar boven getrokken tot aan hun appartement.

Nu woon ik in een appartementje in Lier, dicht bij het centrum. Enkel een schoonzuster leeft nog, ze is al in de 90. Langs de telefoon horen we elkaar nog wel. Soms denk ik wel eens aan de tijd dat ik naar de cinema ging met mijn zussen en we samen veel plezier hadden. Zolang ik kan ga ik naar de kerk en zing daar in het koor. Ik lees nog altijd boeken, kijk naar de TV en ben in de verenigingen K.V.G en OKRA. Ik vond het zeer bijzonder dat ik jullie mijn leven mocht vertellen.

■ anoniem, 81 jaar

in de barre wintertijd
vervliegt de lucht
met elke zucht
wie heeft daarvan dan spijt

dan ronkt de haard razend hard
vuur vliegt omhoog
van vlak naar boog
de vlammen gaan van start

Annita



TERUG NAAR DE NATUUR

Mijn tekst zit al een poosje klaar in mijn hoofd. Vooruit, de tijd dringt: neem pen en papier en laat de woorden vloeien.

Op dit ogenblik ben ik al een jaar ouder dan mijn overleden vader. Altijd optimistisch was hij, maar na een lange ziekte kon hij enkel nog fluisteren: ik ben zo moe, ik kan niet meer.

Onlangs betrapte ik mijn stem die tegen mijn kinderen zei: ‘Ik ben op, wat nu te doen?’ Maar ik heb toch niet te klagen. Ik zit wat in een dipje of heb last van het ‘lege-nest-syndroom’.

In de vakantie had ik nog zo veel omhanden. Ik zorgde voor mijn vier kleinkinderen, ging van het ene huis naar het andere. Mijn dagen waren goed gevuld. We speelden veel in de tuin. Echte natuurmensen!

Plots vanuit het niets kwam die burn out op me af. Waar zit nu mijn sterke persoonlijkheid? Die altijd goedgezinde vrouw?

Ik woon nu reeds anderhalf jaar op dat appartement zonder terras: weg huis, weg tuin, weg dieren. Dat is het. Dat is de boeman. Die heeft het me gelapt!

Ik ga me niet laten doen, ik zoek een oplossing, ik heb nog een derde van mijn leven voor mij...

Ik kijk uit het raam. Daar staat een kale boom. Tussen de takken wippen vogeltjes op en neer. Ik zoek mijn verreikijker en bespied hen. Ik haal mijn fototoestel en neem wat foto's. Het zijn koppeltjes, koolmeesjes en staartmeesjes. In mijn boom zitten die vogeltjes, mijn vogeltjes.

Dan besluit ik te gaan wandelen. Ik doe de vesten rondom Lier. Ik haal diep adem en voel me goed. Ik stap verder en geniet van alle mooie dingen rond mij: zien, ruiken, voelen, proeven en horen.

Samen met mijn broer trek ik naar Bokrijk. Nog net binnen het seizoen. Heel weinig mensen zijn er, dus veel ruimte voor ons alleen. Ik kruip achter een oude stal. Ik zit in het gras en probeer een grote, rode vliegezwam in mijn fototoestel te krijgen. Mijn broer wijst naar de binnenkant van een dak, opgevuld met stro, de zwaluwnesten tussen de pannen.

Ik ben met de tram door het Terkamerenbos gereden. Dat kende ik van de radio: ‘Door het slechte weer is het Terkamerenbos gesloten voor alle verkeer.’ Wat een pracht! De sneeuw maakt alles nog mooier. Wanneer ik in het park voorzichtig voortstap, hoor ik de stilte van dat witte landschap. Hier heb ik geen woorden voor, alleen gevoelens.

‘Ik groei, gij/jij groeit, hij/zij groeit, wij groeien, jullie groeien, zij groeien.

De essentie van mijn bestaan is de natuur. Tot het einde van mijn dagen zal ik blijven groeien, genieten, gelukkig zijn. Daar ben ik van overtuigd!

■ Annita

Ik, pol, tel ook mee

Paul

De jaren vervliegen en vlieden,
jij hebt maar één moment in het nu.
Deze wijsheid is niet bedoeld voor sommige
lieden
die bruut, lelijk zijn en cru.

Geluk snijdt aan twee kanten,
wat mooi is, heeft steeds een randje pijn.
Ja! met concepten weet ik van wanten,
zoals het nu is, zou het altijd moeten zijn.

Het leven, één dag is al een dag teveel
één stap is al een stap teveel
één woord is al een woord teveel
waarom nog, haat, moord, natuurrampen,
je kan me gerust een realistisch noemen
maar dan schaad je mijn naam,
want iedere keer als ik opsta,
de vogeltjes hoor en zie,
wil ik nog een dag
wil ik nog een stap
wil ik nog een woord.

Bavo

Vrienden

Ze heeft goed voor me gezorgd. Ze kwam tweemaal per dag naar me kijken of ik in orde was. Of ik geen epileptische aanval had. Ze stak ook mijn pillen in een doosje voor een week. Alle dagen bracht ze het doosje. We lazen ook samen. Wanneer ik een aanval kreeg belde ze de brandweer omdat ik op een dakappartement woon. Ook de ambulance belde ze op.

Ik had een hondje Laika. Aan Sandra en Laika heb ik veel steun gehad. Laika is er nu niet meer.

Sandra en ik. We zijn nu al 12 jaar vrienden. Sandra heeft voor mij gezorgd. Sandra en ik gingen om de veertien dagen naar de voedselbank, zodat ik eten in huis had. Ze heeft zelfs mijn leven gered. Zonder Sandra was ik nu al lang dood geweest.

Ludo

Leven op water en brood

Gescheiden. Een schuld van 300 000 Belgische frank kreeg ik mee. 28 000 BF inkomen. 30 rekeningen per maand, waarvan 15 000 BF huishuur. De rest minimum 300 BF per rekening die moest afbetaald worden.

De enige manier om eruit te geraken voor mijn zoon en mij was kleren dragen gekregen van het OCMW van Nijlen en leven op water en brood met confituur.

Eén maal per week haalde ik loempia met curry, 100 BF bij de frituur. Daar at ik wat rijst bij. Op vrijdag speelde ik darts, nam één omelet met spek en één drankje.

Dat was mijn wekelijks en maandelijks leven.

Maar daardoor ben ik er nu wel door.

Sandra

Sams story

De groei van de activiteiten in de Kluis, vanuit een ander perspectief.

Heel in het begin leefde ik in een woonst met een heel grote hof. Verwilderd weliswaar maar toch veilig voor mij, want ik kon mij verschuilen onder wilde struiken met doornen, in putten en ondergrondse pijpen. Dat was wel nodig met al die grote harige monsters die mij als maaltijd wilden. Ik leefde hier gelukkig en vond altijd eten.

Maar na verloop van tijd was er plotseling op bepaalde dagen heel veel rumoer en geloop daarboven. Het was heel beangstigend, maar zolang ik mij schuilhield, was er voor mij geen probleem. Ik had last van al die reuzen maar zij ook van mij. Ook al was ik zo klein, als die reuzen mij zagen schreeuwden ze altijd uit, precies of ik was een wild verscheurend beest. Maar uiteindelijk werd ik die mensen(want zo noemden ze zich) wel gewoon. Ik werd nieuwsgierig wat die allemaal aan het doen waren daarboven. Dus baande ik mij een weg via allerlei gangetjes en schuilhokjes. Het was een zware tocht maar uiteindelijk was ik er toch. Ik moest telkens wachten tot iedereen weg was. Maar, het was de moeite. Ik rook al die lekkere geuren, amai zenne, ik watertandde. Het was echt heel lekker wat ze achterlieten. Mijn geduld werd beloond.

Na verloop van tijd verhuisde ik dicht bij al dat lekkers. Ik had een goed leven, zolang ik maar oppaste. Maar op een gegeven moment was er hogerop plotseling terug veel rumoer. Dat viel ongeveer samen met toen er geen lekkers meer werd gemaakt. Waarom weet ik niet, maar het was wel shit, zenne. Al mijn lekkere maaltjes weg! Verdekke! Het was terug zoeken.

Ik werd wel nieuwsgierig naar wat er daarboven aan de gang was en besloot om te gaan kijken. Weeral een weg banen naar boven. Schuilplaatjes maken. Je weet maar nooit.

Het was gelukt. Maar deze keer waren het niet zo'n goeie geuren. Ik rook de geur van verf.

Ik leerde wel wat van hen. Maar mijn doel was lekkers zoeken. Ja zeg, anders moet ik terug naar buiten. En de mensen hadden de hof opgekuist. Al mijn schuilplaatsen waren weg. Het was heel gevaarlijk met die wilde moorddadige monsters. Dus ik op uitkijk of er boven wat te knabbelen was. Maar ik moet altijd wachten tot iedereen weg is, dan kan ik pas op onderzoek.

Ik had al van op een balk hoog boven de mensen gezien dat er toch wat lekkers was. Al een paar keer had ik overschotjes van lekkere koekjes kunnen eten. Soms ging ik naar beneden omdat er toch af en toe eten gemaakt werd.

Ik had uiteraard gezien waar ze het lekkers opborgen. Wanneer het stil was, glipte ik daar naartoe knaagde een gat in de kast en deed mij tegoed (niet zeggen hé, van dat gat). Op een gegeven moment iedereen was weg, ik baande mij een weg, kroop overal over,... tot ik plotseling voor een heel grote mens stond die mij aankeek. Ik schrok zo hard dat ik bijna een hartinfarct kreeg. Ik holde hard weg. Overal onderdoor en rits, de balk op, direct in een schuilhokje, hijgend, puffend, bibberend. Toch even om de hoek kijken. Die mens stond daar bewegingloos te kijken, fiuw,... dat was op het nippertje!

Nu bleek, dat hoorde ik zo zeggen, dat het een schilderij was. Amai, zo echt!

Nadien had ik toch weeral een goed leven.

Weten jullie over wat het gaat en wie ik ben?

Groetjes tot de volgende keer,

euh...

■ Sam

Het leven zoals het is... anderstaligen in Lier!

AANGEZIEN HET THEMA VAN DE NIEUWE NETE 'GROEIEN' OP ALLE MOGELIJKE MANIEREN IS, VONDEN WIJ HET INTERESSANT OM OOK HET VERHAAL TE VERTELLEN VAN ZIJ DIE NIET VAAK AAN HET WOORD KOMEN (TENZIJ NEGATIEF), DE ANDERSTALIGEN IN LIER. ELK VAN DE GEÏNTERVIEWDEN VOLGT NEDERLANDSE LES BIJ OPEN SCHOOL. WEGENS DE DIEPGANG VAN SOMMIGE VRAGEN EN DE SOMS BEPERKTE WOORDENSCHAT VAN DE CURSISTEN, KAN HET ZIJN DAT EEN IDEE OF EEN MENING NIET VOLLEDIG TOT ZIJN RECHT KOMT. DAT IS GEHEEL DE SCHULD VAN DE SCHRIJFSTER/INTERVIEWSTER.



Anna komt uit Ossetië, een deelstaat van Rusland. Ze heeft 2 kinderen. Haar man kwam 12 jaar geleden naar België, alleen. Tien jaar later kwamen haar kinderen ook naar België. Zij bleef in Rusland om voor haar ouders te zorgen. Ze werkte als boekhoudster in een grote fabriek. Toen haar ouders gestorven waren, is ze ook naar België gekomen. Ze werkt nu als poetsvrouw.

Hoe lang ben je in België? 2 jaar en 3 maanden

Wat was er moeilijk als je pas in België was? Wat vond je moeilijk? Het moeilijkste was geen vrienden hebben. Vooral omdat ik thuis veel vrienden had, was het contrast wel groot. Ik belde wel een keer per week naar huis en dat hielp. Wat ook moeilijk was, was geen Nederlands kunnen. Naast je familie, je werk, je problemen moet je tijd zien te vinden om Nederlands te leren.

Vind je dat nu beter? Ja, in België leven vriendelijke mensen. Ik heb nu een job, ik heb vrienden. Maar het is moeilijk om echt bevriend te zijn met iemand, als je je niet goed kan uitdrukken in het Nederlands. Ik ga nu op café, naar de bioscoop, soms eens wandelen, ...

Wie heeft je geholpen als je pas in België was? Mijn man en kinderen waren al in België. Mijn kinderen woonden al tien jaar in België dus zij hielpen met het Nederlands en met andere praktische zaken. Er was ook hulp van verschillende familieleden zoals mijn zus, mijn nicht en mijn schoonbroer.

Hebben organisaties jou geholpen? De docente van

Open School heeft mij geholpen, en ik ga een keer per week naar de 'babbelier' van Prisma.

Wat vond je belangrijk? Wat wilde je doen? Het belangrijkste vond ik goed Nederlands leren spreken en goed werk vinden. Ik was in mijn thuisland jarenlang boekhoudster en nu ben ik poetsvrouw. Dat verschil vind ik soms wel moeilijk, maar ik ben tevreden over mijn werk en mijn baas.

Naar België komen was een grote verandering in je leven. Wat helpt jou als je een moeilijke periode hebt?

Eerst en vooral ben ik een grote optimist. Ten tweede heb ik veel steun van mijn gezin en mijn familie. En als laatste helpen mijn vrienden als ik een moeilijke dag heb.



Kjani komt uit Servië. Toen het daar oorlog was, is hij gevlucht. Hij verbleef heel lang in een asielcentrum, wachtend op antwoord voor zijn asiel-aanvraag. Het was een heel slopende, moeilijke, onzekere periode. Vorig jaar kreeg hij een positief antwoord. Hij heeft nu geldige papieren om in België te blijven. Hij werkt sinds enkele maanden bij de groendienst. Hij is getrouwd en heeft 2 kinderen.

Hoe lang ben je in België? 8 jaar

Wat was er moeilijk als je pas in België was? Wat vond je moeilijk? Nederlands leren en niet weten waar je allemaal terecht kan. Je weet niet bij wie je kan aankloppen, waar je naartoe kan, wat je kan

vragen en aan wie,...

Vind je dat nu beter? Mijn Nederlands is nu beter. Ik weet al beter waar je naar toe kan, maar in België verandert er veel qua regels en wetgeving. Het is moeilijk hiervan op de hoogte te blijven. De zus van mijn vriendin woonde hier al, dus dat maakte het ook gemakkelijker. Zij kon alles uitleggen.

Wie heeft je geholpen als je pas in België was? Mijn schoonzus heeft mij goed geholpen.

Hebben organisaties jou geholpen? Vooral het OCMW, via hen heb ik een sociale woning gekregen. Ik heb wel 7 jaar moeten wachten op papieren. Open School is pas veel later gekomen.

Wat vond je belangrijk? Wat wilde je doen? Eerst en vooral wou ik Nederlands leren. Als je geen Nederlands kan, kan je niks doen. Ik wou ook zo snel mogelijk papieren krijgen want zolang je in de asiel-procedure vastzit, mag je niets doen. Je mag niet werken, niet reizen, ...

Naar België komen was een grote verandering in je leven. Wat helpt jou als je een moeilijke periode hebt? Ik leef volgens het motto: 'Als iets komt, dan komt het; komt het niet, dan komt het niet.' Ik probeer me niet te laten beïnvloeden door goede of slechte gebeurtenissen, maar constant te blijven en mezelf door omstandigheden niet uit het lood te laten slaan. Als je nog geen papieren hebt en je hebt een slechte dag, dan heb je dikwijls geen geld om te bellen naar je familie. Ik kreeg €6 leefgeld per week, daar blijft niets van over als je eten en andere dingen moet kopen.



Nevriye kwam 25 jaar geleden met haar man van Turkije naar België. Haar man vond snel werk maar zij bleef thuis. In België waren toen nog niet veel voorzieningen voor anderstaligen om Nederlands te leren. Zij heeft 4 kinderen.

Wat was er moeilijk als je pas in België was? Ik vond het moeilijk om Nederlands te schrijven en te spreken. Verder was het ook moeilijk omdat je in een ander land bent, met andere gewoontes, met andere mensen, ... Als laatste was het ook niet gemakkelijk om geen werk te hebben.

Vind je dat nu beter? Ja, ik krijg veel hulp van mijn vier kinderen. De burens helpen ook vaak, samen met mijn familie. Voorlopig blijf ik nog huisvrouw tot ik vlotter Nederlands spreek, maar daarna ga ik op zoek naar werk. Mijn kinderen zijn ook groter nu, dus dat kan allemaal.

Wie heeft je geholpen als je pas in België was? Van in het begin kreeg ik veel hulp van familie en mijn burens. Mensen die ik op straat of in de winkel tegenkwam, hielpen ook vaak.

Hebben organisaties jou geholpen? Prisma, VDAB, OCMW, Open School.

Wat vond je belangrijk? Wat wilde je doen? Ik vond het belangrijk om naar Open School te komen, maar dat heb ik pas twee jaar geleden beslist. Ook langs de VDAB gaan vond ik belangrijk.

Naar België komen was een grote verandering in je leven. Wat helpt jou als je een moeilijke periode hebt? Ik heb veel aan mijn kinderen en mijn familie. Open School geeft mij ook rust, ik voel geen stress als ik naar daar ga. Als het mij niet afgaat, ga ik soms ook wandelen of een bezoek brengen aan de moskee.

■

OPEN SCHOOL



Nooit te laat om nieuwe dingen te ontdekken

Heel onzeker stapte ik Open School binnen. Ik durfde niets te zeggen. Ondertussen houd ik geen vijf minuten mijn mond. Ik ben zelfzekerder geworden.

Nu schrijf ik ook gedichten en ik ben ambassadrice van Open School geworden. Ik wist niet dat dat allemaal kon. Maar ik heb nog veel andere dingen bijgeleerd, te veel om op te noemen. Mijn leven is daardoor veranderd. Ik heb nu ook meer mogelijkheden om werk te vinden. Als ik dat had geweten, was ik al veeleerder naar Open School gegaan. Maar, het is nooit te laat om nieuwe dingen te ontdekken.

Linda

Mijn gomorpas

Op een dag moest ik voor mijn gomorpas gaan. Daar was het weer. Waar ik altijd al zo bang voor was. Dat papier invullen. Daar ben ik niet zo goed in.

De mevrouw van de gomorpassen vertelde mij alles over de gomorpas, maar ook over Open School. Daar kan je beter leren lezen en schrijven. De volgende nacht kon ik er niet van slapen. Maar ik dacht bij mezelf, waarom zou ik dat eens niet proberen?

En ja hoor, dinsdag 3 februari stond ik voor de grote blauwe deur van Open School. Met een klein bang hartje ging ik binnen. Ik kende daar niemand. Maar dat was vlug over. Ik werd heel goed aanvaard in de groep. Ik leer veel en het is nu al 3 jaar dat ik naar Open School ga. Ik volg ook computerlessen. En ik ga naar de Schrijfzolder. Daar leer je gedichten schrijven en je gedacht op papier zetten.

Nu ben ik niet meer bang om te schrijven. Had iemand mij maar wat vroeger naar Open School gestuurd!

Mia

Open School, beter leren lezen en schrijven

Open School heeft me wakker geschud. Ik heb ontdekt dat ik nog veel kan bijleren en ik heb ook meer zelfvertrouwen.

Er is altijd een luisterend oor en ik luister ook naar anderen, naar wat zij al hebben bijgeleerd. De sfeer is goed, er wordt veel gelachen. Ik krijg veel steun om verder te gaan en ik vind het reuzeleuk om een compliment te krijgen. Zo kan ik er weer even tegen. Ik ben er sterker door geworden. Ik durf alleen stappen te zetten.

Vroeger maakte ik geen tijd om te lezen. Ik kon het toch niet goed. Maar nu, als ik naar mijn huisdokter ga, neem ik een klein leesboekje mee en dat geeft mij een goed gevoel. Als ik vroeger in een groep mensen zat, kon ik niet altijd meepraten, er waren woorden die ik niet goed kon uitspreken. Nu nog niet, maar dat probleem heb ik opgelost. Ik neem gewoon een ander woord, al lukt dat niet altijd.

Als ik naar het frietkot ging of naar de Aldi vroeg ik altijd iemand om mijn boodschappen op te schrijven. Nu neem ik pen en papier en schrijf het zelf op. Ik schrijf ook mijn nieuwjaarskaartjes zelf.

In het begin had ik veel angst om ergens alleen binnen te gaan, nu ga ik zelfs met plezier ergens naar binnen. Ik ben nog wat onzeker over de dingen die we leren in de klas, maar ik durf ook al





nieuwe dingen zoals naar de Schrijfzolder gaan. Ik kan dingen opschrijven met fouten, maar toch begrijpen de mensen wat ik heb geschreven.

Mia

Mijn eerste boek

Het was in Open School, in de les Nederlands Moedertaal. We kregen een uitnodiging om naar de bibliotheek te gaan.

Allerlei vragen kwamen in me op: Wat is dat allemaal? Dat heb ik nog nooit gedaan! Wat moet ik daar gaan zoeken?

Ik lees niet veel boeken, alleen lees ik onze Kobe voor als hij gaat slapen, maar nooit voor mezelf!

Wat als je een goed boek te pakken krijgt?

Maar waar moet ik het zoeken? Hoe moet ik eraan beginnen? De bib is zo groot, er staan wel honderden boeken! Wat hoort bij mij, wat lees ik graag?

En dan heb ik een boekje gekocht voor mezelf. Een klein boekje dat door mensen geschreven is die ook moeite hebben met lezen en schrijven. 8 mensen hebben aan dat boek geschreven. En dat boek kocht ik voor mezelf.

De titel van het boek is: "Misdaad aan de oever van de Nete".

Mia

De schrijfzolder

Iedere dinsdag ga ik naar de les 'Lezen en schrijven' in Open School. Linda zit naast me in de les.

Ze vertelde vorige les aan de hele klas dat ze gedichten had gemaakt en dat ze diezelfde dag nog 2 ervan zou voorlezen in het Spuihuis in Lier.

Samen met andere mensen van 'De schrijfzolder' hadden ze een dichtbundel 'Voorzichtig vers' gepubliceerd en die werd nu aan de wereld voorgesteld. Daar had ik nog nooit van gehoord. Ik vond dat wel heel tof en ik wilde haar gedichten wel eens horen.

Ik ben er naartoe gegaan met een heel klein hartje, want ik kende er niemand en wat is een schrijfzolder?

Het was zover, het ging beginnen. Daar stond ze dan, Linda van onze groep met zo'n mooi gedicht dat ik er kippenvel van kreeg.

Dat die mensen de moed hadden om daar te staan! Linda, het was een mooie avond waar ik wat uit geleerd heb.

Alle mensen die hun gedichten voorlezen kregen een heel hard applaus.

'Waarom kom je zelf niet eens een kijkje nemen op de Schrijfzolder,' vroeg Linda. En, zo gezegd, zo gedaan, een week later trok ik naar de Schrijfzolder. Er waren nog twee nieuwe mensen, maar toch had ik weer een bang hartje.

We kregen opdrachten, moesten gedichten schrijven en ze nadien nog voorlezen ook. De anderen vonden wat ik voorlas heel goed en dat gaf mij een tevreden gevoel.

Hier is het eerste gedicht dat ik zelf op de Schrijfzolder heb geschreven:

*het was zo'n mooie dag
maar daar kwam die
donkere wolk
aan
koud, regen, wind.
Er is zoveel wind,
de bladeren vallen van de bomen
en van
de takken*

Mia



Voorstelling CBE Open School

CBE Open School is een door de Vlaamse Gemeenschap erkend en gesubsidieerd centrum voor basiseducatie.

Onze maatschappij evolueert snel, waardoor volwassenen steeds meer kennis en vaardigheden moeten verwerven om nog mee te kunnen.

Almaar meer mensen willen de uitdaging aangaan om deze nieuwe kennis en vaardigheden onder de knie te krijgen en komen daarvoor naar CBE Open School.

Wat ze leren, kunnen ze gebruiken in het dagelijkse leven of in functie van verder leren en/of werk.

De Schrijfzolder is een samenwerkingsverband tussen CBE Open School en Samenlevingsopbouw. Via deze manier van werken kan CBE Open School ingaan op de leervragen van organisaties en cursisten.

Voor meer informatie:

Open School
De Heyderstraat 44
2500 Lier
telefoon : 03/488 68 86
e-mail : lier@cbe-openschool.be
website : www.cbe-openschool.be

Opleidingen bij Open School

Nederlands

- Beter lezen en schrijven
- Fris je taal op
- Schrijven met de computer

Talen

- Engels

Algemene Vorming

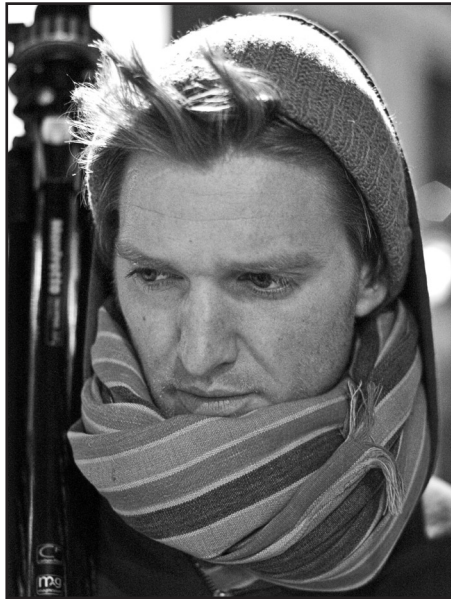
- Praten met apparaten
- Geheugentraining
- Opkomen voor jezelf
- Rijbewijs
- Kunst en cultuur

Computer

- Kennismaken met de computer
- Kennismaken met internet
- Meer doen met computer

Nederlands voor anderstaligen





Vereeuwigen van Jenne

Paul

hij staat al teveel op foto
laat ons hem plastificeren
als een plant
die mond aan mond
reclame maakt
voor de goeie zaak
en Betonnen Jeugd,
wat doet dat deugd!

Jij, SAARTje, jij en jij alleen
luisterde liefdevol naar mijn lispelen
in de compacte zwarte C3.
Zonder overacting, cabotinage of
patronaatstoneel,
want mensen van mijn slag
maken soms andere mensen overbodig.

Envoy:
jou, Saartje, lust ik rauw,
stapelgek op die wilde blondine,
de glorieuze nymph,...
En ik, de boogschutter, miste jou op een haartje.

Maar liefde in het kwadraat ligt in het verschiet,
bij jou kom ik thuis,
waar het feest kan beginnen
en zo stelen wij de show.

Paul

Beschut wonen

door Paul

Uit de psychiatrie: beschut wonen als een springplank

Wat een kick. Ik sprong de *socio* die het goede nieuws kwam brengen bijna rond haar nek. Wat een opluchting: ik ben door Beschut Wonen aanvaard. na twee intakes. De eerste was in februari, de tweede zes maanden later.

Op het eerste gesprek hadden ze geoordeeld dat ik er rustig bij zat. Dat Ons Gedacht een goede daginvulling was, maar dat ik zo veel hooi op mijn vork nam, dat ik onder die draaglast kon bezwijken. Ze gaven me zes maanden tijd om het tegendeel te bewijzen.

Ik was er niet gerust in. Ik was al zo veel keer in verscheidene situaties buiten gekeken dat ik met de moed der wanhoop aan mijn remonte begon. Ik dacht bij mezelf, laat je niet vangen, neem de dingen aan zoals ze komen. Laat los en je zal losgelaten worden. Tijd maken, niet tijd doden. Ik rechte mijn rug en zag alles als een uitdaging die ik met plezier op mij nam.

Ons Gedacht bleef de katalysator, eigenlijk Kunstproeven en bovenal de Schrijfzolder. Ik kan mij daar in uitleven zonder uit de bocht te gaan. Ja, ik zat nog steeds op dat elan waarover ik vroeger al geschreven heb in de nieuwe Nete.

En nu ben ik kandidaat Beschut Wonen. Ik heb geen werkpunten meegekregen, al werk ik in de tijd die mij is toegemeten nog duchtig aan mezelf.

Hoe het ook in Beschut Wonen voor mij zal uitdraaien, ik hoop dat ik die ultieme uitdaging en de enige weg uit de psychiatrie goed zal hebben

aangepakt.

Eén ding weet ik en houd ik me voor: Vrijheid moet je met wijsheid behandelen.

~

Vooraf

De boost die je voelt als er iets concreet wordt en alle neuzen in dezelfde richting staan, valt met niets te vergelijken. Dus Primo: ik weet dat ik een kamer in de Stationsstraat krijg toegewezen. Ben er eens gaan rondneuzen, een groot pand waar ik met drie oudere mensen ga samenleven. Leuk! Het zal er rustig zijn en ik kan mij op mijn kamer terugtrekken.

Ik krijg stenen kloden van al dat wachten en speculeren. Want verwachting brengt angst en angst maakt ziek in het hoofd. Maar ik word niet verbannen naar de Goelag of Auschwitz. En als ik het daar niet te bont maak, ziet mijn toekomst er zo schitterend uit dat ik een zonnenbril moet opzetten.

Eén maand later

Ik ben nu een maand bezig in beschut wonen en ben slechts één keer door mijn knieën gezakt. De verhuis was zwaar: heel veel gerief in dozen.

Wat verlang ik naar het toneel maken met Saartje Hendrix. Theater maken en de rol van de anarchist spelen dat is mijn lang leven. Nog gauw meegeven dat ik enkele ijzers in het vuur houd (vanaf nu een nieuwe begeleider en een reis naar Denemarken), maar eerst geduldig wachten tot de cd-speler openbarst en muziek zo prachtig als smeltend ijs in mijn glas mijn mooie kamer vult.

Beschut wonen betekent ook: een avondje stappen

Ik ga graag op café. In Duffel is dat het Gildenhuis. Wanneer je vroeg op de avond binnenvalt, bestaat een groot deel van het cliënteel uit mensen gelegd in de psychiatrie.

Maar rond een uur of acht moeten die stilaan gaan denken aan opkrassen, want negen uur is voor de meesten speruur.

Dan vult het café zich met een ander publiek: la jeunesse dorée van Duffel City. Stevige pinten drinkende gasten en meisjes, mooi van slag. Zij kennen elkaar van school of van scouts of chiro, en maken plezier tot ik zelf de deur achter mij dicht-trek.

Want morgen is het vroeg dag.

De rode Subaru, of groeien door vriendschap

Nadat Ingrid en ik uit elkaar waren gegaan, begon zij een nieuwe relatie met Ludwig. Hoe het gekomen is, weten we niet meer, maar dat koppel en ik werden goede vrienden...

Zo gingen wij in de zomer samen op reis naar de Ardennen. Wij werden een drie-eenheid. Ik was toen nog in opname en het was nog niet zeker dat ik beschut kon gaan wonen. Hoe dan ook, wij zagen elkaar regelmatig. Ik bewonderde het artistieke talent van Ingrid en de kritische geest en zin voor (absurde) humor van Ludwig.

Avonden lang konden wij discussiëren over tal van onderwerpen en naarmate de tongen losser werden leerde ik te genieten en werd ik zelfzekerder.

Toen brak de tijd aan van Beschut Wonen. Het was een hele verandering in mijn leven en met verandering heb ik het moeilijk. Dat heb ik uit ervaring geleerd. Maar zij steunden mij met raad en daad.

Zo gingen zij met mij naar Ikea en zetten de kastjes in elkaar. Zonder hen zou ik nog steeds tussen een berg dozen kamperen.

Maar ook in de tijden dat ik het moeilijk had, gingen zij mij op en zetten zij mij weer op de rails als

ik ontspoorde en uit de bocht ging.

Nu zijn we weer op weg in hun wagentje. Als ik die rode Subaru ergens zie staan, weet ik dat mijn vrienden in de buurt zijn. En dat geeft mij een goed gevoel.

Groei gaat op en neer

Ik zit nu 10 weken (twee en een halve maand) in Beschut Wonen. Met horten en stoten ben ik sterker geworden dan ik ooit was. Ik heb een plaats verworven in het huis en heb daar vrede mee genomen. Tot zover het goede nieuws.

Daarbuiten ben ik alles verloren, omdat mijn hart, een raddraaier van jewelste, mij wat influisterde wat beneden de zogenaamde waarheid was.

Have joy, have fun.

Ik zit in de put en lijd. Ik ben op van de zenuwen omdat mijn helden spoken bleken in een schaduwkabinet. De vrienden met de rode Subaru mijden mij onder het mom dat zij wat meer tijd voor zichzelf wilden hebben.

En Saartje, laat ons niet monkelen of lachen, maar ik heb het verpest op de onnozelse manier eerst: een publieke schande.

Maar hoop doet leven, zegt de volksmond. Een onsje gezond verstand kan ik immers best gebruiken.

Niet langer op sleeptouw

Drugsbaronnen lezen couranten. Yesterdays paper, yesterdays news. Ik word daar niet koud of warm van. Ik bedenk enkel hoe spijtig het is dat alles zo moest lopen.

Ik voel me hulpeloos zoals een rijkelui-zoontje dat nooit heeft geleerd het leven bij de horens te vatten.

De jongeren verleiden de ouderen en de armen worden door de rijken verleid. Dat is nu eens een waarheid als een koe. Ik begin het te leren, en ja, Saartje, dat komt ook door u. Bedankt voor alles dat je betekend hebt voor mij.

Samen met mijn liefde is ook een groot deel van mijn karma verbrand en nu ben ik vrij.

Ik heb de psychose losgelaten en nu ben ik niet langer manisch depressief of zoals het weerbericht klinkt in de woorden van Frank de Boosere: behept met bipolaire stoornissen.

Ja, ik heb het boetekleed afgelegd en rijds nu boven de meest onfortuinlijke toestanden uit, de rotte nachten, de landerige dagen in regen en wind.

This is up on trip, hoor ik iemand in de nabijheid en bereikbaarheid van mijn oor declameren. Is het iemand op de radio of iemand anders die mij infiltreert?

Ik richt mij nu op een leven dat niet langer op sleeptouw wordt genomen door zinnen, zintuiglijkheid en zinnelijkheid. Immers een redelijk, intelligent wezen moet zijn geluk beproeven in de activiteit die hem of haar het best past. Beschouwing of contemplatie, dit is gesneden koek voor mij en ik bid God dat hij mij leidt.

De muze en de rode Subaru

Alles komt weer goed. Vorige keer zat ik in een neerwaartse spiraal. Nu hebben de vrienden van de Rode Subaru mij weer in hun warmte en zonneschijn meegetroond.

En Saartje, zal je jezelf afvragen. Ik kan alleen maar zeggen dat mijn liefdesverklaring weerklank vond. Mijn gedicht vond ze heel tof en ze wilde het onmiddellijk kopiëren.

Hoe het met ons (als er een onsje is) moet verder gaan, is koffiedik kijken. Zij zal echter mijn muze blijven, tot haar herinnering vervaagt.

Maar dat zie ik niet gauw gebeuren. En tot slot, hoop doet leven, ook zonder jou.

Beschut wonen, een round up

Ik ga nu naar de drie maanden beschut wonen. Dat is een speldenprik gezien vanuit het standpunt van de eeuwigheid. Maar ik voel me sterker dan ooit. Mijn draagkracht is solider en de draaglast is draaglijk omdat ik mijn ritme gevonden heb

en omdat ik alsmaar milder word voor mezelf.

Ik zou het niet meer gewoon worden op de afdeling waar ik op 'post-kuur' kom (het tussenhuis). En daar spelen verschillende factoren een rol in. Ik ben veel vrijer van geest geworden. En ik heb ook vrijheid gevonden door zaken of denkpatronen los te laten en door zelf losgelaten te worden. Dus ben ik vrijer geworden in handelen en denken. Ook de afbouw van Temesta en Etomine heeft daar een rol in gespeeld.

Ik kan het goed vinden met mijn psychiater, de verpleging en sommige patiënten van het domein. En zeker en vast met mijn huisgenoten die mij het gevoel geven dat ik erbij hoor.

■ Paul

Ergens gelezen

Annita

In het leven draait alles om energie. Probeer haar te voelen rondom en in jezelf. Maar maak onderscheid tussen het positieve en het negatieve.

Een groot gedeelte van de groei als persoon komt door moeilijkheden en uitdagingen. Ontvlucht ze niet, want je moet weten dat ze je beter, sterker en wijzer maken.

Groene Vingers

Deel 2.

Allee vooruit met de geit, want voorgaande was nog maar een opwarmerke, vanaf nu wordt het serieus, heus! Ik sta soms versteld over de onwetendheid der menskens, als er over flora (en dat is niet in de naam van 't een of ander lief, hoewel dat ik er wel is één heb gekend, maar dat is een ander verhaal) wordt gesproken, of vegetatie of desgewenst, al wat groeit en bloeit, en géén dier is. Leren ze in die scholen dan niks, of alleen over geld en zo? Het betreft niet alleen jonge mensen, want evengoed "gegroeidere" mensen zijn rijp voor een basisleske "hoe groeit wat?"

Het is haast ongeloofelijk hoeveel mensen nog nooit een zaadje in de grond hebben gestopt en de groeicyclus gevolgd vanaf de eerste dag. Het is de bedoeling met dit schrijfsel een gat in de volks-cultuur op te vullen. Zo draag ik mijn "zaadje" bij aan de agriculturele opvoeding van de "groentjes". Ik ben niet zinnens, hier een leerboek voor de be-



ginnende tuinder uit mijn mouw te schudden, in de eerste plaats kan dat niet op 2 à 3 bladzijden en ben ik zelf ook maar een amateurke. Mijn doel is de mensen warm te maken tot de VOORPLANTINGSDAAD. (trouwens voor hen die nu aan iets anders zouden denken, je kan het met twee ook, of in groep desgewenst.)

Geloof me, het is echt waar hartverwarmend, op bepaalde ogenblikken zelfs spannend om de groei van een petieterig zaadje te zien evolueren tot een volwaardig volwassen plant. Ik zweer het, op een gegeven moment - eens het plantje al bovengronds is komen piepen - dan ga je het als je kind beschouwen.

Genoeg pedagogisch, flauw gelul, nu gaan we aan het werk. Werk is hier een groot woord hoor, want je wordt er niet moe van; het duurt geen uren, veel rommel en/of vuiligheid brengt het ook al niet met zich mee. En voor zij die voorzichtig moeten omspringen met de centen: 't kost geen stukken van mensen. Max 5 eurokes.

Benodigdheden

- een 5-tal plastieken of aardewerken potjes (15cm doorsnee)
- een klein zakje niet te grove potgrond (5 l)
- je handen
- veel goesting en nieuwsgierigheid
- af en toe water

Na een nachtje slapen, heb ik beslist om als test-zaad, de ZONNEBLOEMPIT te gebruiken.

Het is ZEER BELANGRIJK welke soort zonnebloem je gaat uitkiezen! Er zijn verschillende variëteiten. Je hebt hier en daar in een tuin de grootste al wel eens gezien. Deze gasten kunnen een hoogte halen van wel vier meter: dus alleen geschikt voor mensen die het potje met de jonge planten en de megabloemen in hun tuin willen zetten.

Er zijn dus ook kleinere, die tot 50 cm hoogte groeien.

Natuurlijk dienen die in grotere potten verpot te worden. Dus: lees aandachtig de informatie op het zaadzakje. ALLES staat erop, ook de vervaldatum, goed checken!

En we zijn vertrokken. Begin maart is prima.

1. Leg oude kranten op tafel en knip de zak grond open. Maak de grond met beide handen fijn. De 5 potjes worden hierna gevuld met deze aarde. De grond goed aandrukken (maar dit moet geen beton worden) tot op ongeveer 1 cm van de rand.

2. De zonnebloemzaden zijn niet te klein, daarom zijn deze handig voor een beginnening. Je legt dus per pot één pit, pal in het midden. Duw deze pit 1 cm de grond in. Bedek met aarde, lichtjes aandrukken en het wonder is geschied. Je hebt gezaaid, misschien voor de eerste maal in je leven.

3. Nu de grond bevochtigen met een gieter of een glas. OPGELET!! Die mag NOOIT te nat zijn!!! De grond dient wel steeds vochtig te blijven.

4. Waar zet je de ingezaaide potjes nu het beste, tot ze groot genoeg zijn om te verpotten. Als je ze op een balkon of veranda wil houden of als je ze in de tuin wil planten, je kan deze best NOOIT in volle zon zetten, ook niet achter glas in de volle middagzon. De temperatuur, best niet hoger dan 24°.

Als je een veranda hebt aan de west- of oostzijde, is dat perfect.

Heb je ramen aan de oost- of westkant dan kan je de potjes ook op de vensterbank zetten. De zuidkant kan ook, maar enkel met gordijnen.

5. Het enige wat je nu hoeft te doen, liefst 's morgens en 's avonds, voelen of de grond vochtig genoeg is. Gewoon een vinger bovenop, lichtjes drukken en als de aarde kleeft, is het in orde. Niet vergeten: NOOIT TE NAT MAKEN! Handig is een kamerplantensproeier. Maar, niet speciaal kopen als je hem verder niet nodig hebt.

6. Nu is het gewoon een kwestie van geduld. Sommige zaden zijn harder en hebben meer tijd nodig dan andere. Daarom raad ik dus aan meerdere tegelijkertijd te zaaien. Onder de grond is er al wortelactiviteit vanaf de pel of de schil van het zaad week wordt en de eerste haarworteltjes zich een weg zoeken naar vochtige warmte. Eens deze kleine wortels sterker worden om water naar het toekomstige groen door te stuwen, begint het echte leven pas. Voor zonnebloemen is dit ongeveer 14 tot 21 dagen.

7. En plots, na deze wacht- en vochtigheid periode. Dan is het zover!! Een klein lichtgroen speldenknopje verschijnt boven de aarde. Het wachten waard, toch? Je hoeft daar nu niet de ganse dag bij te blijven en staan zeveren want dan bestaat de kans dat het jong ding al terug onder te grond kruipt. Je zal alle dagen wel merken hoe snel het nu groeit. De eerste 2 à 3 dagen staat het frêle stengeltje, met bovenaan twee kleine blaadjes nog gebogen, maar dagelijks wordt de stengel dikker, en de blaadjes groter, tot ze rechtop staan. Je zal merken, en zeker als je geen koepel of ander lichtdoorlatend plafond hebt, dat het jonge plantje het licht zoekt en dus naar dat licht toegroeit. Dus ze elke dag even een draai terug binnenwaarts geven en de vochtigheid BLIJVEN checken! De stengel verdikt, wordt langer en er groeien fijne haartjes op. (typisch voor een zonnebloem) en telkens een koppel nieuwe blaadjes.

Tot slot: Indien je de regels redelijk nauwgezet hebt opgevolgd zal je zonnebloem, ik schat half mei (maar dit kan schommelen door temperatuur en licht) op de top van de stengel een minuscuul bloemknopje voortbrengen. Dan wacht je nog een dag of drie. De zonnebloem voor de tuin zal ongeveer 20 à 25 cm hoogte hebben en een stengel van een wijsvinger dik. De kleinere soorten 10 tot 15cm en allebei 4 tot 5 bladkoppels.

En nu mogen ze ofwel in de tuin of in een redelijk grote pot. Ze heten niet voor niets zonnebloemen, dus mogen ze WEL in de zon! Veel geluk en genot. En opgelet, indien je toch andere planten zaait, AANDACHTIG de richtlijnen op het zakje lezen!!! En voorzichtig met verpotten, als je wil.

PS: voor internetbezitters kan het interessant zijn om via internet op zoek te gaan naar tuin- en planten-tips

■ Jann

WAAR HAAL JE KRACHT UIT? WAT GEEFT JE DE MOED EN ENERGIE OM DINGEN TE ONDERNEMEN?

Uit mijn liefdevolle gezin, geloof, gedichten schrijven, om voor en door mijn gezin vooruit te kijken.

Sandra, 39

Uit mijn gezin en vrienden, praten met betrouwbare personen.

Bert, 38

Uit kunst en muziek.
Het goede opmerken worden en eerlijkheid.

Patricia, 37

Ik houd me vast aan mijn gezin omdat ik hen heel graag zie. Ik ben de laatste tijd zoekende om een reden te vinden om verder te gaan en iets nieuws te ondernemen.

Annita, 58, huisvrouw

Men heeft soms geen andere keuze; men moet!

Indien ik de mogelijkheid zou hebben, zou ik veel op reis gaan en mij laten dienen.

Annita, 57, onthaalmoeder

Ik haal kracht uit mijn 2 kinderen, maar heb momenteel geen extra energie op overschot.

Sonja, 33, opvoedster-bejaardenverzorgster

Ik begin meer te geloven in mijn eigen kunnen en leer weer nieuwe vrienden kennen.

Door de erkenning die ik krijg en de

goede raad.

Els, 27, interieurvormgever

Omdat er altijd een beetje licht is in de duisternis.

Nico, 31, zonder beroep

Als de zon schijnt, dan kom ik wel gezind naar buiten.

Kleine kinderen die lachen en gek doen.

Langs het water wandelen met mijn hond, de rust die de natuur uitstraalt en de vogels die fluiten.

Buiten kunnen werken, sporten, in de tuin werken.

Kunnen genieten van kleine dingen, de dag plukken.

Linda, fietshersteller

Met mijn hond gaan wandelen, mensen tegenkomen en een babbelkje slaan.

Een liedje van Dana Winner.

Een massage, een sauna en een douche.

Zwemmen, fietsen, wandelen en een goed badmintonspelletje.

Een deugddoend gesprek aan de telefoon, bezoek waarbij je op je gemak voelt voelt.

Een goed verhaal.

Marc, bakker

Kracht haal ik uit de kleine dingen. Uit liefde en vriendschap van mijn dochter, haar man en mijn klein-

kind.

Moed en energie krijg ik van het samenwerken met de groep mensen van Open School. Ik ben er op mijn gemak en durf te spreken. Dat geeft me een duwtje in de rug en ook moed om ertegenaan te gaan en om belangrijke stappen te zetten.

Mia, Klaar-over (= schoolkinderen helpen met het oversteken van de straat) en cursiste bij Open School

Ik haal mijn kracht uit lopen en uit werken in het bos.

Theo, loper

Op tijd en stond amuseren met vrienden door samen iets leuk te doen. Ook als je daar niet altijd evenveel energie voor hebt. Op die manier neem je een positieve en optimistische houding aan ten opzichte van het leven. Ook het tegenovergestelde, eens alleen zijn door te gaan joggen of zwemmen, geeft mij een boost van energie.

Het sociale contact met familie geeft mij een warm gevoel waar ik graag tijd voor vrijmaak.

Allemaal manieren die tijd vragen, maar dat heb ik er graag voor over. Om dat allemaal te kunnen doen, moet ik op andere momenten hard doorwerken, waardoor ik eens zo efficiënt werk.

Dromen, durven, doen. Het risico durven nemen om ze waar te maken, hoe groot, klein of onbenullig ze ook mogen lijken.

Ik weet voor mezelf wat ik belangrijk vind en durf daarvoor uit te komen, wat de kansen vergroot,

want met zelfkennis kan je heel ver komen.

Stien, 20, studente vroedvrouw

Kracht haal ik uit belangrijke vriendschappen, een mooi boek of schilderij, een wandeling in de natuur, herinneringen aan een mooie reis, ...

Ik onderneem dingen met de hoop dat ze mij iets positief gaan brengen, hier put ik energie uit om inspanningen te leveren.

Vèlina - therapeute

Kracht haal ik uit kennis (studies) en aanmoediging vanuit de thuissituatie.

Moed en energie krijg ik van het samenwerken met collega's, begeleiden van studenten en contact met patiënten.

Anoniem, 28, Psychiatrisch verpleegkundige

Uit vriendschap en geloof in het onmogelijke ben ik op goeie weg.

Paul Terryn, 49, schrijver/filosoof

Dat mensen kunnen lachen of 'bleiten' (of boos worden) met wat ik doe of zeg. Emoties losweken zoals behangpapier met een spons.

Dat ik af en toe 'ne stamp tegen mijn kloten krijg'.

Jann, 55, Prettig gestoord/soort kunstenaar

Dat ik af en toe een pluim krijg!

Als mensen bezorgd zijn, ik word daar week van.

Yanni, Griek

Mijn kinderen geven me de moed en de energie om dingen te ondernemen. Maar ook de zon, de kleuren en de geluiden van de natuur en de stilte van een wandeling langs het strand geven me kracht.

Linda, moeder



voorzichtig vers

Jann

te lang liep ik op eieren
en hield mijn bakkes toe
te bang voor criticasters,
klaar met commentaar

nu ben ik het zwijgen moe
en wil wat zeggen,
hier en daar

gedurfd gedicht

(‘voorzichtig vers’ revisited)

Jann

sinds kort loop ik op kasseien
en zing luidop een lied
spot met criticasters
sta klaar met commentaar

maar een groot bakkes heb ik niet,
ik zwijg ook
af en toe

Vergeten groenten



AARDPEREN lijken op gemberwortels. Onder de knobbelige schil zit romig, wit, krokant en zoet vruchtvlees. De smaak heeft wat weg van artisjok en schorseneer. Ze bevatten inuline, een suiker die bij vertering geen glucose vormt en daardoor bijzonder geschikt is voor diabetici. Voor gebruik moeten ze worden gewassen en schoon-geboend of geborsteld. De schil is perfect eetbaar. Als je de schil toch wil verwijderen kook of stoom ze eerst. Verwerk ze dan in hun geheel, in schijfjes, blokjes of als puree.

STOFPOTJE VAN AARDPEER OP ZIJN ITALIAANS

500 g aardperen
4 kipfilets
4 sjalotjes
10 blaadjes basilicum
75 g vers gemalen parmezaan

Was en schil de aardperen. Snijd er ook alle uitstulpingen af. Snijd de aardperen in dikke plakken en leg ze onmiddellijk in water waaraan 1 eetlepel azijn is toegevoegd. Aardperen verkleuren erg snel. Snijd ook de kipfilets in plakken. Pel de sjalotjes en snijd ze in vier. Verhit olie in een pan. Stoof daarin de sjalotten gedurende 5 minuten. Voeg nog wat olie toe. Doe er de kip en de aardpeer bij. Roer goed zodat de ingrediënten met olie bedekt zijn, voeg er enkele eetlepels water aan toe en laat gedurende 20 minuten op een laag vuurtje stoven. Controleer regelmatig of er nog voldoende vocht is en doe er eventueel wat eetlepels water bij. Kruid met versgemalen zwarte peper. Bestrooi tot slot met gemalen parmezaan en de gescheurde basilicumblaadjes. Meng en serveer.

PASTINAAK is een langwerpige witte wortel met een zacht kruidige zoetachtige smaak die wat doet denken aan selder en noten. Voor de aardappel in het westen arriveerde was pastinaak de meest populaire voedzame wortel bij de gewone man. Pastinaken kun je koken, stomen, stoven, frituren of rauw verwerken. Alle bereidingen zoals voor wortelen, rapen en schorseneren zijn van toepassing.



SOEP VAN PASTINAAK EN WORTEL

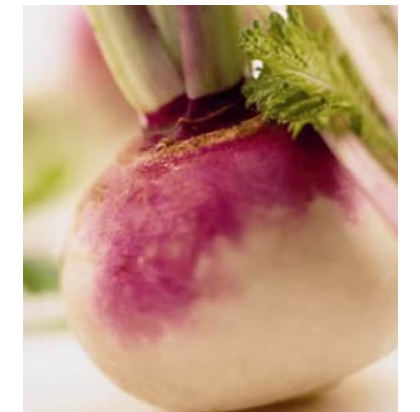


Schil de pastinaak en de wortelen. Snijd ze in stukken. Verhit de olie in een pot en stoof de groenten en de ui ongeveer 2 minuten aan zonder kleuren.

Voeg er de groentebouillon aan toe en laat ongeveer 20 minuten zachtjes koken onder deksel. Voeg er de room aan toe. Mix de soep. Kruid met versgemalen peper.

250 g pastinaak
250 g wortelen
Arachideolie
1 ui, fijngesnipperd
1 l groentebouillon
1 dl room
Versgemalen zwarte peper

RAPEN hebben een slechte reputatie omdat ze met veevoeder worden vergeleken. Vroeger was de raap een belangrijk voedingsmiddel en vormde de basis van vele menu's. Jonge raapjes zoals de meiraapjes en de witte herfstraapjes hebben een heel fijne smaak. Ze zijn bovendien vitaminerijk en caloriearm. Rauw hebben ze een frisse smaak en zijn ze zeer geschikt om te verwerken in salades. Kook ze om ze te verwerken in soepen of gaar ze langzaam in de oven met andere groenten zoals bietjes, pastinaak en venkel.



RAPEN MET WITTE SAUS

Aardappels koken. Rapen koken met zout, afgieten en laten uitlekken. Saus maken met melk en bloem en boter. Kruiden met zout, peper en muskaatnoot.

Vlees is niet nodig. Indien je wel vlees wil: keuze uit koteletten, varkenskarbonade, dunne worst of kippenworst.

Smakelijk!

aardappels
rapen
bloem
melk
boter
peper en zout
muskaatnoot



RAMMENAS is een ronde of langwerpige wortel met een zwarte of bruinzwarte schil. Zijn peperachtige smaak is te danken aan de aanwezigheid van mosterdolie. Tijdens het verwerken wordt deze milder. Het zou de eerste groente zijn die ooit werd geteeld. Daikon is de witte variant van rammenas. Je kan de wortels raspen als bijgerecht of verwerken in salades, koken, stoven.

SLAATJE VAN RAMMENAS MET WALNOTEN

- 1 rammenas van ong. 200g
- 1 eetlepel walnoten, gehakt
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 koffielepel balsamicoazijn
- zwarte peper en zout

Schil de rammenas en snijd hem in ultrafijne stokjes (julienne). Meng er de walnoten, olijfolie en balsamico onder. Kruid met versgemalen peper en eventueel zout. Breng het slaatje over in een kommetje dat met een deksel kan gesloten worden.



RODE BIETEN zijn lekker en gezond. Bieten hebben een zoete grondsmaak die goed combineert met vruchten als appels en sinaasappels, en met sterke smaken zoals gember en balsamico. Maar ook hazelnoten en walnoten gaan goed samen met bieten. Snijdt de bieten niet in stukken maar kook ze in hun vel, daar na kun je ze ontvellen en verder gebruiken.

CHIPS VAN RODE BIET

- 6 rode bietjes
- arachideolie

Schil de rode bietjes. Snijd ze in flinterdunne schijfjes met een scherp mes. Leg ze op keukenpapier zodat ze al wat vocht afgeven. Verhit de frituurpan op 140°C. Leg een aantal schijfjes op de bodem van de frituurmand en frituur ze tot ze licht van kleur veranderen. Dan hebben ze zowat alle vocht verloren en zijn ze klaar. Zorg er tijdens het bakken voor dat de schijfjes niet aan elkaar kleven. Roer desnoods voorzichtig met een vork de schijfjes los. Leg de schijfjes op keukenpapier en laat ze goed uitlekken. Je kunt er eventueel nog wat zout op strooien. Bedek de bodem van een doos met keukenpapier, leg daarop de chips en sluit de doos.

SCHORSENEREN zijn in onmin geraakt omdat ze lastig te kuisen zijn, maar met een dunschiller is dat schillen in een handomdraai gedaan. Schorseneren hebben een romige aardse smaak die ergens tussen asperge, artisjok en bloemkool zweemt.

GEBAKKEN SCHORSENEREN MET KABELJAUW

Schil de schorseneren met een dunschiller. Gebruik handschoenen en doe een schort om. Schorseneren geven kleverig melksap af dat moeilijk te verwijderen vlekken veroorzaakt. Snijd de schorseneren in schuine plakjes en leg ze meteen in water 1 eetlepel azijn is toegevoegd. Bak de schorseneren in olie, zet een deksel op de pan en laat ze enkele minuutjes bakken tot je met een vork door de plakjes kan prikken. Bak ondertussen de kabeljauwfilets in arachideolie aan beide zijden krokant. Neem ze uit de pan. Klop voor de vinaigrette de eidooiers los met de druivenpitolie en enkele druppels citroensap. Kruid met peper en eventueel zout. Meng er de bladpeterselie onder.

SUIKERMAÏS is jonge maïs waarvan de suiker in de korrels nog niet is omgezet in zetmeel. Bij voedermaïs bestemd voor diervoeding is dat wel het geval. Suikermaïs heeft een zoet aroma, bevat weinig calorieën en is rijk aan ijzer. Verwijder eerst de buitenste schutbladeren. Met enkele schutbladeren eraan houden de korrels meer smaak tijdens het koken.

SALADE VAN SUIKERMAÏS MET APPEL EN GEROOKTE ZALM

Was de maïskolf en kook hem 15 minuten totdat je de korrels gemakkelijk van de kolf kan halen.

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in blokjes zo groot als de maïskorrels. Snijd de zalm in reepjes.

Meng alle ingrediënten onder elkaar en laat een half uurtje rusten.



- 4 schorseneren
- 4 stukken kabeljauw, gefileerd
- arachideolie
- sap van ½ citroen
- 2 eidooiers
- druivenpitolie
- peper
- 1 el krulpeterselie, fijngehakt



- 1 maïskolf
- 1 groene friszure appel (Granny Smith of Golden)
- 1 sjalot, fijngesnipperd
- 75g gerookte zalm
- 3 eetlepels olie
- 1 el platte peterselie, fijngehakt
- 2 eetlepels rode wijnazijn
- versgemalen zwarte peper

ALS AFSLUITER...

MELKEITJE

melk	Aardappelen koken
eieren	Eieren niet te zacht of niet te hard koken (het eigeel moet nog wat lopend maar niet te rauw zijn)
aardappelen	Melk en boter in een pot doen, muskaatnoot toevoegen
boter	Op een vuurtje zetten en al roerend aan de kook brengen
muskaatnoot	Als alles klaar is, de aardappelen pletten in je bord
	Eén of twee eieren eronder mengen (al naargelang de hoeveelheid aardappelen)
	De melksaus hierover gieten en goed mengen.

Simpel, goedkoop en lekker!

heel voorzichtig

Linda

zoals
een bloem
uit een zaadje,
gekoesterd
door zonnestralen en licht.

Heel voorzichtig
zijn kopje buiten steekt
terwijl een zuchtje wind
het heen en weer laat wiegen
op het ritme van een lied.

Ze groeit en groeit
steeds maar voort
tot er een grote, kleurrijke bloem verschijnt
die trots alle kanten opkijkt.

Zoals de bloem
groeien ook wij
elke keer
een beetje meer.



Deze uitgave kwam tot stand met de samenwerking van:



Ons gedacht vzw, de Lierse vereniging waar armen het woord nemen. Je kan ons vinden in de Kluizestraat 37 te Lier. Iedere dinsdag tussen 11u en 17u ben je welkom in ons praatcafé voor een tas koffie, een luisterend oor of een gezellige babbel. Twee keer per maand komen we op dinsdagavond bijeen in de Kluis om te praten over wat we aan armoede in Lier graag zouden veranderd zien. Momenteel werken we vooral rond cultuur, sport en gezondheid. We starten de avond met een gezellige broodmaaltijd. Heb je zin om erbij te zijn? Dan ben je van harte welkom...



Samenlevingsopbouw ondersteunt mensen in armoede om basisrechten effectief te realiseren. Dit doen we in samenspraak met het lokale beleid. Samen gaan we naar een socialer Lier... Wil je meer weten over onze werking of reageren op De Nete? Bel dan naar Anita, Kristof of Jenne op het nummer 03 488 22 72 of kom gewoon langs, Kluizestraat 37 te Lier. Mailen kan op: Jenne.meyvis@samenvlevingsopbouw.be, Kristof.daems@samenvlevingsopbouw.be of Anita.rimaux@samenvlevingsopbouw.be.



De basisschakel heeft als deelwerking van de stedelijke welzijnsdienst specifiek aandacht voor mensen in (kans)armoede, die door hun probleemsituatie, op dikwijls verschillende levensdomeinen, niet of slechts gedeeltelijk kunnen participeren aan het maatschappelijk leven. Via verschillende acties, eigen activiteiten en samenwerking met andere diensten worden participatiedrempels weggewerkt en wordt cultuur, ontspanning, vorming,... voor iedereen toegankelijk. Info: De Kluis, Kluizestraat 39 (eerste verdieping). E-mail: basisschakel@lier.be Tel: 03 488 46 45 – 0497 52 94 76. Bereikbaar op afspraak.



Open school biedt opleidingen onder vrienden. (Beter) leren lezen, rekenen, computeren,... De Heyderstraat 44 - 2500 Lier. Tel: 03 488 68 86. Fax: 03 480 81 44. E-mail: lier@cbemechelen.be.