



Krantje van vzw Den Draai
Heistse vereniging, samen tegen kansarmoede

Verdraaid

Een nieuwe kans bij elke draai!

Periodieke uitgave, september 2014, nr 3, jrg 6

Vzw Den Draai is verhuisd



Onze-Lieve-Vrouwstraat 33 * 2220 Heist-op-den-Berg * tel. 0468 14 69 09 * www.vzwdendraai.be

En nodigt jou graag uit

DINSDAG (12.00u tot 16.00u):

ontmoetingsmoment van 12.00u tot 16.00u
broodmaaltijd tot 13u

DONDERDAG (18.00u tot 22.00u):

We starten voortaan vanaf 18.00u
maar je kan aansluiten tot 19u
Vóór dinsdagavond inschrijven a.u.b.

Voorwoord

Ontmoetingen van hart tot hart

Door de jaren heen heb ik gemerkt dat mensen minder moeite doen om vriendschappen te onderhouden. Ze bellen je nog wel, maar om echte dingen te organiseren... dat is er vaak niet meer bij.

Niet iedereen leeft op hetzelfde ritme, geestelijk noch fysiek en daar heb ik het soms moeilijk mee. Wees geduldig want geduld heeft ook met respect te maken.

Alles moet enorm snel gaan, je moet snel beslissen en vlug reageren op mails en smsjes. Iedereen lijkt gehaast te zijn.

Probeer eens iets te geven en niet met geld of iets anders materialistisch, maar een goed gesprek of geef een mooi complimentje. Dat doet zeer veel deugd bij iedereen.

Mijn leven is daardoor veranderd. Ik voel me elke dag beter en het geeft een gevoel van voldoening en hopelijk kan het leiden om wat licht in het leven van andere mensen te brengen.

Zo zag ik een vrouw op de luchthaven, die zowaar begon te dansen in de aankomsthal van Zaventem. Er verscheen een glimlach op ieders lippen. Dat beeld alleen al sprak voor zich. En dat is ware liefde mensen. Dit is oprecht.

Zelf ben ik een 'samenbrenger', samenbrengen van mensen, en een beetje een entertainer want ik 'steek graag de boel in gang.' Maar het heeft ook te maken met een grote behoefte aan zelfrelativering. Niet het geld, maar een relaxed gevoel en de mensen in je omgeving een plezierig leven willen toewensen... We zijn tenslotte de regisseur van ons eigen leven... en tussen ons gezegd en gezwezen als we ons best doen, kunnen we dit best wel goed!



ONTMOETINGSMOMENT

Elke dinsdag van 12.00 u tot 16.00 u

Gratis broodmaaltijd van 12.00 u tot 13.00 u

Heb je zin in een gezellige babbel met een lekkere tas koffie of thee, heb je vragen over eender wat of nood aan een luisterend oor om je verhaal eens te vertellen? Kom dan zeker eens langs.

CREATIEF ZIJN - DAT KAN OOK

tijdens ons ontmoetingsmoment

Er is (gratis) materiaal in huis om mee aan de slag te kunnen gaan, voor elk wat wils. Of breng gerust je eigen breiwerk, haakwerk of ... mee. Dit is zeker geen verplichting maar een aanbod voor zij die dit wensen.



Wil je iets op internet opzoeken?

Er staat steeds een computer ter beschikking.



RAP OP STAPkantoor

Elke dinsdag van 12.00 u tot 16.00 u

Zeer uitgebreid ontspanningsaanbod (sportkampen, voorstellingen, daguitstappen, vakanties, ...) voor mensen met een beperkter inkomen en hun ganse gezin. We vertellen je er graag meer over bij een bezoekje in Den Draai.



DEN DRAAI-AGENDA

SAMEN NAAR DE FILM

3/09	The Homesman
7/09	Hoe tem je een draak 2 (3D)
24/09	Malificent (3D)
1/10	Boyhood

Inhoud

2	Voorwoord
3	Openingsuren
4	Kookatelier in Den Draai
5	Uitnodiging openingsreceptie
6	Aanbod Rap Op Stapkantoor
7-10	Terugblikken
11-13	Kalender
14	Acties Wereldverzetdag tegen Armoede
15	Inschrijvingsstrook pannenkoeken tegen armoede
16-17	Wist je datjes
18-19	Filmaanbod
20	Ontspanningshoekje
21	Receptje
22	Energie besparen bij koelen en vriezen
23	Om even bij stil te staan
24	Spreuken

KOOKATELIER

Om 18.00 u wordt er gestart met de voorbereidingen maar je kan tot 19.00 u aansluiten.

We **koken** samen op een **budgetvriendelijke manier**. Hiervoor vragen we een kleine bijdrage van 1 euro per persoon, voor de aankoop van de ingrediënten.

Na het **samen bereiden, eten we gezellig** onze maaltijd op.

Graag vóór dinsdagavond een seintje als je mee in de potten wil roeren, kwestie van de juiste hoeveelheden van ingrediënten in huis te halen.

Inschrijven 0468 14 69 09



Kookatelier in Den Draai

Voor de zomer werd er afwisselend gekookt in Schriek en de ontmoetingsruimte van de Sociale Kruidenier. Vanaf september 2014 gaan alle kooklessen door op onze nieuwe locatie, in de Onze-Lieve-Vrouwstraat.



Rond 18 uur komen we samen en beginnen we aan de voorbereidingen. Je kan altijd aansluiten tot en met 19 uur.

Per kookatelier is er een verantwoordelijke vrijwilliger aangeduid die ervoor zorgt dat de juiste hoeveelheden ingrediënten aangekocht worden en de menu in gedachten heeft. We vragen je daarom, als deelnemer, je inschrijving voor dinsdagavond door te geven. Dit kan via de draaitelefoon (0468 14 69 09 of via een vrijwilliger van Den Draai). Er wordt hiervoor een kleine bijdrage van 1 euro voor de ganse maaltijd gevraagd, vooraf te betalen.

Iedereen steekt een handje uit de mouwen en zorgt ervoor dat er een heerlijke maaltijd op tafel getoverd wordt. Nadien wordt dit gezellig samen opgegeten.

Laat je eens verrassen en neem deel aan een kookatelier van Den Draai! Heb je nog vragen, spring gerust eens binnen.

Graag tot binnenkort!

BUON APPETITO!
guten appetit!
BUEN PROVECHO!
smakelijk!
هناهي مقظ
ENJOY IT!
Bon Appétit!

OPENINGSRECEPTIE

9 SEPTEMBER



Onze-Lieve-Vrouwstraat 33 * 2220 Heist-op-den-Berg * tel. 0468 14 69 09 * www.vzwdendraai.be

Vzw Den Draai is naar een nieuwe locatie verhuisd en organiseert op dinsdag 9 september 2014 een openingsreceptie.

We willen jou hiervoor graag uitnodigen om kennis te maken met al de vrijwilligers en de coördinator van vzw Den Draai.

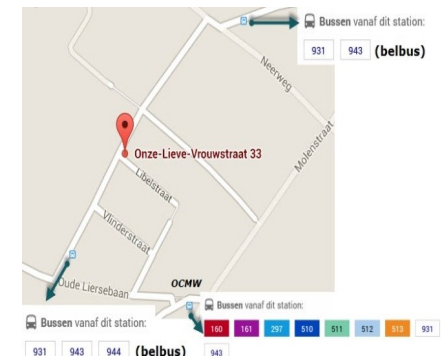
Tijdens dit moment kan je ook kennis maken met het reeds bestaande en nieuwe aanbod van vzw Den Draai. Graag stellen we dan ook ons nieuw Rap op Stapkantoor aan je voor (waar mensen met een beperkter budget een ontspannende daguitstap, vakantie en veel meer kunnen plannen).

Draaireceptie - praktisch

dinsdag 9 september 2014

Vanaf 16u tot 19u

Vooraf inschrijven is niet nodig!



Meer info?

Via de coördinator van vzw Den Draai, Anja Braes
0468 14 69 09 of coordinator@vzwdendraai.be



Rap op wat? Rap Op Stap...

**DINSDAG, tijdens het ontmoetingsmoment
12u tot 16u**

Na de openingsreceptie, op 9 september 2014, is het mogelijk om tijdens het ontmoetingsmoment in Den Draai langs te komen om een ontspannende (dag)uitstap te plannen. Daarbuiten kan dit ook, op afspraak.

Wat is Rap op Stap?

Er is een zeer uitgebreid ontspanningsaanbod (bijvoorbeeld sportkampen, voorstellingen, daguitstappen, vakanties, ...) voor mensen met een beperkt inkomen en hun ganse gezin. Er wordt ook mee gezocht naar praktische dingen zoals vervoer... hoe moet je er geraken en veel meer.

Enkele voorbeelden zijn;

Verblijf aan zee, dagje Planckendaal, een vakantie in de Ardennen, theaterbezoek, schlagerfestival, uitstap naar Plopsaland De Panne en zo veel meer.

Hoe werkt het?

Je hoeft niet aangesloten te zijn en een afspraak maken is niet nodig (tenzij je dit zelf zo wenst). Spring gewoon binnen tijdens het ontmoetingsmoment van Den Draai.

Je kan de boeken en het aanbod van de uitstappen/vakanties in Den Draai altijd bekijken of je kan een concrete vraag stellen om ergens naartoe te gaan. We zoeken het samen met jou uit.

Wie komt in aanmerking?

- ♦ Mensen met een leefloon
- ♦ OMNIO of WIGW-statuu
- ♦ Werknemers in een beschutte of sociale werkplaats
- ♦ Mensen in budgetbegeleiding of schuldbemiddeling
- ♦ ...

Niet zeker of je in aanmerking komt? Spring gerust eens binnen.

Filmploeg te gast bij Den Draai...

**Terug-
blikken**

Er gingen een aantal voorbereidende vergaderingen, gesprekken met mobiliteitsverantwoordelijken van de gemeente, overlegvergaderingen en uiteindelijk zelfs een ontmoeting met verantwoordelijken van de lijn in Brussel (zie vorige editie van dit boekje aan) vooraf.

Uiteindelijk stond dinsdag 24 juni 2014 in de agenda van een heel aantal leden van Den Draai als volgt in hoofdletters aangestipt **FILMDAG DEN DRAAI...**



Want ja, er kwam een heuse professionele filmploeg naar onze nieuwe locatie afgezakt...

Bedoeling was onze verzuchtingen aangaande verschillende vormen van vervoer in onze regio in woord en beeld te brengen... daarvoor werd een ganse dag uitgetrokken.

Als 'filmset' werd het nabije Averegten bos en Heist station verkozen...

Het resultaat zal beknopt worden samengevat in een filmpje dat vanaf september 2014 op het internet geplaatst zal worden. Hou dus zeker onze website in de gaten.

Eenmaal het zover is, vernemen we dat en zal elkeen de kans krijgen het resultaat op internet te bekijken (thuis of in Den Draai...). Dus weer iets om naar uit te kijken.

Hopelijk brengt deze activiteit ook op een hoger (vooral politiek) vlak iets in beweging. Met dank aan iedereen die hieraan meewerkte...Want samen kunnen we het verschil maken!

Zomeruitstap naar Oostende, 26 juni 2014

Terug-
blikken

Wat een geluk! Het weer viel voor ons heel goed mee. We verlieten het regenachtige Heist-op-den-Berg en ruilden dit voor zon, soms zelfs (te) veel zon. Met 100 mensen namen we de trein richting Oostende.



Er was plezier voor groot en klein. De kinderen konden leuk in het zand ravotten, anderen deden een leuk terrasje of wandelden op de dijk.

Ook was er een boottocht. We gingen vrij ver op zee en voelden de golven van de boot bijzonder fel. Dit voelde voor iedereen niet altijd even goed aan. Alle geluk moest niemand overgeven of toch is er in elk geval niemand over uit gegleden 😊



Van de lunch hebben we met z'n allen genoten. De broodjes en croques waren om van te smullen. Heerlijk was het.

Op het einde van de dag was iedereen moe maar zeker voldaan. We keerden terug huiswaarts met een mooie herinnering aan de Belgische kust.



Uitstap naar Lier

Terug-
blikken



Ons uitstapje naar Lier begon in de regen en we bleven de rest van de dag er niet door gespaard maar dat kon ons dagje niet bederven. We gingen ervoor.

Met 15 personen stapten we vol goede moed de bus op. Even mopjes getapt en goed gelachen. De sfeer zat erin.

De rondleiding werd gegeven door André. Een perfecte kennismaking met het mooie historische en toeristische Lier.

Het eerste traject leidde ons door het stadcentrum, over de Grote Markt met het mooie stadhuis tot aan de Vismarkt, via de Nete tot aan Het Spui en vervolgens tot aan de Zimmertoren waar klokslag 12h in de zijgevel bekende personages uit de Lierse geschiedenis van 1830 tot 1930 verschenen.

Daarna zijn we met z'n allen een lekker soepje gaan eten in De Refuge.

Vervolgens begonnen we met een aantal aan ons tweede traject richting De Mol, langs de Nete naar het prachtige Begijnhof met zijn leuke historische huisjes, voorbij de Godshuizen naar de gevangenispoort. Een deel bleef rustig relaxen in De Refuge.

Het laatste traject liep langs de Lierse Vest. Deze hebben we met ons drietjes gedaan maar was een héél leuke wandeling. De moeite waard.

We hebben allemaal de sfeer gesnoven, historische monumenten bewonderd en genoten van de natuur. Lier is mooi om naar te kijken en fijn om in te wandelen.



Smaak de muziek in Den Draai, 29 juli 2014 Terug- blikken

Smaak de muziek. Weer een superdagje. Zelfs het weer was ons goedgezind.



De vrijwilligers hebben hun handen weer bij mekaar gestoken en de bezoekers werden verwelkomd met lekkere hapjes en drankjes.

Natuurlijk mocht de muziek hier niet ontbreken en alle genres kwamen aan bod, Nederlandstalig, Engelstalig, zelfs

Franse liedjes ontsnapten niet.



Enkele bezoekers waagden zich zelfs aan een slow. De sfeer zat er goed in. Ook Eric speelde enkele liedjes op zijn mondharmonica. Resultaat: geslaagd.



KALENDER DEN DRAAI september 2014

MAA	DIN	WOE	DON	VRIJ	ZAT	ZON
01	02 9.15u Themagroep Mobiliteit	03 20u film CC The Homesman	04	05	06	07 15u film CC Hoe tem je een draak?
08 9.15u Open Draai Platform	09 OPENINGS- RECEPTIE DEN DRAAI 16u - 19u	10	11	12	13	14
15	16 10.00u Bijeenkomst acties 17 oktober	17	18	19	20	21
22	23 9.30u Overleg 'Kind van het huis'	24 20u film CC Malificent	25 14u Welzijns- raad	26	27	28
29	30					

De kookateliers starten terug vanaf donderdag 18 september 2014.



oktober 2014

KALENDER DEN DRAAI

november 2014

MAA	DIN	WOE	DON	VRIJ	ZAT	ZON
		01 20u film CC Boyhood	02	03 9.30u overleg KAP-Heist	04	05
06	07	08	09	10 9.30u overleg Speelkoffer	11	12
13 Pannenkoeken tegen armoede CC	14	15	16	17 Standje Bergstraat Wereld-verzetdag tegen armoede	18	19
20 9.15u Open Draai Platform (ODP)	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Ontmoetingsmoment: elke dinsdag van 12 - 16u
Broodmaaltijd is tot en met 13u



Kookatelier: we beginnen met de voorbereidingen om 18u
maar je kan aansluiten tot en met 19u (vooraf inschrijven a.u.b.)

MAA	DIN	WOE	DON	VRIJ	ZAT	ZON
					01	02
03 19.00u redactie krantje	04 19.30u Welzijns-schakels Mechelen	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17 9.15u Open Draai Platform (ODP)	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

De activiteitenkalender wordt regelmatig aangevuld.
De aanvullingen kan je in Den Draai bekijken.

17 oktober

Wereldverzetdag tegen Armoede

Armoede is en blijft een serieuze zaak!

(Samenwerking vzw Den Draai en OCMW Heist-op-den-Berg)

Net zoals de voorbije jaren gaan we in de periode van 17 oktober allerlei acties uitwerken om armoede in de kijker te zetten.

Dit jaar zal er niet meer gevraagd worden om de witte, geknoopte lakens uit te hangen. In plaats hiervan is er voor een polsbandje gekozen.

Wat blijft er wel hetzelfde? Steven Goegebeur is nog steeds de peter van onze campagne.

Overzicht van de acties

'Polsbandjesactie' (gedurende de ganse maand oktober 2014)

Op verschillende plaatsen zullen deze polsbandjes verdeeld worden (ook via de scholen). Door dit polsbandje te dragen, geef je aan dat je symbolisch mee wil strijden tegen de problematiek van armoede.

Aan deze polsbandjesactie is een wedstrijd verbonden. Als je met jouw polsbandje opgemerkt zal worden, kan je hiermee leuke prijzen winnen. Hoe kan je je zichtbaar maken? Door je polsbandje te dragen en hiermee gezien te worden of neem een selfie (met jouw polsbandje) en post deze op de facebookpagina van vzw Den Draai. <https://www.facebook.com/pages/Vzw-Den-Draai/467402526640297>

Pannenkoeken tegen armoede

Op maandag 13 oktober 2014 gaat de Vélodroom in het cultuurcentrum van Heist-op-den-Berg tot 'pannenkoeken tegen armoede' gedoopt worden. Meer info vind je op het inschrijvingsstrookje op de volgende blz. Vooraf inschrijven levert je een gratis koffie/thee of chocomelk op.

Standje in de Bergstraat

Op vrijdag 17 oktober 2014 zelf, gaan we een standje in de Bergstraat inrichten. Je kan ons daar rond de middag tegen het lijf lopen vanuit het gedachtengoed dat Armoede een serieuze zaak is, een serieuze zaak voor ieder van ons.



MAANDAG 13 OKTOBER PANNENKOEKEN TEGEN ARMOEDE



Wanneer? maandag 13 oktober 2014
Waar? Velodroom, cultuurcentrum
Heist-op-den-Berg

**De dag zelf kan je ook een pannenkoek komen eten.
Vooraf inschrijven = een gratis drankje per persoon.**

✂

Naam:

Adres:

E-mail:

Telefoon:

Vul in wat gewenst is a.u.b.;

Aantal volwassenen x 2 euro = euro

Aantal kinderen (onder de 12 jaar) x 2 euro = euro

(De prijs van 2 euro houdt in dat je twee pannenkoeken per persoon krijgt.

Je hebt de keuze uit candiisuiker, bruine suiker, confituur, bloemsuiker of siroop).

Wanneer je vooraf inschrijft, krijg je een gratis tas koffie/thee of warme chocomelk bij je pannenkoek.

Inschrijven kan via vzw Den Draai, Anja Braes of via Mieke Corstjens, OCMW Heist-op-den-Berg. Dit kan tot en met woensdag 8 oktober 2014.

Geef deze inschrijvingsstrook af, vergezeld met de nodige centen a.u.b. Enkel dan is deze inschrijving geldig.

Meer informatie bij Anja Braes 0468 14 69 09, info@vzwdendraai.be

Een samenwerking tussen

Vzw Den Draai & OCMW Heist-op-den-Berg



WIST JE DATJES

Samensmelting OCMW en gemeente krijgt de naam éénHeist

In september 2013 beslisten zowel het OCMW als de gemeente om samen te gaan werken. Wettelijk gezien zijn het twee aparte organisaties, maar in Heist wil men samenwerken alsof ze één organisatie vormen. Het project éénHeist zal over enkele jaren verlopen.



Meer Vlamingen krijgen betaalplan voor energie

Het aantal nieuwe Vlaamse gezinnen dat een betaalplan voor energie krijgt, is vorig jaar met 15 % gestegen tot 86.671. Ze betaalden maandelijks gemiddeld 140 euro af voor een gemiddeld uitstaande schuld van 890 euro. "Wat vrij hoog" is, zo luidt het bij de Vlaamse energiewaakhond VREG.

De energieleveranciers zegden ook 49.603 (+14,7 %) elektriciteitscontracten en 37.458 (+ 12,4 %) aardgascontracten op.

Gratis kWh elektriciteit en gratis m³ water worden afgeschaft

De nieuwe Vlaamse regering is van plan om begin 2016 de gratis kiloWattuur en de gratis kubieke meter water af te schaffen. De gratis kWh voor gezinnen, ingevoerd in 2002, voorziet in gratis 100 kWh per gezin én 100 kWh per gezinslid.

De oorspronkelijke sociale en ecologische doelstellingen worden immers onvoldoende gehaald, argumenteren N-VA, CD&V en Open Vld. Niettemin beloven ze maatregelen om 'energiearmoede' tegen te gaan.

WIST JE DATJES

Sociale woning niet meer voor het leven

De nieuwe Vlaamse Regering maakt komaf met levenslange huurcontracten voor sociale woningen. Wie te veel verdient of voor overlast zorgt, kan er na 3, 6 of 9 jaar uitgezet worden.

Vlaanderen telt zo'n 150.000 sociale huurwoningen, ruim 100.000 gezinnen staan op een wachtlijst. Voor mensen die nu al een sociale woonst huren, verandert er niets.



Flessenwater of kraantjeswater?

Leidingwater komt uit ondergrondse waterbekkens. Het is uitgebreid behandeld, geanalyseerd en gecontroleerd aan de hand van tientallen Europese voorschriften.

Aan het water kan een hoeveelheid chloor worden toegevoegd om bacteriën te doden. Dit zorgt soms voor een minder prettige geur, maar is niet schadelijk. "Ook de hardheid van water heeft geen impact op onze gezondheid", zegt hydroloog Willy Bauwens (Vrije Universiteit Brussel).

Flessenwater moet juist aan minder eisen voldoen voordat het in de winkel mag liggen. Uit onderzoek van Test Aankoop blijkt dat een op de vier merken niet geschikt is voor dagelijks gebruik wegens een te hoog sulfaat- of natriumgehalte.

In oktober 2009 stelde het consumentenmagazine dan weer vast dat er niets mis is met de 104,6 liter leidingwater die een Belg elke dag verbruikt. Bauwens: "We kunnen met een gerust hart leidingwater drinken. Het kopen van flessenwater is, toch vanuit het gezondheidsoogpunt, volstrekt onnodig."



SAMEN NAAR DE FILM



Regelmatig gaan we samen met Den Draai naar de film in het Heistse Cultuur Centrum.

Als je samen met ons gaat (naar de films die hieronder staan vermeld), betaal je met een vrijetijdskaart 1 euro en als je geen vrijetijdskaart hebt, betaalt Den Draai jou 2 euro terug wanneer je naar het ontmoetingsmoment komt.

We spreken af om 14.30u of 19.30u in de inkomhal van CC Zwaneberg.



THE HOMESMAN

WOENSDAG 3 SEPTEMBER 2014, 20 UUR

1855, diep in het Wilde Westen. Wanneer drie vrouwen tot krankzinnigheid worden gedreven aan de Amerikaanse grens, valt de taak ze terug te voeren naar het oosten door de vrome Mary Bee Cuddy. De ontmoedigende uitdaging om een wagon vol gekken 400 mijl te vervoeren dwingt haar tot het aanwenden van een partner - een dwalende low-life genaamd 'George Briggs'.

Samen vertrekt het onwaarschijnlijke paar met hun nukkige vracht. Hun bestemming is een kerk in Iowa waar een predikantenvrouw hen opwacht om hen te verlossen van de verloren zielen in hun zorg. Maar voordat zij terug kunnen keren naar de beschaving eist hun missie een brute tol. Een die spreekt tot elke achterwaartse tragedie en ondergewaardeerde heldendaad in de grondvesting van het Amerikaanse Westen.



HOE TEM JE EEN DRAAK 2 - 3D

ZONDAG 7 SEPTEMBER 2014, 15 UUR

Vijf jaar nadat de draken en Vikingen verenigd zijn, houden Astrid, Snotvlerk en de rest van de bende zich voornamelijk bezig met drakenraces, de populairste sport op het eiland. Hikkert en Tandloos gaan liever op zoek naar onbekende gebieden en nieuwe werelden. Tijdens een van die avonturen ontdekt het onafscheidelijke duo een geheimzinnige ijsgrot, waar honderden wilde draken leven en een mysterieuze drakenrijder ...

Hikkert en Tandloos leiden honderden drakenstrijders om de Drakenberg te verdedigen en vechten daarbij tegen Drago en zijn gigantische leger van drakenjagers.



MALIFICENT - 3D

WOENSDAG 24 SEPTEMBER 2014, 20 UUR

Het nooit eerder vertelde verhaal over Disney's meest beruchte slechterik uit de klassieker 'Doornroosje' uit 1959.

Disney presenteert 'Maleficent', het nooit eerder vertelde verhaal van Disney's meest beruchte slechterik uit de 1959 klassieker 'Doornroosje'.

Maleficent is een prachtige jonge vrouw met een oprecht hart, die een idyllische jeugd beleeft in een vreedzaam en bosrijk koninkrijk, tot op een dag een leger binnenvalt en de harmonie van het land in gevaar brengt. Maleficent wordt de vurigste beschermer van het land, maar wanneer ze uiteindelijk meedogenloos wordt verraden begint haar oprechte hart in steen te veranderen. Maleficent is uit op wraak en moet het in een heftige strijd opnemen tegen de opvolger van de binnenvallende koning, waardoor ze een vloek uitspreekt over zijn pasgeboren dochter Aurora. Maar wanneer het meisje opgroeit, realiseert Maleficent zich dat Aurora de sleutel is tot vrede in het koninkrijk, en misschien ook wel tot haar eigen ware geluk.



BOYHOOD

WOENSDAG 1 OKTOBER 2014, 20 UUR

Richard Linklater vertelt met 'Boyhood' een intiem verhaal van epische omvang. Gefilmd over een periode van 12 jaar met dezelfde acteurs, vangt Richard Linklater met 'Boyhood'

tot in verbazingwekkend detail de jongensjaren van Mason. In een ontroerend coming-of-age verhaal zien we Mason voor onze ogen op het scherm opgroeien van jongen tot man. We volgen ook zijn zus Samantha en hun gescheiden ouders. Terwijl de jaren voorbij glijden, zien we hoe elk van hen omgaat met nieuwe fases in hun leven en hoe hun banden onderling veranderen. Het is onmogelijk om je eigen reis niet te herkennen in deze prachtige en hartverwarmende ode aan het opgroeien, het familieleven en het verstrijken van de tijd.

Wanneer leerden de Hollanders zwemmen?

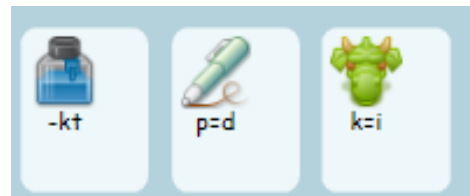
Waarom wil het stelvarken niet met een regenworm trouwen?
Omdat hij bang is dat hun kinderen er als prikkeldraad zullen uitzien.

Een moeder moet 7 aardappels onder 8 kinderen verdelen, maar hoe gaat ze dit aanpakken?

Waarom trekt de ooievaar een poot in als hij rust?

Waarom is een aardbei rood?

Rebusje

[illegible]

Ontspannings- hoekje

Zomers kruidenkaas tussendoortje

We hopen dat we nog af en toe van mooie zomerse dagen kunnen en mogen genieten. Met deze kleine snack gaat dit zeker lukken. Weer of minder goed weer, genieten ga je van dit tussen-doortje zeker doen.



Ingrediënten voor 4-tal personen

- 100 g gemengde verse gehakte kruiden naar keuze (bv. bieslook, munt, peterselie)
- 1 eetlepel fijngehakte sjalot
- 2 koffielepels Dijon mosterd
- beetje schil en sap van een halve citroen
- 0.5 koffielepel rode wijnazijn
- 5 eetlepels olijfolie
- 300 gram smeerkaas
- 8 sneetjes brood

Zo maak je het

- Meng alle ingrediënten in een kom, voeg op het eind de azijn, het citroensap en de olie toe.
- Voeg peper en zout toe naar smaak.
- Rooster het brood en beleg het met een dikke laag smeerkaas.
- Lepel er de kruidensaus overheen.



Energie besparen bij koelen en vriezen

- ♦ Plaats de koelkast op een koele plaats, niet te dicht bij de verwarming, fornuis of de zon.
- ♦ Zet een koelkast met de achterkant minstens 10 centimeter van de muur af. Het apparaat gebruikt minder energie als de warmte aan de achterkant gemakkelijk weg kan. Hou de achterzijde van de koelkast stofvrij.
- ♦ Open de deur zo min en zo kort mogelijk. Zo gaat er zo min mogelijk koude verloren.
- ♦ Energie bespaar je ook door het apparaat regelmatig te ontdooien (tweemaandelijks of wanneer er ijs op zit).
- ♦ Ontdooi ingevroren producten in de koelkast. De koude die vrijkomt, wordt voor de koeling gebruikt. Dat bespaart weer energie. Want een ijslaag van 2mm. doet je verbruik al met 10 % stijgen.
- ♦ Zet de koelkast uit als je deze een tijdje niet gaat gebruiken bijvoorbeeld tijdens een vakantieperiode. Zet de deur dan wel op een kier om schimmels tegen te gaan.
- ♦ Een slecht sluitende deur 'lekt' energie. Controleer dit door een stukje papier tussen de deur en de koelkast te steken en te trekken. Voelt u de weerstand, dan sluit de deur nog goed. Het randje rubber langs de deur houdt u soepel door het regelmatig met een vochtige doek te reinigen.
- ♦ Kies, indien mogelijk, voor een toestel met A+ of A++label.
- ♦ Een diepvrieskist is zuiniger dan een diepvrieskast. Er zijn ook dubbelwandige, die nog voordeliger zijn qua verbruik.



Om even bij stil te staan...

De waarden in ons leven

De waarden in ons leven houdt verband met wat we kunnen doorstaan. Dat we verrassend goed bestand zijn tegen vermoeidheid en hartpijn.

We zijn alleen sterker door te vechten zolang we weten waar het over gaat.

Aanvaarding

Aanvaard wat je niet aanvaarden kan, maar verander wat je niet aanvaarden kan!

“Ik geloof niet in toekijken langs de zijlijn”

Als je mensen wil overtuigen om iets voor je te doen, moet je het zelf ook doen. Je veegt de tafel af en binnen de vijf minuten komt iedereen een handje helpen. En alles is zo opgeruimd.

De eenvoudigste manier om dingen gedaan te krijgen, heeft met je eigen inzet te maken. En acht ook jezelf en je eigen mening niet belangrijker dan die van een ander. Elke mening telt, ook al zijn we er niet van op de hoogte. Alles kan verfrissend/vernieuwend zijn, ook al ben je het er niet mee eens.

Zo heb ik gaandeweg geleerd dat alles goed kan zijn. Elk nieuw project, je beroep, huwelijk of de opvoeding van jouw kinderen, ...

Het heeft allemaal te maken met je eigen focus, je eigen kijk op de dingen... maar blijf daarom niet steeds langs de zijlijn toekijken. Reik een ander de hand aan en ga samen op pad.



Spreuken

Een tevreden mens ontvangt meer dan hij verwacht.

Wees origineel! Spreek eens goed over iemand achter zijn rug.

Er bestaat geen enkel probleem dat niet door een mirakel opgelost kan worden.

Hoop bouwt zijn eigen dromen.

Wie met beide voeten op de grond staat, zal nooit vliegen.

Beter vergeten en glimlachen dan herinneren en triest zijn.

Mijn dromen zijn geen bedrog, maar dromen.

Geluk is niet hebben wat je verlangt, maar verlangen wat je hebt.

Ik geloof dromen eerder dan statistieken.



vzw Den Draai
Onze-Lieve-Vrouwstraat 33
2220 Heist-op-den-Berg
0468 14 69 09
info@vzwdendraai.be
www.vzwdendraai.be
Rekening nummer 779-5986641-29
voor een vrijblijvende gift

Redactie:
Anja Braes
Elke Dähmlow
André Janssens
Eric Le Beer
Katleen Marien
Bernie Van Rompaey