
EDITO

Het Nieuwjaarsdiner voor lesgevendenden, bestuur, helpers en hun partners was weer een gezellig feest. Lekker eten en drinken, sfeervol achtergrondmuziekje, gezellige babbels, kortom het was goed.

Op zondag 9 mei zetten wij de deuren op Trienenkant weer eens wagenwijd open. Het moment om te 'showen' ! De kans om te laten zien wat jullie zoal presteren tijdens een WATjaar. Steek de koppen al maar bij mekaar en laat de creativiteit zijn werk doen... benieuwd wat er allemaal uit de bus komt.

In de maand maart starten weer een heleboel korte lessenreeksen :

- **Fietsreparaties** : geweldig interessant nu het nieuwe 'wielerseizoen' er aankomt. Banden repareren, remmen controleren, versnellingen goed afregelen ... ontdek de handige Harry of Henriette in jezelf.
- Als je denkt dat je dit niet aankunt, moet je meer in jezelf geloven en misschien toch ook maar die cursus '**positief denken**' volgen. Perfect te combineren.
- Is fietsen echt niks voor jou, heb je groene vingers in plaats van gouden benen, maar weet je met die tuinafval geen blijf meer dan is de cursus '**thuis composteren**' jou op het lijf geschreven. En geloof er in : je kan het! (zo niet, ook de cursus positief denken volgen)
- Als je dan goed in de tuin gewerkt hebt en wat kruiden geteeld hebt, wat doe je daar dan mee? Ivo Heselmans weet er alles over en wil dit graag met jou delen in de cursus '**werken met kruiden**'. De eerstvolgende les gaat over '**cholesterol**'. Er is ook nog een reeks van 3 lessen over '**aromatherapie**', iedereen is welkom.
- Na al dat fietsen en/of werken in de tuin ontbreekt er maar één ding: een deugddoende ontspannende '**massage**'. In een reeks van vijf lessen leer je het ganse lichaam van kop tot teen 'onder handen nemen'. Zaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaailig!

Allen daar heen!

Verder hebben wij nog nieuws uit de verschillende cursusgroepen, ieder met zijn eigen verhaal, kort of lang, het maakt niet uit, bedankt voor de moeite om ons weer heel wat WATnieuws te brengen.

Greet

BELANGRIJKE MEDEDELINGEN

BELANGRIJKE DATA:

- 9 mei 2010: opendeurdag op Trienekant
- 10 juni 2010: afsluitingsfeest met barbecue op Trienekant
- 11 juni 2010: laatste lesdag

SCHOOLVAKANTIES:

't WAT is gesloten tijdens volgende schoolvakanties:

- Krokusvakantie van 15/02 t.e.m. 21/02
- Paasvakantie van 05/04 t.e.m. 18/4
- Hemelvaart van 13/05 t.e.m. 14/05
- Pinkstermaandag 24/05
- Zomervakantie van 14/06 t.e.m. 06/09
- Voorafinschrijvingen van 30/08 t.e.m. 02/09 van 09.00 u – 15.00 u

T WESTELS ATELIER ZOEKT:

Om ons cursusaanbod uit te breiden zoeken wij gemotiveerde vrijwillige lesgevers voor:

Portugees
Kunstgeschiedenis
Aromatherapie
Yoga
Mindfulness

...

Heb je een interessante hobby,
Wil je jouw beroepservaring delen?
Beschik je over wat vrije tijd?
Kan je anderen iets overbrengen?

Dan mogen we je misschien binnenkort verwelkomen als vrijwillige lesgever!
Of ken je iemand die hiervoor in aanmerking komt contacteer ons dan.

Dank bij voorbaat

NI EUWJAARSDINER

Naar jaarlijkse traditie werden we op vrijdagavond 15 januari 2010 om 19u verwacht op Trienenkant voor het diner ter gelegenheid van het nieuwe jaar. Wat ooit begon met een staande receptie met hapje en drankje, groeide uit tot een diner met alles erop en eraan.

Het is de perfecte manier om al onze vrijwillige lesgevers en medewerkers te bedanken voor hun inzet, elke week weer. Zoveel cursisten moet je verdienen, en dat doen onze lesgevers met hart en ziel.

De zaal was sfeervol aangekleed door Lisette, die ons met haar creatieve ideeën telkens weet te verbazen. We verwelkomden de genodigden met een lekker aperitief, gevolgd door lekkere hapjes. Er was genoeg voorzien, want bij de zoveelste rondgang begonnen mensen al te "weigeren" om nog wat plaats te laten voor wat nog zou volgen.

Marc blikte terug op een hele lange tijd 't WAT, met nieuwtjes, wetenswaardigheden en een vleugje nostalgie, de "oude garde" bedankend voor hun jarenlange aanwezigheid, de nieuwelingen voor hun start van wat hopelijk een lange vruchtbare samenwerking mag worden.

Heel af en toe werden we in het donker gezet, een klein mankementje door de vele apparatuur dat ons Trienenkantje overbelastte. Gelukkig zonder veel erg, nooit lang, en de theelichtjes voorzagen ons van dat tikkeltje extra sfeer.

Het warme buffet was uitmuntend, prima verzorgd door het team van Keurslager David uit Tongerlo. De meningen waren unaniem positief! Tongrolletjes en kabeljauw in preisau, rosbief in béarnaise en parelhoen in witte wijnsaus, spruitjes, wortelen, witlof, broccoli en puree, dessertjes,... allemaal om ter lekkerst.

DJ Peter verzorgde de muzikale omlijsting, en zoals gewoonlijk gingen de country-line dancers er bij de eerste de beste bekende tune tegenaan! En Marc had uiteraard – hoe kan dat ook anders – een kwis in mekaar gestoken. En wat voor één! Het was niet iets dat op één-twee-drie ingevuld was hoor, er kwam wat denkwerk, wat telwerk aan te pas, en een stiekeme helpende hand van ons personeel.

Het was een leuke, interessante, lekkere, sociale, ... avond!
Bedankt Marc en alle lesgevers voor het succes van 't Westels Atelier !!

Hilleke

OPENDEUR OP 9 MEI

Twee jaar geleden hadden wij onze laatste opendeurdag op Trienenkant.

Hoog tijd dus om dit nog eens over te doen.

Wij denken om in dezelfde trant verder te gaan.

't Was zeer mooi, 't was goed, 't was succesvol ... dus wij proberen dit nog eens over te doen.

Deelnemen is geen verplichting, maar we vragen wel dat wie zich engageert, zich ook met het nodige enthousiasme inzet.

Dus dames en heren, steek de koppen eens bij elkaar en bespreek met de groep hoe jullie op een aanschouwelijke, inspirerende manier kunnen tonen met wat jullie zoal bezig zijn op 't WAT. Zet jullie cursusgroep eens extra in het daglicht.

Het is de bedoeling 'ten toon te stellen' (geen verkoop).

Creatieve cursussen zoals bloemsierkunst, tekenen en schilderen, pottenbakken, handwerken ... kunnen makkelijk laten zien wat ze zoal in huis hebben.

Demonstraties zijn altijd interessant en zijn publiekstreffers.

Andere cursussen, zoals bvb. talen, kunnen hun lesmateriaal tonen in informatieve stands die mits een beetje fantasie en creativiteit ook mooi en aantrekkelijk voorgesteld kunnen worden.

Wij rekenen dus op jullie medewerking en creativiteit.

Ook deze keer zullen wij een tent zetten waar je rustig iets kan drinken en een kleinigheid zoals taart of een ijsje kan eten.

En dan is er natuurlijk ook nog de tombola, steeds prijs!

Tombolaprijzen en vooral helpende handen zijn welkom om deze opendeurdag te laten slagen.

Op vrijdag 26 maart voorzien wij een **vergadering op Trienenkant** waar de **lesgeevenden of verantwoordelijken** van de deelnemende groepen hun plannen en benodigdheden voor deze grandioze opendeurdag kunnen bespreken.

Wij rekenen op uw aanwezigheid zodat wij er samen een succes kunnen van maken.

De lesgeevenden worden nog per brief persoonlijk uitgenodigd op deze vergadering.

Het WATteam

FIETSREPARATIES

Maandagvoormiddag, WAThuis Trienenkant, o.l.v. Danny Anciaux.

Kijk jij ook zo verlangend uit naar de lente? Het zonnetje, meer licht, meer warmte, de onbedwingbare drang om terug naar buiten te komen. De fiets op en genieten van de ontluikende natuur na deze lange en barre winter.

Maar hoe zit dat met de staat van je fiets? Je banden wat bijpompen zal nog wel lukken zeker, maar weet jij ook hoeveel de bandenspanning van jouw fiets precies is? Heel belangrijk nochtans.

Vliegt de lucht die je in de banden probeert te pompen er even vlug weer uit.

Ja dan is je binnenband en/of buitenband of het ventiel stuk. Fietsenmaker?

Neen, Danny leert het je op een zeer professionele en aanschouwelijke manier.

Je remmen stuk of niet juist afgesteld, de verlichting laat het af weten...

Danny leert je de knepen van het vak in een reeks van vier lessen.

Laat deze kans niet voorbij gaan en leer zelf fietsreparaties uit te voeren.

FIETSREPARATIES

OPGELET: GEWIJZIGDE DATA:

15 maart: banden en verlichting

29 maart: remmen en versnellingen

19 april: kleine reparaties uitvoeren

3 mei: thema naargelang behoefte

Lesgever: Danny Anciaux

Locatie: WAThuis Trienenkant

Materiaal: schrijfgierief

Voor wie: iedereen die wil leren zelf fietsreparaties uit te voeren.

Frequentie: 4 lessen, telkens van 9.00 u tot 11.30 u

Inschrijven: tot startdatum max. 12 deelnemers

POSITIEF DENKEN

Maandagnamiddag, WAThuis Abdij, o.l.v. Rietje Hertroys.

Zie jij het ook even niet meer zitten?

Een dip(je), de winterblues, ziektes, zorgen, verdriet... niemand ontsnapt er aan.

Hoe ga je daar mee om?

Als je een deur achter je kan dicht doen, gaat er een raam open.

Er zit meer in je dan je zelf denkt.

Inspirerend en stimulerend, proberen anders naar de dingen te kijken en te ontspannen.

Leren 'ja' zeggen tegen de positieve energie in je leven.

Rietje weet er alles over en wil het graag met jou delen.

POSITIEF DENKEN

Ik geloof er in!

Je gedachten bepalen je geluksgevoel!

Ik geloof in mezelf!

Laten wij daar samen in vier bijeenkomsten eens over nadenken.

Lesgeefster: Rietje Hertroys

Locatie: WAThuis Abdij

Materiaal: pen en papier

Voor wie: iedereen is welkom

NI EUWE REEKS
MAANDAGNAMIDDAG

DATA: 8 – 15 – 22 en 29 MAART

Inschrijven: tot start lessen, max. 14 cursisten

THUIS COMPOSTEREN

Compostering is een efficiënte recyclagemethode, die probleemloos thuis kan worden toegepast om het huishoudelijk afval met ongeveer één derde te verminderen. Het composteringsproces levert bovendien een uitstekende bodemverbeteraar voor moestuinen op.

Wat kunt u thuis composteren?

Alle organisch materiaal is composteerbaar, maar moet oordeelkundig worden gemengd voor een optimaal resultaat.

Nu het ideale moment om de knepen van het vak te leren.

THUIS COMPOSTEREN

Basisbeginselen van het composteren.

Wat is compost?

Wat kan ik composteren?

Alternatieven.

Gebruik van compost.

Eventueel bezoek aan een demo-plaats.

Lesgever: Leon Nuyts

Locatie: WAThuis Abdij

Materiaal: pen en papier

Voor wie: iedereen is welkom

NI EUWE REEKS

VRIJDAGVOORMIDDAG

DATA: 5- 12 en 19 MAART

Inschrijven: tot start lessen

WERKEN MET KRUIDEN

Woensdagvoormiddag, WAThuis Trienenkant, o.l.v. Ivo Heselmans

Cholesterol is een vetachtige stof die je lichaam nodig heeft om goed te functioneren. Ze is onder meer essentieel voor de opbouw van de celwanden en de productie van bepaalde hormonen. Zonder cholesterol kunnen we niet overleven, maar ook overdaad schaadt.

Aromatherapie is een alternatieve geneeswijze, gebaseerd op gebruik van etherische olie en sommige andere natuurlijke geurextracten. Aromatherapie is een samentrekking van de woorden aroma en therapie en staat voor behandeling met geuren. Binnen de aromatherapie zijn verschillende stromingen die elk andere benaderingen, methoden en gebruiken hebben.

WERKEN MET KRUIDEN

Lesgever: Ivo Heselmans
Locatie: WAThuis Trienenkant
Materiaal: pen en papier
Voor wie: iedereen is welkom

CHOLESTEROL

WOENSDAG 17 MAART 9.00 U - 11.30 U

AROMATHERAPIE

WOENSDAGEN 3 MAART, 5 MEI EN 2 JUNI
TELKENS VAN 9.00 U - 11.30 U

MASSAGE

Woensdagavond, WAThuis Trienenkant, o.l.v. Mia Raeymaekers

Genieten van een deugddoende, ontspannende massage, een heerlijk gevoel van tot rust komen. Stap voor stap leer je de technieken, rug- en nekmassage, armen, benen, gezicht en na de reeks van 5 lessen kan je het ganse lichaam eens 'goed onder handen nemen'. Een bijzondere ervaring om te geven en te krijgen. Misschien iets om samen met je partner of een vriend(in) te doen maar ook 'enkelingen' zijn meer dan welkom.

MASSAGE VOOR BEGINNERS

NIEUWE REEKS VAN 5 LESSEN:

WOENSDAGAVOND VAN 19.00 U TOT 21.30 U

24 FEBRUARI , 3 - 10 - 24 EN 31 MAART

Lesgeefster: Mia Raeymaekers

Locatie: WAThuis Trienenkant

Materiaal: matje of lang kussen of massagetafel,
2 badlakens, 1 kleine handdoek en massageolie

Inschrijven: tot start 1^{ste} les, min. 8 en max. 16 cursisten

BREI EN

Maandagnamiddag, WAThuis Trienenkant, o.l.v. Maria Prinsen

Zelfs de beste breister laat wel eens een steekje vallen. - Ook al kan iemand iets heel goed, hij (of zij) zal ooit wel eens een fout maken, dat is vergeeflijk.

Er een punt aan breien - Tot een oplossing komen.

De belangrijkste technieken stap voor stap leren, eenvoudige projecten om meteen van start te gaan.

Alles wat je moet weten om je eigen patronen te creëren, zelfs als je nog nooit hebt gebreid.

Stapsgewijs instructies en praktische beschrijvingen om goed aan de slag te gaan.

Duidelijke uitleg over alle steken en de bijbehorende technieken en nog vele andere projecten kan je leren in de breilessen op maandagnamiddag .

Bovendien leer je er nieuwe mensen kennen die je vriendinnen worden.

Je kijkt uit naar die dag.

AFKANTEN... EEN VERHAAL APART

Waar ik vooral veel vragen over krijg is het afkanten bij het maken van bijvoorbeeld een armsgat.

In het patroon staat dan zoiets als:

"... Kant aan weerszijden van elke 2^e naald 1 x 2 st., en 2 x 1 st. af.

Huh?!... hoe kun je nu aan het einde van de naald afkanten? Dat kan dus ook niet. Het betekent dat je aan het begin van elke naald een afkanting doet. Het gaat als volgt:

Het begin van de naald aan de goede kant - kant de eerste twee steken af, brei de naald uit. Keer het werk, je gaat nu een averechtse naald breien - kant weer de eerste twee steken af en brei de naald uit. Nu heb je de eerste afkanting (1 x 2st.) gedaan.

Nu moet je nog 2 x 1 st. afkanten aan weerszijden van elke tweede naald: dat doe je op dezelfde manier: kant aan het begin van de naald aan de goede kant de eerste steek af en brei de naald uit, keer het werk en kant weer eerst de eerste steek af en brei de naald weer uit, dat is alvast 1 x 1 st., keer het werk (je bent nu weer op de goede kant bezig) kant de eerste steek af, brei de naald uit, keer het werk, kant de eerste steek af en brei de naald uit. Dat is 2 x 1 st. Klaar!

Viel best mee hè? Soms lijkt het veel moeilijker dan het is. Vaak moet je gewoon even je breinaalden pakken en precies doen wat er staat, dan heb je het zo door.

MET MEERDERE KLEUREN BREIEN.... GRAAG ZONDER GATEN !!

Niets is zo leuk als breien met diverse kleuren, maar het valt niet mee om dat netjes voor elkaar te krijgen. Hoe voorkom je nou die gaten tussen de kleuren? En hoe moet je nu jacquard breien, moet je dan 27 bolletjes in een naald gebruiken????

Neen, het is lang niet zo moeilijk als het lijkt.

TWEE KLEUREN BREIEN:

Aan de goede kant: Houd de eerste kleur aan je rechterkant en de tweede kleur aan je linkerkant. Brei het benodigde aantal steken met de eerste kleur op de gewone manier. Om een steek in de tweede kleur te breien laat je de eerste draad los en ga je verder met de tweede kleur. Daarbij komt de draad van de eerste kleur automatisch onder de draad van de tweede kleur. Zorg er wel voor dat je de draden niet strak trekt want dan gaat je werk in elkaar trekken. (Bij de eerste steek in de tweede kleur krijg je wel een gat, omdat je de aanhechtdraad dan nog los hebt hangen, dit gat sluit je bij de afwerking, wanneer je de aanhechtdraad wegwerkt aan de achterkant van je werk).

Gebruik voor ieder kleurvak een aparte bol. Brei in de eerste kleur tot aan de kleurverandering, laat de eerste kleur los, neem de tweede kleur onder de eerste op en kruis de draden voordat je de volgende steek gaat breien. De eerste steek na een kleurverandering moet je een beetje aantrekken om te voorkomen dat er tussen de kleuren een gat ontstaat.

DE HALSOPENING BREIEN:

Wanneer je een trui breit zit er meestal een ronde hals in. In de beschrijving staat dan bijv.: kant de middelste 30 st. af en brei elk deel apart verder. Kant dan aan de hals nog 1 x 3, 1 x 2 en 3 x 1 st. af. Kant de overige steken op een totale hoogte van ... cm af.

Hoe doe je dat dan?

Stel, je hebt 100 steken op je naald staan en nu moet je met de hals beginnen:

Er moeten 30 steken in het midden worden afgekant. $100 - 30 = 70$ st. blijven dan over.

Die moeten worden verdeeld over beide schouders. Ga nu als volgt te werk:

Brei de eerste 35 steken op je naald. Nu begin je met afkanten: brei twee steken, haal de eerste steek over de tweede, nu zit er een klein gaatje tussen de eerste 35 steken en de eerste afkanting. Ga verder met afkanten: brei weer 1 steek, haal de vorige steek over deze steek en je hebt twee steken afgekant. Het gaatje wordt groter. Ga zo verder tot je 30 steken hebt afgekant, je moet dan nog 34 steken op je linkernaald hebben staan, de 35^e steek staat al op je rechternaald aan het einde van de afkanting. Brei nu de naald gewoon uit. Keer je werk en brei de 35 steken voor het 'gat' van de hals. Keer nu weer je werk: je breit dus één schouder tegelijk, de andere doen we straks, als deze af is.

Nu moet je nog aan de hals 1 x 3, 1 x 2 en 3 x 1 st. afkanten. Begin dus de volgende naald met 3 st. afkanten, brei dan de naald uit, nu heb je nog 32 st. op je naald. Keer het werk en brei averecht. Keer weer je werk en kant dan eerst 2 st. af, brei dan de naald uit. Zo ga je verder tot je de juiste hoogte van het totale pand hebt bereikt. Kant dan de resterende steken 'in dit geval 27) af.

Nu moeten we de andere schouder nog breien. De eerste 35 steken hebben we aan de goede kant al gedaan, dus we beginnen nu aan de verkeerde kant van het werk. Hecht de draad aan en kant meteen de eerste 3 steken af, brei de naald uit. Keer het werk en brei de 32 overgebleven steken aan de goede kant van het werk recht. Keer dan weer je werk, kant de eerste 2 st. af en brei de naald uit. Brei zo verder tot dezelfde hoogte als de andere schouder. (TIP: ik tel altijd de naalden, dan weet je zeker dat het even hoog wordt).

Aan het begin van de halsafkanting zit een draad, dit is de draad waarmee je aan de achterkant van je werk met de tweede schouder bent begonnen. Om een gaatje te voorkomen haal je deze draad door de eerste afgekante steek en trek het een beetje aan. Hecht het draadje af aan de achterkant van het werk.

BREI EEN HALSBOORD:

Er zijn enorm veel breiboeken waarin je alle basistechnieken kunt terugvinden, maar hoe je een halsboord moet breien ... dat vindt je nergens!

In sommige breipatronen moet je de halsboord los breien en dan aanmazen(!) of met een stiksteek aannaaien. Persoonlijk vind ik het mooier een halsboord aan te breien. In de meeste breipatronen wordt daar ook vanuit gegaan, alleen het wordt nergens uitgelegd... 'neem langs de hals de steken breiend op ...'

Natuurlijk ... een volleerd breister snapt dan onmiddellijk wat er bedoeld wordt, maar een beginnend breister kan daarover dus geen uitleg vinden. Dus ik hoop dat ik kan duidelijk maken wat er wordt bedoeld.

Dit kan je op twee manieren doen:

Ofwel met een rondbreinaald, ofwel op een rechte naald.

Het voordeel van rondbreien is dat je geen naadje in de boord hebt. Het voordeel van recht breien is dat het makkelijker breit.

In het geval van rondbreien sluit je eerst de beide schoudernaden. Vervolgens neem je breiend de steken op langs de hals, begin aan de schouder van de goede kant en ga door tot en met de achterhals tot je weer terug bent waar je bent begonnen.

Steek de linkernaald in een steek, steek de rechternaald eronder in, sla de draad om de naald en brei dan gewoon een steek. Neem alle teken langs de hals op en brei dan tot de gewenste hoogte van de boord. Kant dan de steken af.

Op een rechte naald sluit je eerst de linkerschouder en begin je aan de open kant (goede kant van het werk voor houden) met het opnemen van de steken, ga door tot je aan de andere kant bent. Dan brei je dus gewoon heen en weer een boord tot de gewenste lengte. Bij de afwerking sluit je dan de tweede schouder en meteen ook de boord.

Ik hoop dat ik jullie nog dikwijls kan verder helpen, je vriendin en lesgeefster

Maria Prinsen

REIZEN MET 'T WAT

IN SAMENWERKING MET FIRMA DE DUNEN

Met de regelmaat van de klok worden er diverse uitstappen georganiseerd door een erkende busmaatschappij in samenwerking met 't Westels Atelier. De uitstappen staan voor iedereen open, ook voor mensen die geen cursussen volgen.

Inschrijven voor een reis kan je bij Gerda Verheyen, verantwoordelijke voor de reizen, tel. 014/23.40.60 of gsm 0477/41.49.19. Je bent pas ingeschreven als je betaald hebt. Betalen en je instapkaart ontvangen kan je op het secretariaat van 't Wat in de Abdij, op Trienkant of op de andere afdelingen. Je kan ook betalen via de bank door storting van het bedrag op rekeningnummer 001-1470756-21 en desbetreffende reis en datum vermelden, dit wel telefonisch aan Gerda melden.

Annulering:

- meer dan 3 weken te voren: je krijgt je geld volledig terugbetaald.
- minder dan 3 weken te voren: de gemaakte onkosten worden niet terugbetaald.

Vrijdag 26 februari 2010: Markten en winkelen te Breda

Vertrek abdij: 8u45

Terug abdij: 19u00

Prijs: € 12

Vrijdag 19 maart: Markten en winkelen te Maastricht

Vertrek abdij: 9u00

Terug abdij: 19u00

Prijs: € 12

Dinsdag 13 april (paasvakantie): Markten en winkelen te Eindhoven

Vertrek abdij: 8u45

Terug abdij: 19u00

Prijs: € 12

Vrijdag 23 april: grote dagreis Reims

We vertrekken aan de abdij om 6u00.

Onze gids Emiel zal ons de ganse dag begeleiden.

Omdat de normen i.v.m. de rijtijden voor bussen veranderd zijn beschikken wij voor deze reis over twee chauffeurs die afwisselend zullen rijden.

We vertrekken richting Kortrijk waar we een koffiestop houden, dan rijden we verder richting Frankrijk meer bepaald naar de Champagnestreek.

In Epernay bezoeken we eerst een lokale champagne boer, we krijgen er een uitgebreidere uitleg en proeverij dan bij de grotere kelders.

Rond de middag gaan we samen genieten van een heerlijke Franse maaltijd.
Na de middag gaan we naar Reims en bezoeken de kathedraal en andere
bezienswaardigheden.
Nadien is er nog wat vrije tijd over om door de stad te flaneren.
In de vroege avond keren we terug huiswaarts.

Vertrek abdij: 6u00

Terug abdij: 22u00

Prijs: : € 60.

Inbegrepen: reis met 2 chauffeurs en gids, drinkgeld, bezoek aan de champagne boer
met proeverij, bezoek aan bezienswaardigheden in Reims, het middagmaal.

Vrijdag 21 mei: Markten en winkelen te Maastricht

Vertrek abdij: 9u00

Terug abdij: 19u00

Prijs: € 12

FAMILIENIEUWS

GEBOORTEN:

- Op 21 december 2009 is Walt geboren, zoontje van Sofie Jennes, cursiste reiki en Roel Verbraecken, cursist massage.
- Siebe is geboren op 22 december, zoontje van Evi Swinnen, cursiste reiki, kleinkind van Arlette, en neefje van ...
- Op 5 december is Senne geboren, kleinkind van Maria Van Noten, cursiste Engels 1A.
- Thor is geboren op 14 december, kleinkind van Denise Longé, cursiste Angels 1A.
- Op 15 januari is Mirthe geboren, kleinkind van Greet Verreydt, cursiste bloemschikken.

OVERLIJDENS:

- Op 28 november is Jeanne Boeckx overleden, schoonmoeder van Lutgarde Geudens, cursiste handwerken.
- Louis Hendrickx is op 4 januari overleden, schoonvader van Carina Verbist, lesgeefster bloemsierkunst en kleding.
- Georgette Engelen is overleden, cursiste bloemschikken
- Op 9 januari is Lisa Khatmoni Foblets overleden (°2007), kleinkind van Mia Raeymaekers, lesgeefster massage.
- Rosa Hufkens is op 23 januari overleden, schoonmoeder van Maria Verellen, cursiste pottenbakken/boetseren.
- Lisa Sanen, schoonmoeder van Bea Lefèvre is overleden op 24 januari, lesgeefster reiki en Energie en gezondheid
- Op 2 februari overleed Stans Huygens, schoonmoeder van Ann Nuyts, cursiste creatief te Veerle.

BEREN MAKEN

Maandagnamiddag, WAThuis Trienkant, o.l.v. Christine Berghmans.

Elk werkjaar wordt er op het Wat een cursus beren maken gegeven. Dit jaar ben ik al voor de 2^{de} keer ingeschreven. Ik kreeg een lijst mee van de zaken die ik nodig had. De lessen worden in de lokalen op Trienkant gegeven. Onze lesgeefster Christine Berghmans had een paar voorbeelden meegebracht. We konden kiezen, een knuffelbeer of een scharnierbeer. Ik heb dit jaar voor de scharnierbeer gekozen omdat ik verleden jaar al een knuffelbeer had gemaakt. Eerst moesten we het patroon overnemen op karton. Na het uitknippen van het patroon mochten we de stof kiezen. De stof konden we bij de lesgeefster kopen. Dan legden we de patroondelen op de stof en knipten alles uit. En dan begon het grote werk, alles in elkaar zetten. Het moest juist zijn. Nadien moesten we hem ook nog opvullen met het juiste opvulmateriaal. De lesgeefster helpt ons met raad en daad. Het is heel plezant en ik heb er weer wat van geleerd.

Rosa

WIE SCHRIJFT WAT?

Om ons volgend krantje ook interessant en boeiend te maken roepen we de deelnemers van volgende cursussen op om een artikel(tje) te schrijven. Het hoeven geen meesterwerken te zijn, dat mag natuurlijk!

We zijn al heel blij met een kort (maar liever lang) verslag van jullie ervaringen binnen het WAT.

We verwachten jullie relaas uiterlijk tegen eind februari.

Liefst per mail: twestelsatelier@hotmail.com. Handgeschreven teksten zijn ook welkom op het secretariaat t.a.v. Greet.

Kalligrafie (Diane), Frans 1 (Francine), Engels (Jef), Engels (Stefan), Bloemsierkunst (Maria en Monique), Perkamentkunst (Lena), Country-Line (Fons), Kleding (Irma en Maria), Kleding (Carine), Spaans 2 (Emmanuel), Reiki (Bea) Atelier vormgeving en kleur (Jean), Engels gesloten groep (Godelieve en Josephine)

Dank bij voorbaat aan alle tekstschrijvers.

Ook Walter Mols wil ik nog in 't bijzonder danken voor de kunstige ontwerpen voor het voorblad van ons WATblad.

Jullie maken ons krantje tot een echt WATblad.

Greet

COUNTRY LINE

Donderdagvoormiddag, WAThuis Trienenkant, o.l.v. Gust Wijnants.

Eigenlijk is het goed nieuws als er weinig over de groep kan geschreven worden. Want nieuws is in de meeste gevallen "slecht". Iedereen is content en tevree, en we kunnen weer een jaartje mee. Dat we tijdens onze lessenreeks nog een moedige dame hebben bijgekregen mag dan we eens vermeld worden. Want als ge reeds + 70 bent is dat niet zo evident ! Proficiat ! Ge moet het maar doen ! Daarmee ziet ge wel dat het bij ons allemaal kan. Ze was zelfs bereid een briefje achter te laten voor 't WATblad, en dat luidt als volgt :

"Ik vond me nog veel te "jonger dan je denkt". Ik wil mijn spieren soepel houden. Ik hou geweldig van dansen onder welke vorm dan ook. Ik heb alle moed bijeengescharreld en ben naar het WAT gestapt met de gedachte "er zal voor mij wel iets tussen zitten". Ik kreeg daar een boekje en heb dan gekozen voor line dance. Ik vond het geweldig dat het mensen waren van mijn leeftijd. Voel me zeer goed bij de groep, is heel belangrijk. Ik zal de leraar zijn geduld zeker op de proef stellen, maar hij is een rustige man. Ik ben tevreden, ik zie daar ook veel kennissen en dat doet veel deugd. Aan allen nog de beste wensen en vooral een goede gezondheid voor het jaar 2010."

Mit.

Februari met veel sneeuw,
een droge maart en een natte april,
voorspellen een goed jaar

ENGELS 3B

Woensdagvoormiddag WAThuis abdij o.l.v. Ann Vaes

"Good morning everyone!" Zo begroeten we elke woensdagochtend elkaar in het leslokaal van onze lesgeefster Ann Vaes.

We vormen met zijn 14 een hechte groep, en klimmen met Ann al verschillende jaren naar een hoger klasniveau.

We spreken al een flink "mondje" Engels!

We zijn meestal tijdig voor de aanvang van onze wekelijkse les in het lokaal, om even nog, wat wel en wee, geluk, zorgen of verdriet in het Nederlands met elkaar in korte gesprekken te delen.

Maar stipt om 9 uur is Ann daar, schikt even opgewekt haar voorbereide les klaar... intussen doven de Nederlandse drukke gesprekken uit.

We draaien de knop in onze hersenen om, ook onze mond en tong in 'English language'.

Tot vorig jaar hadden we een goed 'textbook' en 'workbook' waarin we snelle vorderingen konden maken in 'vocabulary and grammar', 'listening reading and speaking'.

Maar dit jaar zijn we gestart met conversatie. Ann weet ons te boeien met actuele onderwerpen uit Engelse kranten en tijdschriften en 'downloaded' artikels van internet, die we keurig gekopieerd, onder ogen krijgen, vertalen en bespreken met meningdiscussie.

Sedert november 2009 hebben we allen een gratis abonnement op het weekblad 'Flanders Today', eigenlijk bestemd voor anderstaligen of buitenlandse studenten om hun in het Engels kennis te laten maken met het actuele leven in Vlaanderen: in politiek, cultuur, kunst, economie, en een wekelijks agendaoverzicht in onze Vlaamse steden aan culturele activiteiten.

Zo verrijken we onze woordenschat met vertaling van teksten, gevolgd door conversatie oefeningen.

We leren onze spreekangst te overwinnen. Ann geeft ons de kans om juist te formuleren, en helpt ons op een goede, sympathieke manier, vaak met humor, onze hersenen, tong en mondhoeken in de Engelse taalvorm te brengen.

En fier zijn we allen, als we buitenlands reizen of onze kinderen of familie met Engelstalige partners in keurig Engels, informatie kunnen vragen of eenvoudige gesprekken voeren.

Marleen

I k ben een nieuweling in deze leuke groep. Het zijn allemaal heel lieve en vriendelijke mensen, ik voelde me hier direct thuis.

We hebben een heel toffe juf.

Er wordt hier heel wat afgelachen.

We krijgen les over zeer uiteenlopende onderwerpen. We lezen en bespreken veel over het actuele nieuws. We leren dan ook veel nieuwe woorden.

I k leer hier niet alleen Engels maar ook andere dingen zoals geschiedenis bvb. over de Berlijnse muur, Pater Damiaan ...

Carine Clissen

POTTENBAKKEN/BOETSEREN

Woensdagvoormiddag, WAThuis abdij, o.l.v. Hilde Peeters.

KERAMIEK:

- is heel ontspannen bezig zijn in een heel plezante groep
- we maken er af en toe een potje van en bekijken achteraf de resultaten onder de loep
- hier en daar wat commentaar zodat we kunnen corrigeren
- of in 't slechtste geval herbeginnen om de klei goed te masseren
- dan gaan we weer aan de slag, we rollen, we wrijven, we geven vorm, we kloppen ...
- uiteindelijk komen we wel tot een afgewerkt geheel en dan is 't tijd om te stoppen
- dan drogen en bakken en glazuren
- maar ... die kleuren hebben al wel eens kuren
- soms bakken we het gewoon bruin
- zelf zijn we op ons pronkstuk fier en blij
- als we dan thuiskomen zeggen ze: "wat heb je nu weer bij?" !!!

Suzy

SPAANS 3

Dinsdagvoormiddag, WAThuis, o.l.v. Emmanuel De Pauw.

Het spreekwoord zegt: "Belofte maakt schuld" en daar ik in het WATblad nr. 3 van NOV./DEC. beloofd had om een tekstje te schrijven over de cursus "Spaans 3", ga ik hiertoe een poging ondernemen.

Buiten de cursus "Franse conversatie" volg ik dus ook "Spaans 3", hoewel ik liever "Spaanse conversatie" had gevolgd, maar daar deze laatste niet bestaat (misschien moet ik schrijven 'bestond', zie verder) ...

Onze leraar is Emmanuel die met zachte maar gedreven hand voortbouwt op de eerste 2 jaren Spaans. Vooral de uitspraak vindt hij - zeer terecht - belangrijk en hij rust niet tot de Spaanse woorden correct worden uitgesproken. De grammatica wordt uiteraard ook niet vergeten en we hebben ons een ganse tijd vastgebeten om de 'Subjuntivo' onder de knie en in onze schamele hersenen te krijgen met veel zuchten en geweeklaag.

De kern van de leerlingen komen uit het 2^{de} jaar Spaans - wat logisch lijkt - en zijn toevallig allemaal vrouwen. Ik begrijp nu dus wel het enthousiasme van Emmanuel... 3 mannen hebben zich bij hen gevoegd in het begin van het schooljaar:

Jos, die ook nog leraar Engels is aan 't WAT en hij heeft - indien ik goed ingelicht ben - al enkele keren het 3^{de} jaar Spaans gevolgd bij gebrek aan een andere mogelijkheid. Modest heeft ergens anders ook al enkele jaren Spaans gevolgd en doet verwoede pogingen om zo veel mogelijk Spaans te praten, in tegenstelling met de rest van de groep.

Ikzelf heb ook al een aantal jaren Spaans gevolgd in Leuven en heb in één van mijn vorige levens ook al Spaanse les gegeven. Ook ik volg dus - zoals Jos - het 3^{de} jaar Spaans hoewel ik liever Spaanse Conversatie had. Maar niet geklaagd: ik ben zeer tevreden dat ik bij Emmanuel les volg, zodat ik elke week toch nog veel bij leer. Wat vergeet men vlug een taal indien men niet in de mogelijkheid is om die dagelijks te spreken!

Tijdens de les had Emmanuel mij al enkele keren gevraagd of ikzelf dan geen "Spaanse Conversatie" wilde geven maar ik vind dat dát iets te hoog gegrepen is en iemand die als moedertaal Spaans heeft daar véééél beter toe in staat is.

De idee liet me echter niet los en toevallig sprak ik hierover met Christine, 'le professeur de français' en/of onze animatrice. En wonder boven wonder, zij kende een Peruaanse vrouw die misschien wel bereid was ons te helpen. Na veel heen en weer gepraat, veel vijven en zessen, mijn telefoontjes met deze Peruaanse, ... kortom, om een lang verhaal kort te maken: volgende maandag (ik schrijf dit stukje op 8 januari) wordt

er dus gestart met een bijkomend jaar "Spaanse Conversatie" indien alles naar wens verloopt.

Het is nog maar een poging en hoe het verder gaat, vertel ik jullie misschien in het volgende WATblad.

Ik ben weer afgedwaald van mijn 3^{de} jaar Spaans. Om te tonen hoe hecht ons groepje wel aan elkaar hangt – niet letterlijk natuurlijk – het volgende.

Enkele ondernemende dames van onze groep hadden besloten om het nieuwe jaar in te zetten met een heuse receptie in klasverband.

De eerste les van 2010 was dus maar een korte les want even na 10 uur werden de boeken dichtgeklapt en alles klaar gezet voor de receptie. Tafels opzij geschoven, hapjes werden boven gehaald en Emmanuel toverde zelfs een tiental (!!!) flessen champagne te voorschijn. Hij heeft zeker gedacht dit als laatste middel te gebruiken om ons toch fatsoenlijk Spaans te leren spreken, al was het maar dan met een dubbele tong...

Met veel moeite, spierkracht en een trucje kregen we toch de eerste fles open en dronken we een eerste glas – van de vele die nog zouden volgen – op het nieuwe jaar, onze vriendschap en ... op de verjaardag van Emmanuel. Hij had ook Patricia, de Peruaanse vrouw, en Christine uitgenodigd om samen met ons een glaasje te drinken. Het werd een gezellige boel met een kakofonie van talen door elkaar. Rond 12 uur werd dan met verenigde krachten alles opgeruimd en de overschot – veel te veel was er – terug ingepakt.

Volgende week zal het weer gewoon les zijn zoals altijd.

Tot een volgende keer misschien.

André

SPI NNING:VLI EGEN OP!!

Heracles, Maandag voormiddag

De vaste kern van sportieve dames was na de feestdagen meer dan klaar om de overvloedige calorietjes te verbranden en met geweldig goede voornemens het nieuwe jaar in te spinnen. De ontgoocheling was van de gezichten af te lezen toen ik - bij uitzondering boodschapper van slecht nieuws - tegen aanvangsuur kwam mededelen dat Nele, onze toffe leerkracht, sinds die dag andere werkuren had gekregen en haar spinning-outfit verplicht aan de haak moest hangen. Iedereen was er het hart van in, Nele had ons op haar eigen kalme manier aan het spinnen verknocht gemaakt, ze paste zich met veel geduld aan onze condities aan - die zienderogen verbeterden! Alvast heel erg bedankt, Nele, misschien mogen we je ooit nog eens terug verwelkomen als je het wat rustiger hebt.

Wat nu gedaan? Jos, de vaste enthousiaste stand-in van Nele, zouden we wel willen strikken, maar een occasionele vervanging in nood is heel wat anders dan een wekelijks vrijwillig engagement. In groep stonden we beteuterd op onze neus (en op onze sporttas) te kijken, echter niet bereid om zomaar op te geven! We gingen alles uit de kast halen voor een voortzetting van ons geliefde sportuurtje. Om te beginnen zou ik proberen de muziek en bijhorende handleiding trachten te bemachtigen via Nele, en omdat ik ooit al eens een lesje had gegeven (waarvan ik mij vooral de ongelijke strijd met het microfoontje herinner) zou ik mij met alle plezier insp(i)annen om onze dames niet teleur te stellen. Stiekem en onmiddellijk beraamde ik het plan om onze twee hyper-spinners Nelly en Agnes in te schakelen voor een beurtrol. Zij zouden alvast de lachers en de zangers op de hand krijgen - wat altijd mag in functie van buikspierversterking en sfeermakerij.

Het toeval wil dat ik Jos op een vrijdag tegen het afgetrainde lijf liep. Mentaal voorbereid op een "njet", begon ik aan mijn queeste. Maar tot mijn verbazing wist hij al iets van ons "probleem", had er blijkbaar al over nagedacht en ... bleek bereid om 14-daags les te geven. SUPER, we konden ons geen beter nieuws wensen! Restte me nog die andere dagen... Mmm... Zijn vriend en spinning-partner Jan, wat zou die van mijn aanbod denken? Stoute schoenen aan en vragen maar... Je kan nooit weten! "Jamaar, Hilleke, ga kik da wel kunnen??" Tuuuuurlijk, en hij komt zelfs op 25 januari al een proefles geven! Met de nodige aanmoediging van onze dames, gaat hij zich vlug op zijn gemak voelen, dat weet ik zeker!

Dus ons spinningverhaal krijgt gelukkig toch een goed einde - het zou jammer zijn als we deze sportactiviteit noodgedwongen moeten stopzetten. En, beste lezers/lezeressen: er zijn nog steeds fietsen vrij: kom gerust een kijkje nemen, en breng vrienden en vriendinnen mee! Ambiance verzekerd, en het is nog gezond ook! ✍
Hilleke

BASI STEKENEN

Maandagvoormiddag, WAThuis abdij, o.l.v. Hilde Peeters.

Drie jaren geleden kwam ik voor het eerst naar de cursus basistekenen: heel nieuwsgierig en onzeker. Zo zie ik dit jaar ook de nieuwe collega's starten.

Ik zelf ben blij dat het september is en de les weer begint. Leuk om iedereen terug te zien (wie heeft er wat gedaan onder de vakantie?) en weer een duw in de rug om meer met tekenen bezig te zijn, want die stimulans mis ik toch in juli en augustus.

Tekenen en schilderen heeft voor mij een nieuwe wereld doen opengaan. Ik heb ontdekt dat het een ultieme vorm van 'je hoofd leegmaken' is. Je kan met niets anders bezig zijn dan met lijnen, vormen en kleuren. Ik kijk nu ook anders naar de wereld rond me; steeds op zoek naar diezelfde lijnen.

De voldoening, ja zelfs vreugde om een gelukte tekening blijft bijzonder.

Een prima week-opener, zo'n les tekenen!

Daar zitten we dan samen, ieder op z'n vaste plaats, heel verschillend in aard en werk. Soms kan je een muis horen lopen, omdat we allen met hetzelfde bezig zijn : creëren. Maar nog meer is er leven in het lokaal : gewoon wat babbelen, leren van elkaar of meegenieten van een ander zijn werk.

Onze les is een plaats waar je mag lukken en mislukken, geen betere bodem om te leren. En dat gebeurt er ook. Eigenlijk mogen we best fier zijn op onze prestaties. Nog geen GROTE kunstwerken, maar telkens een beetje beter.

De maandag voormiddag is mij dierbaar, daarom een dikke merci aan Hilde en de ganse tekenbende.

Kris Schoors

REIKI 2

Vrijdagnamiddag, WAThuis abdij, o.l.v. Tuur Bartholomeeussen.

Jaren geleden had ik al verschillende maal over Reiki gehoord. Het interesseerde me wel maar door omstandigheden kon ik toen niet aan een cursus deelnemen.

6 jaar geleden is het er dan uiteindelijk van gekomen en heb ik de eerstegraadscursus gevolgd. Ik gebruikte het achteraf sporadisch voor mijn dochter, mijn man en mezelf. Maar de behoefte om me er meer in te verdiepen werd steeds sterker waardoor ik vorige zomer op zoek ging naar een plaats om Reiki verder te leren.

Door te kijken op de site van het WAT vond ik wat ik nodig had... Op vrijdagnamiddag Reiki 2 bij Tuur. Ik schreef me in en ging er begin september voor de eerste maal naar toe.

Zenuwachtig was ik wel niet, maar uiteraard wel heel benieuwd naar wat het zou zijn, een grote of een kleine groep, hoe de les zou opgebouwd zijn, wie er was, wat we er allemaal gingen doen, enfin ik stelde me de "normale" vragen, denk ik.

Vrijdagmiddag, enkele minuten voor 1 uur kwam ik eraan. Er zaten enkele mensen rond een tafel een babbeltje te doen, ik stelde me voor. Bleek dat Reiki normaal om half 1 begon... oeps foutje van mij want ik had natuurlijk het beginuur niet goed gelezen... een goeie eerste indruk als nieuwkomer gemaakt dus... Nieuwkomer?, dat dacht je maar, binnen het kwartier behoorde ik al tot de groep! Ik had het gevoel dat ik er al altijd bij gehoord had.

Uiteraard wist ik op dat moment nog niet hoe de namiddag er verder ging uitzien.

Bij het begin van een Reiki-namiddag trekken we een Engelenkaart en een kleurkaart. Op tafel staan steeds engeltjes, mineralen, een kaars en wierook. Sommigen van ons, waaronder ikzelf, leggen er een omslag met een foto in van personen naar wie ze reiki willen sturen.

Daarna gaan we in een cirkel zitten, doen we groepsmeditatie waarbij we de kleur van de kleurkaart en de Engel van onze Engelenkaart visualiseren, sturen we reiki naar de mensen van de groep, naar de mineralen en de foto's op tafel.

Na dit groepsmoment gaan we meestal per 2 elkaar Reiki geven. Het lokaal wordt wat verduisterd en na een behandeling, is er een pauze en daarna wordt de tweede persoon behandeld. Tijdens die pauze trekken we 3 transfirmatiekaarten die we kunnen gebruiken om eens over na te denken en om aan onszelf te werken. Ik schrijf die 3 zinnen telkens over zodat ik ze in de loop van de week nog eens kan doornemen.

Na het opruimen is er altijd nog een korte nabespreking om de namiddag mooi af te ronden.

Onze Reiki-groep is een toffe groep waar je je onmiddellijk thuisvoelt, er worden ervaringen uitgewisseld, tips gegeven aan elkaar en je kan er gewoon ook eens een babbeltje doen. Tijdens zo'n sessie komen er dikwijls ook heel wat emoties los, maar als er dan eens een traan wil vloeien dan kan dat, daar hoeft je je niet voor te generen, het is een plaats waar dat gewoon mogelijk is, je hoeft niet stoer of sterk te zijn, je voelt je er begrepen, je voelt je er gewoon thuis, zonder dat men over je oordeelt of dat je beoordeeld wordt. En ik, ik ben blij dat ik er een deel van mag zijn!

Reiki heeft mijn leven meer diepgang gegeven. Het gevoel te hebben dat ik mensen kan helpen vind ik zalig! Reiki werkt ontspannend zowel voor de gever als voor de ontvanger. Dus na een sessie ben ik altijd heel relaxed. Sommige pijnen kunnen ook verlicht worden of verdwijnen door het geven van Reiki, ik heb dan achteraf altijd een dankbaar gevoel en ik blijf verwonderd dat ik dat heb kunnen bereiken.

Als ik Reiki geef dan voel ik soms de pijn die de ontvanger heeft, na de behandeling vraag ik dan of men op die plaats pijn had en soms (ik ben nog maar een beginner he!) is dat dan ook zo en dan krijg ik zo'n wauw-gevoel. Hoe het kan dat ik voel op welke plaats bij de ontvanger de pijn zit, dat blijft voor mij een raadsel...

Sinds ik les volg bij Tuur probeer ik ook al eens Reiki op afstand te doen. Als mijn dochter op school is dan geef ik haar soms Reiki op die manier. Wanneer ze dan 's avonds van school thuiskomt dan vraag ik haar of ze iets gevoeld heeft. Om mezelf te testen zeg ik haar nooit op voorhand wanneer ik haar Reiki ga sturen. Toch kan ze me achteraf exact zeggen wanneer het was, bv. tijdens de les Aardrijkskunde. Ze vertelt me dat ze telkens kriebels op haar rug voelt wanneer ik haar Reiki op afstand geef. Weird science noem ik dat, ik kan nog altijd niet geloven dat ik dat kan.

6 jaar geleden gaf ik haar ook al eens Reiki, ze was toen 7 jaar. Om haar te helpen ontspannen zei ik haar dat ze haar ogen moest dicht doen en moest denken aan de zee, aan het water, aan het strand... Even later zei ze: Au! Ik vroeg: Wat is er? Waarop ze antwoordde: Ik ben in een schelp getrapt! We hebben er toen eens goed mee gelachen en toen was de sessie uiteraard voorbij. Als ik haar nu Reiki geef dan denken we er nog wel eens aan.

Als ik met Reiki bezig ben heb ik soms het gevoel dat ik kan toveren. Onlangs was ik bij iemand op bezoek die nogal heel sceptisch staat tegenover die dingen. Ze kon amper haar hoofd bewegen omdat ze zo'n pijn had in haar nek en schouder. Ik vroeg of ik ze Reiki mocht geven. Ik ging naast haar zitten en plaatste mijn 2 handen rond haar schouder en gaf haar Reiki, na een 10-tal minuten zei ze dat de pijn verdwenen was, ze kon nu veel beter met haar hoofd bewegen. Ze vroeg of ik iets op mijn handen gesmeerd had omdat die zo heel warm waren. Ze heeft nog enkele dagen effect gehad van die 10 minuutjes behandeling.

Enkele weken geleden heb ik zelfs Reiki gegeven aan onze kat. We hebben een zwerfkat die zo nu en dan zin heeft om binnen te komen en om huiskat te spelen. Ze lag

uitgestrekt tegen mij in de zetel, ik legde mijn hand op haar en ze bleef heel rustig liggen, af en toe deed ze haar ogen een heel klein beetje open maar ze heeft me rustig laten doen. Na enkele minuten duwde ze met haar snuit tegen mijn hand en toen ben ik opgehouden met haar Reiki te geven. Achteraf heeft een vriendin van mij verteld dat je alle dieren Reiki kan geven behalve een kat, want een kat zou zelf Reiki aan de mensen geven. Enfin, onze zwervkat heeft er blijkbaar toch van genoten.

Als ik Reiki geef of ontvang heb ik altijd een heel ontspannen gevoel, ik word er altijd heel rustig van. Er is voor mij wel een duidelijk verschil tussen Reiki ontvangen en mezelf Reiki geven. Als ik zelf Reiki ontvang dan is dat veel intenser, veel effectiever. Sinds ik Reiki volg kijk ik ook anders aan tegenover mijn leven, ik leer dingen meer te relativeren, ik reageer anders op bepaalde dingen dan vroeger. Ik leer meer van het moment te genieten en ga meer dingen koesteren in mijn leven. Uiteraard ben ik nog niet 'volleerd', het zal met vallen en opstaan gaan zoals met zoveel dingen in het leven.

Ik kan snappen dat anderen Reiki kunnen geven, mensen kunnen helpen, pijnen kunnen verlichten, maar dat ikzelf, een doodgewone sterveling, zelf die energie door mijn handen kan laten stromen en daar iemand mee kan helpen dat is en blijft voor mij een raadsel. Maar het is zo mooi, zo intens, zo liefdevol, om je handen op iemand te leggen en hem daardoor te helpen.

Chantal

I NHOUD – COLOFON

Edito	2
Belangrijke mededelingen	3
Nieuwjaarsdiner	4
Opendeur	5
Fietsreparaties.....	6
Positief denken.....	7
Thuis composteren.....	8
Werken met kruiden.....	9
Massage.....	10
Breien.....	11
Reizen met 't WAT	14
Familienieuws.....	15
Beren maken.....	16
Wie schrijft wat	16
Country line	17
Engels 3B.....	18
Pottenbakken/boetseren.....	19
Spaans 3	20
Spinning.....	22
Basistekenen	23
Reiki 2	24
Inhoud-colofon	27
Sponsoring	28

Werkten mee aan dit nummer:

Teksten: lesgevende(n) en cursisten van desbetreffende groep, het Watteam

Tikwerk en lay-out: Greet

Voorblad: Walter Mols

Drukwerk: Marjakopie

Raap- en vliegwerk: het Watteam

Artikels, berichtjes, aankondigingen, zoekertjes... voor het volgend nummer te bezorgen op het secretariaat **tegen eind februari**.

Het Watblad is een uitgave van het Westels Atelier, Abdijstraat 40 D, 2260 Tongerlo.

Secretariaat: 014/54.44.86

Trienenkant: 014/23.40.60

www.hetwestelsatelier.be

twestelsatelier@hotmail.com

Het secretariaat is open tijdens de schooldagen van maandag tot vrijdag telkens van 8.00 u tot 16.00 u, woensdag slechts tot 12.00 u.

Gesloten op woensdagnamiddag en schoolvakanties.