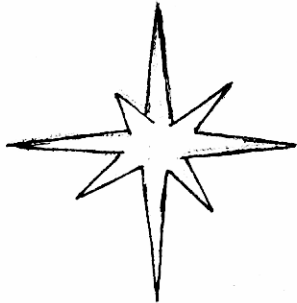


BELGIE-BELGIQUE  
B.P.  
2260 WESTERLO  
P 008585



# Watblad



NR 3 - NOV/DEC - 26<sup>STE</sup> JRG 2011-2012 - TWEEMAANDELIJKS  
V.U. GREET GEYSKENS ABDIJSTRAAT 40D 2260 TONGERLO

---

# EDITO

De Sint is alweer richting Spanje vertrokken en in de verte horen we de Kerstman al aankomen. Het gaat zo snel!

De winter is niet bepaald het jaargetijde om naar uit te kijken. Het is donker, het is koud, winterellende op de wegen...

De tijd bij uitstek om het binnenskamers gezellig en knus te maken. Om onder een zacht en warm fleecedeck te kruipen en te genieten van een spannend boek, een film, een gezelschapsspel met de (klein)kinderen... Een heerlijke maaltijd koken voor familie en vrienden (achteraan in dit nummer vind je een uitgebreid feestdiner samengesteld door de cursus creatief koken).

Samenzijn, gezelligheid, liefde en vreugde horen bij de feestdagen.

Sommigen hebben gemengde gevoelens bij deze periode van het jaar, ook met het commercieel aspect ervan. Weken op voorhand worden we overstelpt door allerhande feestfolders en reclamecampagnes met kostbare cadeaus.

Het kiezen van de juiste cadeaus kan een hele opdracht zijn. Hoever je daar in meegaat bepaal je natuurlijk zelf.

Geschenken geven en krijgen zijn fijne tekens waarmee we onze liefde en vriendschap voor mekaar bevestigen. We vinden daar niet altijd de juiste woorden voor, fijne geschenken doen het in de plaats.

Het hoeven dus geen dure cadeaus te zijn. Je hebt zelfs kosteloze cadeaus, niet-materiële geschenken. Gastvrijheid of onbaatzuchtig geboden hulp of zorg zijn hartverwarmende geschenken die niets kosten maar zoveel meer zeggen.

Geschenken hoeven niet altijd cadeaus te zijn.

Je vriend(in) meenemen voor een lange wandeling (aan zee) en luisteren naar haar verhaal. Iemand te logeren vragen en samen leuke dingen doen. Beloven om drie maanden de afwas te doen of de auto maandelijks een poetsbeurt te geven...

Het kost niets, alleen maar een beetje tijd en goede wil.

De wereld draait niet altijd om geld en rijkdom om ter meest!

Wij wensen jullie een hartverwarmende Kerst en een gezellig Nieuwjaarsfeest!

Vanwege het WATteam

Greet

---

# FILOSOFIE

Dinsdagvoormiddag, WAThuis abdij, o.l.v. Marcus Dehond

Over de "WATHEID" en het Wat.

Naar goede gewoonte vraagt de redactie, aan de (nieuwe) opleidingen, om een woordje te plaatsen in het Wat-periodiekje.

WAT: is de REDEN; waarom er een 8 à 10-tal cursisten de "Kennismaking met de filosofie" volgen?

Niet direct om een taal onder de knie te krijgen, of te leren schilderen of andere vaardigheden te leren, waarom dan wel?

We hielden een rondvraag bij de cursisten net voor we op Allerheiligenverlof gingen en ziehier een bondige samenvatting van hun antwoorden:

- \* Een kennismaking met de Oosters en Westerse -filosofieën.
- \* Nieuwsgierigheid naar het onbekende .
- \* Velen spreken erover maar wat wordt er nu precies onder verstaan, en wat is de inhoud?

Even overlopen wat we gezien hebben: tijdens de eerste les werden we gebombardeerd tot 'woord-beenhouwer'. Het kwam er op neer dat we woorden in stukjes hakten om tot een betere betekenis een beter begrijpen een beter inzicht van het woord te komen. En also kwamen we tot het woord filosofie of beter de "wijsbegeerte", te splitsen in wijs en begeerte.

Met het woord "begeerte" hadden we geen moeite om enkele verklaringen te vinden, vooral als we de romantische toer opgingen zo vonden we: verlangen, begerigheid, belustheid, libido enz.

Met "wijs" hadden we meer moeite, sommigen onder ons herinnerden zich nog iets uit de vroegere lessen Nederlands (of Latijn) gebiedende, aanvoegende of aantonende wijs. Maar dat was het niet direct, hoewel verlangen (maar dan niet romantisch) er toch dicht bij was. We moesten meer denken richting: wijsheid, levenswijsheid, kennis.

Kennis is datgene wat wij ons eigengemaakt hebben via allerlei wegen: opvoeding, opleiding, ervaring of datgene wat maakt WAT wij zijn. DE WATHEID. (Teilhard du Chardin 1881-1955).

---

De wijsgeer die ons in deze materie wegwijst maakt is dhr. Marcus De hond (Marc), hij is voor ons de HOE-HEID die ons diets maakt hoe wij de filosofie kunnen benaderen.

Hij doet dat op een ietwat bijzondere wijze; naast een door hemzelf samengestelde cursus van een kleine 300 blz. , geeft hij ons bij het begin van elke les een A4-tje met in het kort daarop de te behandelen leerstof met daarbij de ter bespreking voorgestelde onderwerpen.

Deze besprekingen gaan normaal over 2 rondes, waarbij tijdens de eerste ronde van elk een individueel standpunt wordt gevraagd om dan in de tweede ronde de reacties weer te geven op de individuele uitspraken. Deze besprekingen worden genotuleerd door Mevr. Simone en persklaar gemaakt om bij de volgende bijeenkomst uitgedeeld te worden, zodat we terug kunnen lezen wat er tijdens de bespreking naar voor werd gebracht (alvast bedankt Simone voor dit voortreffelijke werk) .

Enkele voorbeelden van die besproken onderwerpen:

- \* Het zijnde
- \* Het iets en het niets
- \* De zondeval
- \* Dag en nacht
- \* "De schreeuw" schilderkunst van Edward Munch (1875)
- \* Het Geweten enz.

Marc leidt ons door de geschiedenis van het Westerse-kennisdom, vertrekkende vanuit de "MYTHE" om ons dan verder te begeleiden via:

- De Griekse denkers : Socrates, Aristoteles, de Sofisten, Plato, Pythagoras 400 à 500 jaar voor Ch.
- De godsdienst en de samenhang tussen Plato en de heilige Augustinus (354 - 420 De Civitate Dei)
- De Heilige Thomas van Aquino (13 de eeuw na Ch.) en Plato .
- De wetenschappen: natuur-, schei-, wiskunde ea.
- De kunstenaars Munch (19de eeuw) en Plato.
- Het oeratoom van E.H.G. Lemaitre (KUL 1895-1966) dat aan de basis lag van de oerknal.

---

\* De Big-Bang (oerknaltheorie) 13,7 miljard jaar geleden en de komst van de homo sapiens een 10.000 jaar geleden. (Met als tussenvraag de beginsingulariteit Hans Kung 1928 een situatie die de natuurkundigen niet graag hebben)

\* Darwinisme

\* Creationisme: Genesis het eerste verbond hoofdstuk I (1- 31)

Na deze uiteenzetting werd er een bespreking gehouden over het creationisme en de evolutietheorie.

Onze wijsgeer van dienst staat ook open om dieper in te gaan op vragen van de cursisten.

Eén van ons had graag iets meer geweten over de loge of de vrijmetselarij en hoe of wat dit iets te maken heeft met filosofie. Begin november zal Marc ons hierover onderhouden. Er wordt van de cursisten wel gevraagd om één en ander voor te bereiden en op te zoeken zodat de les geen monoloog gaat worden doch eerder een heen en weer gaan van vraag en aanbod.

Groeten van de WATHEID in opleiding bij het Wat.

Als lesgever en in consensus met de cursisten, heb ik het genoeg een slotwoordje toe te voegen. Allereerst moet ik de organisatie van 't Wat hartelijk danken voor de openheid en de eerlijkheid waarbij alles vanuit wetenschappelijk oogpunt bespreekbaar kan worden gesteld wat enorm belangrijk is voor een vak als filosofie.

"Ik ben aangenaam verrast door de nieuwsgierigheid, inzet en gedrevenheid van cursisten die om diverse en eigen reden deze cursus volgen zonder pre-filosofische kennis. Ik voel me vereerd voor een dergelijk publiek de lessen te mogen leiden en sta versteld van sommige diepzinnige vragen. Kortom langzamerhand vormen we werkelijk een gezellig en intiem clubje waarbij zelfs uw dienaar uitkijkt naar die dinsdagvoormiddag.

Ik ben het die dank u moet zeggen." ( Marcus)

---

# AUTOGENE TRAINING

Dinsdagnamiddag, WAThuis Abdij, o.l.v. Luc Boving.

## **Autogene Training is.....**

In mij en ook in andere mensen, vermoed ik, huist een kleuterklas. Mijn vermogen om rationeel te denken en te beslissen vormt de kleuterleidster in mij. Mijn gevoelens en verlangens zijn als een bende wispelturige kleuters.

In de kleuterklas zijn noch de juf, noch de kinderen absoluut volmaakt en toch vormen zij zoals alle andere kleuterklassen een volwaardig geheel.

Zo ervaar ik in mij een door toeval gevormde verzameling van goede en ook alles behalve goede eigenschappen die mij maken tot één uniek volwaardig exemplaar van de meer dan 7 miljard mensen.

Een collega of een medemens benijden, omdat die het naar ons oordeel beter trof bij de toekenning van gaven haalt niets uit en blijkt vroeg of laat waarschijnlijk onterecht.

Niettegenstaande haar goede opleiding en daarbij een natuurlijke aanleg en liefde voor haar werk is de juf soms niet in staat de orde in haar klas te bewaren. Het is dan ook geen oneer beroep te doen op de directie of collega's van de school of andere hulp te zoeken.

Van ons mensen allemaal wordt verwacht dat we ons gedragen volgens opgelegde structuren en wetten en daarbij is de steun van familie en vrienden essentieel.

De psychotherapie is onmisbaar geworden in onze maatschappij, waar veel mensen, ook veel jonge mensen, jachtig leven in functie van allerlei noden en verlangens en daardoor de essentiële menselijke waarden uit het oog verliezen.

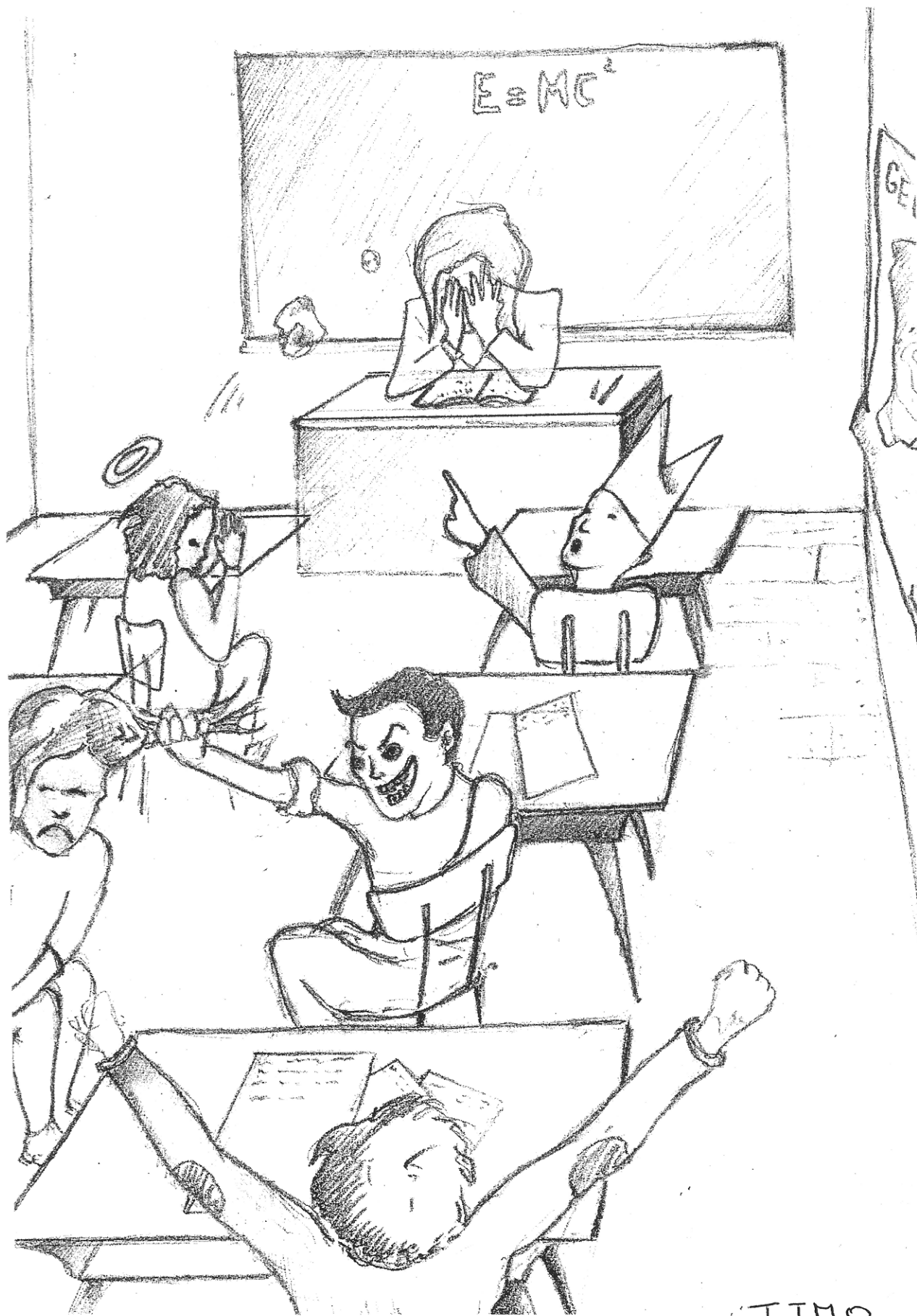
## **Autogene Training is.....**

... één van de meerdere "Stress-Controle" therapieën.

Een autogeen getrainde mens zal beter het hoofd koel houden als in hem de harmonie tussen de rede (kleuterleidster) en de emotie (kleuter) verstoord is.

Die vaardigheid wordt aangeleerd door regelmatig, en zelfstandig (autogeen) eenvoudige lessen in te oefenen (training) – niet door theoretische studie.

Luc



TIMO

---

# HEDENDAAGS GRIEKS

Maandagnamiddag, WAThuis Abdij, o.l.v. Jos Jennes.

Hedendaags Grieks, ???????? t??a,

Een niet alledaagse taal, dat is Grieks zeker.

Des te meer was het een verrassing dat er toch vijf gegadigden waren die zich deze taal eigen willen maken. Om uiteenlopende redenen.

Een uitdaging, dat kan je wel zeggen.

Het hedendaagse Grieks, dat enkel in Griekenland wordt gesproken, is nochtans een moderne taal, een taal die mee evolueert met de tijd. Vrij recent nog is de Griekse taal overgestapt naar het één-accentig systeem wat een hele verbetering was voor de gewone Griekse bevolking en hiermee hun beheersing van hun eigen taal. Vraag maar aan Oudgrieks kenners.

Wat maakt Grieks nu zo uitdagend?

zijn prachtige land met zijn zonovergoten eilanden?

zijn gastvrije vriendelijke bevolking?

zijn oudheid en beroemde wijsgeren en filosofen?

Het was niet gemakkelijk voor de vijf lesvolgers om met Grieks te starten.

Soms kreeg ik de indruk dat ze opnieuw moesten leren lezen en schrijven en ik vermoed dat ik niet ver van de waarheid af ben.

Grieks kent naamvallen, wat het niet eenvoudig maakt, maar vooral Grieks heeft zijn eigen schrijfwijze, een eigen alfabet. Pluspuntje: Grieks heeft MAAR 24 lettertekens.

Voor mijn lesvolgers heb ik maar één boodschap: volhouden, oefenen, lezen, spreken.

Toch ook een dank woord voor hen en  $\mu\pi??\beta?!!!$

Jos



---

# ENGELS 1A

Maandagnamiddag, WAThuis Trienenkant, o.l.v. Lief Van Herck.

Vijf september 2011: een bijzondere dag, het was terug onze "eerste schooldag"! Mijn vriendin en ik hadden besloten om een cursus Engels te volgen in 't WAT. Vol goede moed, maar toch een beetje onwennig, kwamen we de klas binnen. We werden meteen gerustgesteld door een sympathieke dame die onze "juf" is, namelijk Lief. Op een heel toffe manier, en in een ontspannen sfeer, probeert zij ons nu om een woordje Engels bij te brengen. Ons klasje is bijzonder klein, want we zijn maar met 6 cursisten, 5 vrouwen en 1 man. We zijn allemaal nog beginners en hebben nog een lange weg af te leggen, maar de inzet is er, en het zal ons wel lukken.

The first step is the hardest.  
You are never too young to learn.

Maria

# FAMILIENIEUWS

## OVERLIJDENS:

- Lea Gielis (°1945) is op 3 oktober overleden, cursiste Frans bij Francine.
- Gusta Schroven (°1929) is op 23 oktober overleden, moeder van Lea Verstappen, lesgeefster country-line.
- Op 29 oktober is Frans Geysen (°1929) overleden, vader van Magda Geysen, cursiste pergamano.
- Jos Bollen (°1921) is op 8 november overleden, vader van Annie Bollen, cursiste handwerken.
- Stefan Ruelens (°1979) is op 29 oktober overleden, zoon van Yvette Sinzot, cursiste pergamano.

## GEBORTES:

- Op 11 november is Ascana geboren, kleindochter van Miranda Brants, cursiste handwerken.
- Op 14 november is Hazel geboren, kleindochter van Mia Dierckx, cursiste koken en bloemschikken.
- Viktor is geboren op 18 november, kleinzoon van Linda Verstrepen, Maria De Leener, cursisten handwerk en van Mark Van Doninck, cursist houtsnijden.

---

# SPIEGELOGIE EN MINDFULNESS

Donderdagnamiddag, WAThuis Abdij, o.l.v. Roland Vanderstukken.

**Ik schreef volgende mail aan de 'spiegel'tjes' die deze workshop gedurende acht weken van september tot november 2011 gevolgd hebben. Dan volgen enkele reacties hierop.**

Beste Spiegel'tjes

Graag wil ik jullie allemaal bedanken voor alles wat ik van jullie kreeg tijdens onze workshop de afgelopen 8 weken.

Ik zie jullie nog binnenkomen met ogen vol vragen en verwachtingen.

Ik mocht getuige zijn van jullie groeiproces door "in de spiegel" te kijken. In de groep gaandeweg ontdekken dat "de anderen", zowel binnen onze groep als daarbuiten, in feite "onze spiegel" zijn.

Het was hartverwarmend te horen hoe jullie iedere week "geoeffend" hadden om aandacht te besteden aan alles om je heen, om zo steeds meer te genieten van het leven.

Ik heb genoten van jullie moed om te spreken over de moeilijkheden die jullie hadden of de weerstanden die jullie soms kregen bij het beluisteren van de Cd's. Ook was het natuurlijk fijn om te horen hoeveel deugd jullie hadden aan deze Cd's.

Jullie te mogen zien openbloeien met een "ander zelfbeeld" maakt voor mij het geven van deze workshop steeds opnieuw de moeite waard.

**Indien jullie "aspirant spiegel'tjes" kennen die in september 2012 in de nieuwe workshop Spiegellogie en Mindfulness willen mee van start gaan, laat ze dan een mail sturen naar [rolandvanderstukken@gmail.com](mailto:rolandvanderstukken@gmail.com) . Ik stuur ze dan de nodige info en inschrijvingsformulieren voor 't Westels Atelier. Max. 15 deelnemers.**

Bedankt dat ik zoveel van jullie mocht leren en dat ik met jullie die dingen mocht delen die voor mij het belangrijkste zijn in mijn leven.

Jullie zijn welkom voor "het vervolg" in de fanclub op vrijdagnamiddag van 13.00 u tot 15.30 u in lokaal 6 in 't Westels Atelier.

Indien jullie nog iets kwijt willen over jullie ervaringen over de workshop, graag per kerende mail.

Dikke knuffel,  
Roland

---

Beste heer Roland,

Mijn oprechte dank voor deze acht "lesmeditaties" MI NDFULNESS. Het heeft me echt deugd gedaan om op die manier bij mezelf eens "in" te kijken. Dagelijks was het een ceremonie om intens te luisteren naar de Cd's. De opdracht = tekst, dringt met zo'n milde-warme-stem echt door tot het innerlijke. Het was een positieve ervaring om op deze manier met mijn nog altijd immens verdriet (= rouwproces = rouwopdracht) om te gaan.

Dank voor deze verrijking van mijn mens zijn.

Paula

Hallo Roland,

Wat mij betreft was het zeker een meevaller. Het is geen zweverige bedoening wat ik vooraf een beetje gevreesd had.

De meditatievormen vormen een rustpunt in de dag en helpen je hoofd even leeg te maken.

Het leven met aandacht en stilstaan bij de dagelijkse dingen lukt me niet zo goed, maar ik blijf mijn best doen.

Een echte openbaring was het leren aanvaarden van jezelf en van de anderen zoals ze zijn. "het is wat het is" zoals zo dikwijls gezegd is tijdens de lessen. Je moet een vriend zijn voor jezelf en aanvaarden dat je niet perfect bent en dat er een aantal dingen zijn die je niet kunt of waar je niet goed in bent. Dat spaart al heel wat stress. Als je die houding ook ten opzichte van je medemensen kunt opbrengen dan wordt je leven (en dat van de anderen) een stuk aangenamer.

Ik wil toch ook nog benadrukken dat de aangename en attente manier waarop je de workshop brengt een grote meerwaarde betekende, en hiervoor wil ik je bedanken, Groetjes,

Tilly

Beste Roland,

Bedankt voor de lieve mail.

Ook jou wil ik bedanken voor de intense en leerrijke workshop.

Ik ben weer een stukje dichterbij mezelf gekomen.

Ik kan nu beter een situatie inschatten en een plaats geven.

Ook lukt het me wat beter naar mezelf te kijken om het dan van op afstand, weer een plaats te geven.

Door de workshop heb ik een beter begrip en meer inzicht in mezelf en de andere gekregen.

De meditatie cd's hebben veel in me losgemaakt.

Ik ben tot de vaststelling gekomen dat ik mezelf liefde wil gunnen, geven en ontvangen en dankbaar te zijn voor alles.

Het lukt dikwijls niet, maar ik wens het te kunnen, daarom ben ik ook zo blij dat ik dit via de fanclub, me eigen kan maken.

Met mateloos geduld, leren om mezelf en de andere graag te zien en dit in vol vertrouwen door te geloven dat het goed is zoals het is.

Een warme groet,

Anna 11/11/2011

---

Roland

Ik zal u bedanken om vanaf nu een andere blik te hebben dan dat ik voor de cursus had nogmaals bedankt en tot ziens.

Josee 14/11/2011

### Waarover gaat deze workshop eigenlijk ?

Spiegelogie en Mindfulness is geen echte Mindfulness – training. Je leert in deze workshop kijken als een spiegel. Een spiegel kijkt zonder er iets aan toe te voegen, zonder er iets af te halen, vrij van oordelen, vrij van veroordelen. Je leert op die manier naar jezelf te kijken in mateloze mildheid. Met mateloze mildheid jezelf tot je beste vriend(in) te maken om van daaruit naar “de anderen” te kijken als een spiegel, zonder er iets aan toe te voegen, zonder er iets af te halen, vrij van oordelen, vrij van veroordelen. Met mateloze mildheid. Geniet er van.

Meer info: [www.tessengerlospiegelogie.be](http://www.tessengerlospiegelogie.be)

Tot september 2012? Laat maar vlug iets weten.

## POTTENBAKKEN/BOETSEREN

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

Klei: wie of wat zijn wij...?

Mag ik ons even voorstellen: mijn broeders, zusters en ik zijn stevige blokken van natuurklei die je in allerhande kleuren vindt: zoals zwart, rood, wit. Maar ook in stevigheid verschillen we: je hebt o.a. ruwe klei, zachte, draai- of papierklei.

Ieder van ons vraagt om de juiste zorg, respect en voorzichtigheid want gebruik je te veel water dan verliezen we onze stevigheid en zakken we in elkaar, gebruik je te weinig water dan kan je niets opbouwen en brokkelen we af. Zit er lucht in ons dan springen we kapot in de oven en als we uitgedroogd zijn, worden we steenhard en duurt het een tijdje vooraleer we weer in vorm zijn om ons te gebruiken.

Dit alles indachtig en rekening houdend met onze eigenschappen kunnen mensenhanden mooie dingen van ons creëren: stijlvolle figuren, sierlijke schotels of vazen,... naar ieders smaak en kunnen.

Als ik dat zo bekijk dan is het verschil tussen ons, kleien, en de mensensoort eigenlijk maar heel klein want, daar heb je ook een verscheidenheid van kleuren: rood, zwart, blank, geel,... en stevigheid: dikke, magere, kleine of grote mensen. Van hen maak je ook iets moois wanneer je ze met de nodige liefde, voorzichtigheid, respect en zorg behandelt: gezonde, liefdevolle, eerbiedwaardige en gelukkige mensen die hun talenten ontwikkelen naar ieders kunnen.

Lidia

---

# KRUIDEN

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

De lessen worden 2x per maand gegeven, op de 1<sup>ste</sup> en de 3<sup>de</sup> woensdag.

Op de eerste woensdag van de maand vervolgt de reeks kruiden en het menselijk lichaam.

Op de 3<sup>de</sup> woensdag komen losse onderwerpen aan bod.

Hierna vindt u het programma voor de lessen van de 3<sup>de</sup> woensdag:

16 november 2011: Infuus (Thee)

7 december 2011: Tinctuur – kruiden en menselijk lichaam

18 januari 2012: Menopauze

1 februari 2012: Snoeien (Les gegeven door Pol Houtmeyers). Vragen kunnen binnengebracht worden tot 15 december 2011 via mail : [ihs2260@hotmail.com](mailto:ihs2260@hotmail.com) Die worden dan in de les verwerkt.

15 februari 2012: Shampoo – tandpasta

7 maart 2012: wordt nog meegedeeld

21 maart 2012: Stevia

18 april 2012: Stress: oefeningen / kruiden

2 mei 2012: Flora : plantenkenmerken

16 mei 2012: Kruidenwandeling

6 juni 2012: wordt nog meegedeeld

20 juni 2012: Sint Jansolie maken (verder af te spreken ! 't Valt buiten de Wat lessen, kruiden bloeien als ze bloeien)

Ivo

---

# REIZEN MET 'T WAT

IN SAMENWERKING MET FIRMA DE DUIJNEN

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 BE17 0011 4707 5621 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 2 maart 2012: markten en winkelen te Breda**

Breda, een sprankelende, gezellige Brabantse stad met een sfeervol, historisch stadshart. Uitgeroepen tot Beste Binnenstad van Nederland. Het rijke verleden en het bruisende heden gaan er naadloos in elkaar over. Kom trendy winkelen, bewonder de prachtige monumenten en proef de Brabantse gastvrijheid bij de vele tientallen cafés, restaurants en terrassen.

**Vertrek abdij: 8.45 u    Terug abdij: 19.00 u    Prijs: € 13**

## **Vrijdag 23 maart 2012: markten en winkelen te Maastricht**

De stad heeft een lange geschiedenis, die teruggaat tot in de Keltische tijd, voor het begin van de huidige jaartelling. De geschiedenis weerspiegelt zich in het historische stadscentrum met verschillende Romaanse en andere stijlkerken en de vele pleinen. Het bekendste plein is het Vrijthof, gelegen nabij de Servaaskerk, die vernoemd is naar de heilige Servatius, de beschermheilige van het vanouds katholieke Maastricht.

Tegenwoordig heeft Maastricht vooral het imago van een bourgondische stad, waar het goed winkelen en recreëren is. Dankzij de aanwezigheid van een universiteit en een hogeschool is het ook een studentenstad.

**Vertrek abdij: 9.00 u    Terug abdij: 19.00 u    Prijs: € 13**

---

**Dinsdag 10 april 2012: markten en winkelen te Eindhoven (tijdens de paasvakantie)**

Eindhoven is écht een winkelstad bij uitstek! Het aanbod is zeer groot en gevarieerd, met voor ieder wat wils. Grote internationale winkelketens worden afgewisseld met speciaalzaken en kleine, unieke winkels. Daarmee staat Eindhoven dan ook garant voor uren shoppen. Maar er is meer: nergens in Nederland vind je zoveel musea en galeries met kunst en design als in Eindhoven. Keuze te over dus.

**Vertrek abdij: 8.45 u    Terug abdij: 19.00 u    Prijs: € 13**

**Vrijdag 11 mei 2012: Grote dagreis "Fit en gezond met een zoet smaakje"**

Eupen – Butgenbach en Luik

Bezoek aan de firma Ortis, een familiebedrijf dat mede aan de grondslag ligt van de moderne fytotherapie (= kruidengeneeskunde). Tegenwoordig begrijpt de moderne wetenschap beter de werkingsmechanismen van planten en kruiden en hun extracten, de talrijke mogelijkheden maar ook de beperkingen die wij bij hun gebruik in acht dienen te nemen. Wij worden verwelkomd met koffie of thee en een gezonde snack. Aansluitend volgt er een filmvoorstelling over de firma en hun productieketen. Tips en adviezen voor een gezondheid 'Puur Natuur', degustaties, vraag en antwoord.

's Middags genieten we van een gezonde lunch om de eigenschappen van sommige kruiden te (her)ontdekken.

Menu:

- ☞☞ Roomsoep met waterkers- en selderijcrème
- ☞☞ Verse zalm of kippenreepjes met Venus kruiden, groenten uit de gezondheidsmoestuin, aardappelen in de schil
- ☞☞ Chocolademousse met gember en paradijsgranen
- ☞☞ Koffie
- ☞☞ Verteringsdrankje op basis van geneeskrachtige kruiden.

Rond 14u30 bezoeken we het chocolademuseum. De geschiedenis van de chocolade trekt aan onze ogen voorbij. Van op de loopbrug boven de productiehal kan je de chocolademakers aan het werk zien. Op het einde van het bezoek maken we kennis met de producten in de degustatieruimte: "La Maison du Chocolat".

Tussen 16u30 en 18u30 kunnen we nog even, op eigen houtje, Luik verkennen. We gaan ook wel even langs het moderne treinstation Liège Guillemins.

**Vertrek abdij: 7.00 u    Terug abdij: 19.30 u    Prijs: € 40**

**Vrijdag 25 mei 2012: markten en winkelen te Maastricht**

**Vertrek abdij: 9.00 u    Terug abdij: 19.00 u    Prijs: € 13**

---

# Eurydike

over de Loop ligt het vlakke land  
woonwijken, winkelketens ,  
gekapt kempenland  
daar loste ik je hand  
in mezelf moet ik dalen  
tot ik er bomen levend vind  
waarvan mijn longen zijn gevuld  
tussen varens en bramen

het dichte lommerhuis  
waar ook de wielewaal tevergeefs  
zijn paradijselijke liefde zocht  
het codewoord in toon verbroken

wie zal mij leiden  
niets zo diep  
als het menselijk  
gemoed

MARCUS DEHOND



# FIETSEN

Dinsdagnamiddag, WAThuis Trienenkant o.l.v. Frans Haemhouts en Jos Van Hout

Alweer een jaar voorbij!

Een jaar met vele en mooie fietstochten, we mogen niet klagen over het weer op de dinsdagnamiddagen van het afgelopen jaar en ook zeker niet over de mooie tochten die den Jos en de Frans steeds weer weten te bedenken, met een tussenstop, heel belangrijk voor de dames om weer bij te kletsen!  
Bedank Frans, Jos en Gaby en doe zo voort in 2012!

Bij deze wenst de velo-club het WAT-team en alle WAT-leden een heel goed, gezond en gelukkig 2012



---

# COMPUTEREN DIGITALE FOTOGRAFIE

REEKS VAN VIJF LESSEN OP DONDERDAGVOORMIDDAG  
WATHUIS ABDIJ VAN 9.00 U TOT 11.30 U

2, 9 EN 16 FEBRUARI EN 1 EN 8 MAART 2012

DOOR IVO HESELMANS  
LAPTOP MEEBRENGEN

OP VOORHAND INSCHRIJVEN: WATHUIS ABDIJ  
TEL. 014/54 44 86  
[twestelsatelier@hotmail.com](mailto:twestelsatelier@hotmail.com)

# KRINGLOOPTUINIËREN EN THUISCOMPOSTEREN

REEKS VAN DRIE LESSEN OP VRIJDAGVOORMIDDAG  
WATHUIS ABDIJ VAN 9.00 U TOT 11.30 U

Er wordt dieper ingegaan op wat kringlooptuinieren is en  
hoe en op welke manier je aan composteren kan doen.

DOOR LEON NUYTS  
OP 2, 23 EN 30 MAART 2012

OP VOORHAND INSCHRIJVEN: WATHUIS ABDIJ  
TEL. 014/54 44 86  
[twestelsatelier@hotmail.com](mailto:twestelsatelier@hotmail.com)

---

# POSITIEF DENKEN

REEKS VAN VIER LESSEN OP MAANDAGNAMI DDAG  
WATHUIS ABDIJ VAN 13.00 U TOT 15.30 U

GEDACHTEN ZIJN KRACHTEN  
LEVEN OP HET RITME VAN DE NATUUR EN VAN JEZELF  
JE KUNT WORDEN WIE JE WIL ZIJN  
HET OUDE LOSLATEN EN PLAATS MAKEN VOOR HET NIEUWE

DOOR RIETJE HERTROYS  
OP 5,12, 19 EN 26 MAART 2012

OP VOORHAND INSCHRIJVEN: WATHUIS ABDIJ  
TEL. 014/54 44 86  
[twestelsatelier@hotmail.com](mailto:twestelsatelier@hotmail.com)

# FIETSREPARATIES

REEKS VAN VIER LESSEN OP MAANDAGVOORMIDDAG  
WATHUIS TRIENENKANT VAN 9.00 U TOT 11.30 U

12 maart 2012: banden en verlichting  
26 maart 2012: remmen en versnellingen  
16 april 2012: kleine reparaties uitvoeren  
30 april 2012: thema naargelang behoeften

Danny Anciaux leert je dit alles.  
De cursus is praktijkgericht en zowel voor dames als heren.

OP VOORHAND INSCHRIJVEN : OP TRIENENKANT  
TEL. 014/23 40 60  
[twestelsatelier@hotmail.com](mailto:twestelsatelier@hotmail.com)

---

# VOETREFLEXOLOGIE

DE REEKS WORDT VERDER GEZET TOT HET EINDE VAN HET SCHOOLJAAR  
ELKE DONDERDAGNAMI DDAG VAN 13.00 U TOT 15.30 U  
PRAKTIJKLES: JE GEEFT EN JE KRIJGT EEN BEHANDELING  
ENKEL TOEGANKELIJK VOOR MENSEN DIE DE LESSEN  
VOETREFLEXOLOGIE GEVOLGD HEBBEN

DOOR ANNELIES GEUDENS

WATHUIS ABDIJ

TEL. 014/54 44 86

[twestelsatelier@hotmail.com](mailto:twestelsatelier@hotmail.com)

# OEFENSESSIES MASSAGE

ELKE LAATSTE DONDERDAGVOORMI DDAG VAN DE MAAND  
WATHUIS ABDIJ VAN 9.00 U TOT 11.30 U

JE GEEFT EN JE KRIJGT EEN BEHANDELING  
ENKEL TOEGANKELIJK VOOR MENSEN DIE DE LESSEN  
MASSAGE GEVOLGD HEBBEN

DOOR MIA RAEYMAEKERS  
VOLGENDE SESSIE OP 26 JANUARI 2012

INLICHTINGEN: WATHUIS ABDIJ

TEL. 014/54 44 86

[twestelsatelier@hotmail.com](mailto:twestelsatelier@hotmail.com)

---

# CREATIEF MET PAPIER

REEKS VAN VIJF LESSEN OP DINSDAGVOORMIDDAG  
WATHUIS ABDIJ VAN 9.00 U TOT 11.30 U

We maken doosjes en zakjes als geschenkverpakking of als decoratie.  
We gebruiken papier of licht karton en als versiering allerlei materialen als  
kraaltjes, lintjes, koordjes...  
We maken ook op een creatieve, eenvoudige manier allerhande wenskaarten en  
bijpassende omslagen.

Materialen: snijmat, cutter, lat van liefst 40 cm, potlood, gom, lijm of  
dubbelzijdige kleefband, gekleurd licht karton (bvb canson) of tekenpapier

OP 17 EN 24 APRIL EN 8, 15 en 22 mei 2012

DOOR HILDE RYKEN

OP VOORHAND INSCHRIJVEN: WATHUIS ABDIJ  
TEL. 014/54 44 86  
[twestelsatelier@hotmail.com](mailto:twestelsatelier@hotmail.com)

## CREATIEF KOKEN

Maandagnamiddag, WATHuis Trienenkant, o.l.v. Marieke Laeremans.

*Even voorstellen:*

*De cursisten van de lesgroep Creatief koken onder leiding van Marieke Laeremans*

*Magda Corten en Mia Dierckx uit Westerlo selecteerde de recepten voor publicatie in het 't Watblad uit onze eigen map van uitgewerkte recepten.*

*De medecursisten zagen dat het goed was en het zijn: Aerts Paula, Frans Bouwen, De Marez Lieve, Gijsemans Lut, Nauwelaerts Rita, Rens Els en Van de Wiele Paulet. ook uit Westerlo, Michiels Louis uit Tongerlo, Aerts Rosa uit Herselt, De Backer Liliane uit Olen, De Rijck Ingrid uit Begijnendijk, Huysegems Liliane uit Testelt, en tot slot twee dappere dames uit Geel, Vansant Greet en Wouters Greet.*

*Smakelijk!*

**Samen aan tafel !**  
**Voor een heerlijk kerstdiner of een nieuwjaarsparty**

***Hapjes en tapas***

<p><b>Mini – groenteblokjes</b> Voor 12 stuks</p> <p>1 sjalot 1 grote wortel (100 gr) ½ rode paprika 100 gr champignons ½ eetlepel olijfolie 1 teentje knoflook 20 gr zongedroogde tomaten, in stukjes gesneden 100 gr tofoe natuur 1 ei 1 eetlepel dragon, fijngesneden 1 mespuntje versgemalen zwarte peper een snuifje zout <i>Serveerschaal(tjes) en prikkers</i></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Snijd de sjalot fijn, en snijd de wortel, paprika en champignons in kleine blokjes.</li><li>2. Verhit de olie in een pan en fruit de sjalot. Voeg de groenten toe en roerbak ze gaar. Haal van het vuur.</li><li>3. Pers het teentje knoflook erover en meng met de stukjes zongedroogde tomaten.</li><li>4. Mix de tofoe en het ei tot een smeuijg mengsel en meng de groenten erdoor. Kruid met dragon, peper en zout.</li><li>5. Schep het mengsel in een rechthoekige cakevorm met antiaanbaklaag. Vul niet hoger dan 4 cm. Bak in 30 minuten gaar in een op 180° C voorverwarmde oven.</li><li>6. Laat afkoelen en snijd in hapklare blokjes. Serveer met prikkers.</li></ol>
<p><b>Forelmousse op watermeloen</b> Voor 8 stuks</p> <p>120 gr gerookte forelfilet 1 koffielepel mosterd met zaadjes 2 eetlepels sojaroom 1 eetlepel sojasaus ¼ watermeloen, eetrijp ( of meloen naar keuze ) Rode basilicumblaadjes <i>Serveerschaal of hapjesborden</i></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Prak de gerookte forelfilet fijn met een vork. Meng met de mosterd, sojaroom en de sojasaus tot een smeuijge massa.</li><li>2. Snijd het vlees van de meloen in plakken van 1 centimeter. Verwijder de zaden en snijd de plakken in hapklare vierkantjes of reepjes. Verdeel de meloenpartjes over de bordjes of een serveerschaal en schep op de meloenpartjes een lepeltje forelmousse. Werk af met een blaadje basilicum.</li></ol>
<p><b>Fris haringhapje in verrines</b> Nodig voor 8 glaasjes</p> <p>½ komkommer 1 tomaat 1 ½ dl karnemelk (ongesuikerd) ( ook lekker met platte kaas ) 3 eetlepels sojaroom 1 klein teentje knoflook, geperst 1 theelepel rietsuiker Een snuifje zout 1 eetlepel fijngesneden dille 4 haringfilets op azijn <i>Aperitief glaasjes / kleine vorkjes</i></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Schil de komkommer en snijd in flinterdunne plakjes.</li><li>2. Ontvel de tomaat, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in blokjes.</li><li>3. Meng de karnemelk met de sojaroom. Schep de komkommer, de tomatenblokjes, knoflook, rietsuiker, zout en dille er voorzichtig door. Breng op smaak.</li><li>4. Snijd de haringfilets in stukjes en leg deze op de bodem van de glaasjes. Schep het komkommersmengsel erop.</li><li>5. Zet koel weg tot bij het serveren.</li></ol>

## Verrassende radijzen

Kies voor verse, frisse radijzen. Spoel de radijzen grondig en verwijder het groen tot 1 cm boven de knol. Droog ze en verdeel ze over de hapjesborden. Serveer ze met drie dipsausjes.

<b>Zoete dip</b>	4 gedroogde abrikozen 40 gr magere platte kaas Snuifje zout - versgemalen peper	Hak de abrikozen zeer fijn en meng met de platte kaas. Breng op smaak met peper en zout.
<b>Pikante dip</b>	80 gr geroosterde cashewnoten 40 gr magere platte kaas Snuifje zout Snuifje cayennepeper.	Maal de cashewnoten zeer fijn en meng met de magere platte kaas. Breng op smaak met zout en cayennepeper.
<b>Kruidige dip</b>	1 eetlepel gehakte peterselie 1 eetlepel fijngesneden bieslook 1 eetlepel fijngesneden dille 40 gr platte kaas 1 koffielepel honing - peper en zout	Mix de platte kaas samen met de kruiden en de honing en breng op smaak met peper en zout.

## Tomaatjes met rucolacrème

Voor 4 personen

20 mooie kerstomaten  
50 gr rucola ( 1 handvol )  
200 gr gemengde sla  
25 gr Parmezaanse kaas  
2 takjes basilicum  
1 eetlepel olijfolie  
Grof zeezout ( fleur de sel )  
Peper uit de molen  
*Serveer op mooie, witte borden*  
*Voor een fris effect: vul de tomatjes voldoende zodat de rucolacrème zichtbaar is.*

1. Was de tomatjes. Snijd met een scherp mes het hoedje eraf. Kies de kant met het steeltje. Hol ze voorzichtig uit.
2. Was de rucola en het basilicum. Snijd grof en doe in de kom van een keukenmachine of mixerbeker. Voeg de Parmezaanse kaas, de olie, een beetje zeezout en 3 draaien peper uit de molen toe. pureer kort tot een smeuge crème ontstaat.
3. Vul met een lepeltje iedere tomaat met rucolacrème. Zet de hoedjes ( met het stengeltje ) er weer op. Bewaar tot het opdienen in de koelkast.
4. Schik 4 tomatjes op een bedje van sla en serveer met stokbrood.

## Romige witloofsoep met kip en appel

Voor 4 personen

1 gebakken kippenfilet, in blokjes gesneden.  
1 liter kippenbouillon  
500 gr witloof, fijngesneden  
1 dikke aardappel in blokjes  
1 fijngesneden ui  
½ appel in blokjes of reepjes gesneden  
Boter en een scheut room  
Nootmuskaat en tijm  
Peper en zout  
Fijngesneden bieslook  
*Enkele takjes rode bessen, vers of diepvries.*

1. Stoof de helft van het witloof samen met de ui in wat boter. Kruid met peper, zout en tijm. Voeg de kippenbouillon samen met de aardappelblokjes toe en laat gaarkoken.
2. Mix de soep en passeer door een zeef.
3. **Voor het garnituur:** bak de andere helft van het witloof samen met de appelblokjes in wat boter. Voeg de kippenblokjes toe en breng op smaak met peper, zout en muskaatnoot.
4. Laat de soep even opkoken en voeg een scheutje room toe. Breng op smaak.  
**Afwerking:** leg een deel van het garnituur in het midden van een soepbord en schep de soep er omheen. Werk nog verder af met het overige garnituur, fijngesneden bieslook en een takje rode bessen.

## Gebakken zalm met spinazie

1. **Mosterdsaus:** Snijd de ui en de selder in

## en mosterdsaus

Voor 4 personen

### Voor de mosterdsaus

1 ui  
3 selderstengels  
2dl Noilly Prat (Vermout)  
2 dl visfumet (visbouillon)  
2 dl room  
2 takjes tijm  
2 blaadjes laurier  
1 eetlepel graanmosterd  
1 halve citroen

### Voor de spinaziepuree

1 kg loskokende aardappelen  
100 gr verse bladspinazie  
¼ liter melk  
60 gr boter  
Nootmuskaat  
Peper en zout

### Voor de zalm

4 stukken zalmfilet op vel  
( ongeveer 150 gr per persoon )  
1 klontje boter  
1 scheutje olijfolie  
Peper

*Serveer de vis meteen na het bakken met een flinke schep puree en een lepel saus.*

grove stukken. Stoof ze aan in warme boter, voeg tijm en laurier toe en roer regelmatig om.

2. Zodra de groenten glazig zijn giet je er een geut vermout bij. Regelmatig omroeren tot de vermout bijna is uitgekookt. Schenk er nu de visfumet bij, gevolgd door de room. Laat 10 minuten inkoken op een zacht vuur.
3. Zeef de saus. ( De groenten en kruiden mogen weg.) Werk de saus verder af met de mosterd en een beetje vers citroensap en breng op smaak. Houd warm.
4. **Spinaziepuree:** Schil de aardappelen en kook ze gaar in licht gezouten water.
5. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijd in fijne reepjes.
6. Verwarm de melk met de boter in een pannetje. ( niet laten koken )
7. Pureer de aardappelen. Meng in een grote pot de gepureerde aardappelen met de hete melk en boter. Meng goed en voeg nu de spinaziereepjes rauw toe aan de puree en meng goed. Kruid met peper, zout en muskaatnoot.
8. **Voor de zalm:** Kruid de filets met peper en zout. Verhit in een braadpan een klontje boter en een scheutje olijfolie. Bak de zalm eerst op de velkant, na 4 tot 5 minuten de zalm omdraaien en nog 1 minuut verder bakken. De zalm moet binnenin mooi roze zijn.

## Varkenshaas met knoflook,

1. **Pommes Duchesse:** maak puree van de



<p><b>groenteflan en pomes Duchesse</b></p> <p><b>Voor 4 personen</b></p> <p>2 varkenshaasjes 1 kg aardappelen 2 eidooiers Hoeveboter Room Mosterd Nootmuskaat Peper en zout</p> <p><b>Groenteflan</b> 1 kleine bloemkool 1 broccoli 200 gr erwtes 1 bakje champignons 8 eieren 2 dl room 100 gr gemalen emmentaler</p> <p><i>Ovenschotel Spuitzak en spuithuls ovenplaat</i></p> <p><b>Hoofdgerecht</b></p>	<p>aardappelen en meng met de in melk losgeklopte eidooiers en boter. Kruid met muskaatnoot, peper en zout.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Doe de puree in een spuitzak met een grote spuithuls. Bestrijk een ovenplaat met boter of beleg met bakpapier. Spuit de puree in torentjes op de bakplaat.</li> <li>3. Kook de in roosjes gesneden bloemkool en broccoli in gezouten water en stoof de in kwartjes gesneden champignons.</li> <li>4. <b>Groenteflan:</b> schik de gekookte bloemkool, broccoli, de erwtes en de champignons in een ovenschaal. Klop de eieren los met de room en de kaas, kruid met peper en zout en giet dit mengsel over de groenten. Plaats 45 min. in een op 175° C voorverwarmde oven om de flan te laten stollen, zodat rechthoekige porties kunnen uitgestoken worden.</li> <li>5. Smeer de <b>varkenshaasjes</b> in met olijfolie en geperste look. Kruid met peper en zout. Bak het vlees in olijfolie of boter.</li> <li>6. Haal uit de pan en laat afgedekt rusten. Blus de saus met wat water, melk of room en een lepeltje mosterd. Laat al roerend goed inkoken tot de gewenste dikte. Kruid met peper en zout.</li> <li>7. Versier eventueel de borden met ingekookte balsamico en suiker. Schik het gesneden vlees, de pomes duchesse en groenteflan op warme borden. Serveer de saus apart.</li> </ol>
<p><b>Kokoscrème met gebakken ananas en kokoschilfers</b></p> <p><b>Voor 4 personen</b></p> <p>2 ½ dl kokosmelk 3 eidooiers 2 zakjes vanillesuiker 40 gr suiker 1 builtje muntthee 4 schijven ananas Bakboter Een weinig rietsuiker Een weinig water</p> <p><b>Voor de afwerking</b> Kokoschilfers 4 bollen vanille-ijs Blaadjes munt als garnituur</p> <p><b>Dessert</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Neem 2 eetlepels kokosmelk en klop er de eidooiers in los. Breng de rest van de kokosmelk aan de kook met de suiker vanillesuiker en het builtje muntthee.</li> <li>2. Neem de pan van het vuur en verwijder het theezakje. Roer de eidooiers door het mengsel en verwarm op een zacht vuur. Blijf roeren tot de saus de gewenste dikte heeft, maar zorg ervoor dat de temperatuur rond de 80° C blijft.</li> <li>3. Lepel een spiegel warme kokoscrème op de dessertborden. Laat afkoelen.</li> <li>4. Smelt de boter in een pan en bak de schijven ananas aan beide kanten lichtjes bruin, bestrooi naar wens met een weinig rietsuiker. Schik de ananas op de borden op de kokoscrème.</li> <li>5. Verwarm de pan opnieuw, leng het bakvocht aan met een beetje water en laat al roerend even doorkoken. Lepel de saus over de ananas.</li> <li>6. Werk af met kokoschilfers en vanille-ijs.</li> </ol>

---

# BELANGRIJKE MEDEDELINGEN

## **BELANGRIJKE DATA:**

- 13 januari 2012: nieuwjaarsreceptie voor lesgevend en bestuur met partner
- 13 juni 2012: laatste lesdag
- 14 juni 2012: afsluitingsfeest met barbecue op Trienkant
- 18 november 2012: WATopendeurdag op Trienkant (thema Kerst en feestdagen)

## **SCHOOLVAKANTIES:**

't WAT is gesloten tijdens volgende schoolvakanties :

- Kerstvakantie van 19/12 /2011 t.e.m. 08/01/2012 (opgelet 1 week eerder dan de schoolvakanties)
- Krokusvakantie van 20/02/2012 t.e.m. 25/02/2012
- Paasvakantie van 02/04/2012 t.e.m. 13/04/2012
- Hemelvaart van 17/05//2012 t.e.m. 18/05/2012
- Zomervakantie van 13/06/2012 t.e.m. 09/09/2012

## **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 24 januari.

Liefst per mail: [twestelsatelier@hotmail.com](mailto:twestelsatelier@hotmail.com).

Maar handgeschreven teksten zijn ook meer dan welkom op het secretariaat t.a.v. Greet.

REIKI (Tuur)  
BASISTEKENEN (Hilde)  
SPAANS 1 (Godelief)  
ENGELS (Ann)  
FRANSE CONVERSATIE (Christine)  
BLOEMSIERKUNST (Maria en Monique)  
COUNTRYLINE (Gust)  
SPAANSE CONVERSATIE (André)  
DUITS 1, 2 (Walter)  
KERAMIEK (JAN ANTON)  
ABDIJGESCHIEDENIS

Dank bij voorbaat aan alle tekstschrijvers.

---

# I NHOUD – COLOFON

Edito .....	2
Filosofie .....	3
Autogene training .....	6
Hedendaags Grieks .....	8
Engels 1A .....	9
Familienieuws .....	9
Spiegelogie en Mindfulness .....	10
Pottenbakken/boetseren .....	12
Kruiden .....	13
Reizen met 't WAT .....	14
Eurydike .....	16
Fietsen .....	17
Computeren: digitale fotografie .....	18
Kringlooptuinieren en thuiscomposteren .....	18
Positief denken .....	19
Fietsreparaties .....	19
Voetreflexologie .....	20
Oefensessies massage .....	20
Creatief met papier .....	21
Creatief koken .....	21
Belangrijke mededelingen .....	26
Inhoud-colofon .....	27
Sponsoring .....	28

Werkten mee aan dit nummer:

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

Tikwerk en lay-out: het Watteam

Voorblad: Walter Mols

Drukwerk: Marjakopie

Raap- en vliegwerk: het Watteam

Artikels, berichtjes, aankondigingen, zoekertjes... voor het volgend nummer te bezorgen op het secretariaat **tegen uiterlijk half januari**.

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](http://www.hetwestelsatelier.be)

[twestelsatelier@hotmail.com](mailto: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.