

Magazine voor medewerkers van Emmaüs

ECLIPS

**BRO:
JONGEREN ZIJN HET NU!**



Je zonnepanelen en thuisbatterij vlot geregeld met KBC

Denk je erover na om zonnepanelen of een thuisbatterij te plaatsen maar ben je niet zeker hoeveel het je zal kosten? Met KBC Mobile bereken je eenvoudig de installatieprijs en hoeveel je bespaart op je energiefactuur. Heb je na je berekening interesse? Vraag dan een vrijblijvende offerte aan en samen zoeken we een betrouwbare aannemer in jouw regio. Vraag aan Kate 'bespaar met zonnepanelen' of ontdek alle voordelen op kbc.be/zonnepanelen



Beweegt met je mee.



Da capo al fine

Ik verslond onlangs een dik boek van meer dan 700 pagina's*. Het ging goed vooruit, tot de laatste 50 bladzijden. Ik merkte dat ik vertraagde, niet meer wilde bingelezen. Ik kon de gedachte niet verdragen dat ik binnen enkele uren de afloop wist, en dat het meteen ook uit was met het ademloos meeleven met de personages.

Er zijn dingen waarvan je niet wilt dat ze eindigen. Zoals de laatste pagina's van mijn boek. De ontknoping van een spannende serie op Netflix. De slotaflevering van een podcast die je al dagen in zijn greep houdt. Een liefde met belofte voor de eeuwigheid.

Er zijn dingen waarvan je niet wilt dat ze groeien. De allerschattigste kitten of puppy uit het nest. De grijze haren die je op een ochtend in de spiegel ontwaart. De lachrimpels die kraaienpootjes worden, ook als je niet lacht. De zorgen voor morgen.

Er zijn dingen waarvan je blij bent dat je ervan af bent. Die koude en natte winter met zijn donkere avonden en ochtenden. Een ambetante klus waar je tegenop zag. Het niet durven neen zeggen. Sommige relaties.

Er zijn dingen waarvan ik het niet weet. Het leven zelf bijvoorbeeld? Ook al ben ik nieuwsgierig naar onze planeet in pakweg het jaar 2100, toch lijkt me het vooruitzicht om dat als krasse 135-jarige mee te maken niet echt aantrekkelijk.

Er zijn dingen die altijd opnieuw beginnen. Zoals het rozig en breekbaar ontbotten van de lentebloesems deze tijd van het jaar. De primavera, het eerste groen.

Da capo al fine. Herhaling van het begin tot het einde. De eeuwige afwisseling van de seizoenen. Heerlijk.

Ilse Janssens
hoofdredacteur

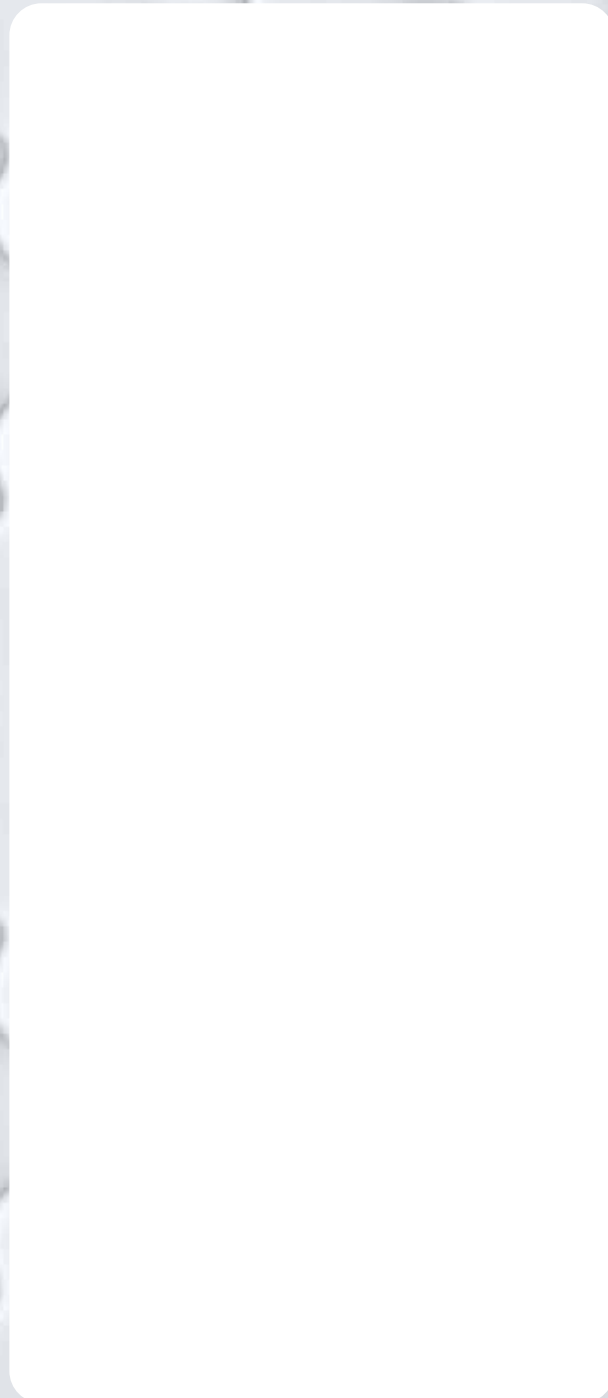
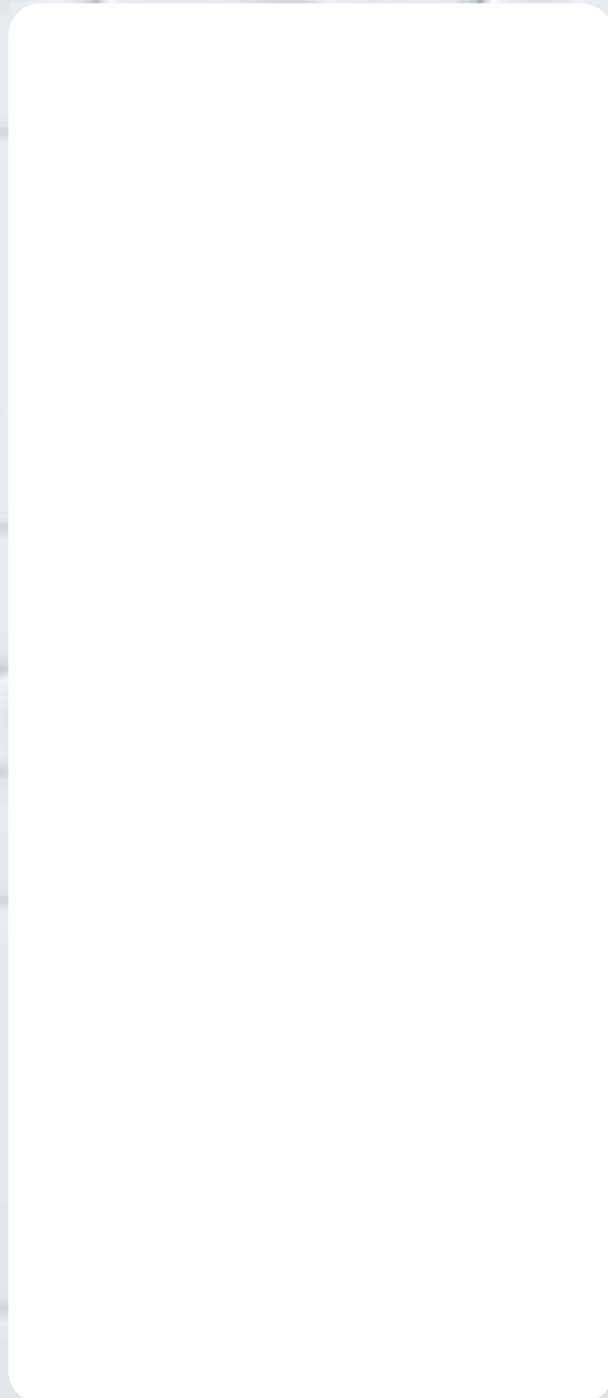
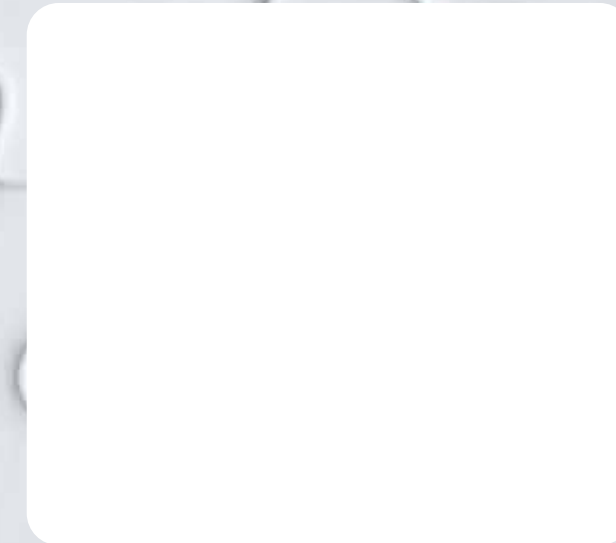
**'Het schaarse licht' van Nino Haratischwili*

COLOFON

Eclips is een uitgave van vzw Emmaüs. MAATSCHAPPELIJKE ZETEL EN REDACTIEADRES: Edgard Tinellaan 1c, 2800 Mechelen - Tel 015 44 67 00 - e-mail redactie: eclips@emmaus.be VERANTWOORDLIJKE UITGEVER Katrien Kesteloot, voorzitter bestuur HOOFDREDACTEUR Ilse Janssens REDACTIE Dennis Bruyninckx, Carmen Carnier, Ilse Cornelis, Dany Daelemans, Jasper Delanoy, Ellen De Meyer, Johan Meerbergen, Erika Racquet, Liesbeth te Rijdt, Josse Van den Bogerd, Marloes Van der Burgt. REDACTIESECRETARIAAT Kim Van Hoof, An Glorie VORMGEVING Ilse Loodts

Eclips verschijnt vier keer per jaar. Oplage: 8000 exemplaren. Eclips verschijnt ook op de website van Emmaüs. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder schriftelijke toestemming van de redacteur.

Lisa's reis met borderline



Benieuwd naar het hele gesprek bij Onbespreekbaar? Lisa vertelt er openhartig over haar pad naar zelfinzicht, hoe de diagnose als een puzzelstukje op zijn plaats viel, en hoe ze leerde vriendschap te sluiten met haar innerlijke demonen – omdat ze beseftte dat die nooit volledig zullen verdwijnen.

Youtube



Spotify



Tweede MRI-scanner AZ Sint-Maarten win-win voor arts en patiënt

AZ Sint-Maarten beschikt nu over twee performante MRI-scanners waardoor kortere wachttijden en nog meer gespecialiseerde onderzoeken mogelijk zijn. Wat de nieuwste MRI mee bijzonder maakt, is de mogelijkheid om beelden en video te projecteren op en rond het toestel. "Een ontspannen patiënt ligt makkelijker stil en zorgt voor scherpere beelden", zegt dr. Sofie Dekeyzer, medisch diensthoofd medische beeldvorming.

Het federale Agentschap Zorg selecteerde AZ Sint-Maarten om dit tweede toestel te plaatsen. De goedkeuring gebeurt op basis van een strikte procedure met objectieve criteria. Het bevestigt de positie van AZ Sint-Maarten als toonaangevend ziekenhuis in de Mechelse regio.

Technologisch hoogstandje

De hogere magnetische veldsterkte (3 Tesla) van het nieuwste toestel zorgt sneller voor uiterst gedetailleerdere beelden. Dr. Dekeyzer: "Hierdoor is het toestel bij medische beeldvorming uitermate geschikt voor zeer gespecialiseerde onderzoeken zoals onder meer bij MS (multiple sclerose) of bij aandoeningen in het kleine bekken of aan de prostaat. Deze MRI-scanner is bovendien ook uitgerust met een speciale technologie waarmee de radioloog een combinatie van een MRI- en een CT-beeld krijgt. Een grote meerwaarde voor gerichte beeldvorming bij afwijkingen in het bot." Voor bepaalde beelden krijgt een patiënt een

Wat doet een MRI-scanner?

Met een MRI-scanner brengt de radioloog ontstekingen, breuken, tumoren... in ons skelet, organen en andere lichaamsweefsels in beeld.

Tijdens een MRI-onderzoek lig je als patiënt in een 70 cm brede tunnel. Het toestel wekt via sterke magnetevelden signalen in het lichaam op. Antennes vangen deze signalen op en software verwerkt ze tot gedetailleerde beelden.

AZ Sint-Maarten beschikt al langer over een MRI en een zeer brede ervaring met deze techniek van medische beeldvorming. Het vroegere toestel (MAGNETOM Sola 1.5T) kreeg in 2021 een volledige upgrade. Met het nieuwste toestel (SIGNATM Hero 3T) Maarten de lat nog hoger.

soort 'deken' over het lichaam, rond de voet of knie. Rond het hoofd een soort helm. In medische termen: 'coils' of spoelen. Zo'n 'coil' werkt als een antenne voor het ontvangen van de signalen uit het lichaam. "We kozen voor hoogkwalitatieve flexcoils die elkaar kunnen overlappen en zich aanpassen aan de anatomie van de patiënt. Ze dragen bij tot een hogere beeldscherpte én tot meer patiëntencomfort omdat ze minder zwaar en een pak comfortabeler zijn", verduidelijkt dr. Sofie Dekeyzer. Voor het hoofd koos het ziekenhuis voor de hoogste kwaliteit met een 48-kanals 'head coil'. Ook patiënten die periodiek een MRI-scan moeten laten nemen, hebben voordeel bij het nieuwe toestel. De AIR xTM-technologie herkent de anatomie van de patiënt. De technologie bepaalt vervolgens zelf de meest optimale positionering van de patiënt in functie van de te maken scan. Dr. Dekeyzer: "Deze software onthoudt ook de houding van een patiënt bij een vorige MRI-scan,

houdt hiermee rekening bij de positionering en zorgt zo voor beelden die makkelijker kunnen vergeleken worden. Dit is belangrijk bij de opvolging van bijvoorbeeld hersentumoren."

Patiëntvriendelijker toestel

De tunnel waarin je als patiënt geschoven wordt, roept bij sommigen een onaangenaam gevoel op. Bovendien maakt het toestel vrij veel lawaai. Daarom krijgt de patiënt gehoorbescherming. De technologie van het nieuwste toestel zorgt ervoor dat patiënten minder lang in de tunnel moeten liggen. Sommige scans gebeuren tot 50 procent sneller. Het toestel beschikt ook over het Troyka Ambiance Systeem: met aangepaste muziek en/of films die op de muren en in het toestel getoond kunnen worden, creëert het MRI-team een meer relaxte omgeving voor de patiënt.

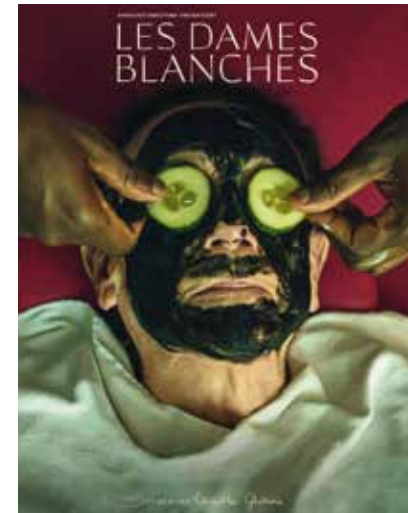
Dany Dalemans,
communicatiedienst AZ Sint-Maarten

Espèces d'espaces: kunst die verbindt bij Schorshaegen

Kunst en cultuur bezitten de kracht om het alledaagse te verheffen en kleur te geven aan het leven. Dit besef omarmen de bewoners en medewerkers van Schorshaegen in Heist-op-den-Berg bij de verhuis naar hun nieuwbouw. Daar ontkiemt het idee om in het hart van het gebouw vorm te geven aan een artistieke ervaring: hun eigen vertaling van de verplichting van de Vlaamse overheid om bij elke nieuwbouw plaats te geven aan kunst.

Schorshaegen kiest om met de Spaanse kunstenaar Emilio López-Menchero, die zijn thuis vond in België, samen te werken om deze visie tot leven te brengen. Hij nodigt de bewoners uit om samen te bouwen aan een uniek kunstwerk dat in alle betekenissen van het woord 'ruimte' inneemt: liggend, zwevend, hangend en staand.

Het resultaat is een meeslepende kunstinstallatie met werken in verschillende materialen (verf, potloden, klei, ...) door en voor de bewoners: verhalen en dromen van haar makers. Tijdens drie tentoonstellingen onder de naam "Espèces d'espaces" was de installatie te bewonderen.



◀ Les Dames Blanches

'Als je iemand niet verzorgt met je hart, met wat dan wel?'

Simeon uit de Dominicaanse Republiek doet stage als zorgkundige in een Gents woonzorgcentrum. Bij twijfel, stelt hij zijn vragen in gedachten aan zijn overleden grootmoeder. Want 'tempo' bij het verzorgen van de bewoners, blijkt in zijn evaluatie toch een werkpuntje te zijn...

'Les dames blanches' is aangrijpende docufilm van Camille Ghekiere over hoe Simenon met zuiderse ogen kijkt naar onze (woon)zorg.

De leidinggevenden en stafmedewerkers van Woonzorg emmaüs kijken samen naar de film en gaan daarna in gesprek over de thema's uit de film. Wordt ongetwijfeld vervolgd.

▼ Musical Home Marjorie

'Home Marjorie - The Musical' is het werk van woning 2B van Home Marjorie. Met zelfgeschreven teksten op bekende musicalnummers weten ze het publiek aan het lachten te brengen, maar ook te raken. Ze maken het nummer 'Dit ben ik' op de muziek van het nummer 'This is me' uit de film 'The Greatest Showman'. Een fragment uit de tekst vind je hieronder. Omdat niet elke cliënt zijn stem kan laten horen, staan medewerkers op het podium. Ze brengen ook een eerbetoen aan directeur Bart Corthals die met pensioen gaat.



Als de woorden gonzen in mijn hoofd
En ik krijg ze niet helemaal verwoord
Ik ben sterk ik blijf trots
Ik ben nog altijd wie ik was
Dit ben ik

Welkom Walden, nieuwkomer in Emmaüs

"Ik ben hier onder de mensen, er worden leuke activiteiten georganiseerd en de zorg die ik hier krijg, is heel goed. De bewoners beschouw ik als mijn familie, jong en oud onder één dak."



Op 1 januari kregen we er in één klap ruim 80 Emmaüs-collega's bij: vanaf die dag horen de medewerkers van Walden in Malle bij de groep. Een belangrijke stap voor de inkanteling van Walden in Monnikenheide.

Walden, gelegen in de bossen van Malle achter de trappistenabdij, biedt een aangename woonplek met alle nodige zorg voor mensen met een beperking. Zeker op een mooie dag met wat zon lijkt je wel op een vakantiedomein in de natuur terecht te komen, omringd door rust en vogelgezang.

De voorziening richt zich tot volwassenen met een zorgvraag vanwege een fysieke beperking. In de loop van de voorbije 50 jaar – 2025 is een feestjaar! – groeide de bewonersgroep van een 40-tal bij de start tot een 60-tal nu. Daarnaast ontvangt Walden ook cliënten die enkel naar de dagwerking komen of gebruik maken van een vakantiestudio voor tijdelijke opvang.

Walden is voor hen een echte thuis, vertelt bewoonster Jana: "Toen ik 18 was, ben ik hier een maand op vakantie geweest. Dat viel zo goed mee, dat ik hier ben komen wonen. Voor mij is dit een warme thuis, ik ben hier onder de mensen, er worden leuke activiteiten georganiseerd en de zorg die ik hier krijg, is heel goed. De bewoners beschouw ik als mijn familie, jong en oud onder één dak. Ook bij de medewerkers kan ik

altijd terecht; ze bieden een luisterend oor wanneer ik het nodig heb."

Ook zorgmedewerker Sven ervaart het zo: "Ook al is mijn werk als zorgkundige wel degelijk een 'echte job', het voelt niet aan als werken, het is een tweede thuis. In de 'universiteit van het leven' is Walden mijn 'Masterclass omgaan met mensen'. De diversiteit aan bewoners en collega's maakt het boeiend, ik word hier elke dag een beetje slimmer."

Stabiliteit

In de voorbije jaren ging Walden op zoek naar een sterk partnerschap. Door de invoering van de persoonsvolgende financiering en door een bestuurlijke leemte had het nood aan stabiliteit. Het lag voor de hand hiervoor Monnikenheide aan te spreken, waarmee Walden al samenwerkte. Op de site zijn immers ook twee leefgroepen van Monnikenheide gehuisvest. De gesprekken mondden begin 2024 uit in de overeenkomst dat Huize Walden een onderdeel zou worden van Emmaüs.

"Dit houdt voor Monnikenheide een belangrijke

verruiming in van de doelgroep", vertelt algemeen directeur Johan Vermeeren. "Walden richt zich vooral op mensen met een (niet-aangeboren) lichamelijke beperking en Monnikenheide op mensen met een (aangeboren) verstandelijke beperking. Al is die opdeling in de praktijk niet zo scherp, en hebben beide ervaring met mensen die zowel een lichamelijke als een verstandelijke beperking hebben." Het is echter zeker niet de bedoeling de eigenheid van de doelgroep van Walden te ontkennen. "Integendeel, we engageren ons ertoe om voor hen te blijven gaan", benadrukt Johan Vermeeren.

Lief en leed

"Sinds 1989 werk ik in Walden, dat is 35 jaar lief en leed met bewoners en personeel en véél veranderingen, zowel goede als minder goede", zegt logistiek medewerkster Els. "Het zal ook nu aanpassen worden, maar de contacten met mensen van de

Emmaüs-groep zijn tot nu al warm en aangenaam verlopen." "Veel watertjes doorzwommen", beaamt zorgmedewerker Shauny, "dat maakt ons tot een hechte groep. We hopen dat nu de rust wat terugkeert."

"We gaan nu enkele jaren bekijken en ervaren of de capaciteit van een 60-tal bewoners goed zit en voldoet aan de huidige behoeften", vertelt Johan Vermeeren. "Zo kunnen we dan een goed onderbouwde beslissing nemen over renoveren of bouwen, hier of op een bijkomende locatie." In het feestjaar voor de 50ste verjaardag kunnen onze nieuwe collega's en cliënten van Campus Walden vooruitkijken naar – hopelijk – opnieuw tientallen jaren kwalitatief werken en wonen in de bossen van Malle.

Erika Racquet, stafmedewerker communicatie Monnikenheide

Nieuwe naam, zelfde missie

Met de komst van Walden drong een denkoefening over de naamgeving zich op. Er werd besloten de bestaande namen te behouden, en zo te benadrukken dat elk van de grote entiteiten zijn eigenheid en cultuur heeft: Campus Spectrum, Campus Monnikenheide en Campus Walden. De naam van de groep wordt opnieuw vereenvoudigd tot Monnikenheide.

Jongeren zijn niet de toekomst, jongeren zijn het hier, jongeren zijn het nu!

Het BRO-congres is op 3 februari the place to be voor jongeren op weg naar volwassenheid en hulpverleners of onderzoekers binnen dit thema. 600 aanwezigen, zinderende keynotes en performances op het podium, 45 workshops, 30 beursstanden. Een netwerkevent dat vanuit verschillende sectoren ervaringen en praktijken voor, door en met jongeren op weg naar volwassenheid in de kijker zet. Een initiatief van Jeugdzorg Emmaüs Antwerpen, samen met veel partners. www.brocongres.be

From safe space to brave space. Om ongelijkheid en onrechtvaardigheid aan te kaarten, moet je soms de veilige plek en het comfort ondergelijken van een 'safe space' verlaten. Constructieve tegenspraak in een 'brave space' leidt tot nervositeit en discomfort, maar zet wel verandering in beweging. (Reyhan Görgöz – docent en onderzoeker Arteveldehogeschool Gent)

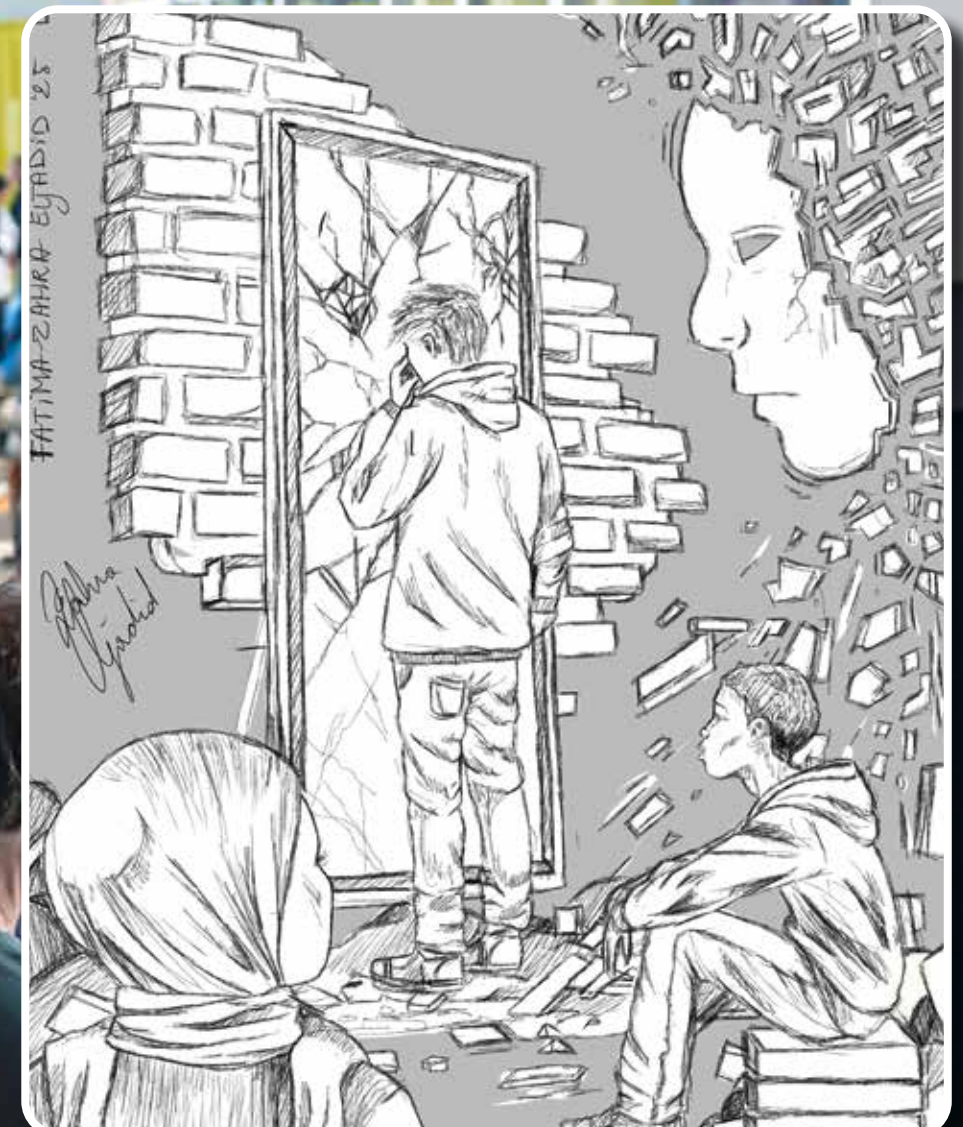
Vanaf 18 jaar ben je wettelijk 'volwassen' en verantwoordelijk voor keuzes over school, financiën, wonen, zorg... Terwijl je adolescentiebrein nog in volle transitie is en vooral in het hier en nu beslissingen neemt. **Ook in zorg betekent de grens van 18 jaar een cultuurschok:** van 'betuttelen', aanklappen, motiveren naar 'losgelaten worden' en zelf verantwoordelijkheid nemen voor je keuzes. Geloof in de jongere, luister actief, ga samen op pad en leer uit fouten in plaats van het gemakkelijke 'told you so'. (Dr. Corine Faché, kinder- en jeugdpsychiater UKJA)

Luister gewoon, mijn stem telt wel. Touwtjes zelf in handen

Van veilig naar moedig,
of hoe moedig nog steeds veilig te zijn.
Hoe we talenten kunnen ontwikkelen in een samenleving te ingewikkeld.
Hoe we een pad niet enkel kunnen vinden,
maar er zelf aan bouwen,
In onze eigen identiteit en die van onze omgeving te vertrouwen,
De touwtjes zelf in handen,
de schoonheid te zien in hoe elk persoon doorheen zijn leven verandert.
We bijten met haar op onze tanden doorheen zure appels.
Springen verplicht tussen versplinterde identiteiten zoals metrolijnen,
en soms zakt de moed, soms lijken we te verdwalen,
alsof alles wat we zijn, al onze verhalen, met een vingerknip kan verdwijnen.
'Het is oké om hulp te vragen, het is oké om te ventileren, om te klagen.'
Soms zoekend, vaker moe, dat is de realiteit van een betonnen stad,
maar beschuldig ons niet van stilstaan, beschuldig ons nooit van stilstaan.
Proberen snel te bewegen doorheen te smalle wegen
en al datgene dat ons dagelijks tegenhoudt om dromen te bereiken.
Voelen misgunnende ogen 24 op 7 kijken
en het verwijt dat wij in de verste verte niet op hen lijken.
Het is oké om hulp te vragen, het is oké om te ventileren, om te klagen.
Te ademen, de pauzeknop in te drukken,
angst om te falen, angst te mislukken.
Hier vind je geen dromers, hier vind je realisten...

lees het volledige gedicht:

gedicht: Hind Eljadid



tekening: Zahra Eljadid

Met liefde zorgen voor mensen

Ik wil met liefde voor mensen zorgen. Ook ik zou later willen dat er met liefde voor mij gezorgd wordt.

"Mijn leven heeft een andere richting genomen". Zo begint Monica ons gesprek, bij een kop koffie in de cafetaria van woonzorghuis De Buurt in Zoersel. Lang geleden koos ze ervoor om naaister te worden. Daarna ging ze aan de slag als logistiek medewerker in een ziekenhuis. En toch miste ze iets. "Ik wil met liefde voor mensen zorgen. Ook ik zou later willen dat er met liefde voor mij gezorgd wordt. Dat wil toch iedereen."

Toeval bestaat niet. Monica – ze is ondertussen vijftig – botst op de vacature 'zorgkundige in opleiding' van De Buurt. Daar zit alles in wat ze zoekt: een contract van onbepaalde duur terwijl ze twee dagen per week een verkort opleidingstraject tot zorgkundige volgt. Drie modules op anderhalf jaar in het volwassenenonderwijs, de eerste legde ze net succesvol af. Er van de eerste keer door op alle vakken. "Mijn grootste supporters zijn mijn kinderen, twintigers ondertussen: 'Ma, je kan het, ga zitten om te leren, wij doen ondertussen de rest wel.' En ook: 'wij weten niet of wij het nog zouden durven op die leeftijd, maar ja, je ziet er dan ook nog bijlange geen vijftig uit 😊'."

Die levenservaring is ook een voordeel, ervaart Monica: "De bewoners praten anders met jou dan met een jong meisje. Er worden al eens grapjes gemaakt over rimpels of grijze haren. En ja, we hebben ook 'vrouwengesprekken' die je niet voert met iemand die je kleindochter kan zijn."

Toch is de combinatie van opleiding en werk best pittig. Donderdag en vrijdag gaat Monica naar school, de overige dagen (en soms ook het weekend) werkt ze in De Buurt. "Je moet het echt willen om het vol te houden." Gelukkig zijn er de collega's met wie ze kan meelopen en van wie ze snel veel leert.

"Ik houd het meest van de afwisseling: helpen met eten, wassen, zorg geven. En zeker ook van de kleine dingen zoals een 'Goeienavond, ik zie je morgen terug'. Bewoners met dementie die soms nog een helder moment hebben, dat vind ik erg bijzonder. De dankbaarheid die je elke dag voelt, van bewoners en familie."

Afscheid nemen van zorgvragers met wie je een band opgebouwd hebt, hoort er ook bij. "Soms zit ik in mijn

auto en kan ik niet onmiddellijk vertrekken. Ik zet de radio af en moet even in stilte bekomen van de emoties en van de drukte."

De klas van Monica is heel divers: alle leeftijden, alle achtergronden, alle beroepen. Welke tip heeft ze voor wie ook een loopbaanswitch overweegt? "Ik had het eerder moeten doen," zegt ze. "Durf te springen, je kan het als je het echt wil." En met een zuiderse twinkeling in haar ogen voegt ze eraan toe: "Wie weet ga ik later nog verder studeren voor verpleegkundige. Ik ben nog maar vijftig, weet je."

Ilse Janssens, coördinator HR & community

Leren op de werkplek

Woonzorghuis De Buurt en Centrum voor volwassenenonderwijs EduKempen werden door de Provincie Antwerpen geselecteerd als duo voor het project Zorgplekleren. In deze combinatie volg je twee dagen per week een verkort opleidingstraject van anderhalf jaar tot zorgkundige. Tegelijk krijg je een contract van onbepaalde duur in het woonzorghuis. Je doet er je stages en werkt er ook op de dagen dat je niet op school bent. Na module 1 krijg je het certificaat van 'logistiek medewerker in de zorg'. Zelfs voor mensen die de drie modules niet afmaken, is dit toch een kans om te kunnen werken in zorg.

Directeur Sven Devisscher kiest voor mature nieuwe collega's: medewerkers met meer levenservaring kunnen sommige situaties beter in perspectief zetten dan jonge schoolverlaters. In De Buurt werken ondertussen een tiental zorgkundigen (in spe) in deze formule. Zijn tip voor andere werkgevers: "Kom los van starre diplomaveristen en rigide regelgeving bij aanwerving. Er zijn meer competentiegerichte wegen om medewerkers aan te werven. Je neemt een risico met voorfinanciering tot ze hun diploma halen maar in De Buurt werkt het. Het aantal – dure – interims is spectaculair gedaald."

Bijzondere gebeurtenissen

Gedichtendag Vallei

Welkom in de gezellige huiskamer van de Vallei! Zet je samen met ons neer in het salon, want hier ben je niet alleen publiek, maar kan en mag je ook zelf meedoen. Alles kan in de wondere wereld van de Vallei, waar het vreemde vertrouwd wordt, het onbekende samen ontdekt en gedeeld geraakt. Want poëzie is iets van ons allemaal!

Met deze poëtische woorden kondigt Vallei, een afdeling in Bethanië ggz, hun deelname aan Dichter in Huis aan. Via dit initiatief van de gemeente Zoersel stellen inwoners, verenigingen en organisaties hun huiskamer tijdens de Poëzieweek open voor dichters. Zo krijgt onze slagzin 'Binnen en buiten met aandacht verbonden' weer een praktische invulling.



Gezelligheid, babbeltje en pannenkoek met 't Pensioentje

Enkele uitstappen naar de kerstcafetaria van 't Pensioentje, het is voor pvt De Landhuizen intussen een traditie. "We zetten dit een aantal keer op de activiteitenplanning omdat we weten dat het eindejaar niet voor elke bewoner de leukste periode van het jaar is", klinkt het vanuit deze deelvoorziening van Bethanië ggz. "Niet iedereen kan naar familie met deze dagen."

Dankzij 't Pensioentje, de vereniging voor oud-medewerkers van Bethanië ggz en AZ Voorkepen, konden ze genieten van een lekkere pannenkoek, een boterham met kop, warme chocomelk of een ander lekker drankje. Wat zo fijn is aan deze cafetaria? De gezelligheid, een babbeltje kunnen doen met oud-medewerkers, het samenzijn en natuurlijk de grote pannenkoeken!

AZ Sint-Maarten haalt opnieuw Smiley-label binnen

AZ Sint-Maarten behaalt eind 2024 opnieuw het Smiley-label, het hoogste kwaliteitslabel van het Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen (FAVV). Al jaren zet het Mechelse ziekenhuis sterk in op (voedsel)veilige maaltijden, zowel voor patiënten als medewerkers. In 2021 werd het Smiley-label al eens toegekend, en dit voor drie jaar. Na die periode volgt er telkens een nieuwe audit, zo ook dus eind 2024. "Onze voortdurende inspanningen en strikte naleving van de hygiëneprotocolen werpen hun vruchten af. Het Smiley-label is een belangrijke erkenning van de kwaliteit en veiligheid die wij dagelijks nastreven voor onze patiënten en medewerkers", zegt Erik Vermeir, directeur van het technisch en facilitair departement van AZ Sint-Maarten. De auditor merkt op dat er een grote kennis en betrokkenheid is van alle medewerkers in de uitvoering van deze regels.



Nierdialyse

thuis in je vertrouwde omgeving

Nierdialyse? Dan denk je aan uren in het ziekenhuis doorbrengen aan een dialysetoestel en weinig tijd voor een professioneel en sociaal leven. Maar het kan ook anders. Zo biedt het dialysecentrum van AZ Voorkempen thuisdialyse aan.



Voor hun dialyse moeten nierpatiënten drie dagen per week hun bloed laten zuiveren in het dialysecentrum. Verschillende vormen van dialyse kunnen ondertussen ook in de thuissetting gebeuren, met de nodige opleiding en begeleiding.

Routine en rust voor Julien

Hemodialyse is een vorm van nierdialyse: een kunstnier buiten het lichaam (het hemodialyse-toestel) neemt de zuivering van het bloed over. AZ Voorkempen is één van de weinige ziekenhuizen in de provincie Antwerpen die hemodialyse thuis aanbieden.

Voor Julien verloopt die thuishemodialyse goed: "Na enkele weken opleiding met mijn echtgenote zijn we nu al twee jaar bezig met thuisdialyse. Het bevalt ons heel goed!", vertelt Julien. "Ik ben thuis in mijn vertrouwde omgeving en we verliezen geen drie

Tinne getuigt: "Ik heb een afkeer van dikke naalden. Gelukkig heb ik nu een buiksonde waardoor ik vrijwel alles kan blijven doen. Ik kan zelfs zwemmen dankzij speciale plakkers."

"Er zijn vele redenen waarom thuisdialyse voor mij de meest aantrekkelijke optie is. Ik kan met de thuisdialyse zelf plannen wanneer ik de machine klaarmaak en mezelf aansluit, dat biedt veel flexibiliteit. Ik ben ook merkbaar minder moe overdag dan bij de traditionele dialyse in het ziekenhuis. Bovendien heb ik meer vrijheid in wat ik eet en drink. Het dieet is minder streng omdat de dialyse dagelijks plaatsvindt. De dialyse gebeurt 's nachts terwijl ik slaap, dat is voor mij minder stresserend dan naar het dialysecentrum gaan. Je weet er nooit wanneer je naar huis kan, en ik vind vier uur aan een hemodialysetoestel hangen lang."

"Ik ben thuis in mijn vertrouwde omgeving en we verliezen geen drie dagen per week om naar het dialysecentrum te gaan".

dagen per week om naar het dialysecentrum te gaan. Alles verloopt nu rustiger. We starten de dialyse 's ochtends wanneer we willen, en ik kan soms zelfs een dag overslaan."

"Mijn vrouw stelt elke dag mijn toestel op en doet dat met veel zorg en liefde. Ze helpt me ook met het aan- en afsluiten van de dialyse. Intussen is het een routine. En als er een probleem is met het toestel, kunnen we altijd bellen naar het dialysecentrum."

Flexibiliteit en autonomie voor Tinne

Een peritoneale dialyse of buikspoeling is een andere vorm van thuisdialyse. De patiënt kan die zelf uitvoeren. Bij een peritoneale behandeling werkt het eigen buikvlies als filter om afvalstoffen via spoelvloeistof uit het bloed te verwijderen.

"Ons huis staat vol met medisch materiaal, verre vakanties zijn wat lastiger en we kunnen niet zomaar ergens blijven slapen als er iets onverwachts gebeurt, maar ik voel mij bij thuisdialyse wel veel beter!"

Regie over behandeling

In AZ Voorkempen zet een team van vier thuisdialyseverpleegkundigen onder leiding van twee artsen zich in voor de opleiding en begeleiding van patiënten, mantelzorgers en andere betrokkenen zoals thuisverpleegkundigen.

Momenteel begeleidt het dialysecentrum van AZ Voorkempen vier thuishemodialysepatiënten en zeven patiënten die thuis peritoneale dialyse uitvoeren.

Marloes van der Burgt,
communicatiemedewerker AZ Voorkempen



Klasse: genieten van klassiek

Bach, Debussy, Tsjaikovski... en zelfs enkele minuten stilte a.k.a. het stuk 4'33" van John Cage: het komt allemaal aan bod tijdens het 'Doe maar mee'-concert van het Antwerp Symphony Orchestra. Daarvoor nodigt het orkest mensen uit die niet zo gemakkelijk naar de Koningin Elisabethzaal (kunnen) komen voor reguliere concerten.

Ook een groepje van Monnikenheide mag deelnemen. Eerst kwamen vijf muzikanten van het orkest en coach Andrew Greenwood een workshop geven in Zoersel. Een paar dagen later vindt het concert van het volledige orkest plaats. 'Doe maar mee' wordt er letterlijk genomen: iedereen wordt uitgenodigd om mee te bewegen bij de muziek. Klassieke muziek stijf en deftig? We dachten het niet, neen!



Brunch voor medewerkers ▶

Onder het motto 'Verandering van spijs doet eten' verplaatst Bethanië ggz de lentebrunch van maart naar januari en doopt het om tot nieuwjaarsbrunch. Ondanks de naamswijziging, blijft het concept hetzelfde: de directie nodigt alle medewerkers en artsen uit op een heerlijke brunch! Een fijn moment om lekker te eten, elkaar op een informele manier te leren kennen en te verbinden.



Studenten Pharma and Healthcare Logistics op bezoek in Emmaüs

Internationale studenten van de richting Pharma and Healthcare Logistics van de Thomas More University of Applied Sciences maken kennis met Emmaüs in het kader van hun postgraduaat. Ze bezoeken de productiekeuken van de Centrale Voedingsdienst, leren de logistieke processen kennen in het AZ Sint-Maarten en maken kennis met Woonzorg Emmaüs en met de logistieke stromen in die sector.

Het is een boeiende uitwisseling waarbij de internationale studenten veel interesse tonen en zij ons een blik gunnen op het gezondheidszorgsysteem in hun thuisland.

Schoolkinderen in doktersjas in AZ Voorkempen ▼

AZ Voorkempen heeft na een onderbreking van vijf jaar opnieuw meer dan 400 kleuter- en lagere schoolkinderen kunnen rondleiden in het ziekenhuis. De rondleidingen worden georganiseerd door de kinderafdeling en mee mogelijk gemaakt dankzij enkele gemotiveerde vrijwilligers. Voor veel kinderen is het een prettige manier om kennis te maken met de witte doktersjas, die ze zelf ook eens mochten aantrekken. Het ziekenhuis wil met dit initiatief de drempel verlagen wanneer kinderen naar het ziekenhuis moeten komen omdat er iets scheelt.



Wanhoop naast hoop, een kwetsbaar evenwicht

In de geestelijke gezondheidszorg ontstaat er wel vaker een onderscheid tussen 'de kwetsbaren' en 'de sterken'. Tussen lijdens en helpers. Tussen zij die wanhopen en zij die hoop bieden. Tussen patiënten en hulpverleners.

In een diepere verbinding vervagen deze tussenschotten en worden wanhoop en hoop op eenzelfde lijn gezet. Zo komt er een verstandhouding tussen twee personen op gang die, vanuit kwetsbaarheid en diepe empathie, gevraagd wordt om vast te houden. Wanneer persoonlijke, oprechte, oordeelvrije en doorvoelde erkenning gegeven wordt aan het lijden, schenkt men de warme uitnodiging om te spreken. Het geeft het lijden een zachte landingsruimte. Dat biedt hoop.

Een heel herkenbare passage voor Ilse, die als leerkracht 23 jaar lang honderden kinderen inspireerde. Tot de dag waarop ze volledig crashte. Sindsdien speelde haar leven zich voornamelijk af binnen de muren van de psychiatrie. Na bijna tien jaar op de zetel, kreeg ze in 2020 plots weer hoop en perspectief. Vanaf dat moment inspireert ze opnieuw anderen. Niet als leerkracht, maar als vrijwillig ervaringswerker in Bethanië. Vanuit die rol komt ze onder meer op verschillende afdelingen, leidt ze herstelwerkgroepen en WRAP-modules en zet ze haar schouders onder tal van projecten om de stem van de patiënt zoveel mogelijk binnen te brengen.

Deze job doet ze met veel overgave, maar tegelijkertijd blijft het lijden vaak nog erg groot. Ze wordt regel-



matig overspoeld door wanhoop. De ondersteuning van Michel, haar thuisbegeleider, maar ook van andere zorgverleners blijft na al die jaren dus nog steeds op zijn plaats om het lijden te verlichten.

Oordeelvrij luisteren

"Tijdens periodes van diepe wanhoop voel ik me vaak enorm eenzaam. Als de hulpverlener dan luistert vanuit oprechte interesse en vanuit een nederige, niet-wetende oordeelvrije houding, werkt dat als een gelijkwaardige laagdrempelige uitnodiging om te spreken. Pas dan durf ik vanuit vertrouwen aan dat diep lijden woorden te geven", vertelt Ilse. "Als die hulpverlener mijn wanhoop niet minimaliseert maar ze laat zijn en probeert te begrijpen, voelt dat 'meevoelen zonder woorden' als stevige steun en gedeelde gedragenheid. De eenzaamheid voelt net iets minder zwaar, want ik weet: 'Hij voelt het ook, we voelen het samen.'"

"In al die jaren psychiatrie heeft oordeelvrij luisteren telkens het meest geholpen om een stevige vertrouwensrelatie op te bouwen met de hulpverlener. De wanhoop is niet weg te nemen, een oplossing is niet

Een eerlijke 'Ik weet het ook niet (meer), we weten het even samen niet (meer)' zorgt voor diepe erkenning.

zomaar voorhanden. Een eerlijke 'Ik weet het ook niet (meer), we weten het even samen niet (meer)' zorgt voor diepe erkenning. De ander geeft me het gevoel dat hij mij en mijn lijden ziet. Die eerlijke en kwetsbare verbinding zorgt voor een lichtpuntje in de grote wanhoop en de pijnlijke eenzaamheid. Dat biedt hoop."

Authenticiteit

"Soms geeft mijn hulpverlener zijn mening. 'Ilse, ik vind het verschrikkelijk wat je vertelt en wat je overkomen is', zegt hij dan. Vanuit zijn gemeend, eerlijk en authentiek gevoel stelt hij zich erg kwetsbaar op en wil hij echt dat ik hem geloof. 'Nee, je bent géén dramaqueen.' Dat voelt telkens als een uitgestoken hand. Het is echter heel belangrijk dat dit begrip oprecht is. Ik voel het haarscherp aan wanneer het niet authentiek is. Het echte, authentieke menselijke aanwezig zijn zorgt voor enorme verbinding en wederzijds vertrouwen. Hierdoor voelt de diepe donkerte net iets

minder eenzaam en wordt er opnieuw plaats gemaakt voor hoop."

Samen dragen

"Wat we samen doen, wat kunnen we tegenover deze wanhoop zetten?'. Ook deze woorden geven telkens opnieuw het gevoel dat er iemand bij me is en dat ik niet alleen sta. Diepe wanhoop en hoop wisselen elkaar nog voortdurend af, ook na al die jaren. Het is een kwetsbaar evenwicht. Maar Michel en de andere hulpverleners geven me hoop. Door te blijven staan en niet te lossen. Hoe moeilijk het ook is. En dat is van onschatbare waarde!"

Michel van Waegeningh,
begeleider mobiel team Kompaan,
Ilse Geeraerts,
ervaringswerker HOP in Bethanië ggz



Hof Zevenbergen

natuurlijk gastvrij

Weg van de dagelijkse drukte?
Plan je vergadering, opleiding of meerdaagse bijeenkomst
in **Hof Zevenbergen** in Ranst
een verzorgde accommodatie in een rustig kader www.hofzevenbergen.com

EmmaüsT@ips:

kunst in huis

Je moet niet ver gaan voor een fijne uitstap onder een zalige lentezon. Zoek je eens iets anders dan de platgetreden paden? Hieronder tips voor kunst in en rond voorzieningen van Emmaüs. In dit nummer vind je kunst in de regio Kempen.

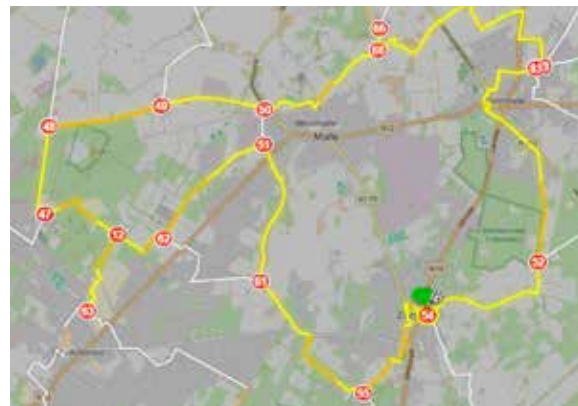
Recreatieve fietstocht in regio Zoersel-Malle

(31 km via De Buurt, Bethanië ggz en az Voorkempen, Klavier (Amanis), Walden en Monnikenheide)

Vertrek: je kunt parkeren aan wzh De Buurt, Kermisplein in Zoersel, maar ook in Sint-Antonius-Zoersel kan je makkelijk parkeerplaats vinden en inpikken op de route.

Volg knooppunten (als je vertrekt vanuit De Buurt)

- 54 – 52 – 83 – 66 – 50 – 49 – 48 – 47 – 12
- Rij naar 63 om Bethanië ggz en AZ Voorkempen te bezoeken – keer terug naar 12 om de route af te werken
- 12 – 62 – 51 – 61 – je komt langs Monnikenheide – 55 – 54



Wil je ook even langs Walden, de nieuwe campus van Monnikenheide? Sla na de abdij van Westmalle links af naar Drieboomkesberg en volg de baan een kleine kilometer. Je moet dezelfde weg terugnemen en dan weer aansluiten op de route naar knooppunt 51.

Een aantal stroken zijn onverhard en kunnen er bij nat weer slecht bijliggen. Een deeltje van het parcours ligt langs een drukker baan, maar heeft dan een afgescheiden fietspad. Hier en daar moet je goed uitkijken bij het oversteken van steenwegen.

Bij een aantal knooppunten moet je alert zijn. De bordjes staan soms op onverwachte plaatsen. Vooral knooppunt 83 kent er wat van.

Ben je geen fietser maar hou je van een stevige wandeling?

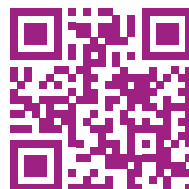
(16 km via De Buurt, Monnikenheide, Bethanië ggz en az Voorkempen).

Volg dan deze route:

Vertrek in Zoersel op het Kermisplein bij woonzorghuis De Buurt. Volg de wandelknooppunten naar Monnikenheide, Bethanië en Voorkempen, en terug naar De Buurt:

- 45 – 29 – (Monnikenheide) 23 – 22 – 53 – 33 – 62 – (Bethanië en AZ Voorkempen) 58 – 1 – 99 – 56 – 54 – 27 – 26 – 28 – 29 – 45 – 49 (eindpunt aan wzh De Buurt op het Kermisplein tussen 45 en 49)

Op www.emmaus.be/OpStap vind je een uitgewerkte wandel- of fietstocht en uitleg bij de kunstwerken.



'De open kamer'
Richard Venlet
Monnikenheide



'Er woont iemand
anders in mijn hoofd'
Luc Van Soom
wzh De Buurt



'Drie boomstructuren'
Wesley Meuris
Bethanië ggz (sporthal)



'Constellation'
Anna Kosarewksa
Monnikenheide



'In between'
Monique donckers
Bethanië ggz (gebouw 3)



'Zeven stenen'
Jef Mouton
Bethanië ggz (gebouw 8)

'Waterweg' - Jef Mouton | Bethanië ggz (gebouw 2)

Een glimlach toveren op een grijze muur

Kinderen minder angstig bij
AZ Voorkempen



Een zoekkaart, sensorisch speelgoed,
visjes aan het plafond of een VR-bril

Een prik voor een bloedafname, een vervelend onderzoek: een bezoek aan het ziekenhuis is niet altijd een pretje voor jonge kinderen. Het team van de kinderafdeling van AZ Voorkempen doet er alles aan om een ziekenhuisopname voor de jongste patiënten zo aangenaam mogelijk te maken. Sinds kort helpen de nieuwe afleidingstools en spandoeken hierbij.

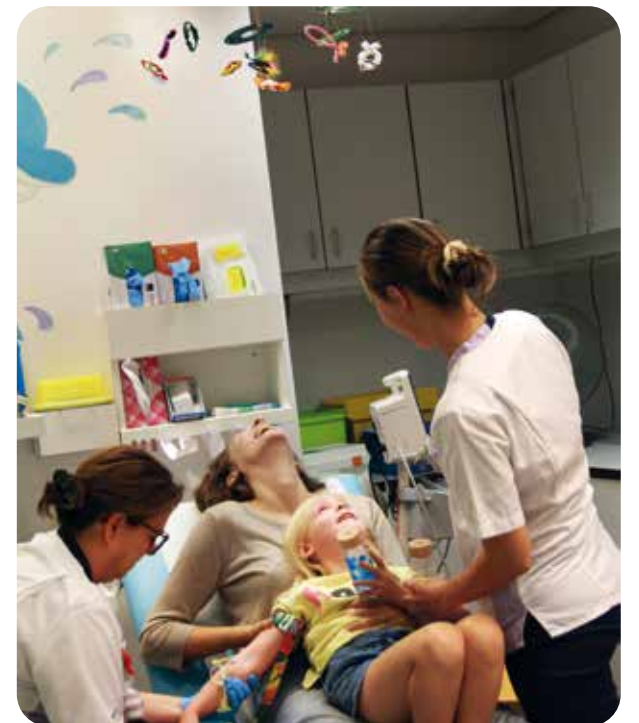
Visjes aan het plafond of een VR-bril

De werkgroep 'afleiding' van de kinderafdeling bracht de moeilijkheden bij bloedafnames en andere onderzoeken in kaart. Verschillende collega's verdiepten zich in de materie en volgden extra opleidingen, waardoor de kennis rond het gebruik van afleiding groeide. Op basis van die info en ideeën realiseerde de afdeling een heel nieuw aanbod aan afleidings-technieken.

Projectbegeleider Eline: "Wanneer de kinderarts tijdens een raadpleging een onderzoek of bloedafname vraagt, krijgt het kind nu een boekje dat de mogelijke afleidingstools beschrijft. Afhankelijk van de leeftijd kan het kind kiezen uit onder andere een zoekkaart, sensorisch speelgoed, visjes aan het plafond, een tablet of een VR-bril. Ook de begeleider krijgt een specifiek boekje waarin staat weergegeven hoe hij of zij het kind kan ondersteunen: wat zeg je beter wel of niet? Positief taalgebruik is hier heel belangrijk."

Dieren brengen warme zorg

Spelbegeleiders Ria en Julie: "We wilden de saaie, grijze buitenmuur waar sommige kinderen tijdens hun ziekenhuisopname op uitkijken opvrolijken om de kinderen afleiding te bieden." Ze dienden een aanvraag in bij de gemeente Malle in het kader van de



projectoproep 'Jong in Malle'. "Ons projectplan 'Dieren brengen warme zorg' werd positief onthaald. Met de hulp van collega's, vrienden en ouders van patiënten verzamelden we genoeg stemmen en kreeg ons project een subsidie van 1.000 euro om de nieuwe spandoeken te maken."

Om het thema van de kinderafdeling door te trekken, speelt het tafereel op de spandoeken zich af in het bos. Zikki, de mascotte van de kinderafdeling, is jarig en nodigt al zijn vrienden uit voor een verjaardagsfeest. Binnen dit kader gingen opgenomen kinderen en leerlingen van de Beeldacademie Lier, afdeling Malle aan de slag om hun versie van een bosdier te tekenen.

Verschillende van die leuke, en soms ook grappige, tekeningen werden verwerkt in de spandoeken. "Het resultaat, vier spandoeken vol kleur en verhalen, mag er absoluut zijn", aldus Ria en Julie. "We gebruiken ze actief als zoek- en vertelplaten. Zo kunnen kindjes het aantal vlinders of ballonnen tellen en kunnen wij onze fantasie de vrije loop laten in een verhaal. Op die paar weken dat de spandoeken ophangen, kregen we al heel wat fijne reacties."

Jolijn Adriaensen,
communicatiemedewerker AZ Voorkempen



◀ Rolstoeltoegankelijke vogelkijkwand in Doezelbos

In het Doezelbos aan de rand van domein Monnikenheide in Zoersel staat sinds kort een vogelkijkwand waarlangs ook rolstoelgebruikers naar de vogels kunnen kijken. Met dank aan de sponsoring van de Cera Foundation en het Natuurpunt Innovatiefonds én de spierkracht en handigheid van enkele vrijwilligers.

Een kleine, nieuw aangelegde poel maakt het voor vogels extra aantrekkelijk om zich hier even te laten zien. Een educatief bord met een twintigtal courante soorten helpt de bezoeker om de vogels te benoemen.

In het Doezelbos geven bewoners en dagcentrumcliënten van Monnikenheide hun kennis van en liefde voor de natuur door aan veel groepen. Maar bezoekers zijn ook welkom zonder gids. Vogelliefhebbers uit de ruime regio vinden hopelijk snel de weg naar deze nieuwe observatiepost.

Kinderen op bezoek in Elim ▶

"Net als mensen hebben elfjes het soms ook heel moeilijk en lukt het niet meer om thuis beter te worden. Bij Elim kunnen ze uitrusten en weer sterk en vrolijk worden." Dat is het verhaal dat kinderen van het eerste leerjaar van Gibo Mariaburg horen op de Elfenroute in Elim (Bethanië ggz). Ze bezoeken eind 2024 de tentoonstelling Elimart samen met kunstenaar Rob Bruyninckx. De besloten elfenwandeling in de tuin, die in co-creatie met cliënten en therapeuten tot stand kwam, legt de werking van Elim uit op kindermaat.



Wist je dat een korte pauze je werkdag niet onderbreekt, maar juist kracht geeft? Even de stopknop indrukken boost je focus, creativiteit én humeur. Ontdek drie verrassende manieren om je hoofd leeg te maken en vol energie weer aan de slag te gaan:



Sluit je ogen, haal diep adem en voel de grond onder je voeten. Focus op je ademhaling en zintuigen. Zelfs één minuut bewust ademen kan wonderen doen! Nieuw in meditatie? Check de 'One Moment Meditation'-video's op YouTube of ontdek handige apps.



Een puzzel lost niet alleen zichzelf op, maar ook de chaos in je hoofd! Van sudoku's tot legpuzzels, of zelfs een woordzoeker tijdens de lunch met collega's – puzzelen ontspant én scherpt je geest.



Laat de beats je hartslag kalmeren en je gedachten wegdrijven. Op Spotify vind je speciale afspeellijsten met een rustgevend 60 beats-per-minute tempo. Van magische pianoklanken van Ludovico Einaudi en zachte folk van Bon Iver tot de akoestische versie van Ed Sheeran, of de kalme, dromerige beats van Billie Eilish. Opladen was nog nooit zo prettig voor je oren!

Een klein moment voor jezelf kan een groot verschil maken. Waar wacht je nog op?

Allemaal beestjes



Inge Van den Bogaert is verantwoordelijke schoonmaak in AZ Voorkempen. Met een bijzondere hobby: taxidermie. Dat is een moeilijk woord voor het opzetten van dieren. Haar specialiteit zijn kleine dieren zoals muizen, cavia's, eekhoorns of konijnen. Inge laat haar creativiteit de vrije loop en geeft de opgezette dieren menselijke eigenschappen mee. Een muis die languit ligt te genieten in een hangmat van pompoenschil, een leuk muizen orkestje, een ernstige muis die de krant leest in een schommelstoel, met leesbril ...



Wat is nu de link met haar functie als verantwoordelijke schoonmaak in AZ Voorkempen, hoor ik je al vragen? Als taxidermist kan Inge terugvallen op heel wat ervaring en kwaliteiten die ze ook nodig heeft in haar job: kennis van producten en materiaal, nauwkeurig werken, oog voor detail, volgen van procedures. Allemaal eigenschappen die je zowel bij taxidermie als bij schoonmaak nodig hebt.



HOE ONTKOPPEL JIJ?



Als zorgmedewerker is het werk loslaten niet altijd vanzelfsprekend. Toch is het essentieel voor je mentale gezondheid en om stress te verminderen.

Door bewust tijd te nemen om op te laden, kun je efficiënter en creatiever werken, en beter voor anderen zorgen. Da's niet alleen goed voor jezelf, maar ook voor de kwaliteit van de zorg die je geeft.



Zorg voor een gezonde werk-privébalans

Lees meer via

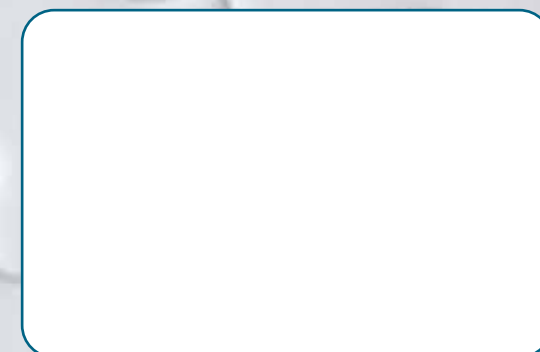
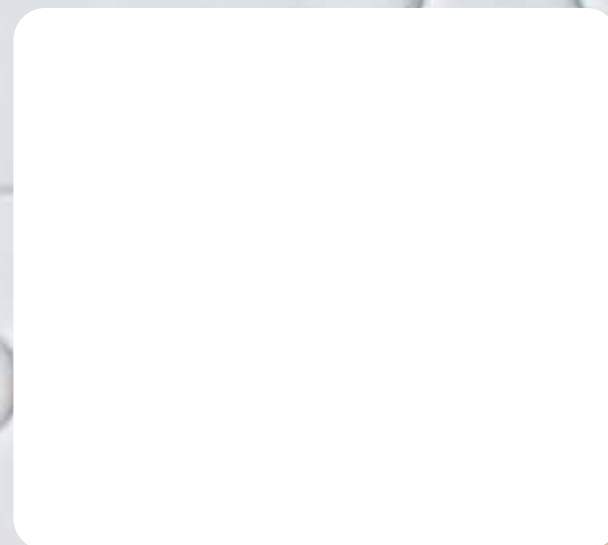
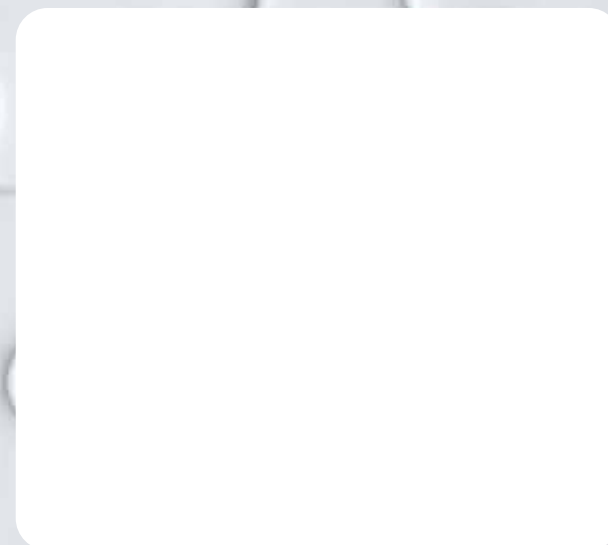
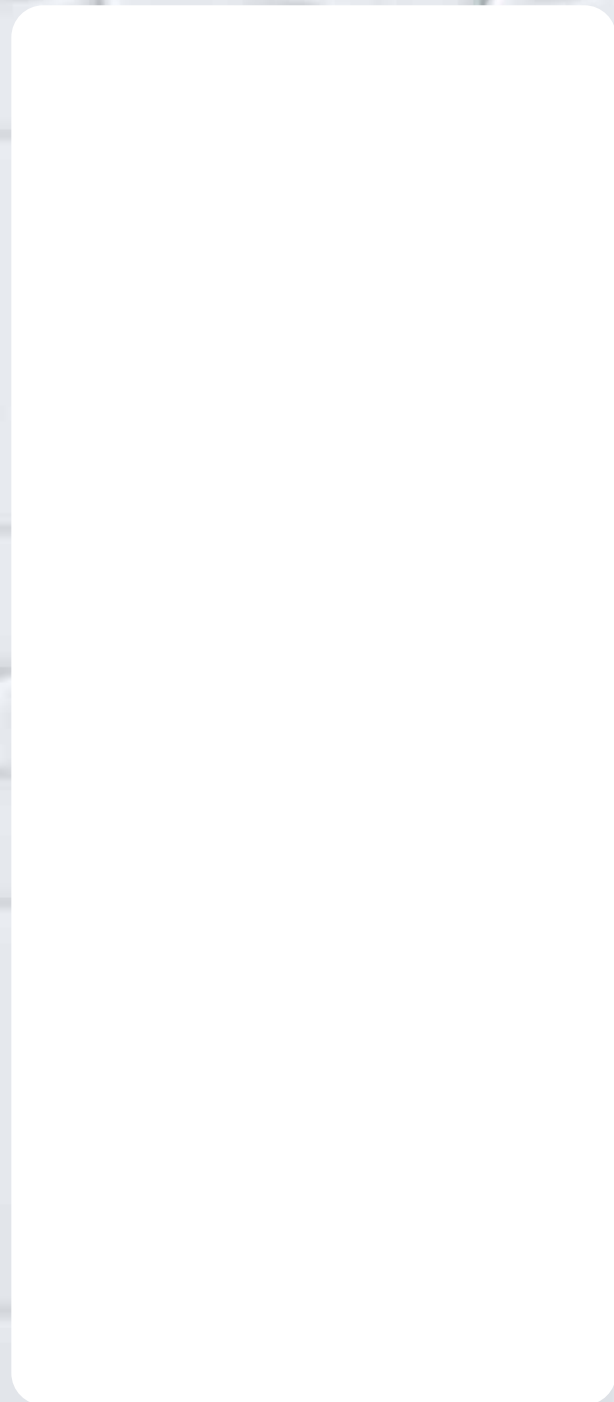


Buiten de (m)uren



'Als je bang bent van muizen, moet je niet naar de foto's kijken', zegt Inge Van den Bogaert al lachend. Inge is verantwoordelijke schoonmaak in AZ Voorkempen met een bijzondere hobby: het opzetten van kleine dieren. Ze geeft ze menselijke eigenschappen mee. En zo wordt een dode muis plots saxofonist in een hip orkestje.

Lees artikel (mét muizenfoto's) op pagina 30



EmmaüsT@ips:

kunst in huis

Je moet niet ver gaan voor een fijne uitstap onder een zalige lentezon. Zoek je eens iets anders dan de platgetreden paden? Hieronder tips voor kunst in en rond voorzieningen van Emmaüs. In dit nummer vind je kunst in de regio Kempen.

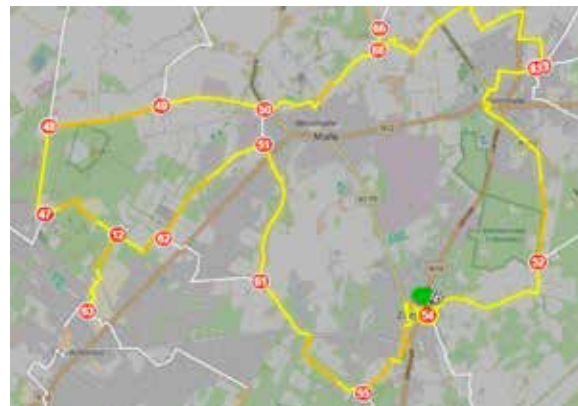
Recreatieve fietstocht in regio Zoersel-Malle

(31 km via De Buurt, Bethanië ggz en az Voorkempen, Klavier (Amanis), Walden en Monnikenheide)

Vertrek: je kunt parkeren aan wzh De Buurt, Kermisplein in Zoersel, maar ook in Sint-Antonius-Zoersel kan je makkelijk parkeerplaats vinden en inpikken op de route.

Volg knooppunten (als je vertrekt vanuit De Buurt)

- 54 – 52 – 83 – 66 – 50 – 49 – 48 – 47 – 12
- Rij naar 63 om Bethanië ggz en AZ Voorkempen te bezoeken – keer terug naar 12 om de route af te werken
- 12 – 62 – 51 – 61 – je komt langs Monnikenheide – 55 – 54



Wil je ook even langs Walden, de nieuwe campus van Monnikenheide? Sla na de abdij van Westmalle links af naar Drieboomkesberg en volg de baan een kleine kilometer. Je moet dezelfde weg terugnemen en dan weer aansluiten op de route naar knooppunt 51.

Een aantal stroken zijn onverhard en kunnen er bij nat weer slecht bijliggen. Een deeltje van het parcours ligt langs een drukke baan, maar heeft dan een afgescheiden fietspad. Hier en daar moet je goed uitkijken bij het oversteken van steenwegen.

Bij een aantal knooppunten moet je alert zijn. De bordjes staan soms op onverwachte plaatsen. Vooral knooppunt 83 kent er wat van.

Ben je geen fietser maar hou je van een stevige wandeling?

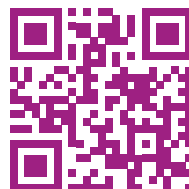
(16 km via De Buurt, Monnikenheide, Bethanië ggz en az Voorkempen).

Volg dan deze route:

Vertrek in Zoersel op het Kermisplein bij woonzorghuis De Buurt. Volg de wandelknooppunten naar Monnikenheide, Bethanië en Voorkempen, en terug naar De Buurt:

- 45 – 29 – (Monnikenheide) 23 – 22 – 53 – 33 – 62 – (Bethanië en AZ Voorkempen) 58 – 1 – 99 – 56 – 54 – 27 – 26 – 28 – 29 – 45 – 49 (eindpunt aan wzh De Buurt op het Kermisplein tussen 45 en 49)

Op www.emmaus.be/OpStap vind je een uitgewerkte wandel- of fietstocht en uitleg bij de kunstwerken.



Er woont iemand anders in mijn hoofd – Luc Van Soom | wzh De Buurt

De open kamer - Richard Venlet | Monnikenheide



Drie boomstructuren – Wesley Meuris | Bethanië ggz (sporthal)



Constellation - Anna Kosarewksa | Monnikenheide

In between – Monique donckers | Bethanië ggz (gebouw 3)



Zeven stenen – Jef Mouton | Bethanië ggz (gebouw 8)



Waterweg - Jef Mouton | Bethanië ggz (gebouw 2)