

VANDAAG EN MORGEN VZW.

Motief

LENTE 1996

GELEIDE BEZOEKEN

VOORDRACHTEN

KURSUSSEN

ende



Even voorstellen ...

VANDAAG EN MORGEN v.z.w.

Vandaag en Morgen v.z.w. is een pluralistische vormingsinstelling voor volwassenen erkend door de Vlaamse Gemeenschap. We organiseren cursussen, voordrachten, geleide bezoeken, geleide wandelingen en nog veel meer, met als doel **zo veel mogelijk volwassenen te informeren over zeer verscheiden onderwerpen**. Wij bieden hulp bij het plaatsen, begrijpen en bruikbaar maken van informatie. We verzorgen ook vorming en bijscholing voor diverse groepen : welzijnswerkers, poetsvrouwen in dienst van O.C.M.W.'s en andere sociale organisaties, mensen die in bejaardentehuizen tewerkgesteld zijn, onthaalgezinnen, personeel van kinderdagverblijven, onthaalhuizen, licht mentaal gehandicapten en dergelijke.

Er is de bejaardenwerking de **"Zoeten Inval"** : Elke week op maandagnamiddag organiseren we een activiteit voor 60-plussers, waarbij we zowel ontspanning als informatie aanbieden.

Vandaag en Morgen v.z.w. organiseert ook activiteiten in andere regio's van Vlaanderen.

Om iedereen de mogelijkheid te geven aan onze activiteiten deel te nemen, houden wij de prijzen zo laag mogelijk. Deelnemers kunnen zelf de kwaliteit van het aanbod ervaren.

VOOR MEER INLICHTINGEN

kunt u steeds terecht bij :

Vandaag en Morgen v.z.w.
Ontmoetings- en Welzijnscentrum 1
Edmond Laponstraat 9
8400 Oostende
☎ 059/50.39.52.
fax : 059/80.89.51.
rekeningnummer : 001-1594022-97

Het team van
Vandaag en Morgen v.z.w.
Ann Delye
Michel De Wit
Chantal Fauconnier
Isabelle Paulus
Pascale Verhulst

INHOUD

| | | | |
|--------------------------|------|-----------------------------|--------|
| · Even voorstellen | p. 2 | · Een beroep als geen ander | p.21 |
| · Praktische informatie | p. 3 | · Voordrachten | |
| · Brandend actueel | p. 4 | Oostende | p.18 |
| · Verhalen-brunch | p. 5 | Oostende | p.22 |
| · Aperitief-gesprekken | p. 7 | Gistel | p.25 |
| · Atelierbezoeken | p. 9 | Middelkerke | p.28 |
| · All that Jazz | p.10 | · Kursussen | p.31 |
| · Bezoeken en uitstappen | p.12 | · ACTIVITEITENKALENDER | KATERN |

PRAKTISCHE INFORMATIE

* Inschrijven : waarom en hoe ?

Bij een aantal van de activiteiten staat vermeld dat er **vooraf** moet ingeschreven worden. Dit is echt belangrijk.

Een **minimum** aantal deelnemers per activiteit is vereist. Indien het zou gebeuren dat dit aantal niet bereikt wordt, moeten we die activiteit afgelasten en wordt u door ons verwittigd.

Inschrijvingen zijn pas definitief na betaling van de deelnameprijs.

Dit kan per overschrijving op het rekeningnummer 001-1594022-97, of ter plaatse bij **Vandaag en Morgen v.z.w., Edmond Laponstraat 9, 8400 Oostende.**

Wij vragen u om de **uiterste inschrijvingsdatum te respecteren**. Het gebeurt nog te vaak dat wij een activiteit moeten afgelasten en dat nadien toch nog heel wat belangstelling blijkt te zijn.

* Bij sommige activiteiten zijn **twee prijzen** vermeld. Bijvoorbeeld : 140/110 BEF. Het laagste bedrag wordt betaald door de houder van een +3-pas, cultureel paspoort of door werkzoekenden. Anderen betalen het hogere bedrag. Onze prijzen zijn een deelname in de kosten en worden scherp berekend om iedereen de kans te geven deel te nemen.

* **Kinderen jonger dan 14 jaar** nemen gratis deel, tenzij er een toegangsprijs moet betaald worden.

* Voor sommige voordrachten of cursussen doen we beroep op een dokter. De Orde der Geneesheren verbiedt om dokters als sprekers met hun naam aan te kondigen. Daarom vindt u dus bij die activiteiten "een dokter" als spreker.

stukken

... van Angèle Laplasse te beschuldigen.

de auditeur-generaal „alle andere elementen van het oorzakelijk verband irrelevant”

raa
beet
geba.

„H

Het a
reakt
faert
risch
med
tens
de k
ring”
„De
voor
de w
wille
zoud
len.”
sen.,
volgt
teer
gaat.

De k
syndi
de vt
door e
en vim
kredite
de ste
huisa
de To
De a
de ko
sen, i
heeft
gen
tarie
de t
arts

Aa
ter ?
arts
rens
Vlaa
mink
het a
wie h

BRANDEND ACTUEEL

Vanaf april gaat Vandaag en Morgen v.z.w. verder met de actualiteitenreeks "In de Kijker". Om de drie weken organiseren we een avond over een "brandend actueel onderwerp". De data vind je in het kadertje hieronder. De onderwerpen liggen varzelsprekend nog niet vast.

Die kan je onder andere te weten komen door de week voordien naar Vandaag en Morgen v.z.w. te bellen of op maandagavond omstreeks 17u45 naar Radio 2 West-Vlaanderen te luisteren.

De voordrachten vinden plaats op dinsdagavond.

Data : 30 april; 21 mei en 11 juni 1996

Plaats : De Biekorf, Dr. L. Colonsstraat 1, Oostende

Uur : We starten om 20 uur stipt

Prijs : 150/130 BEF per voordracht

Spreekers : Specialist of commentator, vertrouwd met het onderwerp

tairen die op minder dan vijf jaar van hun pensioen staan. Die „verlofgangers” behouden 80 tot 90 procent van hun wedde. Goed voor 800 tot 1.300 beroepsmilita-

onele eenheden zal eveneens een aantal gaten vullen.

Poncelet klaagt dat zijn budget „volstrekt onvoldoende” is. Dat budget is tot en met '97 bestoven

de minister. En alleszins moet Defensie tot en met het jaar 2000 de opbrengst opstrijken van de verkoop van legerdomeinen en overtollig materieel.



Nog tot 15 december!

Een goed rendement én absolute zekerheid.
... lange dan onze spaarbo...
... zelf wel. Een...



VERHALEN-BRUNCH OP ZONDAG

Verhalen van boeiende mensen horen. Mensen die een buitengewone prestatie leverden, mensen die jarenlang werkten aan een oeuvre of die gedreven zijn door een passie ... en toch mensen zijn zoals jij en ik.

Vanaf nu lijkt de ene zondag niet meer op de andere. Zondag is verhalen-dag; zondag is brunch-dag. Wij nodigen u graag uit.

Praktisch :

De verhalen-brunch is mee te maken in "t Zeezotje", Bonenstraat 17.

Om 10u30 brengt een gastspreker zijn of haar verhaal. Daarna volgt een brunch, waarbij genodigden en deelnemers het gesprek kunnen verderzetten in een ongedwongen sfeer.

Prijs :

U betaalt 200 BEF als toegangsprijs (1 kop koffie inbegrepen); 600 BEF brunch inbegrepen.

ROLAND DESNERCK, Oostends-dialect-kenner

Dialecten zijn op sterven na dood. Reeds op vijftienjarige leeftijd zag Roland Desnerck in dat het "Oostensch" niet mocht verdwijnen en begon hij aan z'n "Dikke Desnerck". Dit werk is hét referentiewerk bij uitstek met betrekking tot Oostendse woorden en zegswijzen.

Deze spraakwaterval, bekroond met de Prijs van de Culturele Raad en het Gulden Spoor, laten wij vandaag op u los. Gelieve u te voorzien van het "Oostends Woordenboek" om

spraakverwarring te vermijden.

Datum : zondag 21 april 1996

Inschrijven verplicht, ten laatste op dinsdag 16 april 1996

LUCY LOES, Oostendse volkszangeres

Lucy Loes voorstellen is eigenlijk onnodig. Deze Oostendse volkszangeres is gekend door jong en oud. Zij zingt zowel in bejaardenverenigingen als op de Paulusfeesten en is zelfs bezig met een "house"-versie van haar gekende vissersliedjes. Het levensverhaal van Lucy Loes is sterk vervlochten met Oostende. Haar verhaal is hierdoor een stukje stadsgeschiedenis geworden.

Datum : zondag 12 mei 1996

Inschrijven verplicht, ten laatste op dinsdag 7 mei 1996.

AIMEE THONON, koorleidster met wereldbekendheid

De naam Aimée Thonon verbind je onmiddellijk met muziek. Zij begon haar carrière als lerares muzikale opvoeding. Ze startte een eigen muziekschool. Daaruit groeiden een aantal internationaal befaamde koren, die nog steeds actief zijn. Onlangs werden haar handen vereeuwigd in de "Wall of fame" in het Oostendse Mercatorpand. In 1995 ontving ze de prijs van de Culturele Raad van Oostende. Voor haar inmiddels overleden man, kunstschilder Anto Diez, waren zij en haar passie voor muziek een bron van inspiratie. Een ontmoeting met een dame van muzikale klasse.

Datum : zondag 2 juni 1996

Inschrijven verplicht, ten laatste op dinsdag 28 mei 1996



APERITIEF-GESPREKKEN MET SCHRIJVERS

Samen rond de tafel, een glaasje binnen handbereik. Een auteur die vertelt over zijn werk. Deze reeks heeft tot doel lezer en auteur dichterbij elkaar te brengen. Persoon

lijke contacten zijn altijd belangrijk. In dit geval kunnen zij bijdragen tot het verruimen van literaire kennis.

De aperitief-gesprekken vinden plaats op zondagvoormiddag.

Plaats : 't Zeezotje, Bonenstraat 17, Oostende

Uur : We starten om 11 uur.

Prijs : 250 BEF per voordracht (1 aperitief inbegrepen)

FRANK DECERF, geëngageerde poëzie

Oostendenaar Frank Decerf is vooral gekend door zijn poëzie. Zijn gedichten getuigen van een sterk sociaal engagement. Ze zijn de verwoording van zijn verontwaardiging om alles wat misloopt in deze wereld. Geen mooie woorden om de mooie woorden dus, maar woorden die de realiteit beschrijven in een poëtische context. Poëzie is vaak het miskende broertje van

proza. Poëzie boeit door inhoud maar vaak ook door de manier waarop het gebracht wordt. Ook daar is Frank Decerf een meester in.

Datum : zondag 5 mei 1996
Inschrijven verplicht ten laatste op
dinsdag 30 april 1996

FLOR VANDEKERCKHOVE, "naar de kloten"

Flor Vandekerckhove is zowel hoofdredacteur van "Het Visserijblad" als auteur. Hij debuteerde met een bijdrage in het literair tijdschrift "De Brakke Hond". Met "De Smaak van Zeewater" maakte hij zijn prozadebuut. Daarna volgde de roman "Het Kasteel". Vandekerckhove schrijft rechtuit-rechtaan, soms humoristisch, dan weer sarcastisch of ironisch. Doorheen zijn werk geeft hij een heel eigen visie op thema's als liefde, geloof en kunst.

In "Naar de kloten" verhaalt hij de teloorgang van de IJslandvaarders.

Flor Vandekerckhove is een veelzijdig iemand met een boeiend verhaal.

Datum : zondag 26 mei 1996

**Inschrijven verplicht, ten laatste op
dinsdag 21 mei 1996**



ATELIERBEZOEKEN



LIEVE LENOIR, zijdeschilderen

Het geliefkoosde materiaal van Lieve Lenoir is zijde. Deze materie beschildert zij niet met donkere kleuren zoals haar naam zou doen vermoeden, maar wel met heldere tinten. Via haar beschilderingen legt zij haar belevingswereld vast.

Datum en uur : zaterdag 20 april 1996
om 14.30 uur

Plaats : Nachtegaalstraat 1, Pittem

Prijs : 150/130 BEF

**Inschrijven verplicht, ten laatste op
donderdag 18 april 1996**



LUCAS VANDEGHINSTE, kunstige gebruiksvoorwerpen

Lucas Vandeghinste werkt met alledaagse gebruiksvoorwerpen. Hij haalt flessen, dozen, ... uit hun gewone context door ze te bewerken en te beschilderen. Op deze wijze krijgen "de dingen" een artistieke betekenis die het functionele overstijgt.

Datum en uur : zaterdag 4 mei 1996
om 14.30 uur

Plaats : Kortrijksestraat 22, Heule

Prijs : 150/130 BEF

**Inschrijven verplicht, ten laatste op
donderdag 2 mei 1996**



JOZEF WILLAERT, kunstschilder

Deze Oostendse kunstenaar is in heel Vlaanderen bekend geworden door zijn "deur-met-brievenbus-decor" van het B.R.T.N.-programma Kunstzaken. Naast het schilderen van decors heeft Willaert nog meer in zijn mars. Kenmerkend voor zijn werk is dat er meestal een echt voorwerp deel uitmaakt van de compositie.

Datum en uur : donderdag 6 juni 1996
om 14.30 uur

Plaats : Leon Spilliaertstraat 85, Oostende

Prijs : 150/130 BEF

**Inschrijven verplicht, ten laatste op
dinsdag 4 juni 1996**

JAZZ GAAT VREEMD

Mensen houden ervan om elke muziekstijl duidelijk af te lijnen. Zo ook voor Jazz. Het eenvoudigste zou zijn om een duidelijke aanvangsdatum en een rechtlijnige evolutie aan te tonen. Maar zo eenvoudig is dit niet. Jazz heeft invloeden ondergaan van zowel Afrikaanse muziek als de Europese muziek. New Orleans is één van de plaatsen die het geboorterecht van jazz opeist en meteen gekend is als dé bakermat. Terwijl vanuit de New-Orleans-stijl later ook Swing, Be-Bop en Cool-jazz groeide, kan men niet voorbij aan de invloed die zowel Boogie, Harlem Jump, Dixieland en nog andere stijlen hadden op de ontwikkeling van de jazz.

Vanavond gaat jazz vreemd, bekijken we welke huwelijken jazz met andere muziekstijlen sloot.

Georges Van Duyvenboden is ceremoniemeester.

Datum en uur : donderdag 9 mei 1996 om 20 uur

Prijs : 250 BEF

Inschrijven verplicht, ten laatste op maandag 6 mei 1996

VROUWEN IN DE JAZZ

Sommige vrouwen hebben zo'n grote naam gemaakt in de jazz, dat zij je amper nog voorgesteld moeten worden. Wat dacht je van Ella Fitzgerald of Billy Holiday. Misschien houd je meer van Mahalia Jackson of Ivy Anderson ? In elk geval associeer je "vrouwen in jazz" meestal met zangeressen. Nu zijn ook heel wat vrouwen zeer verdienstelijke instrumentalisten. Wist je trouwens dat er zeer goede vrouwengroepen bestonden ? Vrouwen in de jazz : geen katjes om zonder handschoenen aan te pakken !

Ronny Roose introduceert ons bij enkele boeiende jazz-vrouwen.

Datum en uur : donderdag 30 mei 1996 om 20 uur

Prijs : 250 BEF

Inschrijven verplicht, ten laatste op dinsdag 28 mei 1996



BEZOEKEN EN UITSTAPPEN



S.K.B. - Life Saving Equipment

De veiligheidsnormen binnen de scheepvaart zijn bijzonder streng. Elk vaartuig dient in functie van het aantal passagiers één of meerdere reddingsvloten aan boord te hebben. De vloten zitten, samen met een overlevingsrantsoen, opgeborgen in kleine containers. Indien er zicht problemen voordoen, worden de containers automatisch geopend en worden de opgeblazen vloten te water gelaten. S.K.B. is actief in het ontwerpen, realiseren, controleren en herstellen van deze tuigen. We nemen een kijkje in een reddingsvlot en krijgen een "veilige" rondleiding in het bedrijf.

Datum en uur : donderdag 4 april
1996 om 14 uur

Plaats : S.K.B, Hendrik Baelskaai 8a,
Oostende

Prijs : 180 BEF

**Inschrijven verplicht, ten laatste op
maandag 1 april 1996**



VLEESWARENBEDRIJF CORMA, natuurlijk gedroogde ham

Iedereen kent de bekende Parmaham uit Italië. Ook bij ons hebben we een dergelijk produkt, nl. Ganda Ham.

We volgen het volledig productieproces gaande van de selectie van natuurlijk geteelde varkens, over de verschillende drogings- en rijpingsfasen tot het vacuüm verpakken van de ham. Tot slot kunnen we uiteraard proeven van het afgewerkt product.

Datum : dinsdag 9 april 1996
om 10 uur

Plaats : Haenhoutstraat 210, Destelbergen

Prijs : 200 BEF (vervoer niet inbegrepen)

Inschrijven verplicht, ten laatste op dinsdag 2 april 1996



LOODSWEZEN en LOODSBOOT

In de controlekamer van het loodswezen vernemen we meer over de functie en de werking van deze dienst. Het havenverkeer wordt er geregeld, schepen dienen hier toelating te vragen om binnen te varen, er wordt nauwkeurig bijgehouden wie wanneer aankomt.

Daarna trekken we naar de andere kant van de havengeul, waar de loodsboot gemeerd ligt. Een boeiende rondleiding op deze boot vervolledigt de informatie over het belang en de werking van het loodswezen.

Wij raden u aan tijdig in te schrijven indien u deze boot niet wilt missen.

Datum en uur : woensdag 10 april om 9u30

Plaats : Sir Winston Churchillkaai 2, Oostende

Prijs : 200 BEF

Inschrijven verplicht, ten laatste op woensdag 3 april 1996

Bij de inschrijving worden naam, adres, nationaliteit en identiteitskaartnummer gevraagd. Dit omwille van veiligheidsnormen op de loodsboot. Wie niet op de deelnemerslijst genoteerd staat, kan niet mee op de loodsboot.



NIEUWE INFRASTRUCTUUR VAN DE RIJKSWACHT

De Oostendse rijkswacht heeft een nieuw onderkomen : een futuristisch complex langs de Alfons Pieterslaan.

Achtereenvolgens brengen we een bezoek aan de onthaal- en verhoorlokalen, het cellen-complex en het communicatiecentrum. Daarnaast is er een demonstratie ademtest en ademanalyse. Het bezoek wordt afgesloten met een rondleiding langs het voertuigenpark. Dit bezoek werd in het najaar 1995 georganiseerd en kende zo'n succes dat we toen besloten een nieuw bezoek vast te leggen.

Vlug inschrijven dus.

Datum : donderdag 11 april 1996 om 14 uur

Plaats : Ingang rijkswachtkazerne, Alfons Pieterslaan 39, Oostende om 13u45

Prijs : 180 BEF

Inschrijven verplicht, ten laatste op maandag 8 april 1996



SYNAGOOG - OOSTENDE

Wist u dat er voor de tweede Wereldoorlog een aanzienlijke Joodse Gemeenschap in Oostende was. Een stille getuige daarvan is de synagoog.

Deze synagoog wordt vandaag minder gebruikt. Bij belangrijke feestdagen of gebeurtenissen komt een Rabbijn uit Antwerpen. Over gewoontes en religie, over de betekenis van de Joodse godsdienst voor mannen en vrouwen, over dagelijkse gebruiken, wordt vandaag uitleg gegeven.

Datum : zondag 14 april 1996 om 15 uur

Plaats : Fr. Van Maastrichtplein 3, Oostende

Prijs : 180 BEF

Inschrijven verplicht, ten laatste op donderdag 11 april 1996 - Gelieve u hieraan te houden.

Mannen dienen een hoofdbedekking te dragen.



FRUITBEDRIJF : Wim Adriansens

Fruit kweken in de kuststreek is omwille van de sterke winden onmogelijk. Wim Adriansens bewijst het tegendeel. In De Haan heeft hij, omringd door een beschermende bomenrij, zijn appel- en perenplantage ingericht.

Onder de deskundige begeleiding van de bedrijfsleider brengen we een bezoek aan de koelruimtes en wandelen we langs de bloeiende laagstammen.

Datum : dinsdag 23 april 1996
om 10 uur

Plaats : Dorpstraat 2 A, De Haan

Prijs : 180 BEF (vervoer niet inbegrepen)

Inschrijven verplicht, ten laatste op vrijdag 19 april 1996



VEURNE, dichtbij en anders

We trekken richting "Bachten de Kupe" voor een historische stadswandeling. We bezoeken onder leiding van een deskundige gids achtereenvolgens het bekende Veurnse stadhuis met zijn fraaie interieur, het Landhuis (het prachtige decor voor de dienst voor toerisme), het Marktplein, de monumentale Sint-Walburgakerk (met koor uit de 13^{de} eeuw) en de oudste kern van Veurne : het stadspark. Een boeiende speurtocht doorheen het Veurnes verleden.

Datum en uur : zaterdag 27 april 1996
om 14.30 uur

Plaats : Toerismebureau,
Markt Veurne

Prijs : 250 BEF (vervoer niet inbegrepen)

Inschrijven verplicht, ten laatste op vrijdag 19 april 1996



KASTEEL VAN LAARNE

Het kasteel van Laarne is één van de best bewaarde waterburchten van ons land. Gebouwd in de XIII^e eeuw, verloor het vanaf de vijftiende eeuw zijn militaire functie en werd het geleidelijk omgebouwd tot een patriciërswooning. In 1953 werd het door de graaf van Ribaucourt afgestaan aan de huidige eigenaar, de Koninklijke Vereniging der Historische Woonsteden van België. Muurschilderijen uit de veertiende eeuw, een prachtige verzameling antieke zilveren voorwerpen, kunstvoorwerpen zoals Brusselse wandtapijten, meubilair, beelden en schilderijen uit de

zestiende en zeventiende eeuw, maken dit bezoek meer dan de moeite waard.

Datum en uur : zondag 5 mei 1996
om 14 uur

Plaats : Kasteel van Laarne, Eekhoekstraat, Laarne

Prijs : 350 BEF (vervoer niet inbegrepen)

Inschrijven verplicht, ten laatste op vrijdag 26 april 1996



CENTRUM VOOR MARITIEME OPLEIDING, Zeebrugge

De tijd van de ontdekkingsreiziger die zich oriënteerde op zon, maan en sterren, ligt reeds ver achter ons.

Vandaag bestaan er ultramoderne, computer-gestuurde navigatiesystemen die het maritieme verkeer veiliger laten verlopen. We nemen een kijkje in de navigatiesimulatoren van de VDAB, waar vissers, schippers en loodsen getraind en vertrouwd gemaakt worden met de laatste snufjes op het vlak van de navigatie.

Vaar niet verloren, zorg dat je erbij bent.

Datum en uur : woensdag 8 mei 1996
om 14.30 uur

Plaats : L. Blondeellaan 9, Zeebrugge

Prijs : 180 BEF (vervoer niet inbegrepen)

Inschrijven verplicht, ten laatste op donderdag 2 mei 1996



SERRES VAN MEISE

Op het Koninklijk Domein van Bouchout in Meise vinden we de Nationale Plantentuin van België. Dit domein is één groot arboretum. Je vindt er een naaldbomenverzameling, een tuin met geneeskrachtige planten, een verzameling heesters en nog veel meer.

In de serres zijn ongeveer 11.000 soorten planten vertegenwoordigd. Wanneer je daarvoor wandelt, is het net alsof je een kleine wereldreis maakt door tropische en sub-tropische streken. "Meise in de jungle", een heel aparte belevenis.

Datum en uur : zaterdag 11 mei om 14 uur (voor treinreizigers maken we er een daguitstap van en vertrekken we om 9u34)

Plaats : Domein van Bouchout, Meise
Prijs : 350 BEF (650 BEF met treinticket)

Inschrijven verplicht, ten laatste op vrijdag 3 mei 1996



KRUIDENTUIN

Tijdens zijn verschillende uiteenzettingen voor Vandaag en Morgen v.z.w. heeft dhr. Willaert meermaals de nadruk gelegd op het belang van een ecologisch evenwichtige tuin. Aan de hand van dia's die hij in zijn eigen tuin maakte, illustreerde hij zijn verhaal. Maar dia's zijn nog geen realiteit. Op vraag van veel geïnteresseerden, gaan we vandaag op bezoek bij dhr. Willaert. We kuieren door de tuin en letten op alle details die ons wegwijs maken in het aanleggen van een ecologische tuin.

Datum en uur : zaterdag 8 juni 1996 om 15 uur

Plaats : Hoogledestraat 1, Staden
Prijs : 180 BEF (vervoer niet inbegrepen)

Inschrijven verplicht, ten laatste op maandag 3 juni 1996



VOORDRACHTEN

in de
"ROYAL ASTRID"
Wellingtonstraat 1,
Oostende



SPATADEREN

Slechte doorbloeding van de onderste ledematen, met als gevolg vaataandoeningen zoals spataderen, kan leiden tot ernstige gevolgen. Zeer veel mensen hebben last van spataderen. Dit betekent een lijdensweg van pijn en vermoeidheid. Vaak is een lange reeks behandeling vereist, echter met wisselend succes. Het is essentieel dat de patiënt begrijpt wat er gedaan wordt en waarom. Wat zijn de oorzaken van spataderen : komt het door teveel recht te staan, is het erfelijk ? Welke zijn de verschillende behandelingsmogelijkheden ?

Datum : donderdag 11 april 1996 om
20 uur

Spreker : een dokter

Toegang : 140/110 BEF

(Gasten van de Royal Astrid : gratis)

FUNCTIE VAN DE HERSENEN

Onze hersenen wegen zoïets als 1.300 à 1.500 gram : 1.000 miljard cellen met nog 1.000 maal meer verbindingen. De functies zoals : waarnemen, spreken, bewegen enzovoort zijn op zeer verschillende plaatsen in de hersenen gelocaliseerd. De hersenen zijn in twee helften met verschillende functies te herkennen en een hersenbalk die onder andere zorgt voor de verbindingen. De hersenen functioneren biologisch met chemische stoffen en elektrische impulsen. Een zeer ingewikkeld iets onze hersenen.

Zelfs met het moderne intense onderzoek dringen wij slechts moeizaam binnen in deze materie. Maar we krijgen deze namiddag op een heel aanschouwelijke en eenvoudige wijze uitleg. We worden geboeid door onze hersenen.

Datum : donderdag 2 mei 1996 om 20 uur

Spreker : een dokter

Toegang : 140/110 BEF

(Gasten van de Royal Astrid : gratis)

MULTIPLE SCLEROSE

Multiple Sclerose (M.S.) is een ziekte van het centraal zenuwstelsel. Als deze diagnose gesteld wordt, ontstaan veel vragen, twijfels en angst zowel bij de patiënt en zijn familie, als bij de omgeving. Wetenschappers zoeken nog steeds naar een geneesmiddel tegen deze ziekte. De Multiple Sclerose-Liga staat ondertussen ook niet stil. Deze Liga is vooral gekend voor zijn degelijke informatie-verspreiding en financieringscampagnes ten voordele van het wetenschappelijk onderzoek.

Een medewerker van de M.S.-Liga komt ons vanavond wat meer vertellen over de symptomen, en het verloop van de ziekte. Daarnaast komt ook de werking van de Liga aan bod.

Datum : donderdag 23 mei 1996 om 20 uur

Spreker : Mevr. Dewachter, MS-liga

Toegang : 140/110 BEF

(Gasten van de Royal Astrid : gratis)

DE ZIEKTE VAN ALZHEIMER

Bij de ziekte van Alzheimer sterven de cellen in bepaalde hersengebieden in grote getale af. Tegelijkertijd doen zich veranderingen voor in de samenstelling van bepaalde stoffen in de hersenen. Het waarom van deze veranderingen is nog niet bekend.

Over erfelijkheid bij de ziekte van Alzheimer is men het nog niet eens. Het ene onderzoek wijst wel degelijk in die richting, het andere onderzoek nuanceert dit.

Voor de patiënt die aan de ziekte van Alzheimer lijdt, houdt de mentale achteruitgang zowel angst als verdriet in. Voor de familie gaat dit gepaard met onzekerheid, bezorgdheid en heel veel vragen rond verzorging en opvangmogelijkheden.

Korrekte informatie is de eerste stap naar het doorbreken van een aantal misvattingen rond de ziekte van Alzheimer.

Datum : donderdag 13 juni 1996 om 20 uur

Spreker : een psychiater

Toegang : 140/110 BEF

(Gasten van de Royal Astrid : gratis)

ACTIVITEITENKALENDER

APRIL 1996

| | | |
|--------------|--|------|
| woensdag 3 | : 15u00 - <i>Lapkoes, Kursus : Vegetarisch leven (1)</i> | p.32 |
| donderdag 4 | : 14u00 - <i>Geleid bezoek aan S.K.B. (Life Saving Equipment)</i> | p.12 |
| dinsdag 9 | : 10u00 - <i>Geleid bezoek, Vleeswarenbedrijf Corma - Destelbergen</i> | p.13 |
| | : 20u00 - <i>De Biekorf, Kursus : Stress en spanningen (1)</i> | p.31 |
| woensdag 10 | : 09u30 - <i>Geleid bezoek, Loodswezen en loodsboot</i> | p.13 |
| | : 15u00 - <i>Lapkoes, Kursus : Vegetarisch leven (2)</i> | p.32 |
| donderdag 11 | : 14u00 - <i>Geleid bezoek aan de Rijkswachtkazerne</i> | p.14 |
| | : 20u00 - <i>Royal Astrid, Spataderen</i> | p.18 |
| zondag 14 | : 15u00 - <i>Geleid bezoek, Synagoog - Oostende</i> | p.14 |
| dinsdag 16 | : 14u30 - <i>Thermae Palace, Psychotherapie</i> | p.22 |
| | : 20u00 - <i>De Biekorf, Kursus : Stress en spanningen (2)</i> | p.31 |
| | : 20u00 - <i>Châtelet, All that Jazz (5)</i> | p.10 |
| woensdag 17 | : 15u00 - <i>Lapkoes, Kursus : Vegetarisch leven (3)</i> | p.32 |
| | : 20u00 - <i>Uitzicht, Kursus : Klussen in huis (1)</i> | p.32 |
| vrijdag 19 | : 14u30 - <i>De Zonnewijzer, Eenzaamheid</i> | p.25 |
| zaterdag 20 | : 14u30 - <i>Atelierbezoek, Lieve Lenoir : zijdeschilderen</i> | p. 9 |
| zondag 21 | : 10u30 - <i>'t Zeezotje, Verhalen-brunch : Roland Desnerck</i> | p. 5 |
| dinsdag 23 | : 10u00 - <i>Geleid bezoek, Fruitbedrijf Wim Adriansens - De Haan</i> | p.15 |
| | : 14u30 - <i>Calidris, Tijd beleven</i> | p.28 |
| | : 20u00 - <i>De Biekorf, Kursus : Stress en spanningen (3)</i> | p.31 |
| woensdag 24 | : 15u00 - <i>Lapkoes, Kursus : Vegetarisch leven (4)</i> | p.32 |
| | : 20u00 - <i>Uitzicht, Kursus : Klussen in huis (2)</i> | p.32 |
| donderdag 25 | : 14u30 - <i>Een beroep als geen ander, Sylvie Louagie : handschoenenontwerpster</i> | p.21 |
| zaterdag 27 | : 14u30 - <i>Geleide uitstap, Veurne, dichtbij en anders</i> | p.15 |
| maandag 29 | : 19u30 - <i>Calidris, Kursus : Kruiden en hun toepassing (1)</i> | p.35 |
| dinsdag 30 | : 14u30 - <i>Thermae Palace, Hoge en lage bloeddruk</i> | p.23 |
| | : 20u00 - <i>De Biekorf, Brandend actueel</i> | p. 4 |
| | : 20u00 - <i>De Biekorf, Kursus : Stress en spanningen (slot)</i> | p.31 |

| | | |
|--------------|--|-------|
| donderdag 2 | : 20u00 - <i>Royal Astrid</i> , Functie van de hersenen | p. 19 |
| vrijdag 3 | : 14u30 - <i>De Zonnewijzer</i> , Afscheid nemen | p. 26 |
| zaterdag 4 | : 14u30 - <i>Atelierbezoek</i> , Lucas Vandeghinste : Kunstige gebruiksvoorwerpen | p. 8 |
| zondag 5 | : 11u00 - <i>† Zeezotje</i> , Aperitiefgesprek met Frank Decerf | p. 7 |
| | : 14u00 - <i>Geleid bezoek</i> , Kasteel van Laarne | p. 16 |
| maandag 6 | : 19u30 - <i>Calidris</i> , Kursus : Kruiden en hun toepassing (2) | p. 35 |
| | : 20u00 - <i>De Biekorf</i> , Kursus : Duurzame ontwikkeling (1) | p. 33 |
| dinsdag 7 | : 14u30 - <i>Calidris</i> , Tijd besteden | p. 29 |
| woensdag 8 | : 15u00 - <i>Lapkoes</i> , Kursus : Vegetarisch leven (5) | p. 32 |
| | : 14u30 - <i>Geleid bezoek</i> , Centrum voor Maritieme Opleiding Zeebrugge | p. 16 |
| | : 20u00 - <i>Uitzicht</i> , Kursus : Klussen in huis (3) | p. 32 |
| donderdag 9 | : 20u00 - <i>Chatelet</i> , All that Jazz (6) | p. 11 |
| zaterdag 11 | : 14u00 - <i>Geleid bezoek</i> , Serres van Meise | p. 17 |
| zondag 12 | : 10u30 - <i>† Zeezotje</i> , Verhalen-brunch : Lucy Loes | p. 8 |
| maandag 13 | : 19u30 - <i>Calidris</i> , Kursus : Kruiden en hun toepassing (3) | p. 35 |
| | : 20u00 - <i>De Biekorf</i> , Kursus : Duurzame ontwikkeling (2) | p. 33 |
| dinsdag 14 | : 14u30 - <i>Thermae Palace</i> , Jicht | p. 23 |
| woensdag 15 | : 15u00 - <i>Lapkoes</i> , Kursus : Vegetarisch leven (slot) | p. 32 |
| | : 20u00 - <i>Uitzicht</i> , Kursus : Klussen in huis (slot) | p. 32 |
| maandag 20 | : 19u30 - <i>Calidris</i> , Kursus : Kruiden en hun toepassing (4) | p. 35 |
| | : 20u00 - <i>De Biekorf</i> , Kursus : Duurzame ontwikkeling (slot) | p. 33 |
| dinsdag 21 | : 14u30 - <i>Calidris</i> , Tijd organiseren | p. 29 |
| | : 20u00 - <i>De Biekorf</i> , Brandend actueel | p. 4 |
| woensdag 22 | : 20u00 - <i>Uitzicht</i> , Kursus : Angsten en fobieën (1) | p. 34 |
| donderdag 23 | : 14u30 - <i>Een beroep als geen ander</i> , Daniël Kalter : goudsmid | p. 21 |
| | : 20u00 - <i>Royal Astrid</i> , Multiple Sclerose | p. 19 |
| zondag 26 | : 11u00 - <i>† Zeezotje</i> , Aperitiefgesprek met Flor Vandekerckhove | p. 8 |
| dinsdag 28 | : 14u30 - <i>Thermae Palace</i> , Suikerziekte | p. 23 |
| woensdag 29 | : 20u00 - <i>Uitzicht</i> , Kursus : Angsten en fobieën (2) | p. 34 |
| donderdag 30 | : 20u00 - <i>Chatelet</i> , All that Jazz (slot) | p. 11 |
| vrijdag 31 | : 14u30 - <i>De Zonnewijzer</i> , Alles over huren | p. 26 |

| | | |
|--------------|---|------|
| zaterdag 2 | : 10u30 - 1 Zeezotje, Verhalen-brunch : Aimée Thonon | p. 6 |
| maandag 3 | : 19u30 - <i>Calidris</i> , Kursus : Kruiden en hun toepassing (slot) | p.35 |
| dinsdag 4 | : 14u30 - <i>Calidris</i> , Erfenissen | p.30 |
| woensdag 5 | : 20u00 - <i>Uitzicht</i> , Kursus : Angsten en fobieën (3) | p.34 |
| donderdag 6 | : 14u30 - <i>Atelierbezoek</i> , Jozef Willaert, kunstschilder | p. 9 |
| vrijdag 8 | : 14u00 - <i>Geleid bezoek</i> , Kruidentuin | p.17 |
| dinsdag 11 | : 14u30 - <i>Thermae Palace</i> , Sport voor senioren | p.24 |
| | : 20u00 - <i>De Biekorf</i> , Brandend actueel | p. 4 |
| woensdag 12 | : 20u00 - <i>Uitzicht</i> , Kursus : Angsten en fobieën (slot) | p.34 |
| donderdag 13 | : 14u30 - <i>Een beroep als geen ander</i> , Christele Vanheste, poppenmaaktster | p.21 |
| | : 20u00 - <i>Royal Astrid</i> , De ziekte van Alzheimer | p.20 |
| vrijdag 14 | : 14u30 - <i>De Zonnewijzer</i> , Leven met een laag inkomen | p.27 |
| dinsdag 18 | : 14u30 - <i>Calidris</i> , Pensioenen | p.30 |
| dinsdag 25 | : 14u30 - <i>Thermae Palace</i> , Weerbaarheid bij senioren | p.24 |
| vrijdag 28 | : 14u30 - <i>De Zonnewijzer</i> , Erfenissen | p.27 |

U kunt VANDAAG & MORGEN steunen met Netwerk Vlaanderen

Beweging rond Anders Omgaan met Geld Netwerk wil het bewustzijn en de praktijk rond Anders Omgaan met Geld bevorderen. Netwerk stelt de anonimiteit van de huidige geldstromen en het interestmechanisme in vraag. Geld is geen doel op zich maar dient opnieuw een instrument te worden voor het uitbouwen van sociale relaties, het bevorderen van solidariteit en duurzame ontwikkeling.

Alternatieve, pluralistische financieringsorganisatie. Netwerk steunt ongebonden initiatieven die zich engageren voor een wereld waarin mens en milieu, rechtvaardigheid en engagement centraal staan. Als financier en/of adviseur staat Netwerk achter talloze projecten op het gebied van milieuzorg, biologische landbouw, gehandicaptenzorg, alternatieve energiebronnen, welzijnswerk, integratie en emancipatie, alfabetisering.

In dit kader ontwikkelde Netwerk een eigen politiek van giften, leenbemiddeling en goedkope leningen ten voordele van maatschappelijk zinvolle en vernieuwende initiatieven.

Krekelsparen

Netwerk zette in samenwerking met de ASLK het Krekelsparen op. Zo biedt Netwerk de bewuste spaarder concrete alternatieven voor de bestemming van zijn spaargelden. De spaarder kan via (gedeeltelijke) interestafstand projecten steunen die beantwoorden aan de doelstellingen en de criteria van Netwerk.

Ook de financiële partner doet een duit in het zakje. De ASLK herbelegt de volledige Krekelspaarinlage volgens een aantal overeengekomen sociale, ethische en ecologische criteria. Daarnaast betaalt de ASLK jaarlijks een commissie die minstens 1 procent van de ingezamelde Krekelspaargelden bedraagt.

Krekelsparen voor VANDAAG & MORGEN ...

VANDAAG & MORGEN is erkend als Netwerkpartner. Indien u VANDAAG & MORGEN financieel wil steunen kan dat via het systeem van Krekelsparen.

Hoe het werkt

Voor elke Krekelspaarder krijgt Netwerk een commissie van de ASLK. Dat geld gebruikt Netwerk om haar projecten te steunen. Individuele spaarders kunnen een vereniging -bij voorbeeld VANDAAG & MORGEN- als voorkeurproject aanduiden, 60 % van de commissie gaat dan naar VANDAAG & MORGEN. Dit kost de spaarder niets. Voor VANDAAG & MORGEN gaat het om een jaarlijks terugkerende bron van inkomsten.

Uiteraard kunnen de Krekelspaarders ook (een gedeelte van) hun interest afstaan.

ASLK-agentschap NETWERK

In 1990 startte het ASLK-agentschap Netwerk als eerste 'ethische' bank in België. Al het geld dat bij het ASLK-agentschap Netwerk gespaard wordt, belegt de ASLK in projecten die zich inzetten voor de vrijwaring van ons leefmilieu, voor emancipatie, welzijnzorg, cultuur en onderwijs. Er wordt niet geïnvesteerd in landen die de mensenrechten met de voeten treden of in wapenhandel.

Netwerk Vlaanderen vzw - Vooruitgangstraat 333 bus 9 - 1210 Brussel

☎ 02/201.07.70 (Netwerk Vlaanderen vzw)

☎ 02/203.16.36 (ASLK-Agentschap Netwerk)

Fax 02/201.06.02.



EEN BEROEP ALS GEEN ANDER

SYLVIE LOUAGIE, handschoenenontwerpser

Sylvie Louagie heeft iets met handschoenen. In het statige herenhuis maakt zij deze accessoires in alle mogelijke stoffen en materialen. Haar zoektocht naar elegantie bracht haar in de meest "trendy" boetieks van Brussel, Parijs, New York en Tokio.

DANIËL KALTER, goudsmid

Het edelste der metalen is goud. Omwille van goud heeft men gevochten; gouden juwelen worden vaak als symbool van eeuwige liefde en trouw voorgesteld. Oostendenaar Daniël Kalter heeft iets met goud. Hij maakt, herstelt en verkoopt gouden juwelen. Sedert kort is zijn zoon actief als ontwerper van juwelen. Vader en zoon Kalter geven uitleg over hun

CHRISTELE VANHESTE, poppenmaakster

Het levenswerk van Christele Vanheste is poppen maken. Ze boetseert met engelengeduld levensechte poppenbabies uit synthetische klei. De babykleertjes worden eveneens zelf gemaakt. Wie het kind in zich nog eens wil laten bovenkomen, moet beslist inschrijven voor dit beroep als geen ander.

herhaling wegens succes

Datum : donderdag 25 april 1996 om 14.30 uur

Plaats : Guldenvlieslaan 13, Brugge

Prijs : 150/130 BEF

Inschrijven verplicht ten laatste op dinsdag 23 april 1996

beroep als geen ander.

Datum : donderdag 23 mei 1996 om 14.30 uur

Plaats : "Uitzicht", Frère Orbanstraat 25, Oostende

Prijs : 150/130 BEF

Inschrijven verplicht ten laatste op dinsdag 21 mei 1996

Datum : donderdag 13 juni 1996 om 14.30 uur

Plaats : Longchamplaan 59, Oostende

Prijs : 150/130 BEF

Inschrijven verplicht ten laatste op dinsdag 11 juni 1996

herhaling wegens succes



VOORDRACHTEN

In het
"THERMAE PALACE"
Champagne-bar
Koningin Astridlaan 7,
Oostende



PSYCHOTHERAPIE

De oorsprong van de meeste klachten die we "zenuwaandoeningen" noemen, ligt in een belevenis of een reeks van belevenissen die we niet of moeilijk kunnen verwerken. Zij hebben dus een psychische oorsprong. Om deze uitsluitend met medicatie te behandelen is fout omdat de oorzaak hiermee niet weggenomen wordt. Psychotherapie is een behandelingswijze gebaseerd op grondig gesprek, in volle vertrouwen met een specialist die daartoe opgeleid is.

Je bent niet gek als je bij een psychotherapeut gaat; je bent wel vastberaden om jouw problemen op te lossen.

Datum : dinsdag 16 april 1996 om 14.30 uur

Spreker : Adelin Verslyppe, psycholoog - psychotherapeut

Toegang : 140/110 BEF

HOGE EN LAGE BLOEDDRUK

Futloosheid, moeheid, duizeligheid zijn veel voorkomende klachten. Soms hebben ze iets te maken met je bloeddruk. De dokter duidt je bloeddruk aan met twee cijfers. Eén van de twee geeft de druk van het bloed weer, wanneer het uit het hart geperst wordt. Het andere wanneer het hart zich vult met bloed. Verschillende factoren kunnen dit beïnvloe-

den. Meer daarover deze namiddag.

Datum : dinsdag 30 april 1996 om 14.30 uur
Spreker : een dokter
Toegang : 140/110 BEF

JICHT

Jicht ontstaat doordat er een overmaat aan urinezuur in het bloed aanwezig is. Jicht kenmerkt zich door gewrichtsontstekingen, maar heeft ook gevolgen naar werking van nieren, hart en bloedvaten.

Een precieze oorzaak is nog niet gekend, erfelijkheid zou een duidelijke rol spelen. Jicht komt meer voor bij mannen dan bij vrouwen en de kwaal ontstaat tussen 35 en 50 jaar.

Vooraf voedingsgewoonten hebben invloed op jicht. Over ontstaan en behandeling van jicht gaat het deze namiddag.

Datum : dinsdag 14 mei 1996 om 14.30 uur
Spreker : een dokter
Toegang : 140/110 BEF

SUIKERZIEKTE

Diabetes is meer en meer een beschavingsziekte. Eén tot vier procent van de Belgen is suikerziek. Men schat dat tegen het jaar 2000 ongeveer tien procent van de Belgen aan ouderdomsdiabetes zullen lijden.

De wetenschap onderscheidt twee vormen van diabetes. Een eerste type komt voor bij kinderen, jongeren en soms tijdens de zwangerschap. De tweede vorm is ouderdomsdiabetes.

Meer informatie over suikerziekte door een arts.

Datum : dinsdag 28 mei 1996 om 14.30 uur
Spreker : een dokter
Toegang : 140/110 BEF

SPORT VOOR SENIOREN

Hoeveel kilometers zouden we niet afleggen op een dag, hoeveel keer buigen we door de knieën, rekken we ons uit ? We staan er meestal niet bij stil. En meestal hebben we er ook geen moeilijkheden mee.

Op latere leeftijd kan dat wel veranderen. Spieren worden strammer, de gewrichten willen niet meer zo goed mee, allerlei kwaaltjes steken de kop op,... "De ouderdom komt niet alleen".

Maar dit moeilijk bewegen heeft ook nog andere oorzaken : meer tijd die zittend doorgebracht wordt, minder buiten gaan, ... Spieren die niet gebruikt worden, verminderen in omvang. Vandaar het belang van beweging en training.

Deze middag komt de heer Bultiauw, licenciaat lichamelijke opvoeding, ons wat meer vertellen over het belang van lichaamsbeweging op elke leeftijd.

Datum : dinsdag 11 juni 1996 om 14.30 uur

Spreker : de heer Piet Bultiauw, ex-trainer van Hermes en van de Belgische Olympische ploeg

Toegang : 140/110 BEF

WEERBAARHEID BIJ SENIOREN

Vaak hoor je van oudere mensen dat ze 's avonds niet meer op straat durven komen, onder andere doordat oudere dames van hun handtas beroofd worden, ... De schrik om als oudere met dergelijke zaken geconfronteerd te worden, kan leiden tot sociale isolatie. Bij de Grijze Panters is weerbaarheid van de oudere bevolking een belangrijk thema. "Laat je niet doen !" zeggen de Panters en dat illustreren ze deze namiddag.

Datum : dinsdag 25 juni 1996 om 14.30 uur

Spreker : De Grijze Panters

Toegang : 140/110 BEF



VOORDRACHTEN

in de
"ZONNEWIJZER"
Bruidstraat 9,
Gistel



EENZAAMHEID

Eenzaamheid is verreweg de grootste plaag, die vele bejaarden maar ook jongere mensen het leven moeilijk maakt. Eenzaamheid is niet enkel "alleen zijn". Het is het gevoel hebben dat niemand nog om je geeft of om je bekommerd is. Het is het gevoel hebben dat de wereld maar verder draait zonder er rekening mee te houden dat je nog bestaat. Een woordje meer uitleg daarover in een uiteenzetting.

Datum : vrijdag 19 april 1996 om
14.30 uur

Spreker : Ann Delye, psychologe

Toegang : 100/80 BEF

AFSCHEID NEMEN

Afscheid nemen wordt meestal meteen in verband gebracht met sterven. Toch is dit slechts één situatie waarin afscheid genomen wordt. Ook bij verhuizen, veranderen van werk, stoppen met werken, een echtscheiding wordt afscheid genomen. En daarmee is het lijstje nog niet rond. In zoveel situaties tijdens ons leven moeten of willen we afscheid nemen. Afscheid heeft altijd een rouwproces tot gevolg.

Hoe groter de hechting, hoe dieper de pijn, hoe moeizamer het rouwproces.

Deze voordracht wil aantonen dat rouwen geen ziekte hoeft te zijn, maar eerder een proces is dat tijd en energie vraagt.

Datum : vrijdag 3 mei 1996 om 14.30 uur

Spreker : Isabelle Paulus, gegradueerde in de orthopedagogie

Toegang : 100/80 BEF

ALLES OVER HUREN

Op 28 februari 1991 ging de nieuwe huurwetgeving voor woningen van kracht. Het zou voor de huurder en verhuurder eenvoudiger moeten worden ... misschien. Toch steken huurproblemen nog steeds de kop op. Dit komt niet alleen door het niet naleven van een aspect uit de overeenkomst door één van beide partijen. Ook het niet voldoende op de hoogte zijn van deze nieuwe wetgeving kan de

oorzaak zijn. Zijn er sedert 1991 nog nieuwe regelingen of bepalingen van kracht? Hoe zie je het bos door de huurwetgevingbomen?

Datum : vrijdag 31 mei 1996 om 14.30 uur

Spreker : Dhr. Vandenbroucke, jurist

Toegang : 100/80 BEF

LEVEN MET EEN LAAG INKOMEN

Wat betekent : leven met een laag inkomen ? Voor sommige mensen is dit overduidelijk. Zij moeten rondkomen met een vervangingsinkomen : invaliditeit, werkloosheidssteun of een toelage van het O.C.M.W. Het bedrag dat zij krijgen, wordt niet door hen bepaald, maar is afhankelijk van een aantal factoren die door de overheid voorop gesteld worden. Is het mogelijk om te leven met een laag inkomen ? Wat kan je doen of beter niet doen om de

eindjes aan elkaar te knopen ? Wie kan helpen ? Waarop moet je letten ? We zoeken naar oplossingen, maar zijn die wel te vinden ?

Datum : vrijdag 14 juni om 14.30 uur

Spreker : Walter Vanhecke, maatschappelijk assistent.

Toegang : 100/80 BEF

ERFENISSEN

Je trouwt. Je hebt kinderen. Als je sterft erven die alles. Zo eenvoudig is dat. Of niet ? Laten we herbeginnen. Je trouwt en hebt één kind, er volgt een echtscheiding. Je hertrouwt met iemand die ook al kinderen heeft en samen heb je nadien nog een kind. Je sterft, wie erft van wie ? Je kan het nog ingewikkelder maken. Wat als er ruzies binnen het gezin zijn ? Kan je je kinderen of je partner onterven ? Kan je bepalen wie zal erven van jou en wie niet ?

Een ingewikkelde materie die op heldere wijze uitgelegd wordt.

Datum : vrijdag 28 juni 1996 om 14.30 uur

Spreker : dhr. F. Smets, fiscaal raadgever, sociaal rechter o.r.

Toegang : 100/80 BEF



VOORDRACHTEN

In de
"CALIDRIS"
Zaal 1
Strandlaan 1,
Middelkerke-Westende



TIJD BELEVEN

Afhankelijk van je leeftijd ga je de gegeven tijd anders beleven. Wat voor een kind heel lang duurt, is voor de volwassene zo voorbij. Afhankelijk van bepaalde gebeurtenissen, is de tijdsbeleving anders. Waar voor de één er een gevoel is van te weinig tijd, is voor de ander "tijd" een onbegrensd gegeven. Als "tijd" een vijand wordt, kan je in de problemen geraken.

Datum : dinsdag 23 april 1996 om
14.30 uur

Spreker : Isabelle Paulus, gegradueerde in de orthopedagogie.

Toegang : 140/110 BEF

TIJD BESTEDEN

We verlangen allemaal wel eens naar vakantie, een paar dagen vrijaf of langer. Want in de dagdagelijkse routine hebben we amper de tijd om écht te doen wat we zo graag zouden willen doen. Dus plannen we de vakantie lang op voorhand. Zodra de laatste werkdag erop zit, springen we in de auto en rijden 1.000 of meer kilometer naar de vakantiebestemming. Daar proberen we zoveel mogelijk te genieten van alles wat er aangeboden wordt. We komen warempel tijd tekort om alles te doen. Over tijdsbesteding werd al heel wat geschreven. Tijdens deze voor-

dracht vertrekken we van de visie van de deelnemers op tijdsbesteding en gaan we op zoek naar die elementen die deze tijdsbesteding beïnvloeden.

Datum : dinsdag 7 mei 1996 om 14.30 uur

Spreker : Isabelle Paulus, gegradueerde in de orthopedagogie

Toegang : 140/110 BEF

TIJD ORGANISEREN

Met de informatie die we opgedaan hebben tijdens de vorige twee voordrachten enerzijds én de ervaring die we allemaal hebben doorheen het dagelijkse leven, zoeken we een manier om onze tijd beter te organiseren. Beter, daarmee wordt bedoeld, op zodanige manier dat naar ons gevoel de tijd die we ter beschikking hebben en de activiteiten die we willen uitvoeren netjes in elkaar passen. Een

onmogelijke opdracht, denk je ? Dan moet jij bepaald deze namiddag meemaken.

Datum : dinsdag 21 mei 1996 om 14.30 uur

Spreker : Isabelle Paulus, gegradueerde in de orthopedagogie

Toegang : 140/110 BEF

VEGETARISCH LEVEN

NIEUW !

Gezond en in harmonie met de natuur leven is het streefdoel van veel mensen. Onze voeding kan daar een grote rol in spelen. Vegetarisch leven is voor velen een stap in de goede richting. In de cursus staan we in de eerste plaats stil bij de filosofie en de theorie achter deze levenswijze. Daarnaast krijgen we uitleg over vegetarisch koken in de praktijk. Na afloop van de les zitten we samen aan tafel om van onze kookkunst te genieten. Het staat de gezinsleden van de deelnemers vrij om te komen meeproeven. Zij dienen zich wel voor de maaltijd in te schrijven en een bijdrage te betalen afhankelijk van de kostprijs van de maaltijd.

In de prijs van de cursus zit een basispakket begrepen.

Voor sommige gerechten zijn er extra ingrediënten vereist, waarvoor de lesgeefster dan een kleine vergoeding zal vragen.

Data : 6 WOENSDAGNAMIDDAGEN : 3 - 10 - 17 - 24 april en 8 en 15 mei 1996
om 15 uur

Plaats : De Lapkoes, Sint Sebastiaanstraat 27, Oostende

Begeleiding : mevr. De Rycker

Prijs : 400 BEF per namiddag

Inschrijven verplicht ten laatste op woensdag 27 maart 1996.

Er is een maximum aantal van 15 deelnemers.

KLUSSEN IN HUIS

NIEUW !

"Door de strenge vorst van afgelopen winter was één van de waterleidingsbuizen gesprongen. Terwijl het water langs de muren droop, bedacht ik dat ik de hoofdkraan van de waterleiding moest afsluiten. Alleen, waar is dat ding?"

"De wasmachine was haar werk aan het doen en ondertussen wilde ik alvast een ovenschotel klaarmaken. Plots een knal en beide apparaten vielen uit. De zekering was gesprongen, maar welke zekering?"

"Ik weet wel hoe ik een lamp moet vervangen,

maar is die electriciteitsdraad wel veilig?"

"Hoe ga ik te werk als ik zelf een lek-kende kraan wil herstellen?"

"Welke ladder gebruik ik voor welk karwei?"

Gedurende 4 avonden willen we ingaan op een aantal concrete situaties die iedereen wel eens meemaakt thuis. Dit is geen cursus voor gevorderde doe-het-zelvers. Dit is wel een cursus voor mensen die zich in één van bo-

venstaande (of gelijkaardige) situaties herkennen en die niet willen beroep blijven doen op (dure) klusjesmannen.

Twee opmerkingen vóór de aanvang van de cursus :

- * vraag steeds hulp als je twijfelt of bang bent
- * de lesgever voert geen herstellingen uit van meegebrachte defekte toestellen.

Data : 4 WOENSDAGAVONDEN : 17 en 24 april; 8 en 15 mei 1996 telkens om 20 uur

Plaats : "Uitzicht", Frère Orbanstraat 25, Oostende

Coördinatie : dhr. R. Paulus

Prijs : 800/1.000 BEF

Inschrijven verplicht ten laatste op donderdag 11 april 1996

DUURZAME ONTWIKKELING

NIEUW !

De woorden "duurzame ontwikkeling" worden door iedereen in de mond genomen : de voorzitter van de Wereldbank, de 11.11.11-mensen, de boerenbond, Mandela. Maar of ze wel allen hetzelfde bedoelen valt te betwijfelen. In een drieluik rond dit begrip "duurzame ontwikkeling" willen we samen met u zoeken naar een beter inzicht in onze wereld, in conflicten, in milieuproblemen, in de armoede. Volgende thema's komen aan bod.

WATER, EEN WERELDPROBLEEM

Aan de hand van een zeer concreet element, water, vatten we een zoektocht aan naar de onderlinge band of verwevenheid, de onderlinge beïnvloeding van milieuproblemen, ontwikkeling, veiligheid. Aan de hand van een video wordt u wegwijs gemaakt in dit complexe begrip.

SHELL IN NIGERIA, WIE ONTWIKKELT WIE ?

Een multinational is beste maatjes met een militaire dictator. De ene exploiteert onghin-

derd petroleum in een bepaalde streek, de andere zorgt ervoor dat de plaatselijke bevolking de exploitant geen duimbreed in de weg legt. Pijpleidingen doorkruisen de dorpen, de landbouwgrond is niet meer te gebruiken, er moet voedsel worden ingevoerd. Aan de hand van deze gevalstudie worden verbanden gelegd naar het begrip "human development", mensgerichte ontwikkeling.

DUURZAME ONTWIKKELING : EEN ECONOMIE VOOR DE VREDE

Wat produceren, voor wie, waar, hoe ? Deze vragen beantwoorden in een kader van sociale rechtvaardigheid en democratie brengt ons bij een mogelijke omschrijving van een vredeseconomie. In dergelijke omschrijving eisen produktiewijze, macht, behoeftenbevrediging, conflict, democratie hun plaats op.

Data : 3 MAANDAGAVONDEN 6, 13 en 20 mei 1996 telkens om 20u00

Plaats : De Biekorf, Dr. L. Colensstraat 1, Oostende

Begeleiding :

- Eric Paredis (stafmedewerker Vlaams Overleg Duurzame Ontwikkeling)
- Ludo De Brabander (medewerker Vrede)
- Georges Spriet (medewerker Vrede)

Prijs : 900/1.000 BEF

Inschrijven verplicht ten laatste op maandag 29 april 1996

Deze cursus kan plaatsvinden dankzij de ondersteuning van de v.z.w. Vrede uit Gent

ANGSTEN EN FOBIEËN

Angst vergezelt ons heel ons leven. In relatief rustige en vredige periodes is zij normaal gezien weinig voelbaar, alsof zij afwezig is of voorgoed overwonnen is. Maar op elk belangrijk moment steeks zij terug de kop op. Wij worden in angst geboren en ook ons sterven vervult ons met angst. Daartussen gaat elke belangrijke groei of verandering met angst gepaard. We kunnen de konfrontatie met onze angst zelfs niet echt missen : pretparken bestaan grotendeels uit toestellen die bij de gebruikers heel even een hevige angst-sensatie bewerkstelligen, die echter snel weer overwonnen wordt. Thrillers (film of boek) spelen op een andere manier op dezelfde sensatie in. Angst hoort dus bij het leven en is normaal.

Doch, soms gaat angst het leven beheersen. Ze belet ons gewoon te doen wat we moeten doen, zelfs de meest eenvoudige dingen.

Wat dan ? Wat gebeurt er dan precies ? En wat kunnen we zelf doen om de angst opnieuw de baas te worden ?

Deze cursus is geen therapie, daartoe zijn 4 avonden te weinig. Je krijgt wel zeer veel inzicht en informatie, die je al aardig op weg kunnen zetten.

Data : 4 WOENSDAGAVONDEN : 22 en 29 mei; 5 en 12 juni 1996 telkens om 20 uur

Plaats : "Uitzicht", Frère Orbanstraat 25, Oostende

Begeleiding : Adelin Verslyppe, psycholoog - psychotherapeut

Prijs : 800/1.000 BEF

Inschrijven verplicht ten laatste op woensdag 15 mei 1996



KURSUS IN MIDDELKERKE

KRUIDEN EN HUN TOEPASSING

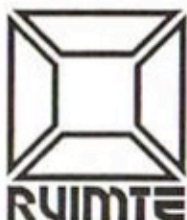
Kruiden hebben hun nut al lang bewezen. Toch blijven ze boeiend. Van smaakmakers tot genezers : de toepassingsmogelijkheden zijn bijna onbegrensd. De eerste drie avonden maken we een wandeling door de wereld van tuinkruiden, wilde planten en giftige planten. De twee volgende avonden wordt ons verteld en getoond wat we met de verschillende planten kunnen aanvangen : zalven en olieën maken, likeuren en tincturen bereiden. Kruiden : een cursus vol mogelijkheden.

Data : 5 MAANDAGAVONDEN : 29 april; 6 13 - 20 mei en 3 juni telkens om 19.30 uur

Plaats : Calidris, Strandlaan 1, Middelkerke (St. Laureins)

Begeleiding : Annie Van Branteghem
Prijs : 1.000/1.200 BEF

Inschrijven verplicht ten laatste op maandag 22 april 1996



Ruimte v.z.w.

is een federatie van plaatselijke basisgroepen en verspreide leden.

Ruimte is een inspiratiebeweging, waarbij levensverdieping belangrijk is om in onze samenleving te werken aan vrede en rechtvaardigheid. Ruimte werkt vanuit de evangelisch-christelijke inspiratie maar verkiest steeds de pluralistische samenwerking. De accenten liggen op de zorg voor de armen, de derde en vierde wereld. Maar elke verandering ten bate van de mensen moet emancipatorisch en democratisch zijn. In elk geval wil Ruimte beletten dat de samenleving herleid wordt tot de markt. Ook de harmonie van de planeet Aarde is belangrijk.

Ruimte is de 'moeder'-beweging van Vandaag & Morgen v.z.w., Cebero v.z.w., O.H.K. v.z.w., SPD en andere organisaties. Op plaatselijk vlak steunt Ruimte de participatieraden - kulturele raden, jeugdraden, en dergelijke.

Ruimte gelooft in humor en geleidelijkheid maar wordt verteerd door een diep ongeduld.

Vanuit het zoeken van gewone werkende mensen, die zich elke dag standvastig pogen in te zetten in hun beroep, groep en de samenleving, hoopt Ruimte mee te werken aan het tot stand komen van een menselijke wereld.

Ruimte v.z.w.,
E. Laponstraat 9,
8400 OOSTENDE,
☎ 059/50 39 52



U ziet het niet meer zitten ? Erover praten helpt !

Bij de Sociaal-Psychiatrische Dienst voor Volwassenen kan iedereen terecht met allerlei vragen en problemen van persoonlijke en relationele aard. Alle problemen worden echt in samenspraak aangepakt. Ook voor problemen met kinderen en jongeren kun je bij de dienst terecht.

Daarnaast worden ook juridische problemen en vragen behandeld : moeilijkheden als (ver)huurder van een woning, onduidelijkheden over een nakende echtscheiding, vragen rond een pro-deo advocaat,... Indien de medewerkers niet zelf kunnen helpen, weten ze toch waar je dan wél terecht kunt.

Sociaal-Psychiatrische Dienst voor Volwassenen

Muscarstraat 42, 8400 OOSTENDE,

☎ 059/50 39 50

Openingsuren : Elke werkdag van 8u30 tot 19u30

Sociaal-Psychiatrische Dienst voor Kinderen & Jongeren

Maria Theresiastraat 19, 8400 OOSTENDE,

☎ 059/50 39 53

Openingsuren :

Elke werkdag van 8u30 tot 18u

dinsdag en donderdag tot 19u30

of op de Sociaal-Psychiatrische Dienst voor volwassenen



Welkom in de O.H.K.

De Oostendse Hobbi Klubs v.z.w. is een erkend jeugdhuis voor alle jongeren van 15 tot 25 jaar. Zonder onderscheid. Met bijzondere aandacht voor armen.

De O.H.K. is geen commerciële instelling en konsumpties zijn nooit verplicht.

De O.H.K. heeft een aantrekkelijke instuif met 9-ball poolbiljart, tafeltennis, tafelfoetbal, gezelschapsspelen, een verzameling strips,... enzovoort.

Ook hobby activiteiten zijn mogelijk : zo is er een ingericht atelier, een donkere kamer voor fotografie, een zeefdruk studio.

Muziek is belangrijk.

Wij luisteren naar jouw vragen en problemen.

De O.H.K. is een drugvrij jeugdhuis wil een huis zijn voor zinvolle vrijetijdsbesteding voor jonge mensen :

- door een gevarieerd pakket activiteiten,
- door een sfeer te maken waar het gezellig is,
- waar je zelf voorstellen en plannen kunt maken.

O.H.K. vzw, Christinastraat 113, 8400 Oostende

☎ : 059/70.01.07, of bij afwezigheid : ☎ 059/50.39.52.

Lees

TIJDINGEN

weekblad voor Oostende en Omliggende



Edmond Laponstraat 9, 8400 Oostende
Tel. 059/ 50.39.52 - Fax. 059/ 80.89.51



CEBERO CENTRUM VOOR BASESEDUKATIE
REGIO OOSTENDE v.z.w.
OPEN SCHOOL VOOR VOLWASSENEN

In de Edmond Laponstraat nr. 9 vind je ook het **Centrum voor Basisedukatie Regio Oostende v.z.w. (CEBERO)**.

Dit centrum organiseert cursussen voor volwassenen die niet lang naar school gegaan zijn en nu willen bijleren.

Je kunt er terecht voor :

- (beter) leren lezen en schrijven
- (beter) leren rekenen
- cursus rijbewijs, als voorbereiding op het theoretisch rijexamen
- cursus 'beter weten' (wegwijs in allerlei diensten, formulieren,...)
- Nederlands voor Franstalige Belgen

CEBERO v.z.w. werkt ook mee aan opleidings- en tewerkstellingsprojecten voor langdurig werklozen.

Centrum voor Basisedukatie Regio Oostende v.z.w.
Edmond Laponstraat 9
8400 Oostende
tel. 059/80.18.83

Voor meer informatie kun je daar steeds terecht !

1936 6880

BELGIË-BELGIQUE
P.B.
8400 OOSTENDE 1
4/1565

Ver. Ulig. Ann Delye, Edmond Lapponstraat 9, 8400 Oostende

Aan de Heer en Mevr. Van Duyvenbo-
den-Stubbe
Blauwvoetstraat 7

8400 OOSTENDE