

't Drempel- krantje



**NR. 7
MAART 2023**



**Onze-Lieve-Vrouwestraat 43
2800 Mechelen
delagedrempel@telenet.be
015-344377**

JAARTHEMA SAMEN UNIEK

De Lage Drempel heeft in 2023 als jaarthema SAMEN UNIEK. Deze korte maar krachtige slogan werd spontaan bedacht door Inge Vanheuckelom. Zij is reeds jaren een trouwe bezoeker en daarom is het hoog tijd voor een interview!

Wat betekent SAMEN UNIEK voor jou?

Iedereen heeft een verschillend karakter enz. maar samen moeten we voor 1 doel gaan.

Kan je hiervan een voorbeeld geven?

Zeker. Persoonlijk neem ik deel aan 3 activiteiten in De Lage Drempel. Deze zijn koken, het koor en de tuinbakken. Ik doe ze allen met hart en ziel en het zorgt ervoor dat mijn week goed gevuld is.

Als voorbeeld kies ik de kookgroep. Deze groep bestaat momenteel uit 14 personen. Ieder van deze mensen is zichzelf of uniek en toch moeten we erin slagen om samen een 4-gangen menu op tafel te krijgen, wat we daarna ook samen opeten. Dit kost ook slechts 1 euro en is een zeer degelijke bijdrage. Bij aanvang van de kookles wordt beslist wie wat gaat maken.



Marina en Rozette zijn de oorspronkelijke kookmoeders die ook de aankopen desbetreffende doen. Eens beslist beginnen we er dan samen aan en na een paar uurtjes is het eindresultaat te bewonderen.

Tot op heden zijn er geen noemenswaardige problemen geweest voor mij. Ik ben dus tevreden over de samenwerking in het algemeen en zie niet direct verbeterpunten. Ik hoop alleszins nog lang te mogen blijven doen net zoals de 2 andere activiteiten!

WAT BETEKENT SAMEN UNIEK VOOR JOU?



"Jezelf laten zien zoals wie je echt bent en je aanvaard voelen. Iedereen is welkom in De Lage Drempel. Mensen kunnen hier samenkomen om elkaar beter te leren kennen. Rijk of arm, eenieder is gelijk aan elkaar."



"Ieder mens is uniek. De ene persoon is beter in iets dan de ander. Iedereen is in iets goed en heeft dus zijn eigen talenten. We hebben daarnaast allemaal diverse kwaliteiten."

"We zijn allemaal verschillend en dat is oké. Iedereen telt."



Elke laatste woensdag van de maand is het kookatelier van 10u tot 14u. Het is dé gelegenheid om recepten aan de kook te brengen. Hieronder vind je een recept dat gemaakt werd door de kookgroep!

Rabarbercakejes

Benodigheden:

- Rabarber 250 g
- Eieren 5
- Boter (+ wat extra) 250 g
- Suiker 250 g (of stevia ter vervanging)
- Vanillesuiker 1 zakje
- Zelfrijzende bloem 300 g



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C. Vet een cakevorm met kleine taartjes in met boter en bestuif hem met bloem.

Maak de rabarber schoon. Snij de stengels in kleine stukjes. Schep er 50 g suiker door en zet het even opzij.

Laat de boter op een zacht vuurtje smelten.

Klop de eieren schuimig. Voeg beetje bij beetje de rest van de suiker en de vanillesuiker toe.

Roer de boter en de bloem door mekaar en voeg er het eierschuim aan toe. Schep er de rabarber door.

Verdeel het beslag over de cakejes vorm en bak ongeveer 30 minuten in de oven. Controleer na 20 minuten.

Ontvorm de cakejes en laat afkoelen op een rooster.



Elke maandagvoormiddag van 11u tot 13u gaat de zanggroep door. Iedereen is er welkom om samen liedjes te zingen. Hoe meer zielen, hoe meer vreugd!

Waarom zou je niet komen meezingen in de zanggroep van De Lage Drempel?

Hieronder geeft Luc De Munter 4 positieve effecten van zingen:

1. Iedereen kan zingen...

Vele mensen denken en geloven dat ze niet kunnen zingen. Dat is fout gedacht: er zijn maar heel, heel weinig mensen die "toondoof" zijn en dus niet kunnen zingen. De meeste mensen denken dat ze niet kunnen zingen omdat ze schrik hebben om beginnen te zingen! Begin eraan in onze zanggroep, samen met andere bezoekers.



2. Zingen is gezond...

We hebben allemaal de mond vol over gezonde en goede voeding en over voldoende beweging maar wist je dat door te zingen je jezelf ook beter in je vel gaat voelen ? Zorg dus voor je gezondheid en zing mee ! Zing dus maar, alleen of samen, onder de douche of in onze zanggroep en geef jezelf een shot gezondheidsvitamine.

3. Zingen vermindert stress...

Door te zingen kan je je goed ontspannen en van zingen krijg ge meer energie! Er is geen competitie in het koor. De liederen die gezongen worden zijn alom gekend..niet moeilijk.

4. Zingen doet je alle je zorgen vergeten...

Samen zingen met anderen, is eigenlijk nog beter dan alleen zingen. Door samen te zingen met iemand anders voel je je een deel van een groter geheel. Het beste middel tegen gepieker en om jezelf een goed gevoel te geven.

Music is the universal language ... it brings people closer together.

ELLA FITZGERALD - QUOTESTATS.COM



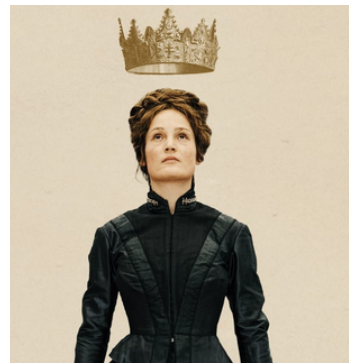
Elke derde vrijdag van de maand gaan we naar Cinema Lumière om een film te zien. Hieronder vind je de bezochte films van de afgelopen maand terug.



Waar gaat Corsage over?

De keizerin Elisabeth van Oostenrijk wordt voor haar schoonheid aanbeden en is befaamd om haar kledingstijl. In het jaar 1877 viert ze haar 40ste verjaardag, een mijlpaal die ook een keerzijde heeft. Terwijl haar rol steeds minder impact heeft, poogt Elizabeth haar imago hoog te houden.

"Ik vond de film heel goed en heb er echt van genoten. Het gaf mij een goed inzicht in het leven van de keizerin. Haar leven was tragisch, maar ook boeiend!"



MAANDKALENDER HIER PLAATSEN

MAANDKALENDER HIER PLAATSEN

Waar gaat Close over?

Nadat de intense vriendschap tussen de twee dertienjarige jongens, Leo en Remi, abrupt wordt afgebroken, zoekt Leo vol onbegrip toenadering tot Sophie, de moeder van Remi. Close volgt het parcours van een vriend en een moeder, waarin kwetsbaarheid, identiteit en liefde centraal staan.



"Het ging over een vriendschap tussen twee jongens die plots ten einde kwam. Het was een boeiende en spannende film die laatst nog een oscar heeft gewonnen."



Elke eerste donderdag van de maand wordt er een forum gehouden van 14u30 tot 16u. Hieronder legt Christiane, één van de vrijwilligers, even uit wat het forum is.



Wat is het forum?

De bezoekers van De Lage Drempel komen maandelijks samen om een onderwerp te bespreken. Soms op aangeven van de coördinator, soms door iemand van buitenaf.

Zo is er al over gezondheid en voeding, huisvesting gesproken maar ook over Alzheimer en dementie, problemen die me erg getroffen hebben. De geplande activiteiten worden dan ook voorgesteld. Het programma hangt uit in de Lage Drempel en als je wil kan je dan op een donderdag mee komen spreken.

Waarom volg je het forum mee?

Ik volg het Forum al een paar jaar omdat je informatie krijgt die je wel wil weten en het is leerzaam. Je kan ook zelf onderwerpen voorstellen. De geplande activiteiten worden ook voorgesteld.



Zelf heb ik ook wat aangebracht toen ik met tandpijn zat en merkte dat het bijna onmogelijk was een afspraak te maken met een tandarts. Hier kwamen op het Forum heel wat reacties op, blijkbaar was ik niet de enige die daar mee zat. Men is toen in gesprek gegaan met het wijkgezondheidscentrum, die ook al op de hoogte waren van die moeilijkheden. Tenslotte is de sfeer doorgaans goed op het forum.

Met dank aan Christiane!



GEDICHTJE VAN YVETTE



Beste Gene



Kan je mij horen hierboven beste vriend.

Jij hield van echte arme mensen.

Je foto's die jaren aan de muur hingen waren de getuigenissen

Deze mensen legde jij voor altijd op papier.

Ook in De Lage Drempel was je aanwezig bij cursussen.

Daar haalde jij het bordje steeds tevoorschijn.

Waarop stond wat we zeggen blijft binnen deze muren.

Je missen doe ikzelf en vele anderen.

Je was correct voor iedereen , ook in moeilijke tijden.

Je was medestichter van De Lage Drempel.

Een heel mooie daad van jou.

Niet simpel om samen met verschillende vrijwilligers dit in goede banen te wringen.

Jij kon dat samen met andere stichters lukte dat perfect.

Rust zacht hierboven beste vriend.

Yvette



CONCERT KANTJEBOORDJE

De Muziekgroep KantjeBoordje trad vorige zaterdag op in De Lage Drempe! Zo brengen we cultuur dichterbij de mensen tot plezier van iedereen!



Het was een succesvol optreden met veel volk!



WOORDZOEKERTJE



N	V	Z	S	R	E	D	J	I	R	V	E	B	T	A	W	I	B
E	U	O	H	N	K	F	V	N	N	T	E	A	D	C	O	W	E
T	S	N	E	P	A	W	E	L	H	Y	Y	E	E	V	O	T	Z
N	Q	D	E	Y	V	X	J	B	I	R	Z	D	D	E	R	G	E
E	F	V	T	H	R	I	U	B	D	E	E	T	S	R	L	K	T
M	K	H	S	L	R	G	Y	J	K	R	G	P	J	Z	O	T	T
U	N	V	K	V	L	W	Y	W	V	W	Q	T	N	E	G	S	I
N	F	L	B	E	V	R	I	J	D	I	N	G	U	T	X	E	N
O	G	A	U	V	R	E	D	E	S	D	U	I	F	I	L	E	G
M	W	G	Y	A	C	H	T	E	R	H	U	I	S	M	G	F	Z
L	W	G	Y	M	R	E	D	I	E	H	J	I	R	V	K	M	G
F	X	E	S	F	C	E	C	J	T	O	Y	P	N	E	V	E	L
N	Z	N	C	N	E	K	N	E	D	R	E	H	Q	N	W	B	D
Q	A	G	Y	O	O	X	V	I	E	R	E	N	P	T	S	V	K
D	N	A	L	R	E	D	E	N	G	E	L	U	K	R	V	J	C
J	X	A	B	G	T	B	E	S	E	F	U	M	W	V	D	H	N
H	S	V	F	K	K	W	G	N	I	M	R	E	H	C	S	E	B
L	T	E	O	S	H	E	R	I	N	N	E	R	I	N	G	A	D

- ACHTERHUIS
- BEVRIJDERS
- FEEST
- HERINNERING
- NEDERLAND
- VIERN
- VREDE
- VRIJHEID

- BESCHERMING
- BEVRIJDING
- GELUK
- LEVEN
- OORLOG
- VLAGGEN
- VREDESDUIF
- WAPENS

- BESEF
- BEZETTING
- HERDENKEN
- MONUMENTEN
- VERZET
- VLIEGTUIG
- VRIJ

Dit Drempelkrantje werd gemaakt door bezoekers Myriam Menten, René Croonen, Christiane Kerremans en Herman Van Goubergen samen met vrijwilligers Luc Vandervorst en Roger Van Hoof en coördinator Lore Moons. Stagiair Bilal Koujil verzorgde de lay-out. Met dank ook aan sponsor Orde van den Prince Mechelen voor het drukwerk.

**Wil jij ook meeschrijven aan het volgend nummer ?
Heb je een scherpe pen of neem je graag foto's? Sluit dan aan bij het drempelkrantje!
Geef een seintje aan Lore, Matthias of aan vrijwilligers Luc en Roger.**



de lage 
drempel