

Den Teirling
Jaarverslag 2017

Voorwoord

2017 zal voor Den Teirling altijd het jaar blijven waarin de coördinatrice van het eerste uur Marijke Bosserez afscheid nam. Na 18 jaar inzet, toewijding en bezieling was het voor haar tijd om een nieuw hoofdstuk in haar leven in te luiden. De Den Teirling trein stond aan het perron en het was tijd om af te stappen. Ze blijft nog betrokken bij onze werking door haar ervaring en expertise in te zetten voor het Koning Boudewijnstichting project 'Herstelpraktijken versterken', maar ze geniet vooral van de vrijheid die haar pensioen met zich meebrengt. Niks zwart gat. Eerder een verblindend zonnig jungle berglandschap in Zuid-Amerika.

Ook in 2017 blijft Den Teirling een uniek dagactiviteitencentrum voor de psychisch kwetsbare Nederlandstalige Brusselaars. De enige in zijn soort in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. De laagdrempeligheid, vrijheid en gemeenschapszin die Den Teirling zo speciaal maken zorgden ook het afgelopen jaar weer voor een toename in aanvragen voor een kennismakingsgesprek. Er is en blijft een duidelijke behoefte aan een plek als Den Teirling in het geestelijke gezondheidslandschap van Brussel.

Het aantal leden neemt toe, de deelname aan activiteiten ook. We zien o.a. een grote toename in het kookatelier. Het gaat niet alleen om het samen koken, maar ook om het samen kiezen van evenwichtige maaltijden, samen ingrediënten kiezen, inkopen doen, kokerellen, samen eten, afwassen en vooral samen genieten van een 'heerlijke maaltijd. Het bouwen aan gemeenschapszin is heel belangrijk voor Den Teirling en het keukengebeuren is daar een essentieel onderdeel van. 2017 was ook het jaar waar ons Kyvos project aan Allée Du Kaai naar het centrum verhuisde. Omwille van de start van de voorbereidingen voor het nieuwe woon-en parkproject langs het kanaal. Kyvos blijft een belangrijke 2e plek die we aanbieden met een

heel laagdrempelig karakter waar mensen zich thuis voelen, erkenning en herkenning vinden. Het belang van meerdere plekken in Brussel waar kwetsbare Brusselaars terecht kunnen en mee participeren kunnen we niet voldoende herhalen.

Wat ook opvalt is de zeer grote stijging in deelname aan de ledenvergadering. Dit is een heel interessante en positieve ontwikkeling. Op de ledenvergadering bespreken we met de leden en het team samen het reilen en zeilen van Den Teirling. We vinden inspraak en participatie heel belangrijk. Er komen meer en meer ideeën en voorstellen vanuit de leden en we beslissen samen met de leden welke nieuwe activiteiten of projecten er kunnen opgestart worden. Dit heeft als resultaat dat het aantal activiteiten en projecten ook sterk is toegenomen het afgelopen jaar. Maar ook het aantal samenwerkingsverbanden, zowel met lokale partners als partners uit het Brusselse, is flink gestegen. Dit vinden we als organisatie een belangrijke troef om inclusie na te streven!

Het zal een belangrijke uitdaging blijven voor de toekomst om erover te waken dat we een goed evenwicht vinden tussen wat we als team aankunnen en het enthousiasme van onze leden om nieuwe uitdagingen aan te gaan!

We durven zelfs meer zeggen: Den Teirling is van haar leden. Of nog juister: Den Teirling is haar leden. Zij maken (samen met het team) deze plek tot wat het is en zorgen voor de unieke sfeer die hier hangt en van waaruit alles vertrekt.

Om met de woorden van Bertrand, één van onze leden, te spreken: *“Den Teirling is een goede plek om je beter te voelen, omdat we hier vrij zijn. Het is een warme, vriendelijke plek. Op andere plaatsen word je gezegd wat je moet doen. Hier kun je kiezen, dat is erg belangrijk”*

Veel leesplezier - Koen Weiss

INHOUDSTAFEL

<u>Voorwoord</u>	3	<u>Vakantie!</u>	27
<u>Inhoudstafel</u>	5	<u>Nieuw in 2017</u>	30
<u>Wat is den Teirling voor mij?</u>	6	Meer/Minder	30
<u>Chronologie van een jaar</u>	7	Crea-atelier	31
<u>Den Teirling in cijfers</u>	8	Samen Lezen	31
<u>Afscheid van Marijke Bosserez</u>	14	Uilenspiegel	32
<u>Project Koning Boudewijnstichting</u>	16	<u>Netwerk en vertegenwoordiging</u>	33
<u>Dagdagelijkse activiteiten</u>	17	Kyvos	33
Sport	17	Buddynamic	35
Zumba	18	Hermesplus	36
Kook	19	Clubhouse	36
Bakken	20	Herstelacademie	
Tuinieren	21	Deelname aan overleg in geestelijke gezondheidszorg	36
Tekenen- en schilderatelier	22	Partners & Samenwerkingen	37
Tentoonstellingen	23	<u>Vormingen</u>	38
Muziek: The rolling Dice	24	<u>Stages</u>	38
Koor	25	<u>Ervaring van een stagiair</u>	39
Uitstappen	26	<u>Toekomstperspectieven</u>	40
		<u>Team en Bestuur</u>	41
		<u>Anekdote van het jaar</u>	42

Wat is Den Teirling voor mij?

Op een mooie dag sprak één van onze leden me aan. Of ze een stukje mocht schrijven voor het jaarverslag. Natuurlijk mocht dat! Hieronder leest u haar bijdrage.

Den Teirling...

Holt x boudig gezegd, ~~at~~ sinds 2003, mijn thuisleven.

Een plaats waar ik positieve gewoontes krijg en waar mijn behoeften vervuld worden.

- D Dankbaar, dat dit centrum bestaat in mijn buurt.
- E Enthousiast, om heel dikwijls het out house te doen.
- N. Natuurlijk, niets is geforceerd.

- T Trats, op mijn kunnen
- E Erbij horen, geen onderscheid
- I Interactie, ~~met~~ zonder colden, met liefde
- R. Respect, voor personeel
- L Liefdevol, lots of respect for the staff
- I Interessant,

N Nuttig, ik voel mij nuttig in den teirling

G Gestimuleerd worden in mijn onafhankelijk worden.

Super fijne boost, omdat ik mezelf kan en mag ontplooiën.

2017 chronologie :

- 10/01 Kyvos: voorbereidingen Cabaret met Incontri
- 20/01 Vernissage expo Joelle Piret en Marc Van Daele
- 01/02 afsluiting tuinieren Tervuren
- 14/02 Valentijn feest
- 08/03 Artiestenparcours Op: workshops en vernissage
- 15/03 Start project Meer /minder met gezond ontbijt 15/03
- 17/03 Koorfeest Choux d'XL
- 28/03 Teamdag
- 30/03 Start tuinproject in Etterbeek
- 13/04 Opfrissen keuken: schilderen en herinrichten
- 19/04 Daguitstap Pajottenland
- 28/04 Spaghetti avond
- 02/05 Teamdag
- 20/05 Optreden Rolling Dice op Moesterbal in Gent (foto's)
- 20/05 Boekenbazart
- 28/05 Infostandje op 20km van Brussel
- 31/05 Daguitstap Oostende
- 02/06 Begin 'Samen Lezen' op vrijdag met Marijn
- 10/06 Optreden New Generation Singers in Allee du Kaai
- 12/06 tot 19/06 vakantie in Renesse
- 24/06 Optreden Choux d'Ixelles in O les Choeurs te Woluwe
- 27/06 Samenwerking met Ivan Vrambout theater (Petit Espace) in Allee du kaai/Kyvos
- 17/08 BBQ op terras (binnen wegens slecht weer)
- 01/09 Afscheidsfeest Marijke
- 20/09 Daguitstap Zoo Antwerpen
- 03/10 Speciale ledenvergadering - Brainstorm GPS
- 10/10 Teamdag
- 30/11 Curieus Elsene 1050 foto project - tentoonstelling en veiling
- 01/12 Fuif + Vernissage expo "Let's get funky en vernissage expo Denise ... (Het Anker)
- 10/12 Kerstmarkt
- 14/12 Initiatief samenwerking Basisschool De Wimpel (activiteiten met ll 5 en 6^e lj in 2018)
- 14/12 Brussel helpt: verkoop zelfgemaakte dessert tijdens sportieve avond in Elzenhof
- 20/12 Kerstfeest (familie is belangrijk: de broer en nicht van één van onze leden Philippe Gendrot waren afgekomen om samen met hem, en ons, dit feest te vieren)

Den Teirling in cijfers

Nieuwe aanmeldingen in 2017

In 2017 registreerden we 76 nieuwe aanvragen voor een kennismaking. Er waren 6 inschrijvingen met hernieuwde aanvraag voor een kennismaking. Dit gebeurt wanneer mensen voor langere tijd, bijvoorbeeld 6 maanden, afwezig zijn geweest. Dit brengt ons op een totaal van 82 aanvragen voor 2017.

Kijken we alleen naar de nieuwe aanvragen, dan is dit een toename van 20 procent ten aanzien van 2016. Tellen we de hernieuwde aanvragen hierbij op, dan komen we zelfs aan een toename van 30 procent.

We geven hierbij de gegevens betreffende leeftijd, geslacht, woonvorm, verwijzer en woonplaats.

Woonvorm	Aantal
Alleen	38
Beschut wonen	9
Familie	3
Nachthospitaal/Elsene	9
Onthaaltehuis	5
bij Ouders	5
bij Partner	2
Pz	2
Nachthospitaal/Wops	3
Totaal	76

In de aanmeldingen blijven we een zeer grote meerderheid aan alleenwonende zien. Een hypothese: de aantrekkingskracht van een plek als Den Teirling, waar je heel vrij bent in de keuzes die je kunt maken, over wanneer te komen en wat te doen (of niet te doen) komt hierin naar voren. Mensen die alleen wonen hebben meestal al een grotere zelfstandigheid. Deze mensen hebben een grote behoefte aan een plek als Den Teirling waar keuzevrijheid hoog in het vaandel staat.

Geslacht	Aantal
----------	--------

man	47
vrouw	29
totaal	76

Er zijn meer mannen dan vrouwen. De verdeling blijft hier net als in 2016 60 procent mannen, 40 procent vrouwen.

Leeftijd	Aantal
>30	7
30-39	20
40-49	21
50-59	20
< = 60	8
totaal	76

Er blijkt een gelijke verdeling te zijn tussen de dertigers, veertigers en vijftigers (ongeveer 20 per leeftijdscategorie), maar daaronder en erboven zijn er weinig aanvragen.

Gemeente	Aantal
Anderlecht	2
Brussel-stad	11
Elsene	17
Etterbeek	2
Halle	1
Ganshoren	1
Jette	2
Laken	4
Ukkel	3
Schaarbeek	10
Sint-Gillis	8
Sint-Jans-Molenbeek	3
Sint-Joost-ten-Node	3
Oudergem	1
Zellik	1
Drogenbos	1
Koekelberg	1
Sint-Lambrechts-Woluwe	2
Sint-Pieters-Woluwe	1
Strombeek-Bever	2
totaal	76

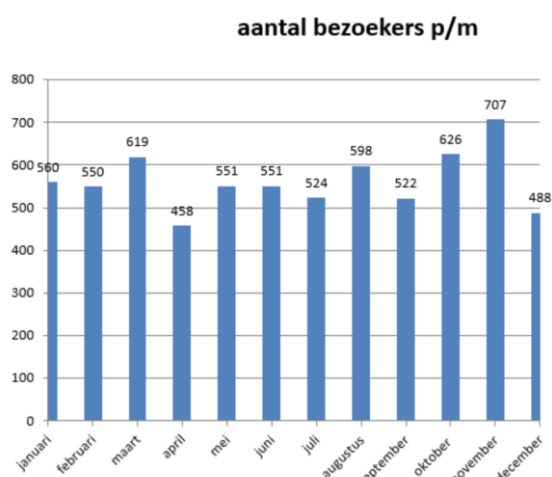
De meeste aanvragers wonen in Elsene (ter herinnering: Den Teirling bevindt zich in Elsene), maar daarnaast is er min of meer een gelijke verdeling over Schaarbeek, Sint-Jans Molenbeek, Brussel-stad, Sint Gilles en Sint Joost Ten Node (allemaal rond de 10). De aanvragen komen uit het hele Brusselse hoofdstedelijk Gewest en één van daarbuiten.

Verwijzer	Aantal
Andere	2
Begeleid wonen	1
Beschut wonen	5
Buddynamic	1
Cggz	4
Dagcentrum	9
Nachthospital/St. Alexius	6
Nachthospital/ Wops	6
Onthaaltehuis	8
Paaz	3
Psc	5
Psy thuiszorg	3
Pvt	1
Pz	6
Tandem Plus	4
Tela mobiele equipe	1
Vriend(in)	11
Totaal	76

Kijkend naar de verwijzers zien we dat personen door een breed professioneel netwerk naar ons doorverwezen worden én dat ongeveer 14 procent wordt doorverwezen door een vriend(in). Deze vrienden zijn vaak al leden en dit duidt op een positieve mond tot mond reclame voor Den Teirling.

Al bij al kunnen we spreken over een heel heterogene groep aan nieuwe aanvragers.

Dagelijkse aanwezigheid



We tellen een 110 tal leden die hun lidgeld in 2017 betaald hebben. Dit is een toename van 10 procent ten opzichte van 2016. Deze mensen komen regelmatig naar Den Teirling. Je zou dit de vaste kern kunnen noemen, maar deze kern verandert door het jaar én de jaren heen. Er is een continue doorstroming. Nieuwe mensen vinden aansluiting, andere trekken weg, en weer andere komen terug. Als je kijkt naar het gemiddeld aantal bezoekers per maand, verspreid over het hele jaar, kom je aan ongeveer 550 bezoekers. Wat neer komt op een gemiddelde van ongeveer 26 mensen per dag. Dit is natuurlijk aan veranderingen onderhevig. Bepaalde weken/maanden is het heel druk (zie bv november, waar je in totaal aan 701 mensen komt en aan een daggemiddelde van 32) en andere maanden

weer wat minder. Bijvoorbeeld april met 455 bezoekers (daggemiddelde: 23). Er zijn ook altijd leden die even binnenspringen voor een praatje, kopje koffie of andere reden en deze worden niet genoteerd. Dit hangt samen met het vrije karakter van Den Teirling.

Op het ontmoetingsmoment in Kyvos, waar specifiek 's avonds de mogelijkheid is om een maaltijd te delen, omdat hier vraag naar was, schommelt het aantal bezoekers rond de 22 personen. Dit is een lichte toename t.o.v. 2016.

Beide ontmoetingsplekken zijn laagdrempelig en vrijblijvend en er is meer en meer een concrete behoefte aan deze formule.

Activiteiten

Volgende cijfers geven weer hoeveel bezoekers we per maand zien binnen komen en voor welke activiteit.

De keuzes 'ontmoeting' en 'kookgroep' blijven zeer hoog scoren. Koken houdt ook in samen kiezen wat te eten, samen boodschappen doen, samen de maaltijd voorbereiden, de tafel dekken, samen eten, afwassen en opruimen. Bij uitstek een activiteit om aan gezamenlijkheid te bouwen. Het is ook de meest aansprekende en laagdrempelige activiteit in Den Teirling.

De activiteit "Andere" herbergt: Planten verzorgen, zwemmen, bricolage met recup

Deelnemers/maand aan de verschillende activiteiten

	januari	februari	maart	april	mei	juni	juli	augustus	september	oktober	november	december
kookgroep	166	158	166	110	171	149	199	200	157	193	226	174
atelier	20	36	47	34	43	48	26	36	24	44	51	26
ontmoeting	147	116	172	142	135	154	147	168	152	159	196	137
klei	10	13	7	3	4	4	3	5	18	14	10	1
onthaal	17	20	16	14	19	12	9	19	8	14	24	15
bar	16	16	21	15	16	12	10	15	8	14	16	14
muziek	33	41	32	24	37	25	25	29	31	34	39	15
bakkerij	20	18	12	16	10	16	23	21	13	23	13	9
uitstap	25	17	24	8	16	2	20	13	9	16	25	12
nederlandse con	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5
pc	11	16	9	14	10	16	18	20	22	29	26	21
zang met Jo	18	10	13	9	15	8	0	0	0	0	0	0
sport	16	5	14	5	8	11	6	1	10	3	6	3
koor	16	31	30	12	20	26	0	12	22	26	20	24
tuinieren	0	4	0	10	0	6	13	2	7	7	3	1
ledenvergadering	21	21	17	18	22	18	15	24	22	21	30	18
andere	24	28	39	24	25	44	6	31	16	22	9	7
totaal	560	550	619	458	551	551	520	596	519	619	699	482

materiaal, compost opvolgen, enz....

Ledenvergadering:

We zien over de maanden heen een toename van wel 100 leden (72 procent) bij de ledenvergadering ten aanzien van 2016. De betrokkenheid van onze leden bij Den Teirling blijft toenemen. Dit vinden wij een zeer positieve ontwikkeling. Den Teirling is een plek die door de leden samen met het team gemaakt en gedragen wordt.

Clubhouse functies:

De clubhuisfuncties 'onthaalmedewerker' en 'barmedewerker' blijven goed ingevuld: deze functies zijn zeer belangrijk voor sommige leden. Door het opnemen van deze taken, voelen ze zich intensiever betrokken bij de dagdagelijkse werking van Den Teirling. Dit helpt om een positiever zelfbeeld te creëren. Wat kun je (doen) ipv wat kun je niet (doen)...

Niet opgenomen in de tabel:

Crea atelier:

Het crea atelier (haken, breien, stoffbewerking,) ging van start in september van 2017. Dit inclusieve atelier (waar ook niet-leden van Den Teirling aan meedoen) was al snel geliefd.

Onder onze leden waren het Yolanda, Joëlle, Myriam, Julia, Wendy, Huguette, Martine, Sabine en Sylvie die hier met grote regelmaat aan deelnamen, naast dus de niet-leden. Er waren ongeveer rond de 45 deelnames per maand (leden en niet-leden samen).

Nederlandse Conversatietafel:

De Nederlandse conversatietafel is een gloednieuw initiatief dat expliciet door onze leden is opgezet en ook door hen wordt gedragen. Eén van onze leden (Mieke) leidt het atelier. Het kende een veelbelovende start in 2017 en wordt met veel enthousiasme voortgezet in 2018. Elke week spijkeren een vijftal leden hun Nederlands bij.

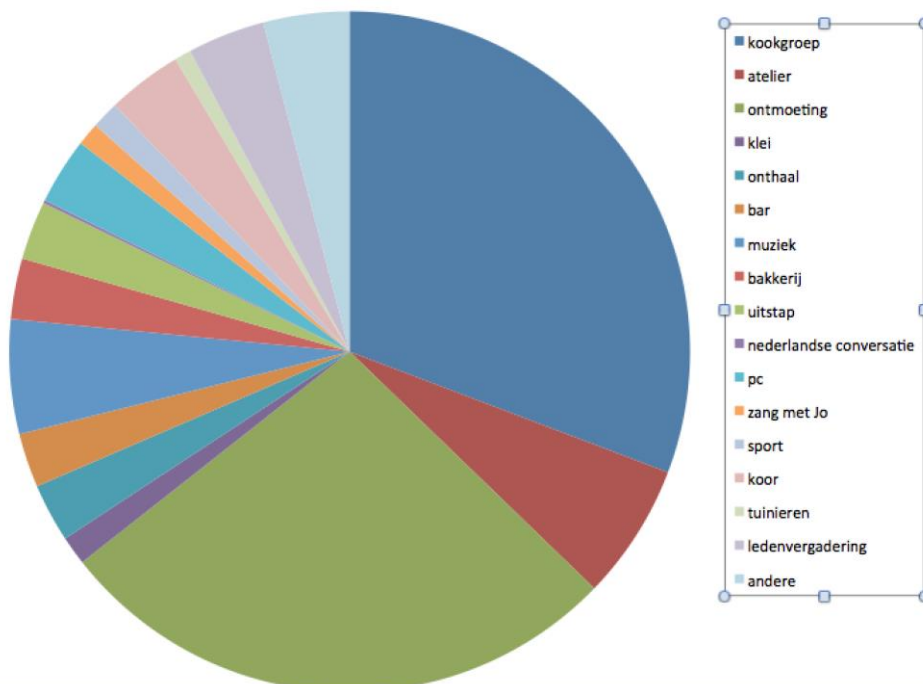
Populaire activiteiten

Het beeldend atelier en muziek/zang blijven hoog scoren. Voor veel leden zijn deze activiteiten heel betekenisvol.

Schommelende deelname

Wanneer activiteiten een schommelende deelname hebben, zijn er meerdere factoren in het spel. Bijvoorbeeld bij Tuinieren spelen de seizoenen en het weer een grote rol. We stellen vast dat een actieve buitenhuisactiviteit een groter engagement vraagt van onze leden.

Aantal deelnemer per activiteit 2017



Daarnaast moeten we ook telkens rekening houden met een voldoende bezetting van het team: zijn er genoeg teamleden in huis? Indien dit niet het geval is kunnen er geen activiteiten buitenshuis plaatsvinden. We houden de organisatie draaiende met een klein team.

Ook wanneer we kijken naar het verschil in maandelijkse deelname kunnen we dit verklaren door o.a. het wegvallen van een activiteit tijdens de schoolvakantie. Belangrijk

om melden is dat er ook meer en meer grote evenementen of projecten plaatsvinden in Den Teirling. Hierdoor moet het wekelijks aanbod soms plaats maken voor de voorbereidingen van dit evenement. Deze voorbereidingen worden ook samen met de leden opgenomen.

In 1999 werd de Brusselse GGZ wakker geschud.

Marijke zette "Den Teirling" op de wereld.

In het begin heel klein en onzeker.

Maar een goede visie, een sterk team
en vooral heel enthousiaste clubleden

hielpen Den Teirling opgroeien.

...en uiteraard hier en daar het nodige likje verf...



Al die tijd heeft Marijke met passie en liefde gezwoegd
om Den Teirling te maken tot wat het is:
een unieke plek in Brussel waar kwetsbare mensen zich thuis voelen.

Na 18 jaar is Den Teirling volwassen
en kan Marijke met een gerust hart haar telg laten uitvliegen.

Daarom willen wij haar verrassen met een groot feest!

Je bent van harte uitgenodigd om mee te klinken op haar pensioen

op vrijdag 1 september 2017

vanaf 16 uur in [GC Elzenhof](#) te Elsene.

Wij voorzien uitgebreide hapjes, drank en muziek.

Gelieve ons te laten weten vóór 15 augustus op dit e-mailadres met hoeveel je komt.

Als je graag iets wilt tonen, zeggen, zingen, ... horen we het graag.

Groetjes,

Hopelijk tot dan!

Atia, Iris, Heide, Koen, Luis, Bas, Yasko

Afscheid van Marijke

Marijke was 18 jaar geleden de inspirator van Den Teirling en gedurende de jaren die daarop volgden was ze ook de coördinator. Wanneer zo iemand op pensioen vertrekt, verdient dat een groot feest!

Maanden op voorhand werden de leden betrokken om dit feest voor te bereiden. We kozen ervoor om eerst afscheid te vieren in Den Teirling met alle leden (en koorleden) en daarna, als verrassing voor Marijke het feest voort te zetten voor een groot publiek in het Elzenhof.

Op momenten dat Marijke niet aanwezig was in Den Teirling, trachten we zo veel mogelijk het verrassingsfeest voor te bereiden en daar komt heel wat bij kijken.

Hapjes werden besteld bij onze partner Atelier Groot Eiland; voor drank zorgde het Elzenhof;

alle genodigden werd op voorhand gevraagd of ze iets wouden brengen voor Marijke, we maakten een grote Chili Con Carne;

De vele voorbereidingen hebben geleid tot een geslaagd feest. Den Teirling werd prachtig versierd door het crea-atelier van Heide. Enkele leden (Georges en Vivi) namen het woord om Marijke te feliciteren en te bedanken. Marijke was zichtbaar ontroerd en nam eveneens het woord om alle medewerkers en leden te bedanken.

Toen vertrokken we in groep naar het Elzenhof, een directe partner van Den Teirling die ons warm wist te ontvangen. Vele genodigden hadden gereageerd op de oproep om iets te brengen en dat maakte de avond zeer gevarieerd en mooi. De rolling Dices en les Choux d'ixelles traden op (die laatste zelfs met een speciaal voor Marijke geschreven

nummer!); er waren een paar hartverwarmende speeches; dansvoorstellingen; ... Het werd echt een mooie avond die Marijke niet snel zal vergeten. En wij zullen haar ook nooit vergeten en zetten met veel plezier Den Teirling verder.

Project: de Koning Boudewijn- stichting: Herstelpraktijken versterken

Overzicht van het gebeuren in 2017

Het project, door de KBS omschreven als een consultancytraject, werd opgestart in 2016 en kan over 3 jaren gespreid gerealiseerd worden.

De doelen van het project liggen vast:

- helder maken van de werking van Den Teirling
- doorlichten van kwetsbaarheid en sterkte
- opstellen van protocollen : functieomschrijving voor de coördinator, functieomschrijving voor de activiteitenbegeleider
- beschrijven van methodiek en verspreiden ervan

In het voorjaar van 2017 waren 2 teamdagen een belangrijke aanzet om met de consultant onze eigenheid te 'her'kennen en benoemen.

Gesprekken met raad van bestuur, teammedewerkers en clubleden gingen vooraf aan de omschrijving van het profiel voor de coördinator. Begin 2017 kon een vacature opengesteld worden voor deze functie; met het pensioen van Marijke in het vooruitzicht werd zo een belangrijke transitieperiode ingezet.

Een volgende fase was het uitschrijven van het functieprofiel van de activiteitenbegeleider. De basiselementen daarin reflecteren de basisvisie van de werking van Den Teirling. Waarden die t.o.v. iedereen gelden zijn gelijkwaardigheid,

respect en vertrouwen, overtuigd van de persoonlijke kracht en waarde in elke mens, zelfs de meest psychisch gekwetste en kwetsbare.

Het profiel van de activiteitenbegeleider is opgesteld, besproken en aanvaard door alle vaste aangeworven medewerkers van het team, alsook door de tijdelijke medewerkers en de medewerkers aan specifieke activiteiten (ceramiekatelier, muziekband, koor,...).

De reflecties binnen het overleg brachten ons vanzelfsprekend meteen bij het zoeken naar het beschrijven van de "methode" in Den Teirling. We stellen vast dat de weg die we op die manier afleggen in se de methode *is* en kenmerkend voor het omgaan met elkeen. Doel is nu: *hoe benoemen we dit* met het oog op de verspreiding, de disseminatie, waarin we de sterkte van onze organisatie zichtbaar maken en de werkwijze als 'good practice' aanbevelen.

Een kleine werkgroep binnen het team neemt de uitdaging aan om naar een concrete vorm te zoeken voor deze *disseminatie*. Ook in de uitwerking daarvan zal de methode inherent zijn aan het proces: met onze clubleden, het team en de context, proberen zichtbaar te maken hoe Den Teirling functioneert. Wat het wordt (een evenement, een receptenboekje...?) is de uitdaging voor 2018. Het startschot daarvoor werd gegeven tijdens een groot overlegmoment: het thema is alleszins doordrongen van een heel grote betrokkenheid van ieder die zich thuis voelt in Den Teirling.

In de loop van 2017 nam Koen Weiss de fakkel over van Marijke, als coördinator, geheel in de *geest* van onze typische manier van werken. Den Teirling blijft een plek vol leven, creativiteit, betrokkenheid en grote inzet, tot welbevinden van degenen die het zo nodig hebben.

Dagdagelijkse activiteiten

Sport

Tot een paar jaar geleden boden we in Den Teirling een wekelijkse sportactiviteit aan die zo laagdrempelig mogelijk was. Er was een sportzaal om de hoek, leden kozen week na week of ze al dan niet zin hadden om deel te nemen en het niveau lag zo laag mogelijk om iedereen de kans te geven om mee te sporten.

Daar kwam 3 jaar geleden verandering in. Sindsdien nemen we deel aan de omnisportlessen georganiseerd door de VGC in een sportzaal in Etterbeek. Voor de leden van Den Teirling is het nu minder evident om deel te nemen: ze moeten 20 min wandelen eer ze aan de sporthal zijn, er moet voor een heel jaar worden betaald om recht te hebben op een tussenkomst van de mutualiteit en er wordt op een hoger en vermoeiender niveau gesport. Natuurlijk blijft het een erg laagdrempelige activiteit, maar het engagement is nu beduidend groter en toch zien we dat er meer deelnemers zijn dan vroeger. Vermoedelijk zorgt de extra inspanning voor meer voldoening en dus ook voor een grotere motivatie om deel te nemen. Dit is een belangrijke les voor verschillende activiteiten in Den Teirling.



Zumba



Om de twee weken is er een Zumba in Den Teirling. Zumba is een fitnessprogramma dat gebaseerd is op Latijns-Amerikaanse dans zoals Salsa, Merengue, Cumbia en Samba. Bij Zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan, wat te vergelijken is met aerobics. Het is een heel leuke manier om aan beweging te doen. De les duurt ongeveer een uur met een pauze van een tiental minuten. Voor onze leden is dit een moment van samenzijn, ontspanning en vooral beweging en gewoon plezier maken. In het verleden hebben we dit vooral tijdens de zomermaanden georganiseerd, wanneer er wat extra activiteiten kunnen gegeven worden. Gezien het succes hebben we in 2017 besloten om het hele jaar door Zumbasessies te voorzien.

Tijdens het project 'meer en minder', zijn we samen beginnen zoeken naar een gezonde manier van leven, niet alleen de eetgewoonten zijn heel belangrijk, maar ook voldoende beweging. Het onderdeel 'lichaamsbeweging' hebben we dus concreet ingevuld met Zumba. Sindsdien worden er elke week Zumbasessies georganiseerd voor onze bezoeker

Kookactiviteit

Zoals reeds aangehaald, hebben wij ons dit jaar vooral gericht op het project 'Meer en Minder'. Een project over gezonde voeding, welzijn en meer algemeen een gezonde manier van leven. De leden hebben dan ook uitgebreid uitleg gekregen over duurzame voeding, over hoe wij minder voedsel kunnen verspillen en hoe wij vlees meer kunnen vervangen door bonen of tofu, seitan, enz.. Het was voor ons ook een hele uitdaging om dit allemaal eens in onze keuken uit te proberen: nieuwe vegetarische recepten en meer biologische producten. We hebben dus geprobeerd om dit ook te integreren in onze kookgroep en de leden zo meer bewust te maken van de keuze voor een gezonde voeding. De leden gingen ook helemaal mee in ons verhaal omtrent gezonde voeding. Bovendien hebben we gemerkt dat het aantal inschrijvingen om te komen eten er sinds het project 'Meer en Minder' sterk is op vooruit gegaan. Het eten is niet alleen lekker, maar ook heel gevarieerd: quinoa, rijst en aardappelen en uiteraard ook gezond met verschillende producten die de leden nog niet kenden zoals tofu, seitan halloumi, enz... Dit project heeft ieder van ons geleerd hoe wij ook van gezonde voeding kunnen genieten. Wij kiezen daarbij voluit voor eenvoudige, gezonde en seizoensgebonden groenten en fruit. Wij hebben ook gemerkt hoe een kleine verandering in ons kookgedrag een wereld van verschil kan betekenen.

De leden waren gewonnen voor het idee en we hebben dan ook, samen met de kookgroep en nog andere leden, een gezond ontbijt georganiseerd, waarmee het project opgestart werd. Dit was echt een groot succes. Samen hebben wij verder ook gezocht naar alternatieven voor suiker.



Bakken

Elke dinsdagnamiddag blijven we traditiegetrouw zoete zondes maken in het bakkersatelier. Als het kan wel een gezonde variant, waarbij we geraffineerde suikers vervangen door niet-geraffineerde, witte bloem door volkoren- en bio bloem.

Of een 'vegan' recept, zoals deze 'powerballs' met noten en gedroogde vruchten.

Op vrijdagochtend is het dan de beurt aan de (bio)broodjes, die ondertussen ook traditie zijn geworden. Onze koor- en clubleden worden telkens verrast met een origineel hapje; een versgebakken broodje voor bij de soep of belegd, met restjes van de week. In 2017 kwamen daar nog groenten van BULK bij, een kleine bio buurtwinkel in de Malibranstraat, die 'onverkoopbare' groenten ter beschikking stelt aan onze keuken



Tuinieren



Dit jaar is ons tuinproject weer van plaats veranderd. We konden niet in Tervuren niet blijven en in Etterbeek hebben we een nieuwe stek gevonden. Dichter bij huis en dus beter bereikbaar, op een terrein (van infrabel) langs het spoor richting het station van Etterbeek. De gemeente Etterbeek (dienst duurzame ontwikkeling) organiseert er voor verschillende verenigingen de mogelijkheid om groene vingers te oefenen; er is een kleine vijver (natagora), twee bijenkorven, een boomgaard met oude fruitsoorten, enz. Wij konden aansluiten bij het gedeelte 'aangepaste tuin', dat bestaat uit verhoogde bakken, een overwelfd gedeelte en zelfs een zwevende bak. We hebben dit nog uitgebreid met een 'permacultuur' bed, om meer plaats te hebben (voor experimenten). Deze tuin gebruiken we samen met de vzw Trois Pommiers en het dagcentrum Le Canevas, die met eenzelfde (of vergelijkbare) doelgroep werken. Vier keer per jaar is er ook een coördinatievergadering voorzien door de gemeente met alle deelnemers van de hele tuin.



De begeleiding van een extern persoon zoals in Tervuren moeten we wel missen en dus trekken we zelf onze plan(t).. Tuinieren betekent o.a. even uit de 'rush' van de stad ontsnappen, een moment uit de drukte en contact maken met de natuur in de stad. Vooral de zonnebloemen deden het goed dit jaar, er stonden een aantal reuze-exemplaren te stralen. Maar ook enkele tomaten, een mooie oogst van aardpeer en nog veel meer.

Het teken- en schilderatelier



Om de dagelijkse bezigheden te doorbreken is niets beter dan schilderen. Schilderen kan je rust en voldoening geven. Je bent enkel bezig met één ding. Jij en het blad. De kleuren zijn je eigen keuze, de lijnen die je trekt bepaal jij. Het is een van de weinige momenten dat we helemaal vrij zijn van de dingen die ons worden opgedrongen. Al schilderend leer je te vertrouwen op je eigen kunnen. Het doel van kunst is om het stof van ons dagelijkse leven te veegen zoals Picasso ons ooit wist te vertellen.

In 2017 nam het aantal deelnemers van het beeldende atelier toe. Van gemiddeld 6 deelnemers per ateliermoment naar een tiental. We hebben een aantal tafels moeten bijzetten om voldoende ruimte te voorzien. Momenteel zijn er 26 actieve deelnemers aan het atelier (leden die wekelijks komen). De reden voor deze toename overviel ons dan ook. We vroegen aan een aantal leden wat hier de aanleiding voor zou kunnen zijn.



Het viel op dat voor een deel van de leden het gevoel van vrijheid in het atelier goed samen gaat met het gevoel van veiligheid. De leden voelen zich vrij omdat ze de kans krijgen om te experimenteren met verschillende technieken en materialen. Er worden geen opdrachten gegeven en we schuwen het werken rond thema's. Anderzijds is het atelier een kleine oase van rust in Den Teirling. In de grote zaal van Den Teirling is het vaak een grote bedrijvigheid met allerlei activiteiten. Veel leden vinden de weg naar het atelier om te ontkomen aan de drukte buiten en in het hoofd.

'... Deze vrije aanpak werkt ook in mijn voordeel. Mijn achtergrond in de opleiding kunstwetenschappen is handig omdat ik makkelijk kan inspelen op wat de leden maken. Zo laat ik bezoekers altijd zelf de keuze in wat ze maken. Als ik heb gezien wat hun intenties, de eerste strepen op het blad zijn, kan ik hun werk van andere artiesten laten zien. Ik kan hen aanmoedigen om het eens op een andere manier uit te proberen of hen net aanmoedigen om verder te gaan op de manier dat ze aan het werken zijn...'

De leden met een duidelijke artistieke passie kunnen ook vertellen dat het individueel kunnen werken in een groepsgebonden context inspirerend is. Het uitwisselen via gesprekken en schetsen van ideeën helpt bij het maken van nieuw werk. Deelnemers die er thuis niet toe komen om artistiek aan de slag te gaan krijgen hier kansen aangeboden.

Tentoonstellingen

Ook dit jaar hielden we enkele tentoonstellingen. In groep en individueel.

We hielden op 20 januari een dubbele tentoonstelling. Oude rot in het vak Marc Van Dale ging de dialoog aan met debutant kunstenaar Joëlle Piret. Er werden niet minder dan 7 schilderijen verkocht. De eerder klassieke aquarellen van Marc's werken waren een goede tegenpool voor Joëlle's felle kleurrijke schilderijen.

Op 28 april hebben we spontaan een tussentijdse nieuwe groepsexpo gehouden. De Spaghetti avond was een ideale gelegenheid om een nieuwe swing aan het interieur van Den Teirling te geven.

Op 1 september hielden we een groots afscheidsfeest voor onze coördinatrice Marijke. We vonden het belangrijk om ook met het beeldende atelier een eerbetoon aan haar jarenlange inzet te geven. Na veel wikken en wegen hebben we beslist dat we voor een boek zouden gaan. Op verschillende gekleurde grote papieren hebben we unieke werken geplakt. Niet minder dan 40 atelierbezoekers hebben hun stempel gedrukt op het boek.

Op 1 december organiseerden we onze jaarlijkse interne groepstentoonstelling. Een succesformule die steeds sterker uitpakt. Het lijkt een kleine ingreep maar blijkt toch een goede manier te zijn om dialoog aan te gaan met het grote kader van Den Teirling. Veel niet-bezoekers van het atelier verschietsen van de enorme talenten die boven in het atelier aan het werk zijn. We hielden de vernissage van de expo op dezelfde dag van onze jaarlijkse fuif. De werken waren te bezichtigen in de grote zaal van het gebouw.

Ook op diezelfde expo stelden we voor het eerst het werk van een gastkunstenaar voor. We onderhielden een samenwerking met het kennis woonzorgcentrum "het anker",

DEN TEIRLING TENTOONSTELLINGEN 2016



VIVI DOEKIDOE & MYRIAM VANDER BORGH

21-10-2016 tot 13-01-2017

Vernissage vrijdag 21-10 van 15u tot 17u

Te bezichtigen op afspraak (02/514 33 01)

Maestraat 89 - 1050 Elsene



den.teirling@skynet.be



www.denteirling.be



waar werk tentoongesteld werd door Denise Engels. Zij stelde haar werk ter beschikking voor ons en had veel bekijks door onze bezoekers.

Afsluiten doen we met een vooruitzicht naar 2018. Doordat de atelierbegeleider van een halftijdse job naar een voltijdse job is overgestapt hebben we een betere omkadering kunnen geven aan het atelier. Er zijn meer openingsuren en meer spontane momenten dat leden kunnen deelnemen aan het maken van kunst. Één dag in de week zal er worden gewerkt rond een kunst, kunsthistorisch of actueel thema. We gaan proberen meer bruggen te bouwen tussen de verschillende activiteiten van Den Teirling en de verschillende lopende projecten.

In 2018 willen we meer extra-muros te werk gaan. Exposities buiten de "geestelijke gezondheidszorg" kunnen enorm bijdragen tot destigmatisering en een sterke voedingsbodem zijn voor het zelfvertrouwen van onze bezoekers.

The Rolling Dice - samen muziek maken



Onze huisband is goed bezig. Er is een (vrij) vaste groep van zo'n 10 muzikanten, die wekelijks twee keer repeteren in de repetitieruimte, onder begeleiding van een vrijwillige medewerker Drashko. In 2017 was er eerst een succesvol optreden in Magasin4 op vrijdag 10 maart, als afsluiter van de cabaret-avond georganiseerd bij Kyvos. Een indrukwekkende ervaring om in een grote (professionele) zaal te staan! Op 20 mei waren we dan uitgenodigd voor het 10-jarige Moesterbal, in de buurt van Gent bij DAC De Moester. Op de 'garden stage' zorgden we voor een goede ambiance in open lucht, er werd lustig gedanst. Dan was er het groot afscheid van Marijke, op 1 september in het Elzenhof, waar de The Rolling Dice ook niet kon ontbreken en een waardig erelooft bracht. Eind van het jaar was er dan nog onze jaarlijkse fuif op 1 december met ook een optreden van ... inderdaad!

DAC DE MOESTER
PUTSTRAAT 16
SINT-DENIJS-WESTREM (GENT)

MOESTERBAL
20 MEI 2017

GARDEN STAGE:
15U: ZAZA DE BUCK
17U: P' ARTICHAUD
19U: ROLLING DICE
21U: NILE BAND

GRATIS FESTIVAL

MAIN STAGE:
16U: ORANGE PENDEK
18U: THE RED RUM ORCHESTRA
20U: THE MUDCOOKIES
22U: CHAOS CONTROLLERS

gent: op het net

Koor in Den Teirling

Het inclusieve koor is al langer een belangrijke activiteit in Den Teirling. Het heeft een tijd geduurd, maar er bestaat nu werkelijk een band tussen de koorleden en de leden van Den Teirling. Vrijdagvoormiddag wordt er brood gebakken en worden er hapjes voorbereid. Na het koor wordt dit alles aan de bar verkocht, waardoor de koorleden graag blijven hangen. Ook met de nieuwjaarsreceptie en op onze vernissages zijn de koorleden talrijk aanwezig. Voor een activiteit van Kyvos kwam er ook een vrijwilligster vanuit het koor een paar weken lang origami-workshop geven.

Het hoogtepunt van het koorjaar is het jaarlijkse koorfeest. Hier nodigen alle koorleden hun vrienden en familie uit voor een concert en daarna een heerlijke maaltijd. Ook dit jaar was het een succes. Enige werkpuntje op dit feest is dat het nog te weinig gekend is in Den Teirling zelf. We merken wel ieder jaar dat er steeds meer leden van Den Teirling naar dit feest komen. Een inclusieve activiteit heeft nu eenmaal veel tijd nodig om alle leden vertrouwd mee te maken. Maar we zien zeker dat deze band met de "buitenwereld" een verrijking is voor Den Teirling.

Aantal deelnemers: 25 waarvan 7 leden van Den Teirling



Uitstappen



2017 was een jaar waarin het team van Den Teirling op zoek ging naar een nieuwe uitstapformule. Enkele teamleden wilde hun expertise laten gelden doorheen de door hun georganiseerde uitstap. In plaats van één teamlid dat alle uitstappen organiseert en leidt, werd besloten om verschillende teamleden zich te laten uitleven, om zo een nog gevarieerder aanbod op te zetten. Yasko, onze schilder- en tekenatelier begeleider, organiseerde uitstappen naar verschillende musea, galeries, kunsthuizen, ... Bas, onze moestuin/natuurexpert organiseerde boswandelingen en natuuruitstapjes met een educatieve invalshoek. Ander teamleden (Luis, Atia en Koen) organiseerden ook nog steeds de meer “klassieke” uitstappen, zoals naar de kerstmarkt gaan, de Autowereld in het Jubelpark, Brussel Bad in de zomer, Zo ontstond er een mooie mix van uitstapjes met voor elk wat wils.

Vakantie in Renesse

van 12 tot 19 juni 2017

Op, over en onder de Zeelandbrug.

Aan onze jaarlijkse vakantiereis nemen gemiddeld een 15-tal mensen deel. Dit jaar was Zeeland de plek waar we een volle week verbleven. Eén van de deelnemers bracht verslag uit van een week samenleven, ontdekken, plezier maken en voor elkaar zorgen.

“...Deze voormiddag is de groep terug gekeerd uit Renesse, Zeeland. Vanop de Zeelandbrug zagen we hoe het water van de Oosterschelde beurtelings groen en blauw blonk onder een heldere hemel. Even later reden we ook langs en over het Veerse meer. Bij het rijden naar België wist ik toen al dat ik de goeie groeps sfeer met wederzijds respect en kameraadschap en gespekt met allerlei sappige commentaren zou missen.

De woensdag voordien waren we onder diezelfde brug gevaren vanuit Zierikzee om er een kolonie zeehonden te spotten die lagen te zonnen op de platen, stroken zand die bij eb boven water komen te liggen. De zeehonden verroerden geen vin, ik weet trouwens niet of ze die hebben, het zijn tenslotte zoogdieren, geen vissen.

Na onze zee-uitstap volgde nog een blitzbezoek aan Zierikzee. Nog een ommetje in de straten waar ik op de oudste nog bewaarde gevel van de stad botste, " Het Tempeliershof" van de veertiende eeuw opgetrokken in Brugse stijl. Wat er specifiek is aan die Brugse stijl ontging me evenwel.

Bij het thuiskomen in ons vakantieverblijf, maakten de keukenprinsen en prinsessen een heerlijke maaltijd klaar : vegetarische en andere lasagne voorafgegaan door een knapperig slaatje met maatjes. Na het eten en wat opruimen ben ik

verwoed beginnen lezen in de super spannende thriller-kado-roman die zich afspeelt in Zuid-Afrika. Terwijl ik aan het lezen was, kwam een roodborstje zonder veel schrik op ons terras zoeken naar de eventuele schaarse resten van ons avondmaal.

Elke ochtend werden we gewekt door een concert van fluitende merels en lijsters, kwebbelende meeuwen, het gekraai van een verre haan en een koor kibbelende raafachtige vogels.

En ik eindigde mijn dag altijd met een laatste korte wandeling voor het slapen gaan.

Op een van de dagen wandelden we met enkelen van onze groep in het vroegebied: een natuurgebied met landduinen en enkele her en der verspreide bomen. Het viel op dat het ook hier, net als bij ons al maanden te weinig geregend heeft. De grassen toonden een bleekgroene naar het bruine toe neigende kleur. Verschillende "pannen" in het gebied waren opgedroogd. In de verte kon je vandaar uit de duinengordel van Renesse tot voorbij Haamstede volgen. De ganse week heeft het ook geen spatje geregend, met temperaturen tussen 15 en 27 graden, soms bewolkt, soms winderig, maar meestal gewoon zonnig.

Verschillende fietstochten, alleen of in groep in het duinengebied van Burg Haamstede, naar Den Osse op weg naar Brouwershavenn, naar Ellemeet, Scharendijke, Serooskerke en Zierikzee, soms tegen een ontketende wind in, soms bijna vliegend over de dijk, leerde me opnieuw de rijke streek kennen met tarwevelden, bloeiende aardappelvelden, geurig als het te drogen gras op de weiden. Oude en nieuwe windmolens, de een al statiger dan de andere.

Ook een stoutmoedige lijster kwam ons af en toe gezelschap houden op ons terras en dat vooral na een smakelijke maaltijd met vis en spinazie of frites met kibbeling, of een gerecht met verse asperges. Ook van de copieuze barbecue wilde hij

zijn deel absoluut niet missen.

Vlinders waren er ook, de kleine vos bijvoorbeeld, en een roze kleine vlinder die ik hier voor het eerst zag, hangend aan een felrode korenbloem. Met uiteraard ook het koolwijnje ritmisch luchtballot dansend van bloem tot bloem.

Ook werd er gespeeld : Uno, Scrabble en andere gezelschapsspelen of minigolf. Het hoogtepunt was wel het cubben waar met veel verve en passie en kunde de knuppels zowat in alle windrichtingen in het rond vlogen. Tot uiteindelijk ook de koning mocht vallen.

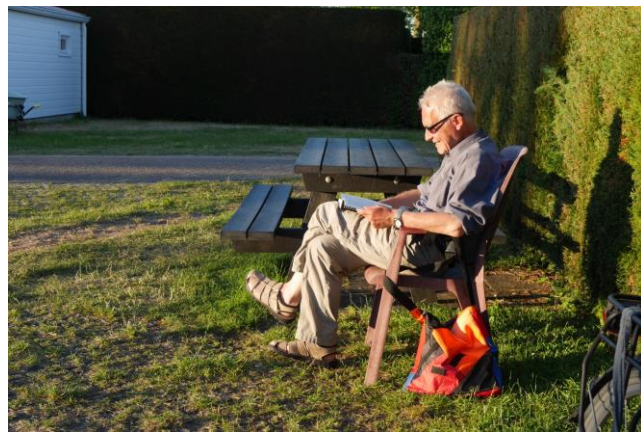
Een avondwandeling naar het kasteel Moermond met de orangerie even buiten het dorp op het einde van een lange dreef. In het begin van de dreef een gedenksteen voor de gefusilleerden een dag voor het Duitse leger zich terugtrok in de laatste oorlog. Nu zijn er veel families van Duitse nationaliteit in Renesse, maar ze komen er nu op vakantie en dat is uiteindelijk maar beter zo.

Het kasteel met water omzoomd door rietkragen. Binnen en ook buiten was een bruiloft aan de gang. De verzen van de bard Homeros schoten me te binnen : " En t  men ra gamoi t'esane ... ". Aan de ingang was een opschrift aangebracht met houten verlichte letters: "LOVE", waarachter we poseerden voor een foto. Liefde, jazerker heel veel, en ook een diep respect voor dit land gekneet door zijn bewoners met zijn eindeloze land- strand- en watervlakten. Weliswaar in een noeste en nooit aflatende strijd gewonnen op soms tegen, soms met de zee, maar op een niet geheel destructieve wijze. Zoveel vogels dieren en vissen hebben hier hun leefwereld gevonden, in de grachten, op de bermen van de dijken, in de poelen, aan de stranden.

Een zonsondergang meemaken. Ongegeneerd flaneren langs de schelpenpaadjes van de vernieuwde Jean van Renesse laan, de bus nemen naar Zierikzee, met onderweg een uitzicht op het

natuurgebied " de Tureluur", of gewoon naar het strand. Wat heb ik allemaal reeds vergeten?

Het is het einde van mijn eerste avondeten, nu weer alleen. Er staat nog een afwas te wachten. Maar nee, ik wil absoluut water zien. Op naar de vijver in het Leopold park om me ernaast neer te vlijen. Misschien heb ik het geluk om er een fietser te zien voorbijkomen. Dan pas kan ik rustig slapen met de zalige gedachte aan een totaal uit verband gerukte flard van een zin uit een smartlap, die ons vanuit de radio van onze Nederlandse burenen aan kwam waaien : "De herinnering blijft."



Nieuwe activiteiten in 2017

Meer-Minder project

Bijna een jaar lang werkten we onder de noemer 'Meer- Minder' rond verschillende thema's en met onze leden, om aandacht te vragen voor meer gezonde voeding en levensstijl in het algemeen. We deden tweewekelijkse sessies en activiteiten rond thema's zoals suikers, beweging, seizoensgroenten en -fruit, kruiden, ... enz. De invulling van het project werd van A tot Z, samen met de leden, via groepssessies opgebouwd en bracht doorheen het jaar interessante gesprekken en discussies op gang!

Om dit project in gang te zetten, organiseerden we een gezond ontbijt samen met de leden, met

de nadruk op minder bekende - maar niet noodzakelijk duurere - ingrediënten.

Het ontbijt kende een groot succes en op vraag van enkele leden werd er een maand later op eigen initiatief opnieuw een 'h'eerlijk ontbijt georganiseerd. De bedoeling is dat de leden dit op eigen initiatief verder opnemen.

In juli deden we ook een kookworkshop onder begeleiding van de VZW "Rencontre des

Continents (via de Good Food strategie van het Brussels Gewest). Bij een eerste sessie werden ideeën voor originele en seizoensgebonden recepten verzameld met de geïnteresseerde leden; die recepten werden dan bij de tweede sessie samen klaargemaakt én geproefd.

Als afsluiter van dit project, werd een grote picknick georganiseerd op 1 september, ook het moment van Marijke haar afscheid. Het werd een rijk gevuld buffet in Den Teirling voor leden en sympathisanten, die zo mee konden proeven van duurzame en gezonde voeding.

Dit project werd mogelijk gemaakt met de steun van de gemeente Elsene in het kader van het Nederlandstalig Cultuurbeleidsplan. Andere partners waarmee werd samengewerkt: Dienst duurzame ontwikkeling gemeente Etterbeek, Maison Médicale-Wijkgezondheidscentrum van Etterbeek, Wijkhuis Chambéry, Centre Culturel Senghor Etterbeek, Refresh, Rencontre des Continents, Agricovert,



Crea - atelier

Het crea-atelier, opgestart in september, is een samenwerking tussen Buddynamic en Den Teirling; zowel deelnemers van Buddynamic als leden van Den Teirling zijn er welkom. Wat begon als een voorzichtig experiment, groeide al snel uit tot een succes. Een twaalfstal vrouwen vinden elkaar rond een tafel waaraan gehaakt, gebreid en geknutseld wordt. En natuurlijk hoort daar een kopje koffie en een gezellige babbel bij.

Voor deelnemers van Buddynamic die wachtende zijn op een buddy is dit een fijne gelegenheid om mensen te ontmoeten en Den Teirling te leren kennen. Voor leden van Den Teirling biedt het crea-atelier een extra aanbod. We werken zowel aan eigen, individuele projecten als aan gezamenlijke projecten. We helpen elkaar, leren van elkaar en inspireren elkaar. En we hebben nog heel veel mooie plannen klaarliggen.



Samen Lezen

In de zomer van 2017 is in samenwerking met de Bibliotheek Sans Souci het Samen Lezen project van start gegaan. Marijn Broukaerts, een medewerker van de bibliotheek, kwam naar Den Teirling om deze activiteit te begeleiden. Samen worden er teksten, fragmenten uit boeken, gedichten en wat nog meer gelezen. Vervolgens worden indrukken, ideeën, gedachten en gevoelens hierover gedeeld.

Deze activiteit was zeer geliefd onder onze leden en wordt dan ook voortgezet in 2018.

Uilenspiegel

In 2017 vond UilenSpiegel-afdeling-Brussel zijn plek in Den Teirling

Uilenspiegel is een vereniging voor en door mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Een van de belangrijkste doelstellingen van UilenSpiegel is ontmoetingskansen bieden voor lotgenoten en informatie verlenen. Ook doet ze aan sensibilisering, belangenbehartiging en participatie bevordering.

Ze is in de verschillende Vlaamse Provincies aanwezig. Ook in Vlaams Brabant.

Het secretariaat bevindt zich in Brussel (Hovenierstraat 45, 1080 Molenbeek, 02 410 19 99, www.uilenspiegel.net).



Men heeft jaren geprobeerd om een lotgenotengroep op te richten in Brussel. Nu in 2017 is men er eindelijk in geslaagd dankzij Den Teirling. Dit komt omdat men kan terugvallen op de werking die er reeds aanwezig is.

In maart 2017 kwamen bestuursleden (Geert Van Isterdael en Thomas Roos) naar Den Teirling om de werking van UilenSpiegel uit te leggen aan de staf en de leden.

Daarna heeft Thomas nog afspraken gemaakt om personen te vinden die een groep in Brussel wilden oprichten. Vier personen (Stefan Goossens, Siegfried Magnus, Karen De Buck en Jolanda Siuzdak) toonden interesse om een lotgenotengroep op te richten.

Onder begeleiding van Thomas waren er vergaderingen in Den Teirling om de activiteiten voor te bereiden. Dan werd de overgang gemaakt naar een werking zonder begeleiding. Wat ook gebeurde. Siegfried,

Karen, Stefan en Jolanda kozen activiteiten voor begin 2018 en werkten ze samen uit. Het lokaal en de accommodatie wordt door Den Teirling aangeboden.

We zijn reeds 3 maanden verder in 2018 en verschillende leden van Den Teirling hebben reeds deelgenomen aan de eerste activiteiten van UilenSpiegel-afdeling-Brussel.

(uilenspiegel.brussel@gmail.com, Siegfried tel: 0475 25 73 00 tussen 18.00 en 22.00)

Netwerk en vertegenwoordiging

Kyvos

Sinds een paar jaar is Kyvos gevestigd in Allée du Kaai. Dit is een erg chaotische plek waar verschillende organisaties de ruimten delen. Het heeft een tijd geduurd eer we daar onze plek veroverd hadden en er ons konden thuis voelen. Na verloop van tijd ontdekten we de vele mogelijkheden van de plek en werkten we regelmatig samen met partners ter plaatse. Gezamenlijke opruimdagen, samen de opendeurdag voorbereiden (waar ook een kortfilm van Kyvos werd getoond), helpen met klussen in huis, een optreden van de zanggroep van Den Teirling,... Allemaal memorabele momenten.

In 2017 hebben we meegewerkt aan twee grote projecten in Allée du Kaai.

1. Cabaret van vzw Incontri (*C'est quand qu'on va où?*) 10 maart 2017
Incontri is een organisatie die mede opgericht werd door Caroline Fischer, die ook medewerkster van Kyvos is. Incontri richt zich naar eenzelfde doelgroep en gebruikt dezelfde ruimte als Kyvos. Zij werken specifiek rond destigmatisatie van psychiatrie en gaan daarvoor regelmatig spreken in scholen en andere instellingen. Tijdens de zomer van 2016 gingen ze met een grote groep psychisch kwetsbare personen en studenten van een sociale Hogeschool op reis naar de Sevenne in Frankrijk. Op die reis werd de kiem gelegd voor een cabaret-voorstelling in Allée du Kaai. Kyvos werkte hier uitgebreid aan mee, voornamelijk om het decor te bouwen. Via Kyvos werd ook de jongerenwerking van Allée du Kaai betrokken. En Collectactif (Sans-papiers die koken met restvoeding)

verzorgde de maaltijden die tijdens het cabaret opgediend werden aan het publiek.

Het cabaret kende een grote opkomst en was een succes. De jarenlange samenwerking tussen verschillende actoren in Allée du Kaai, heeft hier zijn vruchten afgeworpen. Voor Kyvos was het zeer aangenaam om er aan mee te werken.

2. Toneel van Action Malaise (*Petit Espace*) 27 tot 30 juni 2017

Ivan Vrambout is regisseur van Action Malaise en heeft vroeger al eens een voorstelling met Den Teirling gemaakt. Hij was op zoek naar een geschikte ruimte om met een aantal mensen met verschillende culturele achtergronden een voorstelling te maken. Hij wou geen traditionele theaterplek maar een plek waar de multiculturele samenleving echt aanwezig is. Via Kyvos kwam hij bij Allée du Kaai terecht en kwamen we tot een akkoord om samen te werken. Wekelijks kwam de groep acteurs samen om het toneelstuk vorm te geven en om te repeteren. Kyvos bood hen dit als een soort residentie aan en elke week aten de acteurs ook mee met de Kyvos-bezoekers. Het decor voor dit toneelstuk was erg specifiek: elk meubelstuk werd in karton vervaardigd. Dit was een taak waaraan we met Kyvos een aantal weken samen gewerkt hebben, waardoor het toneelstuk ook een beetje 'van ons' werd. Een paar weken voor de voorstelling gingen de acteurs op lang weekend om extra ondergedompeld te worden in het stuk. Hiervoor konden ze terecht in Den Teirling.

Ook deze voorstelling was een succes: de vier speeldagen was de voorstelling uitverkocht en kregen ze telkens een denderend applaus.

Eind 2017 werd Kyvos gevraagd of ze Circuit, de nieuwe ontmoetingsplek van Antonin Artaud DGGZ in het centrum van Brussel, een avond open wilde houden. Kyvos is hierop in gegaan en zet nu op deze plek haar activiteiten op maandagavond voort.



Theater petit espace

Petit espace is een artistiek-sociaal theaterproject van Ivan Vrambout's Action Malaise i.s.m. Kyvos.

6 acteurs spelen ludiek-dramatische scènes vanuit dagelijkse ongemakken.

Tickets & reserveringen:
tel 0477793457
petitespace@gmail.com
<http://petitespace.ticketshark.be>

27 Juni	18 uur
28 Juni	20 uur
29 Juni	20 uur
30 Juni	20 uur

Allee du Kaai
Havenlaan 53
Brussel

Facebook: @theaterpetitespace

Ce vendredi 10 mars 2017 à 19h00

L'asbl **INCONTRI** vous invite à assister à son **SPECTACLE CABARET !**

"C'EST QUAND QU'ON VA OÙ ?"
Une mixité de personnes embarque pour....

Mise en scène : **Marianne Hansé** du Théâtre de Galafronie

«Allée du Kaai» - rue du Port, 49 à 1000 Bruxelles
Prix d'entrée conseillé : 10 euros minimum (possibilité de donner plus en soutien à l'ASBL)
Ce prix comprend : le spectacle + une petite restauration

Réservations :
avant le 1er mars sur <http://incontri.asbl.be/cabaret/>



Buddynamic

De Buddywerking brengt een vrijwilliger (de buddy) in contact met een persoon met psychische moeilijkheden (de deelnemer). Ze ontmoeten elkaar voor een babbel of trekken erop uit voor een wandeling, een fietstochtje, een filmvoorstelling, ... Omdat een persoonlijke 'klik' belangrijk is, houden we altijd rekening met de verwachtingen van deelnemer en buddy.

In 2017 kende Buddynamic een opmerkelijke groei. Het aantal deelnemers steeg van 27 (2016) naar 40 (2017). Het aantal buddy's steeg van 21 (2016) naar 32 (2017). Het aantal duo's steeg van 6 (2016) naar 11 (2017).

Net als in Den Teirling staat bij de buddywerking de ontmoeting centraal. Dat de Buddynamic een plek heeft in Den Teirling leidt tot een vruchtbare uitwisseling: deelnemers van de buddywerking vinden hun weg naar Den Teirling en omgekeerd, leden van Den Teirling vinden hun weg naar de buddywerking. Het crea-atelier dat in september van start ging was een eerste initiatief om de samenwerking tussen de beide organisaties te verstevigen. Ook in 2018 willen we verder zoeken naar samenwerkingsvormen.

Den Teirling in het netwerk HERMESPLUS.

Den Teirling blijft volop actief in het Hermesplus netwerk. Er is de deelname aan de verschillende strategisch comités. Als functieverantwoordelijke van de F3 functie wordt er deelgenomen aan de maandelijks bijeenkomst van het strategisch comité voor Hermesplus zelf. Daarnaast wordt er ook deelgenomen aan het strategisch comité voor de ontwikkeling van het Brussels project voor de uitbreiding van de hervormingen in de GGZ.

Ook is er in 2017 met verschillende partners binnen de F3 functie een flinke stap vooruitgezet in de ontwikkeling van een 'Gedeeld Aanbod'. De organisaties die deelnemen aan het 'Gedeeld Aanbod / Offre Partagé' willen activiteiten die zij organiseren, openstellen voor de leden van de andere deelnemende organisaties. In 2018 zal 'Gedeeld Aanbod' van start gaan. Een aantal voorbeelden die nu al een succes zijn van dit Gedeeld Aanbod: het moestuinproject en de VGC-sportactiviteit met verschillende partners uit de buurt (o.a. PSC Sint Alexius, Canevas en MSP Sanatia).

CLUBHOUSE

Na de opstart in 2016 is er in 2017 een actieve samenwerking tussen Den Teirling en Clubhouse Brussels. We wisselen leden en expertise uit. De permanentie wordt nu gedaan door de vzw Clubhouse Brussels zelf. Er is een halfzijdse verantwoordelijke aangenomen (Emilie Van Limbergen) dankzij de inspanningen van Den Teirling in samenwerking met Actiris. Den Teirling is vertegenwoordigd in de Raad van Bestuur van Clubhouse Brussels.

Herstelacademie

Sinds 2017 is er een partnerschap met PSC Sint Alexius en Beschut Wonen Huize Jan De Wachter. We komen minstens één keer per maand samen in een werkgroep en in oktober 2017 is het academiejaar van start gegaan met minstens één cursus per maand in Muntpunt. Leden van Den Teirling zijn zeer geïnteresseerd om deze cursussen te volgen.

Deelname aan overleg geestelijke gezondheidszorg

- Hermesplus Functie 3: een overleg met partners uit het netwerk rond rehabilitatie en herstel. Marijke Bosserez/Koen Weiss is er co-referentiepersoon voor de functie, samen met Samuel Quaghebeur van Le Canevas en lid van het strategisch comité.
- LILA, psychiatrische zorg in de thuissituatie, is partner in overleg rond bezoekers van Den Teirling en we zijn er lid van de stuurgroep (Marijke Bosserez/Koen Weiss)
- BUDDYNAMIC, project bij CGG-Brussel is gehuisvest in Den Teirling. De coördinator neemt deel aan de teamvergadering van Den Teirling. Marijke Bosserez/Koen Weiss is lid van de stuurgroep.
- Vlaamse Vleugel binnen het Overlegplatform GGZ Brussel Hoofdstad (Marijke Bosserez/Koen Weiss)
- Bij de Federatie Beschut wonen volgen we binnen het bestuur de evolutie van beleid en knelpunten binnen de GGZ. (Marijke Bosserez/Koen Weiss)
- We nemen deel aan zorgoverleg rond bezoekers in kader van Psychiatrische Zorg in de Thuissituatie, indien daar vraag naar is.
- Raad van bestuur Atelier Groot Eiland (Marijke Bosserez/Koen Daems)

- Raad van bestuur DGGZ Antonin Artaud (Marijke Bosserez/Koen Weiss)
- Overleg en actiegroep Herstelacademie Brussel. Samen met PSC Sint Alexius en BW Jan de Wachter

Partners en samenwerkingen

- BW Festina Lente/BW Nieuwe Thuis/PSC Sint Alexius/PAAZ Jette/CCG Brussel: Stichtende leden.
- BW Festina Lente/Antonin Artaud DGGZ: Gedelegeerd personeel
- Overlegplatform GGZ Brussel: Artiestenparcours
- CGG Houba, Antonin Artaud DGGZ, PVT Sanatia, Ontmoetingscentrum Circuit: Kyvos
- LASSO, Brussels overleg omtrent Kunsteducatie: Stuurgroep (Marijke Bosserez)
- Uilenspiegel vzw: Den Teirling stelt lokalen beschikbaar, uitwisseling leden
- Canevas en Les 3 Pommiers: Tuinieren in Etterbeek
- PVT Sanatia: gezamenlijke VGC-sportactiviteit
- Citizenne: Culturele uitwisseling
- Incontri vzw: Cabaret *C'est quand qu'on va où?*
- Action Malaise: Theaterstuk (creatie) *Petit espace*
- Dienst duurzame ontwikkeling gemeente Etterbeek: Meer/Minder project: kookateliers
- Maison Médicale- Wijkgezondheidscentrum van Etterbeek: VGC-sport en Meer/Minder project: kookateliers
- Wijkhuis Chambéry: VGC-sport en Meer/Minder project: kookateliers
- Centre Culturel Senghor Etterbeek: Meer/Minder project: kookateliers
- Good Food: Meer/Minder project, kookworkshop in het kader van gezond koken en eten.
- Bulk, Refresh, Rencontre des Continents, Agricover : Meer/Minder project, vorming, bio groenten en fruit
- Gemeente Elsene in het kader van het Nederlandstalig Cultuurbeleidsplan: Boekenba'zart, Meer/Minder project, Kerstmarkt (samenwerking en financiële ondersteuning)
- GC Elzenhof: Vertegenwoordiging algemene vergadering (Marijke Bosserez/Koen Weiss) en allerlei samenwerkingen op cultureel gebied e.a.
- Bibliotheek Sans Souci: Boekenbaz'art (een wijkfeest) Samen Lezen (een leesproject)
- Curieus1050: foto project rond Elsene - tentoonstelling en veiling, opbrengst voor Den Teirling
- VGC Sportdienst: sportmonitor en sportzaal voor de sportactiviteit
- Koning Boudewijn Stichting: Herstelpraktijken versterken (samenwerking en financiële ondersteuning)
- Actiris: Personeel - Geco statuten

Vormingen

Iris Hertsens: Vorming Access. Vorming Impact Wizard (tool om impact van een project te evalueren)

Stages 2017

Ook in 2017 kwamen weer meerdere leerlingen en studenten voor een korte periode kennis maken met onze werking en namen we weer deel aan de jaarlijkse animatiedag door de studenten Ergo (Odysee hogeschool). Studenten Ortho kunnen bij ons terecht voor een bezoek, een weekstage of een langere stage.

Odysee, hogeschool voor muzisch-agogische vorming van orthopedagogen:

Sofie van Assche deed een stage in de periode van eind februari/begin maart.

Ellen Decuyper deed haar bijdrage via haar stage in de periode van februari t/m juni.

VSPW Gent, vormingsleergang voor sociaal en pedagogisch werk:

Alejandro Cardona doet een jaarstage die aanvang op 12 september 2017 (en loopt t/m juni 2018)

Ervaring van een stagiair

Voor mij als stagiair.

'...Ik was op zoek naar een stage binnen het werk van de geestelijke gezondheidszorg toen ik Den Teirling gevonden heb. Het was leuk om zo'n warm welkom te ervaren. Ik had niet alleen een plek gevonden om mijn stage te doen, het was ook in het hart van België. Ik dacht ik dat ik weinig kans had om een Stageplaats in Brussel te vinden omwille van mijn beperkte kennis van het Frans hoewel ik de mogelijkheid niet uitsloot.

Ik was enorm verast. Mijn beheersing van het Frans was geen hindernis om mijn stage te kunnen doen omdat Den Teirling een Nederlandstalige organisatie is. Mijn taalbeperking in Den Teirling werd eerder een persoonlijke uitdaging, een deel van mijn leerproces.

Op mijn eerste dag ontmoette ik mijn collega's tijdens één van de wekelijkse teambijeenkomsten. Het enthousiasme van het team was mij onmiddellijk opgevallen. Zij zaten aan de vergadertafel in een hele leuke en ontspannende sfeer.

Ik heb één week gekregen om mee te draaien, een tijdje om mijn eigen weg te vinden binnen de organisatie, om kennis te maken met collega's en leden. Daarna werd ik de kans aangeboden om een paar zelfgekozen activiteiten te begeleiden, in mijn geval, aerobic dans en yoga. Het was belangrijk dat ik die activiteiten graag deed, daar was ik heel blij mee.

Ik heb mijn stage al in het eerste semester gedaan en het was geweldig. Ik heb veel leuke mensen ontmoet, van personeel en bezoekers tot stageairs en vrijwilligers. Ik kreeg ook de kans om de lezing "Herstel-krachtgericht werken" bij te wonen gebracht door een medewerkster van Den Teirling. Bovendien heb ik kunnen deelnemen aan de workshops, gegeven door verschillende organisaties binnen de geestelijke gezondheidszorg in Brussel.

De aanpak in Den Teirling verschilt van begeleider tot begeleider, maar de principes blijven dezelfde. Kenmerken van deze benadering zijn bijvoorbeeld: de mensen met respect behandelen, hun samenwerking en hun betrokkenheid waarderen. Den Teirling biedt zijn bezoekers een veilige ruimte aan. Een plek waar de bezoekers zichzelf kunnen zijn, aan de hand van enkele basisregels zoals gemeenschapszin. Niemand wordt gedwongen om iets te doen, maar ze worden allemaal vriendelijk uitgenodigd om deel te nemen aan de verschillende activiteiten die de organisatie biedt...'



Toekomstperspectieven

Wat heeft ons het afgelopen jaar geïnspireerd en waar willen we het komende jaar op inzetten?

Een van de grote vaststellingen uit 2017 is dat breed gedragen projecten een groot positief effect hebben op onze leden. Indien projecten hun weg vinden in de dagdagelijkse activiteiten en wanneer de boodschap door het hele team wordt uitgedragen, ontstaat er een nieuwe dynamiek en zijn de resultaten het tastbaarst en de weg ernaar toe de meest bevredigende om te begaan. We hebben het hier over het Meer/Minder project. Wij willen in 2018 meer "cross-over" gaan werken vanuit stimulerende projecten die voor verbinding zorgen tussen het groot aanbod aan activiteiten en ateliers die Den Teirling rijk is.

Deze benadering zal niet alleen *in* Den Teirling zijn weg vinden maar ook *daarbuiten*.

Den Teirling wil haar netwerken en samenwerkingen blijven vergroten en versterken. Inclusie leidt tot destigmatisatie. Den Teirling wil

hier blijvend op inzetten. We denken hierbij ook aan het 'Gedeeld Aanbod project' waar we naar de toekomst toe onze deuren openzetten voor leden van andere organisaties. We denken in de eerste plaats aan organisaties uit onze sector, maar willen later ook een breder publiek aanspreken. Ook onze samenwerking in het kader van het 'Brede school' project van de Brusselse scholen (o.a. de basisschool De Wimpel) zien we in dit licht, net zoals het 'Samen Lezen' project met de Bibliotheek Sans Souci en het vervolg van het Meer/Minder project.

En natuurlijk is er nog de disseminatieopdracht van Den Teirling. Oftewel het 'Herstelpraktijken versterken' project waar volop aan gewerkt wordt en dat zal worden afgerond eind 2018, begin 2019. Een afronding die een nieuw begin zal betekenen in het uitdragen van de visie van onze werking, zowel naar binnen als naar buiten toe.

Zoals u ziet is er genoeg om naar uit te kijken in 2018 en verder....

Team en Bestuur

Zoals reeds aangehaald in het voorwoord is 2017 het jaar van het afscheid van Marijke Bosserez. Na 19 jaar zich met hart en ziel te hebben ingezet voor Den Teirling was voor haar de tijd aangebroken om met pensioen te gaan. Zij is vervangen door Koen Weiss. De nieuwe coördinator is vanaf 1 augustus aan de slag (eerst nog een maand samen met Marijke) en staat vanaf 1 september aan het roer, in samenwerking met, en ondersteund door een ervaren team.

Ook Iris Hertsens heeft eind 2017 afscheid genomen van Den Teirling. De voltijds functie die zij uitvoerde is opgesplitst. Yasko Deboodt die al halftijds werkte heeft nu een voltijds contract (vanaf november 2017) en de andere halftijds wordt vanaf februari 2018 opgenomen door Betty D'Haenens.

Betty D'Haenens heeft van januari t/m half mei 2017 Iris Hertsens vervangen die in zwangerschapsverlof was. In de maand januari was dit voltijds, vanaf februari halftijds (Iris Hertsens is toen weer halftijds gaan werken)

Een welgemeend en warm DANKJEWEL aan alle teamleden (tijdelijk, vast en aanvullend!), om samen met de leden er voor te zorgen dat Den Teirling een aangename ontmoetingsplek is en blijft, waar iedereen zich thuis kan voelen.

Personeel:

- Marijke Bosserez VT, coördinatie en administratie (met pensioen op 01/09/2017)
- Koen Weiss VT, coördinatie en administratie (vanaf 01/08/2017)
- Luis Soto, 4/5 VTE (koken, opvolging keuken en aankopen, database)
- Yasko Deboodt HT, VT midden november (beeldend atelier en opvolging artistiek beleid en overleg, uitstap)

- Koen Daems, VT (bricoleren, bar, uitstap, tentoonstellingen, Kyvos)
- Bas Ruyters, VTE (bakkerij, tuinieren, koken met restjes)
- Atia Bano Zaka HT (onthaal en ontmoeting, kookgroep, crea, uitstap)
- Iris Hertsens, VT (clubwerking, onthaal, kennismakingsgesprekken, uitstap, vakantie, individuele aandacht)

Aanvullend:

- Alejandra (HT) onderhoud
- Drachko, muzikatelier op maandag en woensdag
- Marleen Devos, keramiek op maandag
- Heide, Buddynamic
- Jo Lesco, zangatelier en koor op dinsdag en vrijdag

Vervangingen 2017

Betty D'Haenens, vervanging Iris Hertsens (zwangerschapsverlof)

Raad van Bestuur

- Veronique Vercruyssen, voorzitter (PSC St. Alexius Elsene)
- Julienne Wyns, ondervoorzitter (CGG-Brussel)
- Nicole Aeben, penningmeester (CGGZ-Brussel)
- Tine Verlinde, secretaris (BW Nieuwe Thuis)
- Suzy Maes (BW Festina Lente)
- Sabine Van Praet (PAAZ UZ Brussel)
- Jan Van Ertvelde (Clinique Sans Souci)
- Sigrid Vandeput (Citizenne)

In de algemene vergadering zetelen:

- Alle bestuursleden
- Patrick Janssens (DGGZ Antonin Artaud)
- Viviane Piacenza
- Georges Delodder

Anekdote van het jaar

Een maatschappij zonder psychisch kwetsbare personen, het lijkt wel ondenkbaar en bovendien een maatschappij waarin ik niet graag zou leven.

Volgende anekdote deed me dit onlangs heel helder inzien:

De voorbereidingen voor het jaarlijks koorfeest waren volop aan de gang in Den Teirling. Nog meer dan andere evenementen wordt dit feest op erg chaotische wijze georganiseerd. Taken worden maar min of meer verdeeld onder de koorleden, afspraken veranderen constant, niemand weet echt wie waar verantwoordelijk voor is. Bovendien zorgen ook de zang-repetities voor de nodige stress bij het naderen van het concert dat we op het feest gaan brengen.

Zo ook dit jaar. Beetje bij beetje voel je de spanning in huis stijgen, terwijl niemand dit echt lijkt op te merken. Tafels en stoelen worden heen en weer gesleurd in de grote zaal, de keuken lijkt veel te klein om al de quiches in klaar te maken en in het onthaal vragen we ons druk af waar we die prijslijsten nu toch gelaten hebben.

Tot op het moment dat Vivi in een paniekaanval begint te roepen dat ze het allemaal niet meer aan kan. Vanaf dat moment verandert de sfeer in heel het huis. Eerst ontfermen verschillende mensen zich om Vivi die gelukkig snel bedaart. Maar daarna zorgt ook iedereen beter voor elkaar. Plots ergeren mensen zich blijkbaar niet meer aan elkaar maar gaan ze vragen stellen bij hun eigen manier van handelen. Er wordt naar elkaar geluisterd, het groepsgevoel groeit en de rust keert terug in huis.

En ook dit jaar werd het een fantastisch feest en liep alles uiteindelijk op wiel'tjes. Het koor klonk onwaarschijnlijk harmonieus, zelfs al zong er heel af en toe iemand wat vals. Een enthousiaste toeschouwer hoorde ik toevallig zeggen dat dat absoluut noodzakelijk is, anders klinkt een koor bijna onmenselijk juist...

DEN TEIRLING

MAESSTRAAT 89

1050 BRUSSEL

02/514 33 01

INFO@DENTEIRLING.BE

WWW.DENTEIRLING.BE

DEN TEIRLING IS OPEN OP:

maandag: van 10u tot 17u

dinsdag: van 13u tot 17u

woensdag: van 10u tot 17u

donderdag: van 10u tot 17u

vrijdag: van 10u tot 17u

KYVOS

ALLEE DU KAAI

HAVENLAAN 48 - EN

ONTMOETINGSPLEK "CIRCUIT"

CIRCUSSTRAAT 48

1000 BRUSSEL

0484/364682

KYVOS IS OPEN OP MAANDAG VAN

16U TOT 20 U

met de steun van

Met de steun van de



VLAAMSE
GEMEENS
CHAPSCO
MMISSIE

gemeente Elsene



 Koning
Boudewijnstichting
Samen werken aan een betere samenleving

