



De Druifstappers: afzien voor het goede doel

Marc, Régina, Dirk en Marleen nemen deel aan de Oxfamtrail, een uitdaging waar je samen in een team van 4 leden elk 100 km door de Hoge Venen stap, in minder dan 30 uur. Een uitdaging, voor een goed doel!



Hoe is het idee ontstaan?

Régina: "We zochten een nieuwe uitdaging, we wilden wel eens een lange afstand stappen maar liefst iets anders dan de Dodentocht, meer in de natuur, minder gekend en minder massa-evenement. De trailwalker leek ons dan ook het meest geschikt. Een langeafstandswandeling door een prachtig stuk natuur. En we sponsoren er nog een organisatie mee met een goed doel."

Waarom hebben jullie gekozen voor Oxfam?

"Waarom het sportieve niet koppelen aan wat meer? Onze inspanning doen ten voordele van een goed doel? Als we dan toch moeten "afzien" is het leuker dat het nog iets opbrengt voor iets of iemand. Zo zijn we beginnen te zoeken en bij de Oxfamtrail terecht gekomen. De mooie natuur in de Hoge Venen is bovendien een pluspunt en de aard van de omgeving zorgt voor de extra uitdaging."

Hoe hebben jullie elkaar gevonden?

"Marc en ik kennen elkaar al van in onze kindertijd en later stonden we beiden in de Chiroleiding. Dan op zoek naar een derde en vierde persoon. Dat was eerst niet zo gemakkelijk, na wat rond horen bij bevriende lopers gaf Dirk dan toch op zeker moment groen licht. Hij zocht een vierde persoon en vond een fervent stapster Marleen bereid om mee te doen. Ons team van vier was gevormd: "De Druifstappers"!"

We hebben ook (verplicht) minstens twee begeleiders met de wagen nodig. Kris en Willy willen deze niet te onderschatten taak op zich nemen, waarvoor nu reeds onze dank. Het begeleidersteam zal nog verder uitgebouwd worden naar de noden van het team tijdens de tocht."

Hoe verloopt de voorbereiding?

"We proberen regelmatig wat kilometers af te leggen. De afstand wordt zachtjes opgebouwd om blessures te voorkomen."

Pieken op het juiste moment is waarschijnlijk de boodschap. Het lukt ons niet altijd om met ons vieren tesamen op stap te gaan maar dat valt nog best mee. Iedereen probeert zeker in het weekend een langere afstand te gaan stappen en in de week wordt er al eens kortere afstanden gestapt of gelopen. De voeten gezond houden is de grootste uitdaging tijdens de trainingen. Blaren zijn nooit ver weg en zo moeten we op zoek naar nieuwe schoen/kous-combinatie."



Hoe verloopt zo iets?

"We vertrekken 's morgens om 7.00 uur in Worriken-Bütgenbach, we eindigen aan de andere kant van de Hoge Venen in Eupen. De bedoeling is dat we met ons vieren samenblijven. In ieder geval mag er nooit iemand alleen achterblijven. Op de knooppunten hopen we onze begeleiders te vinden met eten, drank, andere kleren, morele steun,... Als er toch iemand van ons zou moeten stoppen mogen de drie anderen verder stappen. Als er twee moeten stoppen, moeten de twee overblijvers zich aansluiten bij een ander team. Tot nu toe zijn er 227 teams ingeschreven. We denken dat vooral het tweede deel van de tocht zwaar zal zijn gezien dit tijdens de nacht zal afgelegd worden en vermoeidheid en duisternis de zaak niet zullen vergemakkelijken. En donker zal het er zeker zijn op het plateau van de Hoge Venen."

Jullie zamelen geld in, welke acties?

"Om te mogen starten, moeten we minstens 1500 euro sponsoring inzamelen voor Oxfam. De inschrijvingsgelden zijn hier niet bij gerekend."

We hebben al giften van familie en vrienden gekregen, koekjes en wafeltjes verkocht, bij de GROS extra sponsoring gezocht en gekregen, een weddenschap (met inzet) gehouden naar aanloop van het Eurosongfestival en een spaghetti-avond georganiseerd."

IK DOE MEE AAN DE
YOUCA ACTION DAY

19
OKTOBER
2017



YOUCA.BE
#YOUCA

Neem deel aan YOUCA!

YOUCA, Youth for Change and Action - vroeger Zuiddag - is een organisatie voor en door jongeren die hen stimuleert om samen te werken aan een duurzame en rechtvaardige samenleving. Op 19 oktober gaan meer dan 17.000 jongeren aan de slag in een bedrijf, een overheid of bij een particulier. Het loon van die dag gaat naar een project in het Zuiden.

In 2017 gaat de opbrengst onder andere naar een jongerenproject van Trias ngo in El Salvador. Trias verenigt jongeren en geeft vormingen, stimuleert hun ondernemersspirit en werkt met de jongeren aan hun zelfvertrouwen. Zo krijgen ze de kans om hun eigen keuzes te maken, om hun lot in eigen handen te nemen en om te bouwen aan hun dromen en toekomst.

Het is een win-winsituatie voor zowel werkgevers als leerlingen. Je leert als leerling een bedrijf kennen en proeft van de arbeidsmarkt. Als werkgever heb je de mogelijkheid om je bedrijf open te stellen en je steunt een goed doel.

Wil je meer weten? www.youca.be

Hoeilaart steunt goede doelen

Broederlijk Delen kende een mooie editie van haar jaarlijkse campagne. Je kon je steentje bijdragen tijdens de jaarlijkse solidaire maaltijd, de omhalingen in de kerk en de koffiestops. Alle activiteiten brachten in totaal 5233,73 euro op. Dit jaar besteedde Broederlijk Delen aandacht aan de problemen van de boeren in het droge noorden van Burkina Faso, een land in West-Afrika.

Aletha Wallace uit Hoeilaart verzamelt via de **vzw LEEF Foundation** boeken en ander lesmateriaal in voor een gemeenschap in Liberia (Johnsonville). In april ontving ze via de bibliotheek 165 Engelse boeken, vooral romans. Er was ook een andere gift van 151 boeken en 21 DVD's. Ze is nog steeds op zoek naar voornamelijk Engelstalige en Franstalige boeken. Meer informatie: www.leeffoundation.org

Op 12 mei overhandigde **Samen Voor** een cheque van 320 euro aan Les Cajoutiers van de opbrengst van het **Repair Café** in maart. De schoolvereniging "Les Cajoutiers" werd in 2009 opgericht door



Foto: Michel Van Mullem

Sophie Camara-Corynen uit Tervuren. Senegal is één van de 20 armste landen ter wereld. De school is bestemd voor kinderen uit kansarme gezinnen die aan

hun lot overgelaten worden. Noteer alvast het volgende Repair Café in je agenda: 7 oktober 2017!

De wijde wereld in ervaring opdoen

Yentel Bauduin (19) doet een half jaar vrijwilligerswerk in Senegal. In januari was ze klaar met haar studie jeugd- en gehandicaptenzorg in Leuven. In september gaat ze verder met orthopedagogie, en ze heeft vooral haar hart verloren aan kinderen uit ontworpen gezinnen. Ze heeft als zwemlesgever in Overijse, als hulp in De Commerce en bij een crèche flink gespaard om in de tussenliggende periode een droom achterna te gaan: zes maanden werken in Afrika. Van haar oma had ze veel verhalen over het continent gehoord. Daar moest en zou ze heen. En van de Hoeilaartse GROS kreeg ze een tegemoetkoming voor deze 'ervaringsreis'. In Senegal vond ze een gastvrij onthaal bij een gastgezin en doet ze een onuitwisbare levenservaring op.



Yentel thuis in Hoeilaart te midden van stapels T-shirts, geschonken voor Senegal

Onlangs was Yentel een paar dagen terug in Hoeilaart om haar papieren te regelen. Maar ook om T-shirts mee terug te nemen naar Yoff, een plaats nabij de Senegalese hoofdstad Dakar. Rika en Lauri, moeder en zus, hebben dozen vol T-shirts ingezameld: op 't werk, bij familie en kennissen, bestemd voor de kinderen die in Yoff verblijven.

De jongens die Yentel ginder ontmoette worden talibé genoemd. Ze verblijven in een daara, een koranschool, en worden onderwezen door een marabout, een moslimleider. Hun leefomstandigheden zijn er ronduit slecht. Ze slapen er soms met tientallen in een paar kamers, zonder matras en soms ontbreekt zelfs een fatsoenlijk afdak. De foto's en filmpjes in Yentels smartphone vormen het bewijs. Na de lessen worden de kinderen op straat gestuurd om te bedelen, een dwangpraktijk die door westerse organisaties als Human Rights Watch wordt veroordeeld. De rol van de marabouts is omstrede omdat er uitbuiting en zelfverrijking voorkomt.

Yentel probeert de kinderen persoonlijke aandacht te geven, leert sommigen wat Frans, gaat met ze tekenen of gewoon wat praten en soms wat eten. Al snel ontstaat er een persoonlijke band. Ze realiseert zich goed dat je geen ouderrol kunt vervullen,

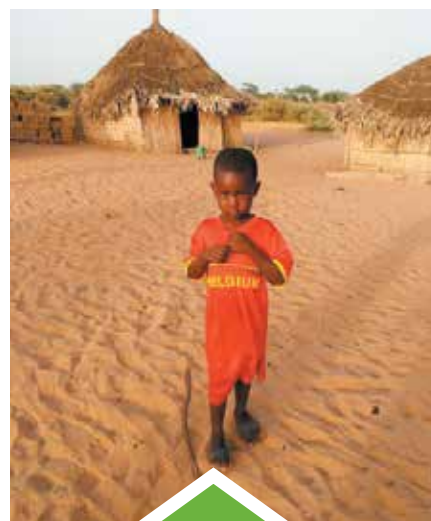
maar in haar hart voelt ze met de kinderen mee. Zeker als zij door hun eigen ouders aan de kant zijn gezet. Yentel is ook even figurant in een rap-filmpje van jongens die uit Guinee-Bissau komen. Op haar Facebookpagina "Sénégal 2017" is het terug te vinden. In dat buurland is het onveilig en armoedig. Hun ouders sturen ze dan maar naar een koranschool in Senegal. Het maken van zo'n youtubefilmpje is voor de opgeschoten jongens een mooie uitlaatklep. De jongens bezingen de situatie in hun thuisland. Geen fijn verhaal.

Behalve op deze school is Yentel op meer plaatsen geweest waar kinderen worden opgevangen en waar onderwijs wordt gegeven. "Wat het grootste verschil is tussen hier en ginder? Wel, ginder ben ik de enige witte" zegt ze. "De mensen daar zien me als een wandelende bankkaart. Iedereen wil vrienden met je worden, want jij hebt geld. Je moet goed op jezelf letten en helaas, je kan niet iedereen zomaar vertrouwen. Ja, ik heb dat ook zelf moeten ervaren. In het begin kende ik er niemand en kwam ik er al snel achter dat het als toubab - als buitenlander - toch wel moeilijk is om dat vertrouwen te vinden."

Basishygiëne

Het kan voor iemand uit Hoeilaart moeilijk zijn om je voor te stellen hoe het moet zijn als je nooit geleerd hebt om jezelf te verzorgen. Ik kreeg van tandarts Ann Muyldermans een voorraadje tandpasta mee en van iemand anders tandenborstels. Dat kennen de kinderen daar niet! Nou, dat zie je dan ook aan hun gebitten... Er kwamen twee vrijwillige tandartsen langs om hun gebitssituatie te bekijken en ze hebben heel wat rotte kiezen moeten trekken. Ik mocht daar bij helpen. Jezelf verzorgen moet je leren. En als niemand dat doet... Daarom, als ik terug in Yoff ben, ga ik shampoo kopen en de kinderen bijbrengen wat lichaamshygiëne is. Dat leer je er niet op school."

In Senegal wast Yentel haar kleren met de hand, de wc doorspoelen gaat met een emmer en ze gebruiken er geen wc-papier, maar er is wel wifi en zelfs 4G en sommige mensen hebben een smartphone... Het merendeel van de mensen is er moslim. De mediaverhalen over terreuraanslagen bij ons klinken tot daar door. Ook de berichten dat sommige Europeanen de islam die zij belijden stelselmatig aan terreur linken. Maar ze vinden dat degenen die aanslagen plegen dat niet kunnen doen uit naam van de islam die zij belijden.



Weinigen in Senegal wonen nog in zulke armzalig hutjes. Maar nóg minder mensen hebben zo'n supertof T-shirt van de Rode Duivels!

Oxfam Wereldwinkel

GEMEENTEPLEIN 20, HOEILAART

OPENINGSUREN WERELDWINKEL:
DI-WO-ZA: 10 tot 12 en 14 tot 18 uur
VRIJ: 9.30 tot 12 en 14 tot 18 uur
ZO: 10 tot 12 uur

Stokken in de wielen



Op 13 en 14 mei gingen duizenden vrijwilligers en sympathisanten van Oxfam-Wereldwinkels fietsen en kilometers verzamelen om de afstand tussen producenten in het Zuiden en politici hier te verkleinen, zodat hun stem toch in het politieke debat wordt gehoord. Met de fietstochten brachten we de stem van het Zuiden letterlijk naar de onderhandelingstafel. Zo willen we een halt toe roepen aan een beleid dat de ontwikkelingskansen van producenten in het Zuiden ernstig schaadt.

Het huidige ontwikkelingsbeleid is zo

vormgegeven dat wat met de ene hand gegeven wordt, met de andere hand weer wordt weggenomen. Het is alsof we producenten in het Zuiden eerst leren fietsen om hen nadien stokken in de wielen te steken.

Wij vertrokken van onze Wereldwinkel in Hoeilaart en deden de andere Wereldwinkels van de streek aan: Overijse, Tervuren en Kortenberg. Een zeventigtal dapperen uit de Druivenstreek fietsten meer dan 2800 kilometer bijeen. Tussen 12.00 en 15.00 uur werd er een picknick aangeboden in Pachthof Stroykens in Duisburg.

Product in de kijker

Biokokosnootolie

In de Wereldwinkel staat dit product bij koken en bakken, maar het had ook bij de verzorgingsproducten kunnen staan.

De olie wordt vaak gebruikt als basis voor een **lichaamsverzorgingsproduct**: als crème voor een droge huid, als scrub met bruine suiker of zout voor het verkrijgen van een zachte huid, als conditioner voor het haar. Het kan ook gesmeerd worden tegen zwangerschapsstriemen en cellulitis.

Kokosolie is vooral een **voedingsproduct**. Je kan ermee koken, bakken, braden en een broodje smeren.

Kokosolie is een 100% natuurlijke, verzadigde vetstof die veel voordelen heeft ten opzichte van de klassieke vetstoffen. Deze olie is de rijkste natuurlijke bron van middellangeketenvetzuren. Dit zijn gezonde vetten die, in tegenstelling tot langeketenvetzuren, niet in je lichaam worden opgeslagen als vet, maar meteen naar je lever worden vervoerd om daar te worden omgezet in energie.

Een laatste goede eigenschap: kokosolie blijft stabiel bij hoge temperaturen. Kokosolie oxideert niet, in tegenstelling tot onverzadigde vetstoffen zoals olijfolie en zonnebloemolie.

De biokokosnootolie uit de Wereldwinkel komt uit Kerala (India) van een partner waarmee er een eerlijke handelsrelatie is. Zij is niet ontgeurd. Tijdens het ontgeuren gaan immers belangrijke elementen van de olie verloren zoals vitamines, mineralen, antioxidanten. Een lichte kokosmaak moet je dan voor lief nemen.



Granola met amandelen en chocolade

Ingrediënten:

100 g amandelen*, 200 g havermout, 4 el kokosolie*, 3 el bruine suiker*, 5 el agavesiroop*, 1 el cacao-poeder*, 1/2 tl zout, 1/2 tl vanille-extract, 50 g fondantchocolade*

* Verkrijgbaar in de Wereldwinkel

Bereiding

• Verwarm de oven voor op 170°C en hak de amandelen grof. Doe de kokosolie en de agavesiroop in een potje, zet het in de microgolfoven

en verwarm ongeveer 40 seconden zodat de kokosolie en de agavesiroop helemaal vloeibaar zijn. Voeg het vanille-extract en het cacao-poeder toe en meng goed.

- Doe de havermout, de grofgehakte amandelen, het zout en de suiker in een grote kom en meng alles. Giet het oliemengsel over de havermout en meng zo dat de havermout helemaal bedekt is met een laagje van het oliemengsel. Leg een bakpapier op een ovenrooster

en verdeel het mengsel over het bakpapier. Bak 7 minuten in de voorverwarmde oven, schep dan om en bak nog eens 7 minuten.

- Neem de granola uit de oven en laat 5 minuten afkoelen. Breek de chocolade in kleine stukjes en meng ze na 5 minuten onder de granola, de chocolade zal een beetje smelten. Laat de granola helemaal afkoelen en bewaar in een luchtdichte pot. Op die manier kan je de granola een week bewaren.

