

VL@S - Mol
Jaargang XXXVIII – nr. 5 – mei 2019
Vlaams bewust – niet partijpolitiek gebonden – pluralistisch

Voorzitter

/

Algemeen secretariaat

contactadres:
Papenblokstraat 6, 2400 Mol
Irène Mertens
☎ 0476 85 95 22
irene_mertens@telenet.be

Verzendadministratie

Fik Salen
☎ 014 31 27 04

Redactiesecretariaat

Simonne Sas
☎ 0484 14 85 25
e-mail: simonne.sas@telenet.be

Opgenomen in:

VL@S-Nationaal vzw

Lange Winkelhaakstraat 38, 2060 Antwerpen
☎ 03 233 50 72
info@Vlaamseactieivesenioren.be
www.vlaamseactieivesenioren.be

Vlaamse Ouderenraad

Koloniënstraat 18 – 24 1000 Brussel
www.vlaamseouderenraad.be
info@vlaamseouderenraad.be

Seniorenraad Mol

Jakob Smitslaan 26, 2400 Mol
e-mail: socialedienst@gemeentemol.be
☎ 014 33 16 89

Oplage: 380 exemplaren



*Vogels zingen hun
lied van plezier
bouwen nesten in
bomen en struiken
alles schiet open,
wordt groen, bekend kleur
en laat lente stralend ontluiken
tortelende duiven,
zoemende bijen
het wachten is eind'lijk voorbij
bomen ontvouwen
hun duizenden blaadjes
brengen lente in jou en in mei!*

Gelieve de teksten voor het maandblad van juni **vóór woensdag 8 mei** in de bus te steken bij
Simonne Sas, St.-Carolusstraat 6, 2400 Mol of te mailen naar **simonne.sas@telenet.be**

Profi Service



Verkoop en herstellen van huishoud- en keukentoestellen

(zowel vrijstaand als inbouw)

AEG, Bosch, Liebherr, Miele, Novy, Siemens, Whirlpool, Zanussi

Winkel: Ginderbroek 55 - 2400 Mol - Tel. 014-31 19 31 • Gsm 0495-10 19 10

profi.service@skynet.be • www.profiservice.be

Openingsuren: di. en do.: 9.30 - 12u en 13.30 - 18u, za.: 9.30 - 12u en 13.30 - 17u

Mededelingen van het Bestuur Bestuursvergadering

Het bestuur vergadert op **maandag 29 april** om **10 uur** in het **LDC (Lokaal Dienstencentrum)**, **Jakob Smitslaan 26, 2400 Mol.**

Mededelingen secretariaat



Irène Mertens
Papenblokstraat 6, 2400 Mol
☎ 0476 85 95 22
irene_mertens@telenet.be

Wens je e-mails van VI@s te ontvangen, geef je e-mailadres door aan irene_mertens@telenet.be

Wie liever een elektronische versie van het maandblad ontvangt, laat dit weten aan Simonne Sas e-mail simonne.sas@telenet.be. Vermeld of je alleen een elektronische versie of tevens ook het maandblad nog op papier wenst te ontvangen.

Nieuwe leden

Nicole Van Hoof, Mol
Maria Diepvens, Mol
Walter Noels, Mol
Reinilda Swinnen, Mol

Redactie

Redactievergaderingen: **zaterdag 11 mei en maandag 13 mei om 9.30 uur bij Lea.**

Simonne Sas

Belangrijke data

- **Maandag 13 tot donderdag 16 mei**
Fietsvakantie
- **Donderdag 6 tot donderdag 13 juni**
Wandelvakantie Kroatië
- **Zondag 25 augustus tot zondag 1 september**
Wandelvakantie Garmisch-Partenkirchen

Seniorenacademie

Veiligheid en batterijen - testritten

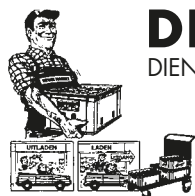
Op **maandag 6 mei om 14 uur in het LDC (Lokaal Dienstencentrum)** is er een voordracht door Piet van Powergrid, Turnhoutsebaan 8, Mol.

De elektrische fiets is inmiddels al goed ingeburgerd. Velen onder ons hebben reeds een stevige ervaring opgebouwd.

Tijdens deze namiddag worden alle vragen beantwoord over:

- Elektrische fietsen en veiligheid (waarop letten, tips, zijn alle fietsen even veilig?)
- Helmen en vestjes
- Batterijweetjes

Iedereen welkom in het LDC op **maandag 6 mei om 14 uur in het LDC** (Lokaal Dienstencentrum), Jakob Smitslaan 26, 2400 Mol.



DRINK MARKET

DIENT • BESPARING • KEUZE-KWALITEIT
Er bestaat altijd een drink market in uw buurt

bvba BORMS

Sint Apolloniaan 126, 2400 Mol
Tel. 014-31 28 49

Optiek Reggers



Corbiestraat 49
2400 Mol



verzekerd vertrouwen

AN DE BAETS BVBA

Markt 10/bus 1 - 2490 Balen

T 014 32 03 59

an.de.baets@portima.be

Lidgeld 2019

Het lidgeld van het hoofdlid is **€18 en een bijlid €12**. Wens je het maandblad per post te ontvangen dan betaal je **€5** extra. Totaal voor lidmaatschap per gezin **€30**, als het maandblad per post verstuurd is het **€35**.

Hier het schema dat geldt voor **nieuwe leden** tot **eind december 2019**. Voor wie lid wordt tussen:

01-04-2019 tot 30-06-2019:

hoofdlid €13 / bijlid €6

01-07-2019 tot 30-09-2019:

hoofdlid €8 / bijlid €3

De leden die hun maandblad per **post** ontvangen (dan is er een adresetiket opgekleefd), mogen niet vergeten **bijkomend €5** te betalen.

Iedereen die lidgeld betaalt, is ook verzekerd.

Wie het lidgeld liever wil overschrijven, kan dat natuurlijk ook.

Dit kan op **BE48 8538 6431 8027** van VL@S-Mol. Vermeld dan duidelijk de naam van het lid en 'lidgeld 2018'.

Wijkverantwoordelijken kunnen de cash geïnde lidgelden na telefonisch contact bij Wim Damen ☎ 014 31 45 01 bezorgen of gewoon overschrijven op het nummer van **VL@s-lidgelden BE48 8538 6431 8027**, maar dan wel de lijst van de namen van de leden aan mij bezorgen.

Irène Mertens

Wat volgt, staat altijd in verband met wat eraan voorafging.

Marcus Aurelius
Romeinse keizer 121-180 na Christus

Nieuws van de Seniorenraad

In het **Lokaal Dienstencentrum (LDC)** van het OCMW is er een infopunt. Elke tweede dinsdag van de maand tussen 10 en 12 uur is er iemand in zaal 5 die je zal wegwijs maken in de wirwar van regels en premies betreffende aanpassingen in je huis (traplift, bredere deuropeningen, inloopdouche, ...).

- Seniorenraad: vrijdag 17 mei in het LDC.
- Werkgroep levenslang leren: Knoppeliers voor hulp bij gebruik van laptop, tablet, gsm/smartphone, digitale camera ... alles met knopjes. Wij geven ook cursus tablet (iPad en Android): eerste dinsdag van de maand tussen 9 en 10 uur in de bib
- Werkgroep vrije tijd en welzijn: telkens op maandag om 9 uur: 6 mei - 5 augustus en 4 november
- Werkgroep levenslang wonen: telkens op woensdag om 9 uur: 29 mei - 4 september - 27 november
- Werkgroep verkeer en veiligheid: telkens op woensdag om 9 uur: 8 mei - 7 augustus - 6 november
- Werkgroep communicatie: telkens op maandag om 9 uur: 13 mei - 2 september - 18 november
- Werkgroep verenigingen om 9 uur: maandag 21 oktober
- derde dinsdag van de maand tussen 10 en 12 uur in het computerlokaal, LDC Ten Hove - cursus tablet: inschrijven bij balie Ten Hove ☎ 014 33 16 00

Speciale activiteiten:

- 16/05: Mol in Bokrijk. Deze activiteit stellen we open voor 75 plussers en jonge senioren. We rijden met onze bussen naar Bokrijk, de dapperen onder ons rijden met de fiets, een groepje neemt het openbaar vervoer als oefening openbaar vervoer (= activiteit van werkgroep verkeer).



HOTEL-TAVERNE-RESTAURANT
LOMMEL BROEK

Kanaalstraat 91
3920 Lommel
(00 32) 011 - 391034
www.lommelbroek.be
lommelbroek@telenet.be

PAUL VAN DER VEKEN

Fietsen - Bromfietsen

Ginderbroek 9
2400 Mol
Tel. 014-31 25 88

- 29/08: Daguitstap voor 75+, leden van de seniorenraad en mensen met een beperking
- 12/09: Fietstocht (waarschijnlijk naar Hidrodoe)
- 05/12: Senioren voor senioren
- Zettersprijskamp: elke laatste maandag van de maand, eerste zet om 14 uur
- Wieswedstrijd: elke tweede maandag van de maand, eerste spel om 14 uur, inschrijven vanaf 13.30 uur
- Scootmobielrit: elke laatste donderdag van de maand

Zijn er vragen omtrent de seniorenraad, dan kan je steeds terecht bij Karin Verreyt ☎ 014331689.

TERUGBLIK VIANDEN 26 tot 29 maart 2019

Onze 4-daagse wandelvakantie gaat dit jaar door in Vianden – Luxemburg.

Met 35 wandelaars komen we rond de middag samen in het luxueuze Hotel Belle Vue. De kamers zijn zeer ruim en netjes en sommige hebben zelfs een terrasje. Aan tafel genieten we van lekkere koffie en een uitgebreid broodbuffet.

We maken ons klaar voor de eerste wandeling. Kleurrijke bloesems en voorjaarsbloempjes luiden de lente in. De rijkbloeiende sleedoorn en de helgele wilgenkatjes verfraaien het landschap.

Hoog boven het stadje torent het kasteel van Vianden. Dit imposante bouwwerk dateert uit de 12^{de} eeuw en is één van de mooie adellijke residenties van Europa. Na wat klimmen naar deze toeristische trekpleister zijn we hiervan getuige. We stappen langs smalle bospaadjes en dalen naar de Our. De stuwdam in deze rivier is gebouwd voor de waterkrachtcentrale en het stuwmeer is immens groot. Langs de Our wandelen we rustig verder. Eindjes met hun kroost drijven mee op het snelstromende water en op

de oever aan de overkant wacht een zilverreiger geduldig op een hapje verse zalm.

's Morgens is het fris, maar onder een stralende zon vertrekken we in twee groepen. De fitsten onder ons stappen iedere dag hoger en maken de tocht ook langer.

We stijgen en dalen en genieten van mooie panorama's. Na een pittige klim komen we aan een groot bos met een 1000 jaar oude eik. Een eikenboom groeit traag, kan honderden jaren oud worden en wordt de koning van het bos genoemd.

Vandaag doen we de eerste klim met auto's, richting Diekirch. Dan klimmen we te voet verder en komen op uitgestrekte hoogvlaktes. Hier hebben we een enorm ver zicht op beboste bergkammen met een kleurenpracht van bruin-grijs en van licht- tot donkergroen. We volgen het sierlijke zweven van een buizerd aan een wolkenloze hemel en horen ook de leeuwerik. Ver voor ons ligt een lange heuvelrug, de Mont St. Nicolas en strekt zich uit over het golvende landschap. We beklimmen er de hoge toren, over 122 trappen naar het Bassin Supérieur, een diep kunstmatig meer. In het café-restaurant, enig in deze streek, schuiven we aan tafel voor een goede broodmaaltijd. Nog een fris biertje op het terras en we kunnen terug vertrekken. We dalen een hele tijd, draaien het bos in en klimmen over brede bospaden en langs diepe dalen. Opgestapelde boomstammen nodigen uit om uit te blazen en even rond te kijken.

Onze laatste dag komt er aan. Adieu mooi Vianden! We rijden naar Clervaux. Hier bezoeken we de grote romaanse kerk die opvalt door twee hoge torens met leistenen daken. Het kasteel, hoog op een rots gebouwd, verheft zich boven de woningen van het stadje. Dan klimmen we vanuit het centrum langs een snel hellend pad naar de Benediktijner Abdij. We bezoeken de grote kerk met prachtige glasramen en sierlijke retabels. Terug beneden zoeken we een zonnig terrasje waarna we in het sjieke restaurant Koener nog lekker kunnen koffiedrinken.



Chris Schoeters

Sluis 64 - 2400 Mol
Tel. 014-32 39 50 - Fax 014-32 39 50

Open: alle dagen van 11 tot 22 uur
vrij. - zat. van 11 tot 23 uur
maandag en dinsdag gesloten



Cursussen voor senioren

Dagcursussen

- Computerlessen
- Smartphone/ Tablet
- Koken
- Naaien



Leenhofstraat 33 - MOL - 014/49 07 07

www.cvo-kempens.be

Tevreden keren we terug naar de heimat. We hebben allen genoten van deze warme, actieve en gezellige dagen.

Nog veel dank aan Theo voor de organisatie en ook Lea en de vele begeleiders van de verschillende wandelingen! Jullie hebben alles weer prima geregeld.

Maria Das

Fietsen



Fietsen korte afstand: 15 km

Vanaf **april** hernemen we onze tochten. Aan een rustig tempo fietsen we naar één van onze sponsors in de buurt.

We komen elke **maandag en elke woensdag** samen aan het **Parochiecentrum van Ginderbuiten om 13.30 uur, Kapellestraat 90, Mol.**

Iedereen die graag fietst, is van harte welkom. Heb je vragen, neem gerust contact op met Mia Belmans.

Vriendelijke groeten,

Mia Belmans

☎ **014 73 65 85 - GSM 0497 27 32 14**

e-mail: belmans.mia@telenet.be

Marcel Cools

☎ **014 31 53 59**

e-mail: julia.belmans@gmail.com

Fietsen langere afstand: 35 km

In april beginnen we weer volop te fietsen.

We komen elke **maandag** om **14 uur** samen aan **Autocenter Meeus - Hyundai, Turnhoutsebaan 18, Mol.**

We fietsen ongeveer 35 km met een tussenstop bij één van onze sponsors. Walter Bens en Johan Deckers begeleiden deze tochten als Ludwig verhinderd is.

Bij slecht weer en als je twijfelt of de fietstocht doorgaat, kan je even bellen.

Diegenen die graag weten in welke richting we fietsen, kunnen altijd contact opnemen met Johan of Walter.

We plannen dagfietstochten telkens op een donderdag met vertrek om 10 uur.

Dagfietstochten

Donderdag 6 juni: Scherpenheuvel

Vertrek 10 uur: kerkhof Heidehuizen

Donderdag 11 juli: Paalse Plas

Vertrek 10 uur: Hyundai Garage

Turnhoutsebaan 18, Mol

Donderdag 1 augustus: Eersel

Vertrek 10 uur: Hyundai Garage

Turnhoutsebaan 18, Mol

Donderdag 5 september: Ekselshof

Vertrek 10 uur: Hyundai Garage

Turnhoutsebaan 18, Mol

Tot maandag!

Ludwig Verwerft ☎ 014 31 12 54

Johan Deckers ☎ 014 31 85 20

Walter Bens ☎ 0494 89 00 70

 **Belfius**
Bank & Verzekeringen

Belfius Kempen Oost cvba

Markt 27 - 2400 Mol

Tel. 014-34 63 00

Uw elektrische

Droomfiets

staat bij

PowerGrid



Kom vrijblijvend langs voor een proefritje!

Turnhoutsebaan 8
2400 Mol
014 75 38 39
info.mol@powergrid.be

PowerGrid heeft ook vestigingen in:
Geel, Lommel
Bocholt, Herselt

Fietsvakantie Maldegem 13 – 16 mei 2019

Nog enkele weken en de fietsvakantie in Maldegem gaat van start. Het is dus de hoogste tijd om de fietsen in orde te maken en de conditie nog een beetje aan te scherpen. Zoals jullie weten, kan je elke maandag, als het weer het toelaat, meefietsen met de groep van Vlas. Deze vertrekt aan autocenter Meeus - Hyundai, Turnhoutsebaan 18 in Mol om 14 uur voor een rit van ongeveer 35 km. Dit is zeker goed voor de conditie maar ook goed om het fietsen in groep een beetje gewoon te worden.

Er hebben zich 26 deelnemers ingeschreven voor de fietsvakantie in Maldegem van maandag 13 mei tot en met donderdag 16 mei 2019.

We verblijven in het **Cleythil Hotel, Kleitkalsheide 193, 9990 Maldegem.**
www.cleythil.be

Dit gastvrije hotel ligt net buiten Maldegem. Het is een prachtige, gerenoveerde hoeve midden in het historisch Meetjesland. De grote tuin van het hotel heeft een prachtig uitzicht op de omliggende weilanden, velden en bossen van het Dronengoed. In het hele hotel is gratis wifi beschikbaar. Ontspanning vind je in de buitensauna en je kan genieten van een drankje in de bar of op het terras. Restaurant Paplinglo, met open keuken, verzorgt voor ons dagelijks een culinair diner.

Iedere morgen wordt een gevarieerd ontbijtbuffet aangeboden. Op verzoek kan je ook een gluten-vrij ontbijt verkrijgen.

Wegbeschrijving:

Vanuit Mol neem je in Geel de E313 richting Antwerpen. Na de Kennedytunnel neem je de E34 richting Brugge/Knokke. Volg de E34 tot afslag N44-Aalter-Maldegem Industrie en volg deze richting Maldegem gedurende ongeveer 7 km. Sla dan linksaf naar het hotel Cleythil. De afstand

Mol-Maldegem bedraagt 135 km en duurt ongeveer 1,35 uur.

Op maandag 13 mei om 12 uur wordt iedereen verwacht in het hotel voor een lunchbuffet. Rond 14 uur maken we een eerste fietstocht van ongeveer 25 km.

Volgens de afspraken met het hotel betalen we begin mei het **saldo** aan het hotel. Gelieve daarom **€190 per persoon** te storten **vóór 30 april** op volgende rekening:

VLAS – Fietsvakantie BE48 8538 6431 8027
met vermelding **'Saldo fietsvakantie en de naam van de deelnemer(s).'**

Afgeproken aktiepunten

- Iedereen zal zijn fluo veiligheidsvestje steeds dragen tijdens het fietsen.
- Maximum met 2 naast elkaar rijden.
- Invoegen bij tegenliggers: diegene die links rijdt, voegt in achter diegene die rechts van hem rijdt.
- Aandachtig rijden en afstand houden.
- Fiets in orde stellen.

Beste groeten,

Leon Stevens

VAB-fietsbijstand Exclusief voor VI@s-leden

VI@s kan aan alle leden een mooi voordeel bieden: de VAB-bijstandsverzekering, een 'pech-onderweg'-bijstand die niet alleen telt bij fietstochten in VI@s-verband, maar bovendien ook bij privé-fietstochten en dit het ganse jaar door!

Wens je de fietsbijstand stort **vóór 1 mei €25** per persoon op rekeningnr.

BE94 4099 5130 5114 vlas VI@s vzw – met vermelding van naam - lidnummer - 'Fietsbijstand'.



Kantoor Gijs-Cuyvers

Turnhoutsebaan 88
2400 Mol

T 014 31 60 55

www.argenta.be

Openingsuren:

ma	09.00-12.30	13.30-17.00
di	09.00-12.30	13.30-18.30
wo	09.00-12.30	(uitgez. juli en aug.)
do	09.00-12.30	13.30-17.00
vr	09.00-12.30	13.30-17.00
za	Enkel na afspraak	

Marcel Cars bvba
AUTOCARS - REISBUREAU

Goormansdijk 16 - 2480 Dessel
Tel. 014-37 70 48 - Fax 014-37 26 30



cafetaria Walter en Martine

17de esk lichtvliegwezenlaan 2 Balen
014/812030

elke dag open vanaf 09u00

tennisterreinen - squash - fitness en cardio

biljart - matchbiljart - snooker

mountainbikeroutes - fietscafé - wandelpaden

Wandelen in mei

*N.B. Als de weersvoorspellingen zeer slecht of zeer warm zijn, is het mogelijk dat de namiddagwandeling of dagwandeling niet doorgaat.
Bel bij twijfel naar de wandelverantwoordelijke.*

vertrek om 14 uur voor 5 - 7 - 10 km

do 02 / 05: De Zelm en De Bleken

vertrek: aan het golfterrein, Goorstraat 100, Mol.
Na de wandeling naar het clubhuis van de golf.

ma 06 / 05: geen wandeling - seniorenacademie

do 09 / 05

a. dagwandeling: Scherpenheuvel

Dit jaar vertrekt onze wandeling in Westerlo.
Wij komen samen in 't Krokantje, Grote Markt, 34 in Westerlo. We kunnen hier (uitzonderlijk) vanaf 9 uur binnen voor koffie en drank.

We **vertrekken** stipt om **9.30 uur** en volgen de GR 5 tot in Scherpenheuvel. Het is een zeer mooie wandeling over onverharde wegen. In de voormiddag wandelen we 11 en in de namiddag 10 km.

's Middags (+/- 12.15 uur) eten we onze picknick of snack in taverne Het Moment (aan de abdij van Averbode).

Wij komen toe in Scherpenheuvel rond 16 uur.
Hier kunnen we de basiliek bezoeken, iets drinken en wat rondhangen.

Om 16.52 uur zal Guido de mensen begeleiden met de lijnbus naar de auto's in Westerlo.

Bus 35 Diest - Aarschot vertrekt in Scherpenheuvel aan het stadhuis om 16.52 uur naar de halte 'Aarschot kerk' waar ze aankomt om 17.23 uur. Daar is een overstap voorzien naar bus 490 Aarschot - Geel. Deze komt langs om 17.37 uur aan de halte 'Aarschot kerk' en rijdt verder naar Westerlo centrum 'De Merodedreef'.

Wie liever met de auto van Scherpenheuvel naar Westerlo terugrijdt, moet hiervoor zelf afspraken maken.

Leiding:
Guido Michiels
☎ 048529 50 28

b. gewone namiddagwandeling: Kanaalwandeling

vertrek: Campinastrand, Zanddijk 62 A, Dessel.

ma 13 / 05: Knuppelpad

vertrek: taverne Meulezicht, Watermolen 10, Retie.

do 16 / 05: Molse Nete

vertrek: parking Rivierstraat Mol - Op het einde van de wandeling stoppen we in taverne de mèt, Rondplein 15, Mol.

ma 20 / 05: Parkpad

vertrek: parking naast de weg KFC Mol Sport Boeretangsedreef (weg naar atoomcentrum) of vlak ervoor op de linkse zandweg naast het bos. Na de wandeling rijden we naar eetkafeë Leto, Achterbos 279, Mol.

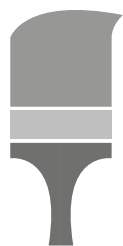
do 23 / 05

a. dagwandeling: Loonse en Drunense Duinen.

Vertrek van de wandeling om **10 uur** aan de 'Rustende Jager' (open vanaf 9 uur) taverne in Biezenmortel.

gps: Oude Bosschebaan 1,1, Biezenmortel, Nederland. Wandeling van ongeveer 19 km.
11 km in de voormiddag, 8 km in de namiddag.

Hier zijn de grootste ongerepte stuifzanden die nog over zijn in Europa (volgens Natuurmonumenten Nederland), omgeven door uitgestrekte bossen. De basis van de Loonse en Drunense Duinen ligt in de ijstijd. Poolwinden hebben toen een dik zandpakket afgezet. Na de ijstijd is de zandrug een tijdlang met oerbossen bedekt geweest. Maar toen de mensen het bos vanaf de veertiende eeuw gingen gebruiken om hout te hakken en later vee te hoeden, kwam het zand



DecoMol

Ginderbroek 25 - 2400 Mol
Tel - Fax 014/31.15.37
info@deco-mol.be - www.deco-mol.be

Alles voor kantoor!

De Joma

Keirlandse Zillen 1
2400 Mol
014 31 07 12
mol@dejoma.be
www.dejoma.be

huishardies

www.hardies.be - wines, spirits, smokes & gifts
rondplein 11 2400 mol 014 312 718

spoedig weer bloot. Er ontstond een grote vlakte met open stuifzand.

Kort na ons vertrek beklimmen we de Capucijnenberg. Deze is één van de hoogste stuifheuvelds in dit gebied. Broeders die vroeger in het Capucijnenklooster in Biezenmortel werden opgeleid, kwamen hier regelmatig. Dit verklaart de naam van de berg. Van de Capucijnenberg naar een fietspad lopend, komen we door het zogenaamde varkensbos, genoemd naar de wilde zwijnen die hier tijdens de tweede wereldoorlog leefden. Vanwege het oorlogsgeweld waren ze vanuit Duitsland naar hier gevlucht. Ze zijn later allemaal afgeschoten omdat ze te veel schade aanrichtten op de omliggende landbouwgronden. We lopen verder en komen afwisselend door de stuifzanden en bossen aan op de 'Roesterberg'. Dit is een hoge randwal. Het stuivende zand is hier door de begroeiing tegengehouden. Zo werd langzaam een hoge heuvel gevormd aan de rand van het stuifzandgebied waar nu ook eik en zeedden groeien.

We nemen soep of snacks in de gelijknamige taverne 'Roesterberg'. **Picknick is hier niet toegestaan.**

Na de middag trachten we zo veel mogelijk het hardere zand op te zoeken om de laatste kilometers af te wandelen. We lopen dan langs en door de 'Drunense Duinen'. Dit was vroeger een militair oefenterrein. Hopelijk is het niet te warm want op een plaatje lezen we dat er hier een temperatuurverschil van 50°(?) kan optreden. Bij harde wind stuift het er behoorlijk, waarbij er zich soms nieuwe zandheuveltjes vormen, terwijl er ergens anders een dalletje uitstuift.

Leiding:

Jan Daneels

☎ 014-61 26 28 of 0477-20 77 08

b. gewone namiddagwandeling: Molenpad

vertrek: De Oude Jager, Ezaart 351, Mol.

ma 27 / 05: Keiheuvel

vertrek: GT Sporthal, 17de esk. Lichtvliegwezenlaan 2, Balen.

do 30 / 05: O.L.H.-Hemelvaart – geen wandeling

ma 03 / 06: Kasterlee

vertrek: Keeses' Molen, (Doornboom 1, Kasterlee, hier is het gemakkelijker om de wandeling te starten).

Na de wandeling naar taverne Netherust, Houtum 59, Kasterlee.

Gaby Theunis ☎ 0494 36 11 53

Wivina Van Hoof ☎ 0478 63 58 97

Reis Languedoc Rousillon mei 2020

Vliegtuigreis 7 nachten



Na ons succesvol verblijf aan zee, plannen we een verblijf in Quillan nabij Carcassonne met Vayamundo.

Graag zouden we deze uitstap willen plannen in de **maand mei 2020**. We zijn genoodzaakt omwille van de drukke periode in Frankrijk in mei om nu al een idee te hebben van wie mogelijk geïnteresseerd is om aan deze reis deel te nemen. We schatten de kosten op ongeveer €1000 per persoon in vol pension, vliegreis inbegrepen.

Heb je interesse laat het dan zo vlug mogelijk weten. Liefst vóór eind mei 2019 via e-mail:

francois.stessens@telenet.be

of ☎ 0485 40 82 67

Meer informatie volgt later indien er genoeg belangstelling is.

François Stessens

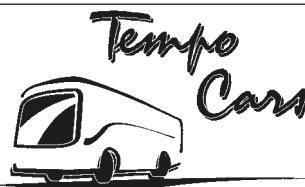
DRANKENDISCOUNT

De Bierbron

Turnhoutsebaan 79 - 2400 Mol - Tel. 014-31 47 43
Bierhandel Schillebeeckx nv



Taverne
't belshof
Veltjensstraat 39 - Geel - Bel
Tel. 014 31 78 35
di. en woe. gesloten
Elke maandag ribbekes!



Brandstraat 91
2400 Mol
tel: 014/31 22 74
www.tempocars.be
info@tempocars.be

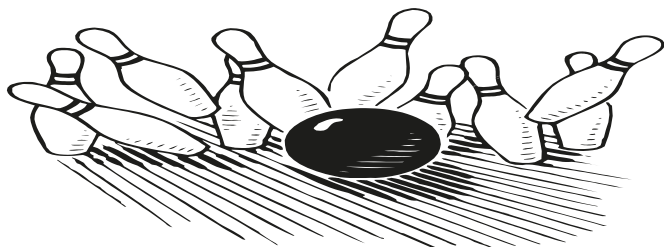
T A V E R N E

De Witte Haas

Groesgoor 31 - 2480 Dessel
Tel. 014 89 04 89

Maandag en dinsdag gesloten
Mei tot en met september alle dagen open vanaf 11 uur

Bowling

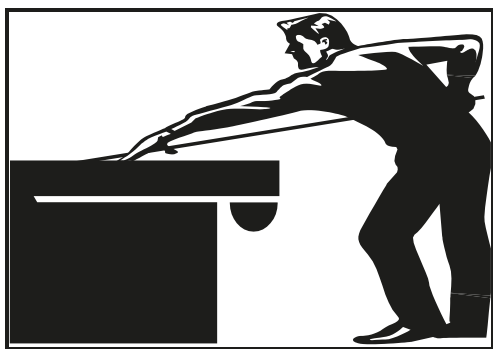


Wij bowlen in **Mol, bowling DEN EDEN, Graaf de Broquevillestraat 27/A.**

Wij spelen **elke vrijdag om 15 uur** en hopen nieuwe spelers te mogen begroeten. Iedereen is welkom. Er is geen enkele kennis vereist. Wij spelen enkel voor het plezier.

Geïnteresseerd?? Kom langs of neem contact met Rob Cools ☎ 014 32 28 34 of ☎ 0494 13 35 16.
Rob Cools

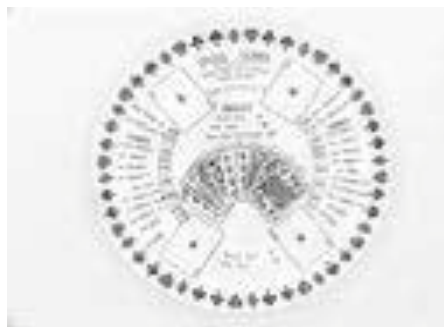
Biljart



We spelen met onze club op **woensdag-namiddag** in zaal **St.-Jan in Balen-Gerheide** om **14 uur**.

Fabien Lievens

Bridge



Wij spelen **iedere maandag vanaf 19.30 uur** in de cafetaria van het **dienstencentrum Ten Hove** van het OCMW.

Simone Van Woensel

Bloemschikken

In mei maken we een fleurige lenteschikking.



Vakantie aan de Moezel

WEINGUT-PENSION-BRUNNENHOF

Familie Reiner & Ellen Lenz
Brunnenstraße 32 D-56814 Bruttig-Fankel/Mosel
Tel: 0049-2671 7713 Fax: 0049-2671 5445 (vanuit België)
www.brunnenhof-bruttig-fankel.de
mail@brunnenhof-bruttig-fankel.de
Brunnenhof een gezellig pension voor jong en oud, men spreekt er Nederlands. Rustig gelegen aan de wijngaarden. Wijnen uit eigen kelders. Ontbijtzaal, zonneterras en ruime parking. W-lan (wifi) gratis in alle vertrekken. Fietsen – e-bikes: gratis stallen (in afgesloten garage) en gratis opladen (eigen oplader!) kan.



GEOPEND VAN 13-04-2019 TOT 03-11-2019

Tot 3 overnachtingen + ontbijt vanaf € 37,-/persoon/dag
4 overnachtingen + ontbijt vanaf € 32,50/persoon/dag
7 overnachtingen + ontbijt vanaf € 31,50/persoon/dag
Nieuw !!!

Comfortabel appartement 'RIESLING' (ca 35 m2 – gelijkvloers)

Woonruimte met uitnodigende zitgelegenheid, satelliet-tv, keukentje met microgolf, waterkoker, koffiezet, afwasbak, koelkast (geen kookgelegenheid!), slaapkamer met groot tweepersoonsbed, badkamer met vlakke douche en wc, toegang tot de tuin met terrasmeubilair)

Vanaf 3 overnachtingen € 50,00/persoon/dag)

Vanaf 4 overnachtingen € 45,50/persoon/dag)

telkens ontbijt inbegrepen

Vanaf 7 overnachtingen € 44,50/persoon/dag)

Een derde persoon (in de woonruimte) is na prijsaanvraag mogelijk!

Halfpension mogelijk vanaf 1 mei tot 2 november 2019.. Dit is een driegangenmenu in de 'Weinstube' voor de prijs van € 17,-/persoon/dag

In de prijs is een gratis ticket voor het openbaar vervoer (trein en bus) van VRM Cochem (Verkehrsverbund Cochem-Zell) voorzien.

ONZE KAMERS (sommige met balkon) zijn uitgerust met douche, wc, tv en zitgelegenheid. Een gratis service: mogelijkheid om koffie en/of thee te zetten.

CHECK IN: maandag - zaterdag vanaf 15.00 u. Op zondag tot 12.30 u. of op aanvraag.

UITCHECKEN tot 10.00 uur na het ontbijt.

Wij beschikken over 9 tweepersoons- en 1 eenpersoonskamer en 1 comfortabel appartement.

KORTING: 5 overnachtingen incl. ontbijt blijven ... 4 betalen van 13 april tot 07 mei (Pasen uitgezonderd!), van 16 tot 30 juni en van 14 oktober tot 3 november 2019

Vanaf 5 overnachtingen inclusief ontbijt 10 % korting – in de lente: van 13 mei tot 29 juni 2019 in de herfst: van 1 oktober tot 3 november 2019

ONZE BIJZONDERE DRANKVOORZIENING: aan de ingang wordt er voor zelfbediening een koelkast voorzien.

ZONDAG IS HET RUSTDAG! geen halfpension en de 'Weinstube' blijft gesloten.

BETALING: bij ons betaalt u op de dag van de terugreis met baar geld – pinnen is niet mogelijk!

Er wordt gewerkt in piramidevorm, bovenaan de top puntig en de basis breed.

Benodigdheden:

- Platte schaal of niet te hoge pot
- Oaseprikkers met fix
- Groene oasis
- Gemengd boeket bloemen, kijken of er voldoende groot blad bij zit
- Opvulgroen of bloemen naar eigen keuze
- Grote bladeren en opvulgroen

We ontmoeten elkaar op **dinsdag 14 mei** bij Josee Lemmens, Stappersdijk 22, Balen.

Tot dan,

Françien, May en Josée

Familiekunde

In samenwerking met de Molse Kamer voor Heemkunde en Geschiedenis

Na de rondleiding in Averbode konden we nog genieten van een zon-vergoten wandeling en een gezellige lunch in Het Moment.

Op vrijdag **3 mei** vergaderen we weer in 't Getouw. Lief kreeg ooit een boekje met de veelzeggende titel 'Ons moeder zei altijd ...'. Hoe dikwijls nemen wij die titel niet zelf in de mond als we ons de wijze raad van moeder of vader herinneren en die willen doorgeven aan onze kinderen, kleinkinderen of andere mensen die ons ter harte gaan?

Enkele leden van onze groep lazen het boekje en willen hierover een groepsgesprek op gang brengen ...

Wie weet welke 'wijsheden' we niet allemaal samen ontdekken?

Tot ziens dus op **vrijdag 3 mei** om **9.30 uur** in **zaal 3 van 't Getouw!**

**Maria Geboers
Rik en Maria**



*Feestzaal - Traiteur
Gemeenschapsmaaltijden*

**Ginderbuiten 136 - 2400 Mol
Tel. 014-31 23 37**

Kookclub voor mannen

Volgende kookclub is gepland op **vrijdag 10 mei om 9.30 uur** in het **Miloheem**.

Tijdens de kookclub van 12 april genoten we van het volgend menu:

Aperitief:

Glaasje witte wijn – fruitsap

Aperitiefhapje:

Sardinettoast

Voorgerecht:

Florentijns eitje

Soep:

Bloemkoolsoep

Hoofdgerecht:

Romige preirisotto met tijm

Nagerecht:

Banaan met advocaatroom en noten

Ideeetje: Hoofdgerecht

Cavatappi met scampi, spinazie en broccoli

Ingrediënten (14 personen)

- 1,5 kg black tiger scampi's medium ontdarmd en ongepeld
- 1,5 kg bladspinazie in porties
- 1 kg broccoliroosjes
- 3 uien
- 3 teentjes look
- 5 doosjes van 200 g verse roomkaas Everyday
- 500 g pasta cavatappi Boni
- olijfolie en boter
- nootmuskaat
- peper en zout

Voorbereiding

- Pel de scampi's. Dit gaat gemakkelijk als je ze eerst even in koud water onderdompelt. Verwijder eventueel de bruine draad die bitter smaakt.



GLINSTERING Tel. 014 42 82 88
AAN HET ZILVERMEER www.GLINSTERING.be

Trouwfeest – Communiefeest – Zondagsrestaurant

- Laat de scampi's oppervlakkig ontdooien.
- Dep droog met keukenrol. Belangrijk voor het goed bakken.
- Snipper de uien fijn.
- Pel de lookteentjes.
- Snij de grote broccoliroosjes in twee.

Bereiding groenten

- Verhit 4 eetlepels olijfolie in een kookpot.
- Bak de ui glazig.
- Voeg de diepgevroren broccoliroosjes toe en laat een 7 minuten stoven. Niet te beetgaar!
- Voeg look toe.
- Voeg diepgevroren spinazie toe aan de broccoli en roerbak een 7 minuten.
- Zet het vuur lager.
- Roer er de roomkaas onder.
- Kruiden met kippenbouillon, nootmuskaat, peper en zout.

Cavatappi

- Breng een voldoende hoeveelheid water aan de kook.
- Zout het water lichtjes.
- Kook de cavatappi 12 minuten (al dente: 9 minuten). Zie verpakking!
- Roer af en toe om kleven te voorkomen.
- Laat na kooktijd 1 minuut rusten en giet af met behoud van een weinig kookvocht.

Scampi's

- Verhit voldoende olijfolie in een pan (of twee).
- Bak de scampi's 2 à 3 minuten aan elke kant op een hoog vuur.
- Kruid met peper en zout.

Afwerking

Meng de pasta onder de groenten en verdeel over de borden. Leg er de scampi's bovenop. Serveren in diepe borden.

Smakelijk!
Vriendelijke groeten,

René Cools
François Stessens

Onderons



Op **9 mei** is onze jaarlijkse verrassingsreis gepland. Om **8 uur** komen we bijeen op de **parking van Carolus reizen**.

Daarna komen we pas in september weer samen.

Groetjes,

Ria

Petanque

We spelen **iedere dinsdag van 18 tot 21 uur in de lokalen van Den Brand, Spoorwegstraat 27, Mol**.



Alle leden zijn welkom. Geïnteresseerd? Kom maar eens kijken!

Tot dan!

Leo Cools

Gasthof De Beiaard

Binnen de abdijmuren van Postel

- Taverne
- Restaurant
- Feestzalen
- Congressalen

Abdijlaan 28

B-2400 Mol-Postel

Tel. 014-37 73 50

www.gasthofdebeiaard.be



**DIERENARTSEN PRAKTIJK
ACHTERBOS**

gezelschapsdieren

014/31.22.53
Achterbos 133 - 2400 Mol

Katelljne Van Spaendonck - Inge Jansen

Schaken

Elke woensdag- en vrijdagmiddag wordt er geschaakt in een lokaal van het **nieuwe zwembad Vita Den Uyt**.

We starten **om 14 uur**.



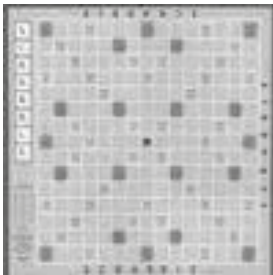
Liefhebbers en geïnteresseerden zijn altijd welkom.

We zoeken naar een opvolger voor André D'hooge. André heeft heel wat jaren de schaakclub geleid en wil de fakkel doorgeven. Iemand interesse?

Het bestuur

Scrabble

We scrabbelen elke **donderdag van 14 tot 16 uur** in brasserie **De Auberge, Corbiestraat 41, 2400 Mol**.



Je kan ook bellen naar Mia Van Poelvoorde

☎ 014 31 22 16

Jakob Smitslaan 28/B306, Mol

Iedereen is van harte welkom.

Mia Van Poelvoorde

Tennis



We spelen **elke vrijdag bij Nuclea in Mol van 9.30 tot 11 uur**.

Gelieve tijdig aanwezig te zijn voor de ploegindeling.

Nieuwe leden zijn steeds welkom.

Sportieve groetjes,

**Juliette Cuypers
Lucien De Wilde**

Seniorengym

Op **woensdagen 1 - 8 - 15 - 22 en 29 mei** turnen **we van 10 tot 11 uur** in de **Sporthal van Mol**.



Met heel de groep aan onze conditie werken is leuk en nog goed voor onze lijn. Zo blijven we fit en gezond.

Nieuwkomers nog steeds welkom.

Sportieve groetjes,

Frieda



Bankei 22 • 2490 Balen-Wezel
Tel. 014-81 02 49 • www.vossen.be

Open: di. t.e.m. zat. van 10 - 18 uur
zon. van 14 - 17 uur



www.toyotacools.be



Ginderbuiten 101
2400 Mol
T 014 31 41 08
di. & wo. gesloten

Whist



'Whist in **de mèt**', **Rondplein 15 in Mol** elke **vrijdagnamiddag van 13 tot 17.30 uur**.

Tot onze spijt is deze activiteit die jarenlang door meerdere leden beoefend werd teloor gegaan.

De reden is dat er te weinig leden nog deelnemen aan deze activiteit op vrijdagmiddag.

Het is nu wel zo dat de uitbaters van de mèt tot onze beste sponsors behoren. Daarom vragen we onze leden mee te werken om daar een nieuwe activiteit te organiseren.

Concreet verzoeken we jullie om suggesties te doen ivm de mogelijke opstart van nieuwe activiteiten.

Dat mag terug een kaartspel zijn of ook gelijk welk gezelschapsspel. Dit kan doorgaan in dit gezellig dorpscafé.

Voorstellen kunnen bezorgd worden via mail aan walter.opgenhaffen7@gmail.com of francois.stessens@telenet.be of telefonisch op de nummers achteraan in het ledenblad.

Wij zouden graag zo vlug mogelijk kunnen starten met een nieuwe activiteit!

**Walter
François**

Praatcafé



De whist had de laatste tijd steeds minder deelnemers en een groep is naar het LDC gegaan. In samenspraak met de mèt wordt de whist vervangen door een praatcafé of wat je ervan wenst te maken. Misschien kan je er ook nog wat kaarten of spelletjes spelen.

Geïnteresseerd? Iedereen is welkom in café **de mèt** aan het **Rondplein 15 in Mol** elke **vrijdagnamiddag vanaf 13 tot 17.30 uur**.

Tot ziens in de mèt.

Walter Opgenhaffen

Witte Meren

Elke **zaterdag** zorgen we voor de bediening van de cafetaria van **13.30 tot 17 uur**.

In de weekends wordt de cafetaria veel drukker bezocht dan tijdens de weekdays.

We blijven nog steeds op zoek naar mensen om de groep van vrijwilligers aan te vullen.

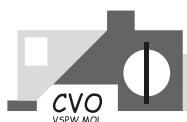
Wie is kandidaat?

Graag een seintje aan je wijkverantwoordelijke of rechtstreeks aan:

René Cools ☎ 014 32 12 20

of rema.cools@skynet.be

René Cools



Centrum voor Volwassenenonderwijs
Vormingsleergang voor Sociaal en Pedagogisch Werk
en CVO-Sint-Lutgardis Mol

Jozef Calasanzstraat 4, 2400 MOL
014/31.70.61 of 014/31.40.98

DIVERSE OPLEIDINGEN VOOR VOLWASSENEN
OVERDAG EN 'S AVONDS
SOCIALE OPLEIDINGEN
ICT • KOKEN • TALEN
CREATIEVE OPLEIDINGEN
MODE • BEDRIJFSBEHEER

KAPPER • SCHOONHEIDSZORGEN

Voor meer info: zie www.vspwamol.be en www.cvomol.be

Miloheem
Millegem

Milostaat 13 - 2400 Mol

Tel: 014/ 31 48 23

Openingsuren van het café
maandag, dinsdag, donderdag, vrijdag,
zaterdag en zondag: vanaf 10 uur tot ...
woensdag gesloten



IJS ZOALS IJS BEDOELD IS :
AMBACHTELIJK EN ZONDER
KLEUR- EN BEWAARMIDDELEN

Brandkuilstraat 24 -2400 MOL
www.ijs-anita.com

• Vers schep-ijs • IJS-taarten
• IJS-coupees • IJS-pralines
• Diepvries-ijs • Sorbet-ijs

Yoga



Beste yogi's,

In de maand **mei** hebben we les op de volgende data:

maandag : **6 – 13 – 20 en 27 mei**
van **10 tot 11 uur** in de turnzaal van de
sporthal Den Uyt.

Tot dan!
Namasté,

Mich Bellen ☎ 014 31 15 16
Karel Luyten ☎ 014 31 55 30

Het no-nonsense meditatieboek

Neuroloog Steven Laureys verwierf wereldfaam met zijn onderzoek naar bewustzijn bij comapatiënten. Zeven jaar geleden, na een onverwachte echtscheiding, ontdekte hij de positieve kracht van meditatie. Met *Het no-nonsense meditatieboek* wil hij ieder van ons ervan overtuigen dat meditatie kan helpen om stress, angst en depressie te bestrijden. 'Noem het gerust een *Start to Meditate*.'

Hij vluchtte in alcohol, sigaretten, antidepressiva en slaapmiddelen. Hij raakte de bodem. Meermaals. Tot yoga en later mindfulness, een minder destructieve uitweg bood. Meditatie was voor mij een fantastische ontdekking. Persoonlijk, maar ook professioneel. Mind-body-interventies kunnen erg zinvol zijn als aanvulling op geneeskunde. Ik had het als zorgverlener al veel vroeger moeten leren kennen. 'Zo, twee minuten, meer moet dat niet zijn', zegt Laureys. 'Normaal ga ik op mijn bureaublad zitten. Even tien minuten in pijnlijke lotushouding om weer te focussen: hoe voel ik me? Waar ben ik mee bezig?'

Met zijn boek wil Laureys anderen inspireren. 'Noem

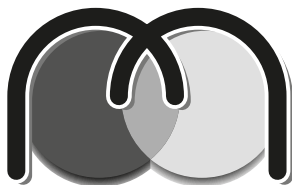
het gerust een *Start To Meditate*.' Hij prikt mythes over meditatie door, dient sceptici van antwoord en geeft de lezer basistrucs mee. Toch is hij zelf geen meditatiejunk: 'Twintig minuten per dag vind ik meer dan genoeg, maar ook daar kom ik vaak niet aan toe. Ik ben zeker geen voorbeeld. Zoals zoveel mensen lig ook ik in bed te piekeren en schrik ik 's nachts wakker door mijn overvolle agenda, verschillende fulltime-jobs als papa, arts en directeur van het laboratorium combinerend.'

Met dat laboratorium, de Coma Science Group van het GIGA Consciousness Onderzoekscentrum, heeft Laureys wereldfaam verworven. Zijn baanbrekend onderzoek naar bewustzijn bij comapatiënten leverde hem onder andere de Francquiprijs voor wetenschappelijk onderzoek op. Hij schreef een tiental academische boeken over bewustzijn en meer dan 500 wetenschappelijke artikels.

Vroeger schreef ik mensen met slaapproblemen, angst of een burn-out pilletjes voor. Nu schrijf ik hen meer beweging, meditatie en andere geest-lichaam-oefeningen voor.

Voor '*Het no-nonsense meditatieboek*' legde Laureys **Matthieu Ricard** onder de scanner, een 73-jarige Fransman die zich omschoolde van doctor in de moleculaire biologie aan het Pasteur Instituut naar boeddhistisch monnik in de Himalaya. Ricard bereikt miljoenen mensen met zijn boeken en lezingen over boeddhisme, meditatie en geluk en mag zich de persoonlijke vertaler van de dalai lama noemen. 'Deze monnik toonde eerder al het hoogste vermogen tot geluk dat ooit werd gemeten', lees ik in de perstekst van de uitgeverij.

Matthieu Ricard: Bij meditatie gaat het erom de innerlijke oorzaken van het lijden weg te nemen. Dat is een heel pragmatisch doel. De contemplatieve scholen bieden 2500 jaar aan onderzoek naar hoe de geest werkt. De ontmoeting tussen boeddhisme en wetenschap is in die zin een natuurlijk treffen. Meditatie is een universeel inzetbaar instrument. Dat vele vormen ervan uit het boeddhisme afstammen heeft geen belang. Als een Japans wetenschapper een subatomair deeltje ontdekt, wordt dat deeltje daarom nog niet Japans. Verschillende gerenommeerde studies hebben aangetoond dat op mindfulness gestoelde cognitieve therapie (MBCT) het risico op terugval bij mensen die minstens twee ernstige depressies hadden, terugbracht met veertig procent. Dat is net zoveel als met medicatie, met dit verschil dat je na meditatie mogelijk ook beschermd blijft wanneer je stopt met de behandeling.



Mols Overleg Nucleair Afval vzw

MONA vzw - secretariaat

Markt 62/3 - B-2400 Mol

Tel 014/31 33 87 - Fax 014/31 33 67

info@monavzw.be

STEVEN LAUREYS: 'Matthieu oefent een ongelooflijke controle over zijn brein uit.' ©

Meditatie is een middel om waarden zoals solidariteit, empathie en mededogen meer naar de voorgrond te halen.

Zijn de effecten van meditatie wetenschappelijk voldoende hard te maken?

Laureys: Er is schandalig weinig onderzoek. In België waren er in de afgelopen twintig jaar negen geregistreerde klinisch gecontroleerde studies naar meditatie. Dat is maar een fractie van het aantal studies naar medicijnen, betaald door de big pharma. Ik ben heel blij dat die big pharma er zijn, ze geven ons fantastische levensreddende middelen. Maar we weten hoe alomtegenwoordig stress is in onze samenleving. Dan is het krankzinnig dat we daar niet meer serieus onderzoek naar doen.

In mijn consult zie ik mensen met hoofdpijn, rugpijn, slaapproblemen, vernauwde bloedvaten, angst, burn-out. Ik heb geleerd om hen pilletjes voor te schrijven, dat is ook waarvoor ze komen. Maar tegenwoordig schrijf ik vooral een goede nachtrust voor, meer beweging, een betere levenshygiëne, meditatie en andere geest- en lichaams oefeningen. Er is ondertussen voldoende onderzoek dat aantoont dat meditatie een interessante complementaire tool is om pijn, angst en depressie te bestrijden. Maar het precieze effect van een meditatie sessie is natuurlijk veel moeilijker te documenteren dan dat van een pilletje.

Veel gedragswetenschappers wijzen net graag naar hersenscans als bewijs van wat we denken te weten over emoties en welbevinden. Nu zegt u: 'Neem dat maar met een korrel zout.'

Laureys: (lacht) Ik spreek tegen mijn eigen winkel: als neurobeeldvormer probeer ik aan de hand van fMRI-scans alles zo goed mogelijk te visualiseren, maar uiteindelijk zijn de beeldjes die wij maken net zo goed een interpretatie als het werk van onze collega's in de gedragswetenschappen.

U legde Matthieu Ricard onder de scanner. Wat hebt u daaruit geleerd?

Laureys: Met onze machines zien we dat boeddhistische monniken een ander brein hebben. Het is bijzonder goed geconnecteerd, hun grijze stof is sterk ontwikkeld. Wanneer we Matthieu vroegen om verschillende meditatieve staten op te roepen, zagen we op de beelden dat hij een ongelooflijke controle over zijn brein uitoefent. Vernieuwend aan ons onderzoek is dat we met een sterke magneet zijn hersenactiviteit verstoorden en die activiteit simultaan gingen meten.

Met een techniek die we ontwikkelden, kunnen we bewustzijn terugbrengen tot een cijfer van 0 tot 1. Mensen die verdoofd of in een diepe slaap zijn, zitten onder 0,3. Gewone mensen kunnen die metingen niet zelf controleren. Matthieu kon dat wel, puur door de kracht van meditatie te gebruiken. Dat hadden we nooit eerder gezien.

Ricard: Ik moet er altijd om lachen als onderzoekers het over mijn ongelooflijke breincontrole hebben. Maar je schuift de dalai lama niet in een fMRI-scanner, dus moeten ze het met de subtop doen, mensen zoals ik die bereid zijn om als proefkonijn van lab naar lab te vliegen. Het mooie van die tests bij ondertussen honderden meditatoren is dat ze aantonen dat het niets met talent te maken heeft. Ze vertonen allemaal dezelfde patronen in het brein. In de hedendaagse samenleving houden mensen niet van inspanning. Ze zien graag getalenteerde personen slagen, die daar niet al te veel moeite voor hoeven te doen. Zo werkt het natuurlijk niet. Meditatie is geen bezoekje aan de spa. Meditatie is bij momenten hard en pijnlijk, maar net zoals een atleet haalt je voldoening uit de inspanning. Als je het goed doet, voel je heel snel terreinwinst. Beetje bij beetje raak je van de oorzaken van je lijden af, en werk je naar innerlijke vrijheid toe.

MATTHIEU RICARD:

'Je schuift de dalai lama niet in een fMRI-scanner.'

IMPACT IS HET GROOTST BIJ WIE VOORHEEN NOOIT MEDITEERDE

Een recente Canadese overzichtsanalyse gepubliceerd in het vakblad Journal of Psychosomatic Research omvat 20 methodologisch sterke studies over de effecten van meditatie op het mentale welzijn bij in totaal 2912 personen, waarvan er 1650 mediteerden en 1262 niet (de controlegroep).

De onderzoeksgroep vindt een matig tot sterk reducerend effect van meditatie op angst, depressieve gevoelens en stress. Tegelijkertijd is er een gunstige invloed op de levenskwaliteit, het gevoel van emotionele controle, aanvaarding en mededogen. Daarbij maakt het niet uit welke vorm van meditatie men kiest. Een opmerkelijke vaststelling is dat de impact het grootst is bij mensen die voorheen nooit mediteerden. Wie er een gewoonte van maakt, traint zijn brein in het beter beheersen van impulsen. Dat mag je letterlijk nemen: de prefrontale cortex, het voorste gedeelte van de grijze hersenschors betrokken bij impulscontrole, raakt sterker ontwikkeld.

'Het effect van meditatie is even groot als dat van antidepressiva'

Jan De Deken

RIDIN F.LLI

Kwaliteitswijnen uit Italië

www.ridin.be

De Waterhoek

Taverne - Restaurant

Grote kinderspeeltuin • Groot terras

Kinderboerderij met geitjes

Geschikt voor groepen tot 100 personen

Menu's op maat mogelijk

Dagmenu aan 15.90 €

Olmensebaan 126 • Balen
014 31 04 44 • www.dewaterhoek.com

Kortingsbon
Goed voor 1 gratis koffie

Zanggroep

Zing je graag, denk je dat je niet kunt zingen? Bij ons lukt het wel. Wij vragen echt geen operastemmen. Kom erbij.

Wij oefenen normaal de **2^{de} en 4^{de} dinsdagmiddag van de maand om 14 uur in het Miloheem.**

Voor de maand mei is dit op **dinsdag 14 en 28 mei.**

Jan Vanhees

Zwemmen



VL@S-leden die graag baantjes trekken, kunnen aan een tarief van €3,25 (via 20 beurtenkaart) op maandag om 11.15 uur gaan.

Er zijn ook enkele banen voor senioren voorzien:

- op dinsdagmiddag van 12.45 tot 13.45 uur
- op vrijdagmiddag van 12.30 tot 13.30 uur

aan een tarief van €3,5.

Een groepstarief wordt niet gegeven.

P.S.: in het zwemcomplex is er een leuk cafetaria open vanaf 7.30 uur (tijdens schoolvakanties vanaf 9 uur).

De mayonaisepot en de koffie

Als de dingen in je leven je even allemaal te veel worden, als 24 uur in een dag niet meer genoeg lijkt, denk dan eens aan dit bericht ...

Een professor stond voor de klas om een les filosofie te geven. Hij had een aantal voorwerpen voor zich liggen. Toen de klas begon, nam hij zonder iets te zeggen de lege pot van de mayonaise en begon deze te vullen met

golfballetjes. Toen deze hier helemaal mee gevuld was, vroeg de professor aan zijn studenten of de pot nu helemaal vol was. Zij antwoordden van wel. Toen nam de professor een doos met kralen en kiepte deze in de pot. Hij schudde lichtjes met de pot en de kralen rolden in de open plekken tussen de golfballetjes. Weer vroeg de professor aan zijn studenten of de pot nu vol was. Ze gaven weer eenzelfde antwoord: ja, de pot is vol. De professor nam nu een doos met zand en kiepte dit zand in de pot met golfballetjes en kralen. Natuurlijk vulde het zand alle ruimte op tussen de golfballetjes en de kralen. Weer vroeg de professor aan zijn studenten of de pot nu vol was: de studenten antwoordden van wel. Van onder het bureau nam de professor nu twee koppen koffie en kiepte de hele inhoud van deze twee koppen koffie in de pot met golfballetjes, kralen en zand. De hele inhoud verdween in de pot. De koffie vulde de ruimte op tussen het zand. De studenten begonnen te lachen. Nu, zei de professor, nu wil ik dat jullie deze pot zien als jullie eigen leven. Deze pot gevuld met golfballetjes, kralen, zand en koffie, stelt namelijk het leven van een mens voor. De golfballetjes zijn de belangrijke dingen in het leven: je familie, je kinderen, je geloof, je gezondheid en je favoriete bezigheden. Dingen die ervoor zorgen dat als er niets meer op de wereld was dan deze dingen, je leven toch gevuld zou zijn. De kralen zijn de andere dingen die belangrijk zijn, je werk, je huis, je auto. Het zand staat voor de kleine dingetjes die belangrijk voor je zijn. Als je het zand als eerste in de pot kiept en hem hiermee vult, is er geen plek meer voor de kralen of voor de golfballetjes. Datzelfde geldt ook voor je eigen leven. Als je al je tijd en energie aan de kleine dingetjes besteedt, dan kun je nooit meer ruimte hebben voor de dingen die belangrijk voor je zijn. Besteed aandacht aan de dingen die belangrijk voor je zijn. Speel bijvoorbeeld met je kinderen. Neem tijd voor een onderzoek voor je gezondheid zo nu en dan. Neem je partner mee uit eten. Doe nog iets leuks, er is altijd nog wel ergens tijd om het huis te poetsen of de dingen te repareren. Zorg eerst voor de golfballetjes, de dingen die echt het allerbelangrijkste voor je zijn. Stel je prioriteiten. De rest is maar zand. Een van de studenten vraagt waar de twee koppen koffie voor staan de professor lacht en zegt 'ik wilde daarmee extra benadrukken dat hoe vol je leven ook mag zijn, er altijd wel een plekje is om met een vriend een kopje koffie te drinken'.

**Niet elke dag is goed,
maar er is iets goeds in elke dag!**

Sportcafé Bleukens



Jerry Thoelen

Hoolsterberg 36/1, 2490 Balen

014 74 41 59 – 0477 64 72 73

Sportcafé met heel gezellig terras

Alle dagen open:

**van mei tot september vanaf 13 uur
van september tot mei vanaf 17 uur**

Aan onze jarigen van mei

Proficiat en nog vele gelukkige jaren!

2	Karel Laenen
2	Magda Mast
3	Jozef Valgaeren
6	Godeliva Bisschops
6	Marie José Petereyns
6	Clemence Rombouts
8	Julien Souffriau
8	Willy Swerts
8	Annie Van Hoolst
9	Rita Janssen
9	Rita Rosier
11	Louis Timmermans
13	Hanne Bernard
13	Wivina Dingenen
14	Alfons Eyckmans
14	Joannes (Jean) Van Den Hoeck
14	Sonia Vreys
15	Piet Nagels
15	Marleen Vanchaze
16	Ivo Dillen
17	Rosa Van Vlasselaer
18	Jan Daneels
18	Viviane Engels
18	Jeannine Van den Avijle
19	Leo Michiels
21	Monica Van Dingenen
21	Lea Van Hoolst
22	Maria Volckaert
23	Pierre Verkoeyen
26	Hugo Goossens
26	Maria Melis
26	Daniel Thone

26	Marcel Van Der Aa
26	Walter Van Look
27	Jenny Rutten
29	Christiane Vanruten
30	Rosa Berghmans
31	Romain Clymans



HERBERG

Den Kronkeling

HERBERG DEN KRONKELING

*Vergaderruimte
beschikbaar*

Mini-Golf

Genelaar 22 - Meerhout
Tel./fax 014-30 86 67

Rustdag: maandag

CHOCOLATERIE - DOOPSUIKER

't Soete

ook suikervrije producten

24/24 pralines in onze automaat

Statiestraat 8 - 2400 Mol - 014-70 08 50

Dagelijks Bestuur

Voorzitter	
/	
Ondervoorzitter	
Walter Opgenhaffen	014 31 10 24
Secretaris	
Irène Mertens	0476 85 95 22
Penningmeester	
Wim Damen	014 31 45 01
Bestuursleden	
François Stessens	0485 40 82 67
Simonne Sas	0484 14 85 25
Eliane Mariën	014 30 09 56
Ludo Vanhoeveveldt	0476 39 02 15
Sponsoring	
Wim Damen	014 31 45 01
Bedrijfsbezoeken + Daguitstappen	
Walter Opgenhaffen	014 31 10 24
François Stessens	0485 40 82 67
Biljart	
Fabien Lievens	014 58 90 85
Bloemschikken	
May Eyckmans	014 81 32 27
Françien Van der Kaay	014 31 93 69
Josée Lemmens	014 81 17 12
Bowling	
Rob Cools	014 32 28 34
Bridge	
Simone Van Woensel	014 31 53 12
Familiekunde	
Maria Geboers	014 31 52 84
Fietsen	
Ludwig Verwerft	014 31 12 54
Johan Deckers	014 31 85 20
Walter Bens	0494 89 00 70
Fietsen korte afstanden	
Mia Belmans	014 73 65 85
Marcel Cools	014 31 53 59
Fietsvakantie	
Leon Stevens	0476 25 62 05
Onderons	
Ria Keustermans	014 31 46 97
Kookclub voor mannen	
René Cools	014 32 12 20
François Stessens	0485 40 82 67
Maandelijke Ontmoetingen	
Walter Opgenhaffen	014 31 10 24
Petanque	
Leo Cools	014 31 52 84

Praatcafé	
Walter Opgenhaffen	014 31 10 24
Redactieraad	
Maria Das	014 81 22 51
May Eyckmans	014 81 32 27
Simonne Sas	0484 14 85 25
Mart Peeters	014 37 83 61
Lea Mellemans	0479 36 23 89
Reizen	
Walter Opgenhaffen	014 31 10 24
François Stessens	0485 40 82 67
Schaken	
/	
Scrabble	
Mia Van Poelvoorde	014 31 22 16
Seniorengym	
Frieda Jansen	014 31 55 17
Tennis	
Lucien De Wilde	014 31 33 46
Juliette Cuypers	014 59 00 65
Verjaardagskaartjes 80+	
Mia Hendrickx	014 31 29 27
Wandelen	
Wivina Van Hoof	014 31 86 20
Gaby Theunis	014 30 96 31
Wandelvakantie	
Theo Boeckx	0485 74 69 19
Jan Van Hoolst	014 31 32 10
Jan Daneels	0477 20 77 08
Witte Meren	
René Cools	014 32 12 20
Yoga	
Micheline Bellen	014 31 15 16
Karel Luyten	014 31 55 30
Zanggroep	
Jan Vanhees	014 31 54 04
Zwemmen	
Jeannine Van den Avijle	014 31 51 03

Wijkverantwoordelijken

Balen	
Gaby Dillen	014 81 20 37
Maria Gils	014 30 93 83
Eliane Mariën	014 30 09 56
Marie-Therese Mol	014 81 29 69
Dessel	
Lea Mellemans	0479 36 23 89
Centrum	
Francine Breugelmans	014 31 36 78
Walter Bens	0494 89 00 70
Marcel Cools	014 31 53 59
René Cools	014 32 12 20
Rob Cools	014 32 28 34
Marcel Dekkers	0485 08 81 78
Jeanne Geenen	014 32 17 13
Els Van den Broeck	014 31 97 47
Frank Wouters	014 31 11 26
Mia Van Poelvoorde	014 31 22 16
Jan Vanhees	014 31 54 04
Europawijk	
Leo Michiels	014 58 63 64
Noord	
Johan Blauwhoff	014 31 06 03
Leo Cools	014 31 52 84
Imelda Daems	014 31 15 98
Fik Salen	014 31 27 04
en postabonnementen	
Martine Similon	014 31 85 99
Oost	
Jaak Geenen	014 31 14 74
Alice Verhoeven	014 81 24 49
May Eyckmans	014 81 32 27
Grit Vreysen	0473 56 98 96
West	
Carlo Vandenwijngaert	0494 94 85 54
Herman Van Gompel	014 31 85 99

BANKNUMMERS

Lidgelden, feesten en sponsoring van
VI@s-Mol 853-8643180-27
Iban: BE48 8538 6431 8027
VI@s-Wandelen
Iban: BE65 1030 5860 0596
Daguitstappen + Bedrijfsbezoeken
Iban: BE18 0688 9075 4865
vermeld bij elke storting steeds de juiste naam

Volders

LINGERIE - NACHTGOED - KEUKENLINNEN

Corbiestraat 11 - 2400 Mol

Tel. / fax 014 31 17 92

www.huisvolders.be

HOUTHANDEL

MEZOHOUT



Mezo-Hout Mol

Zuiderring 103

2400 Mol

+32 14 14 02 20

Openingsuren:

Ma.- Vr 07.00 - 12.00 en 13.00-18.00

Za.: 08.00 - 12.00

Zo.: gesloten

MEI – BLOEIMAAND

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag
29 april 10.00 bestuurs-vergadering 10.00 yoga 13.30 fietsen 14.00 fietsen 14.00 wandelen 19.30 bridge	30 april 18.00 petanque	1 mei 10.00 gym 13.30 fietsen 14.00 biljart 14.00 schaken	2 mei 14.00 wandelen 14.00 scrabble	3 mei 09.30 tennis 09.30 familieklunde 13.00 praatcafé 14.00 schaken 15.00 bowling	4 mei 13.30 bediening Witte Meren
6 mei 10.00 yoga 14.00 senioren-academie 13.30 fietsen 14.00 fietsen 19.30 bridge	7 mei 18.00 petanque	8 mei 10.00 gym 13.30 fietsen 14.00 biljart 14.00 schaken	9 mei 08.00 onderons 09.30 dagwandeling 14.00 wandelen 14.00 scrabble	10 mei 09.30 kookclub 09.30 tennis 13.00 praatcafé 14.00 schaken 15.00 bowling	11 mei 13.30 bediening Witte Meren 09.30 redactie
13 mei 09.30 redactie 10.00 yoga 13.30 fietsen 14.00 fietsen 14.00 wandelen 19.30 bridge Fietsvakantie	14 mei 14.00 bloemschikken 14.00 zang 18.00 petanque Fietsvakantie	15 mei 10.00 gym 13.30 fietsen 14.00 biljart 14.00 schaken Fietsvakantie	16 mei 14.00 wandelen 14.00 scrabble Fietsvakantie	17 mei 09.30 tennis 13.00 praatcafé 14.00 schaken 15.00 bowling	18 mei 13.30 bediening Witte Meren
20 mei 10.00 yoga 13.30 fietsen 14.00 fietsen 14.00 wandelen 19.30 bridge 80-plussers	21 mei 18.00 petanque	22 mei 10.00 gym 13.30 fietsen 14.00 biljart 14.00 schaken	23 mei 10.00 dagwandeling 14.00 wandelen 14.00 scrabble	24 mei 09.30 tennis 13.00 praatcafé 14.00 schaken 15.00 bowling	25 mei 13.30 bediening Witte Meren
27 mei 10.00 yoga 13.30 fietsen 14.00 fietsen 14.00 wandelen 19.30 bridge	28 mei 14.00 zang 18.00 petanque	29 mei 10.00 gym 13.30 fietsen 14.00 biljart 14.00 schaken	30 mei O.L.H.-Hemelvaart	31 mei 09.30 tennis 13.00 praatcafé 14.00 schaken 15.00 bowling	1 juni 13.30 bediening Witte Meren

De Keeper

Sportlokaal
Witgoor Sport

Meistraat 155
Witgoor-Dessel
Tel. 014 37 81 00
0429 855 489



**Praten werkt.
Welkom.**

We hebben het voor u

www.kbc.be

KBC Bank & Verzekering

Graaf de Broquevillestraat 6, 2400 Mol, Tel. 014-33 75 05
Achterbos 43, 2400 Mol, Tel. 014-33 75 40

Rauwse Hoeve

Taverne

Postelsesteenweg 1
2400 Mol
Tel. 014 81 72 65

Gesloten:

zondag en maandag

De Kei

Taverne

Keiheuvel
Lichtvliegwezen 8 - Balen

Gesloten: winter: ma en di
zomer: altijd open
ma: vanaf 14u

Tel. 014-81 25 21



Houtum 53
2460 Kasterlee
0496/16.57.57
info@netherust.be
www.netherust.be

MARBEA BVBA Camping Berkenstrand Taverne Berkenhof

Brand 76-78 - 2470 Retie
Tel: 014/37.90.41
info@berkenstrand.be
www.berkenstrand.be

Open: vrij-zat-zon
juli en augustus:
alle dagen open

Campinastrand

Cafetaria
Zanddijk 62/A
2480 Dessel

Gesloten:

Tijdens de winter:
dinsdag

Zomerperiode:
alle dagen open
Tel.: 014 37 70 75

Koestal

Café - zaal
Het Smedje

Sluis 178
Mol-Sluis

Gesloten: maandag
en dinsdag

Tel. 014-31 42 14

't Cafeeke

Café

Grees 52
Balen Hulsen

Gesloten:
maandag en dinsdag
Tel. 014-30 91 28

Breykenshoeve

Hoeve-ijs
van verse melk

Sas VI 14
2400 Mol

Gsm: 0476-75 14 98

Den Engel

Taverne

Lossingsweg 9
3920 Lommel
Gsm: 0485 65 81 71

Open vanaf 14 uur
Gesloten: maandag

Berkven

Serviceflats vzw

Ericastraat 15
Geel

Tel. 014-58 07 36

't Zilverhof

Statiestraat 48a
2400 Mol
Tel. 014-31 16 08
brasseriezilverhof@
outlook.be

Gesloten: woensdag
en donderdag

Bonte Os

Café

Slachthuisstraat 25 - Mol

Gesloten: woensdag en donderdag
Tel. 014-31 19 94

De Klothoeve

Taverne

Eerselseweg 1
Mol-Postel

Gesloten: vrijdag
Tel.: 014-37 08 41

't Saffloerke

Eetcafé

Kruisven 61
Mol

Gesloten: woensdag
en donderdag
Tel. 014-71 31 37
Fax 014-71 43 14

De Elze

Taverne

Elzen 49 - 3920
Lommel
Tel. 011 74 89 65
www/de-elze.be

Gesloten:
woensdag

Lissenvijver

Sportcentrum

*Veel
sportmogelijkheden*

Lissenvijver 10
Geel
Tel. 014-30 27 36

Sluishof

Taverne

Brandstraat 225 - Mol
Tel. 014 32 02 36

Gesloten: maandag
en vrijdag

De Oude Jager

Café - bij Kris en Kim

Ezaart 351 - Mol
Tel. 014-31 91 27

Open:
di. t/m vrij. vanaf 14u
zat. en zon. vanaf 10u
Gesloten: maandag

't Hoekske

Café

Hesstraat 1
2470 Retie
(Schoonbroek)
Open vanaf 10u
Tel. 014 67 71 09

Gesloten: donderdag

De Kroon

Taverne

Markt 19
Meerhout

Gesloten: maandag
en dinsdag
Tel. 014-30 39 90

Meulezicht

Taverne

Watermolen 10, Retie
zomer
alle dagen open
van 1/11 tot 31/3
gesloten op
woensdag

De kleine Volmolen

Café - Taverne

Bel 149 - Geel
Tel. 014-70 47 80

Gesloten: maandag

Herberg 't Rustpunt

Sint-Anneke 3
2491 Olmen
Tel. 014 70 34 49

herberg.rustpunt@hotmail.com

De finale

Sportcafé

Rode Kruislaan 20 - 2400 Mol
Tel. 014 33 05 17

Gesloten:
maandag & feestdagen