

## IN DE KIJKER : De sta-tafel

De opbrengst van de Avaloop werd geïnvesteerd in een nieuwe sta-tafel voor de bewoners. Deze werd ondertussen al grondig getest en goed bevonden.

Wat is nu een sta-tafel en wat heeft deze te bieden aan onze bewoners? Dit toestel biedt onze cliënten de mogelijkheid om zelfstandig te staan, een functie die zonder dit toestel onmogelijk kan gerealiseerd worden. Een sta-tafel biedt tal van voordelen, zo stimuleert ze het evenwichtsgevoel, verbetert ze de bloedsomloop van de onderste ledematen, de spijsvertering, de nierfunctie en de ademhaling en vermindert ze de spasticiteit en helpt ze mee contracturen te voorkomen.



Bij staan wordt "het skelet" opnieuw belast waardoor osteoporose wordt tegengegaan.

Bovendien biedt een sta-tafel een belangrijke bijdrage aan het voorkomen en bestrijden van decubitusproblemen. Dit laatste is de medische term voor drukletsel of doorligwonde. Ook psychisch zijn er tal van voordelen aan verbonden. Alleen al het feit dat je terug op gelijke hoogte van anderen kan staan, heeft een sterke positieve invloed op het zelfvertrouwen en algemeen welbevinden. Er wordt niet op je neergekeken.

Onze dank aan de organisatoren, sponsors, vrijwilligers en deelnemers van de Avaloop om dit mogelijk te maken!

## WEETJES EN NIEUWTJES

### Eetfestijn

Zaterdag 2 en zondag 3 juni vond ons elfde Eetfestijn plaats in Zaal Torenhof. Dit jaar mochten we 615 eters verwelkomen. Naar jaarlijkse gewoonte vond er ook een tombola plaats waarbij het gewicht kon geraden worden van een bier- en fruitkorf. Ondertussen zijn de winnaars bekend. Dikke proficiat aan Els Blommaert die het gewicht van de fruitkorf schatte op 9,500 kg en Kris Dhoe die met 10,820 kg

het gewicht van de bierkorf goed wist in te schatten. Hierbij nogmaals onze dank aan alle aanwezigen, bewoners, organisatoren, vrijwilligers, sympathisanten en medewerkers voor de talrijke opkomst en de fantastische sfeer!

### GDPR

U ontvangt onze nieuwsbrief omdat er tussen u of uw organisatie een band met Avalon vzw bestaat en wij u op de hoogte willen houden van het reilen en zeilen binnen

Avalon. Mogelijks bent uzelf, een familielid of kennis van één onze cliënten, maakt u deel uit van ons personeel of vrijwilligers of hebt u ons gesteund. Dit kan recent of reeds langere tijd het geval zijn geweest. Wij beschikken ofwel over uw adresgegevens ofwel over uw e-mailadres. Indien u verkiest niet langer meer onze nieuwsbrief te ontvangen, kan u ons ten allen tijde hiervan op de hoogte stellen door simpelweg een mailtje te sturen naar [redactie@avalon-vzw.be](mailto:redactie@avalon-vzw.be)



## WEETJES EN NIEUWTJES (vervolg)

of uit te schrijven via de website via het luik Welkom, Nieuws. Wij schrappen u en uw gegevens uit onze verzendlijst. Ontvangt u onze nieuwsbrief per post en wenst u deze liever digitaal te ontvangen, dan mag u ons hiervan ook op de hoogte stellen via [redactie@avalon-vzw.be](mailto:redactie@avalon-vzw.be).

### Facebookpagina

Verneem je graag de laatste nieuwtjes en activiteiten binnen Avalon? Hou dan zeker onze facebookpagina in de gaten: [www.facebook.com/vzwavalon](http://www.facebook.com/vzwavalon)

### Avaloop

Op zaterdag 24 april stonden 299 lopers klaar aan de start van de Avaloop. 44 dames en 67 heren liepen een afstand van 6 km, 42

dames en 75 heren liepen een afstand van 12 km. 12 dames en 59 heren verkozen de 21 km als uitdaging. Dit sportief evenement leverde iets meer dan € 4000 op dat integraal werd aangewend voor de aankoop van een statafel voor de Avalon bewoners.

### Raadsel

De oplossing van vorige rebus bevatte volgende boodschap: De lente is de manier waarop de natuur zegt: "tijd voor een feestje".

Een onschuldige hand selecteerde Senne Willaert als de gelukkige winnaar van 2 Avontuurtjes, het Avalon biertje.

Proficiat en proost!

Wens je ook je kans te wagen op 2 Avontuurtjes? Stuur dan vóór 31 augustus de oplossing van onderstaande raadsel naar [redactie@avalon-vzw.be](mailto:redactie@avalon-vzw.be). Uit alle inzendingen, wordt de winnaar geloot.

Véél succes!

Welk woord kan je voor elk van de woorden plaatsen?

.....man  
.....berg  
.....loper  
.....koekje



### Activiteitenkalender

#### Zaterdag 1 september 2018

17de editie van de 'Avalon Bike Rock': een jaarlijks fietsevenement georganiseerd door de Avalon fietsers in samenwerking met de Vlaamse Wielrijders Bond. Vertrek (vanaf 7u30) en aankomst: sporthal De Pit, Buggenhout. Ter plekke is er mogelijkheid om te genieten van een hapje

en een drankje én life muziek. Deelnemers kunnen kiezen tussen volgende afstanden: 30, 50, 70, 90, 120 of 150 km. Deelnemers aan de familiefietstocht (30 km) kunnen starten tot 15u30. Jaarlijks nemen meer dan 1000 fietsers deel aan dit evenement. De opbrengst gaat naar Avalon vzw. Meer info: [www.avalonfietsers.be](http://www.avalonfietsers.be)

#### Zondag 30 september 2018

Op zondag 30 september organiseert vzw Samen de tiende bosmarathon. (keuze tussen verschillende afstanden alsook estafettemarathon). Meer info : [www.bosmarathon.be](http://www.bosmarathon.be)



### Colofon

Tijdschrift van vzw Avalon  
Broekstraat 27  
9255 Buggenhout  
Tel: 052/36 57 30  
[redactie@avalon-vzw.be](mailto:redactie@avalon-vzw.be)  
[www.facebook.com/vzwavalon](http://www.facebook.com/vzwavalon)

Driemaandijks tijdschrift:  
Verschijnt in maart, juni,  
september en december  
10° jaargang – nr. 2  
v.u. Chilla Keppens

Oplage: 580 exemplaren

Samenstelling:  
Chilla Keppens  
Christel Bosman  
Jill Van Bogaert  
Linda De Vlieger  
Tinne Vermeiren

Layout en druk:  
Drukkerij ·V·D·

### Inhoud

#### Voorwoord

Dag in beeld  
- Daguitstappen

Reporter ter plaatse  
- Interview met enkele  
Avaloop-organisatoren

In de kijker  
- De sta-tafel

Weetjes en nieuwtjes  
Activiteitenkalender

# AVALON NIEUWSBRIEF

België-Belgique  
P 912589  
9255 Buggenhout  
BC 22684

Afgiftekantoor  
Buggenhout

## VOORWOORD

Beste lezers,

Sommige van onze bewoners gaan op vakantie en zoeken andere oorden op. Anderen blijven hier genieten en maken tijd voor een terrasje.

Dit kan in de binnentuin van Avalon, waar de zomerbar "Club Paradisio" heropende in mei. Bewoners en hun netwerk, alsook personeel kunnen hier terecht om een drankje of ijsje te nuttigen. Het is vooral een plaats om rustig te genieten of een praatje te slaan.

De tuin werd mooi opgefleurd door bloemen en planten, maar ook decoratie gemaakt door onze bewoners staat er te pronken.

Een nieuw seizoen, een nieuwe uitdaging.

Dit wacht alvast de logistieke medewerkers. Voortaan zullen zij niet alleen Avalon netjes houden, maar ook het gehele pakket van was en strijk verzorgen. Dit vraagt even tijd en de nodige aanpassing om alles in goede banen te leiden.

Tot slot, valt het op dat mensen in de zomer gelukkiger zijn ?

Bedenk dan dat geluk niet veel nodig heeft om te groeien.

"Geluk is een raar iets, soms alles, soms niets

je kan het niet meenemen of in een doosje doen

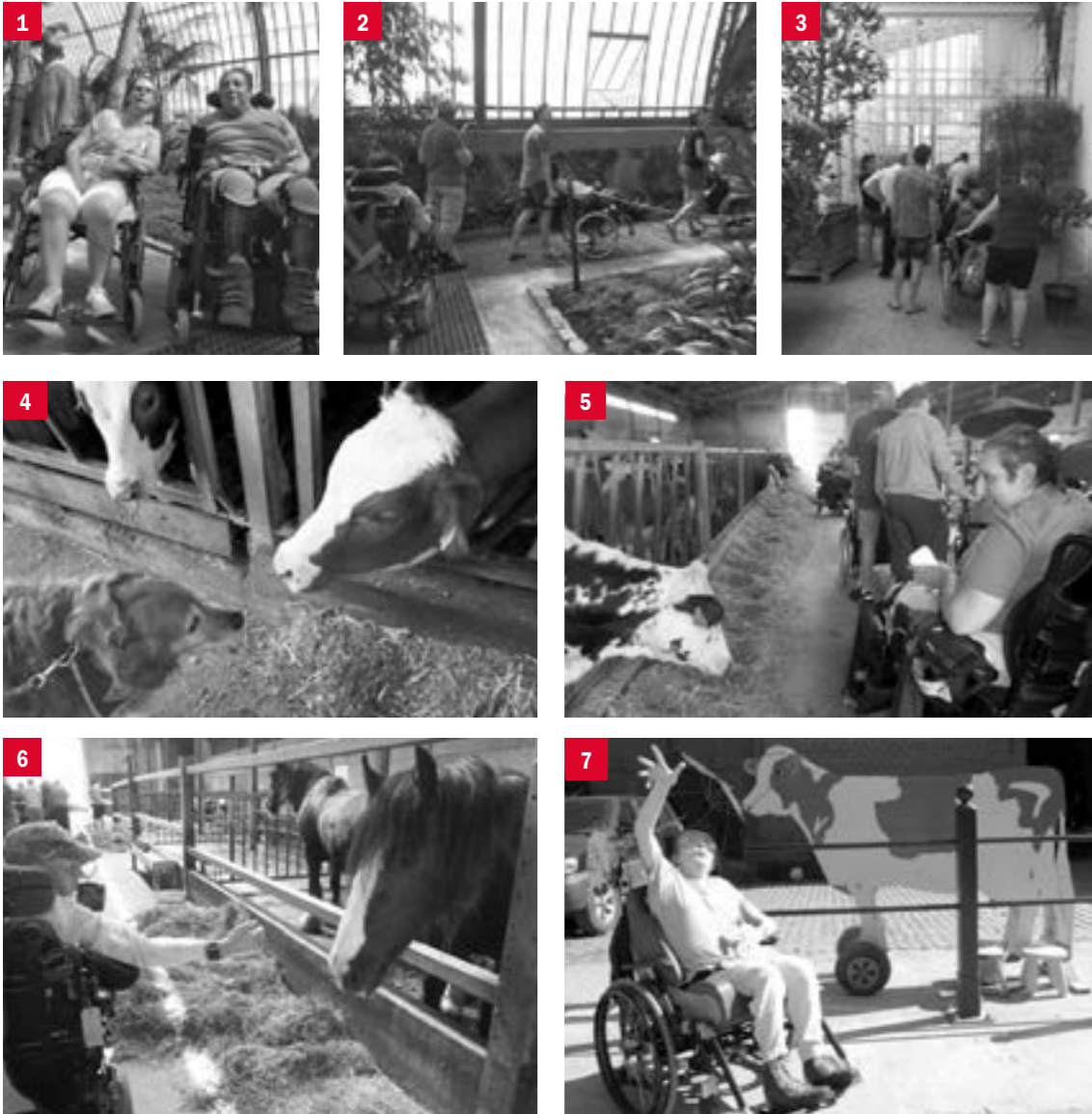
maar je kan het in je hart bewaren, net als toen" ( LDV )

Ik wens jullie allen een fijne en deugddoende zomer.

Linda

Logistiek medewerker

## DAG IN BEELD : Daguitstappen



1 t.e.m. 3. Bezoek aan de Koninklijke Serres van Laken.

4 t.e.m. 7. We gingen met zijn allen de boer op.

## REPORTER TER PLAATSE

### Interview met enkele Avaloop-organisatoren

#### Stel jullie eens even voor?

**Karin:** Mijn naam is Karin De Ridder. Ik woon in Buggenhout en help al van bij het begin mee aan de organisatie van de Avaloop.

**Ann:** Ik ben Ann Van Kerckhove. Ook ik help al van bij de start mee aan de organisatie van de Avaloop. Er zijn nog enkele andere personen bij betrokken die nu niet aanwezig zijn nl. Dries Cardoen, Mieke Tierens, Wouter Van Den Broeck en Eddy De Boeck.

#### Hoe hebben jullie elkaar leren kennen?

**Ann:** We hebben elkaar leren kennen via het lopen. Of eigenlijk in eerste instantie via de Avalonfietsers.

**Karin:** Mieke en Ann gaan al van vroeger samen lopen en ik ben later aangesloten, toen ik 1 à 2 jaar in Buggenhout woonde.

**Ann:** Wij wonen allemaal in de buurt.

**Karin:** We wonen allemaal dicht bij het bos, ons geliefkoosd plekje om wekelijks te gaan lopen.

**Ann:** We lopen niet in clubverband.

#### Werken jullie in Avalon?

**Ann:** Ja, ik wel. De anderen niet. Ik werk als boekhoudster/personeelszaken.

**Karin:** Ik ben vrijwilliger in Avalon en ga fietsen met bewoners. Dat doe ik al van bij de opstart. Als er iets georganiseerd wordt in Avalon, kom ik graag helpen, zoals bij de Kerstmarkt, het eefestijn en andere grootse dingen.

#### Hoe zijn jullie in contact gekomen met Avalon? Ik veronderstel door Ann?

**Ann:** Eigenlijk door Mieke. Mieke zat in de vriendenkring van de mensen die Avalon hebben opgericht. Aangezien ik Mieke ken, heb ik zo Avalon leren kennen. Karin is met Avalon in contact

gekomen via haar man.

**Karin:** Ik heb Avalon leren kennen via mijn man (die jammer genoeg overleden is). Hij was ook een loper, maar op een gegeven moment waren zijn knieën niet meer goed en is hij beginnen fietsen. Dr. Du Bois had hem voorgesteld om aan te sluiten bij de Avalonfietsers. Zo ben ik in contact gekomen met vrienden en partners van die fietsers. In het bos kwam ik Ann en Mieke al lopend tegen, maar op dat moment kende ik hen nog niet. Het is dus eigenlijk allemaal wat gegaan via Dr. Du Bois.



#### Hoe zijn jullie op het idee gekomen om een Ava(lon)loop te organiseren?

**Ann:** Dat is eigenlijk zo gekomen. Mieke heeft vrienden die verbonden zijn met Taland, een tehuis voor mensen met een beperking. Daar organiseren ze jaarlijks een instapmarathon. We hebben daar een paar keer aan deelgenomen en zo ontstond het idee om iets gelijkaardigs te organiseren voor Avalon. Het eerst jaar dat we de Avaloop organiseerden, was het de bedoeling om in groep een afstand van 10 kilometer te lopen, maar dit had niet zo'n groot succes. We zijn daar snel van afgestapt en hebben er een klassieke loop van gemaakt.

**Karin:** Door onze eigen deelname aan loopevenementen, merkten we op dat daar veel sympathisanten op af kwamen en dat dit een redelijke opbrengst genereerde. Omdat we zelf allemaal

graag lopen, voelden we ons geroepen om een loopevenement te organiseren in ons Buggenhoutbos met als startpunt Avalon. Tot 2015 combineerden we de loopwedstrijd met een fotozoektocht. Maar daar zijn we mee gestopt. Het was vooral de bedoeling om de bewoners te betrekken door hen een activiteit aan te bieden. Familieleden en sympathisanten konden mee aansluiten. In het begin was er wel interesse voor, maar niet voldoende om te kunnen zeggen dat het een succes was. Er waren wel bewoners die daar naar uitkeken maar we kregen steeds minder deelnemers. De omgeving leende er zich ook niet toe om elk jaar een nieuwe wandeling uit te stippelen en nieuwe vragen te vinden. Dat heeft er toe geleid dat we die wandelzoektocht hebben stopgezet. We zijn ons dan meer gaan concentreren op het lopen.

#### Wat houdt het eigenlijk allemaal in om zo iets te organiseren? Hoe lang zijn jullie daar op voorhand mee bezig?

**Ann:** We beginnen eigenlijk in oktober-november, dan komen we de eerste keer samen. We schrijven zoveel mogelijk clubs aan en proberen ook in de agenda van looporganisaties te staan. Dat laatste moet uiterlijk midden december geregeld zijn. In het begin moesten we veel vaker samen komen. Nu we dat al een tijd doen, merken we dat we daar altijd later mee beginnen. In januari-februari komen we vaker samen. Ook tijdens onze loopmomenten bespreken we zaken.

**Karin:** Het is vooral Ann die de taak op zich neemt om de officiële instanties aan te spreken en aan te schrijven. De politie moet op de hoogte zijn van het evenement, het parcours moet gekend zijn bij de gemeente, het Rode Kruis

wordt uitgenodigd en bij "Bos en Natuur" wordt een aanvraag ingediend om in het bos te mogen lopen. We hoeven hiervoor niet te betalen, maar we hebben wel de toestemming nodig.

**Ann:** In februari-maart komen we frequenter samen vooral om vrijwilligers te zoeken. We hebben in totaal een 60-tal vrijwilligers nodig, wat vrij veel is. We focussen ons op dat moment ook nog meer op het praktische gedeelte: de tenten, de brouwer vastleggen...enz.

**Karin:** De grootste uitdaging na zoveel jaren is en blijft de zoektocht naar voldoende vrijwilligers. Je hebt altijd mensen die plots verhinderd zijn waardoor je vrijwilligers in reserve moet hebben. Maar het is ons altijd al gelukt! Dit is vooral naar het einde toe, toch wel een stressfactor.

**Ann:** De week voor de loop is het vooral het parcours dat de aandacht krijgt: afprijlen, de afstanden ophangen,... Dit wordt altijd nog eens gecontroleerd.

**Karin:** De laatste dag(en) voor de Avaloop, meestal op vrijdag, halen we de nodige materialen op.

#### Hoeveel personen helpen mee organiseren?

**Karin:** We zijn met zes, zonder de vrijwilligers.

**Ann:** We zijn gestart met vijf waarvan drie dames en twee heren. De heren zijn ondertussen al eens gewisseld. Onze partners zijn eigenlijk in de plaats gekomen en dan de zoon van Mieke, Dries, is er ook bijgekomen.

**Karin:** Dries is er vooral bijgekomen, omdat we naar jong bloed zochten. Dit is toch wel belangrijk voor het verdere bestaan van de Avaloop. Zij kennen ook beter de moderne sociale (hulp)middelen zoals facebook. Jonge mensen hebben via sociale media een breed netwerk om vrijwilligers en deelnemers aan te trekken. Jonge mensen brengen ook nieuwe ideeën aan. Dries

is daar een goed voorbeeld van. We hopen dat naar de toekomst toe er nog jonge mensen zijn die zich willen vervoegen in de organisatie.

#### Hoe lang doen jullie dit al?

**Ann:** We hebben dit jaar onze 10e editie mogen vieren. We zijn gestart in 2009.

#### Willen jullie dit nog lang organiseren? Ik heb gehoord dat jullie maximum tot 10 jaar wilden gaan.

**Ann:** We hebben altijd gezegd dat als we het 10 jaar kunnen volhouden, we blij zijn. We hebben dit jaar toch even getwijfeld en gepraat. Het is vermoeiend en vraagt ook veel tijd. We doen het allemaal in onze vrije tijd.

**Karin:** De stress rond het zoeken naar vrijwilligers en de vraag of het een succes gaat zijn is groot. Tot nu toe hebben we al 10 jaar geluk gehad met het weer. We dachten te eindigen in schoonheid. De druk van zowel vrijwilligers, deelnemers als organisatoren om verder te doen is heel groot. Daarom hebben we toch beslist om door te zetten met evenveel enthousiasme en werklust.

**Ann:** Maar we hopen van harte dat er zich jonge mensen aanmelden om ons te ondersteunen.

**Karin:** Jonge mensen die gemotiveerd zijn en die weten waarom ze het doen en zich 100% willen engageren.

#### Hoe zien jullie de toekomst van de Avaloop?

**Ann:** We hopen inderdaad op verjonging in de organisatie zodat wij stille-tjes aan, wat wij gedurende tien jaar opgebouwd hebben, kunnen doorgeven aan hen. En dat zij op hun manier hun (jonge) netwerk kunnen aanspreken om o.a. vrijwilligers te zoeken. Wij zijn zelf niet meer piepjong en ook de vrijwilligers zijn al wat op leeftijd. We hopen continuïteit te kunnen bieden totdat op termijn de jongere generatie het overneemt.

**Karin:** We willen via deze weg ook al onze vrijwilligers, lopers en sponsors bedanken. Het is dankzij hen dat de opbrengst zo hoog ligt.

**Ann:** Dit jaar hebben we ruim boven de € 4000 opgehaald. Daarmee werd een nieuwe sta-tafel voor de bewoners aangekocht. Elk jaar geven we eigenlijk de opbrengst integraal aan de bewoners van Avalon. Zo hebben we al mee gesponsord bij de aankoop van een busje, de autobus voor de daguitstappen, de inrichting van de snoezelruimte, het materiaal voor de boccia... **Karin:** De winst gaat eigenlijk altijd 100% naar Avalon. Wij hebben ook zo goed als geen kosten dankzij onze sponsors.

**Ann:** Het is nog altijd heel tof om te doen. Het geeft wat stress, maar we zijn altijd heel blij als we zaterdagavond zien dat alles goed is verlopen.

**Karin:** Inderdaad, op zaterdagavond zijn we moe, maar heel tevreden.

**Ann:** Wat vooral de doorslag heeft gegeven om de Avaloop te behouden, is het feit dat er wel van alles gebeurt voor Avalon (eefestijn, Avalon Bike), maar dat de Avaloop eigenlijk het enige evenement is dat bij Avalon zelf plaatsvindt. Als we willen dat Avalon ook bij het jonge publiek bekend geraakt, dan moet je het wel bij Avalon zelf organiseren, want anders blijft het een ver-van-hun-bed-show. De sfeer zit altijd goed die dag en de bewoners genieten ten volle mee. Hou 20 april 2019 maar al vrij, want dan staat de elfde editie van de Avaloop op de planning!

**Jill:** Wij vinden het heel knap en lief dat jullie dit doen. Dat jullie er zoveel tijd en moeite in stoppen is bewonderenswaardig. We hopen toch ook dat de Avaloop nog lang mag bestaan. Ik zelf ben dit jaar ook mee geweest als seingever, samen met Chilla, en dat was heel leuk! Bedankt voor dit interview! Jill Van Bogaert

Onafhankelijk verzekeringsmakelaar  
**Lukas**  
VERZEKERINGEN  
Noordlaan 109 - 9200 Dendermonde  
T 052/21.49.48 - M 0475/84.03.15 - F 052/22.01.06  
E luc@lukas.be - W www.lukas.be

**INTER FITNESS**  
center  
Platteput 1 - 9255 Buggenhout  
www.interfitness.be  
web@interfitness.be

Met dank aan  
**TANDEM WOOD PRODUCTS N.V.**  
voor hun steun bij de Avaloop.  
Tandem Woods products N.V. Z5  
Mollem 600 - B 1730 Mollem

**hof ter Velden**  
feestzalen | events | catering | business  
www.hof-ter-velden.be  
info@hof-ter-velden.be  
tel: 052 22 44 44  
Wij regelen alles voor een perfect feest!

Bank & Verzekeringen  
**B**  
BAEYENS BOSTEELS  
Broekstraat 13  
9255 Buggenhout-Opstal  
T 052 365 860  
Stationsstraat 11/A  
9255 Buggenhout  
T 052 399 710  
www.baeyensbosteels.be

VERWARMINGSTECHNIKEN  
SANITAIR  
AIR CONDITIONING  
**N.V. GEZEL II**  
BUGGENHOUT - Tel. 052/33 20 10

huizen van  
angenhove

**OTV HOME CARE**  
OTV Home Care vzw  
Thuisverpleging Geert Joos  
T + 32 (0)3 828 23 13  
E thuisverpleging@otvhomecare.be

**Fiscaal attest**  
via Avalon vzw  
op BE 92 0342 7685 3523  
met vermelding van  
gift + naam + adres  
(als mededeling)