



Vereniging voor Etonie ^{vzw}

Nieuwsbrief nr. 24

januari 2022

De nieuwsbrief/nieuwsflash is een initiatief van de VvE voor haar leden. Auteurs zijn verantwoordelijk voor hun eigen inbreng.



sneeuw in de Hoge Venen 2022 - guidesoffice.eu

*De Vereniging voor Etonie wenst haar leden,
eutoniepedagogen en sympathisanten*

“Een Voorspoedig 2022”

nieuws van de vereniging

Navormingsweekend van afgelopen november in Malle

Ondanks de beperkingen die corona in november nog met zich bracht - zowat de helft van de ingeschrevenen hebben uiteindelijk het zekere voor het onzekere genomen - werd het eutonieweekend in Malle toch een succes. In haar kerstwens verwoordde het bestuur van de VvE het als volgt:

“Het Navormingsweekend in Malle deze herfst toonde de kracht van onze pedagogen en sympathisanten en wat ons heeft weten te verenigen, in het gezamenlijke vertrouwen dat Etonie ons geboden heeft en dat duidelijk nog weet waar te maken. Wellicht juist nu nog intenser.

*Zoals Gie onze cartoonist van den huize het zo mooi in een kerstbol ving:
ondanks alle ‘buiten’ in beweging blijven, aankomen en bekomen, bewust van ons lijf en z’n zin om te worden aangeraakt en dat ook zelf te doen, met alle weerstand omgaan hoe heftig ook, in contact met de altijd aanwezige grond onder onze voeten en mat, zodat we ons kunnen blijven oprichten met een bewust geworden skelet.*

Om stil van te worden en dankbaar voor deze weg in Liefde die we met z’n allen gaan.”

Enkele eutoniepedagogen stuurden ons ook hun impressies toe...



**Vele mensen bij elkaar
Zo blij elkaar weer te zien
Babbel, babbel, bla, bla, bla**

**Help, ik verdrink in dit gefezel en gebrubbel
Het is te veel lawaai voor mij
Te veel prikkels voor mijn arme lijf**

**Een waterval van geluid, ik moet er onderuit
Ik zoek een plekje buitenaf
Beschutting voor mezelf**

**Kom, mijn lieve lijf
Kom, mijn lieve schat
Kom bij MIJ**

Elly Vanhoof

“Het was even wennen, toen ik aankwam op het domein en in het gebouw van het Vormingscomplex te Oostmalle. Lange gangen, die verschillende ruimtes met elkaar verbonden, zoals de voorziene [werk-]ruimtes voor het VvE- weekend: een grote, rechthoekige ruimte en een eerder ronde ruimte met koepel, dan het grootkeuken-restaurant, en de slaapkamers. Gekleurde lijnen, aangebracht op de grond, dienen als oriëntatie en wegwijzers. Rondom het gebouw een park, op dat moment in een vochtige late herfststemming. Renild verwelkomde ons en maakte ons ook wegwijs doorheen een gevuld programma voor deze bijeenkomst. Het Namasté-wiel en de cartoons van Gie zetten het mee in beweging. Het was fijn om terug eutoniepeden te ontmoeten, met en/of zonder mondkap en met variërende afstand.

En een programma met een ruim aanbod van diverse sessies, door collega's eutoniepeden gegeven. Zo nam ik deel aan de 'Ogentraining' van Françoise Gaeremynck. Ze gaf waardevolle aandacht voor onze ogen, met oefeningen in panoramisch zicht en focus, in beweging of in stilstand. Bij de 'Valpreventie' met Louise Hoyng, kregen we haar traject van zoeken naar balans en evenwicht in het werken met ouderen. Ze bood ons haar bijeengebracht materiaal aan. Ze liet ons oefenen, in zittende en rechtopstaande houdingen en bewegingen.

Zelf gaf ik een sessie over 'Staan en gaan'. Een uitdaging. Omdat 'het blotevoetenpad' geen optie meer was in deze kille periode, konden we toch gezamenlijk gaan wandelen in het omliggende park. Vooraf toch enkele aandachtsmomenten binnen voor de samenhang en dynamiek van voeten-benen-bekken... en dan naar buiten. Bij het blotevoetenpad werden klim- en materialen constructies speels verkend. Dan enige tijd in stilte stappend, elk op zich. En erna in gesprek met een partner, verder wandelen. Met de uitnodiging iets te vertellen over al of niet gezette stappen tijdens de voorbije coronaperiode. Op verkenning en in voeling met de eigen voet-stappen.

Chris Bloemen en Annie Proost brachten met actief/receptief uitnodigingen voor zorgzame 'aanraking en aangeraakt worden'. Dit was voor velen héél welkom.

Ook de andere sessies waren wellicht boeiend: dans en beweging, eutoniematerialen, kennismaking met Etonie... Tussen alles in en door, levendige ontmoetingen en contacten, in variëteiten van opwinding, spannend en ontspannend...

Ook de deelname en betrokkenheid van enkele eutoniepeden opgeleid in de relatiestudio, en een heel geïnteresseerde cursiste, kleurden de bijeenkomst mee. Fijn!

Deelnemen aan de algemene vergadering en uitwisselen op zondagnamiddag kon voor mij niet meer... toch dank voor de notities hiervan.

Eu-tonie, een juiste/goede span-kracht met de verschillende basis-beginselen kregen voor mij opnieuw impulsen om daar verder aandachtig mee om te gaan, te onderzoeken, verder te verdiepen. En wat een 'juiste/goede spanning' allemaal kan inhouden en betekenen...

Een warme dank aan de organisatoren van de VvE, die er zelf al of niet aanwezig waren, voor hun inzet, doorzetting en energie.”

Marleen Polfliet



Een terugblik op het geven van een sessie tijdens het navormingsweekend - bij nader inzien ook een vorm van intervisie -

“De sessie ‘stevig staan en rechtop gaan’ (subtitel Valpreventie) is ontwikkeld op basis van ervaringen, wonend in een oudercomplex. Medebewoners stappen met het hoofd naar voren, met een kromme rug en bewegen zich vervolgens voort achter een rollator.

De inhoud van de sessie betreft de eerste beginselen, de eerste lessen van de eutonie. Verder ben ik gestimuleerd door een uitspraak van Therese Windels: ‘zo lang mogelijk rechtop en in evenwicht gaan: zitten en opstaan’ en door het motto van Nel Tabak: ‘hoe houd ik mij rechtop’.

Tijdens het slot van het navormingsweekend is herhaaldelijk het belang van alternatieve vormen van intervisie naar voren gekomen. De sessie heb ik zelf ervaren als een vorm van intervisie: de diverse reacties van de deelnemers waren stimulerend en leerzaam. Zo bijvoorbeeld:

- . van diverse kanten werd opgemerkt dat de zoektocht naar comfort voor sommige cursisten niet vanzelfsprekend is, integendeel: het is een zoektocht naar omgaan met pijn en ongemak!*
- . spontaan gebruikten deelnemers diverse materialen voor de okselruimte: naast het zachte balletje, de schuimrubberen rol en zelfs een klein kastanjezakje.*
- . het staan met de hielen op de halve tennisballen nodigde uit tot de volgende vragen: stap je voor- of achterwaarts van de bal af en wat zijn de volgende stappen?*
- . de kruinverlenging en de zoektocht naar de atlas. Enkele dagen geleden ontving ik van Jill Penton nog enkele inspirerende ideeën voor de zoektocht naar de atlas en hopelijk zal Jill een volgende keer rondom de atlas een sessie geven.*

Dank aan de organisatoren, de collega's, de sympathisanten voor dit geslaagde weekend.”

Louise Hoyng

De VvE kondigt meteen een volgend navormingsweekend aan:

Malle - 25 tot 27 maart 2022

SAVE THE DATE

meer info en kans tot inschrijven mag je verwachten tegen half februari



eutoniepedenagogen vertellen verder...

Blijf onderzoeken

De afgelopen Coronajaren was 'eutonie-voor-mezelf' de enige vorm van eutonie die ik verder kon verdiepen. Ik werd daarin begeleid door de wijze woorden van Gerda Alexander '*Forscht weiter!*' (blijf onderzoeken), die ik ooit via mondelinge overdracht mocht ontvangen.

September jongstleden besliste ik mij te focussen op het verwerken en verwoorden van mijn opgedane (eutonie)ervaring. Ik startte met een jaartraject 'Spreken & Presenteren', waarin ik leer mijn boodschappen terdege te onderbouwen én formuleren. Een voorbeeld hiervan vinden jullie in mijn Nieuwjaarsboodschap, in onderstaande link

- <https://www.youtube.com/watch?v=qNyWh6ii348&feature=youtu.be> -

Aline Demuysere



Mijn verhaal

Een van de deelnemers van mijn stagelessen was een 13-jarige jongen met autisme. Met zijn moeder nam hij deel aan de lessen bij mij thuis, samen met nog vier andere deelnemers.

Omwille van de jonge leeftijd kende hij een paar woorden niet. Maar vooral hij gaf wel aan als hij een woord niet begreep.

Soms had hij problemen met vage aanzeggingen. Of waarvan hij dacht dat ze vaag waren. De vraag bijvoorbeeld "*hoe gaat het?*" was te vaag. Maar als ik uitlegde dat ik het zeer letterlijk bedoelde, nl. "*Hoe ga je? Hoe komen je voeten op de grond?*" dat was veel duidelijker voor hem. De uitnodiging om aan te komen op de mat was ook veel te vaag voor hem. Hij blokkeerde en bleef gewoon zitten op de mat. Maar van zodra ik specificeerde, was hij weer mee en ging het vanzelf.

Het viel me op dat deze jongen meestal de eerste was die iets wilde meedelen na een oefening. Van alle deelnemers had hij het meeste voeling met zijn lichaam en kon dit zeer goed observeren. Hij kon zijn ervaringen zeer nauwkeurig beschrijven, wat een grote meerwaarde voor de andere deelnemers was.

Het was voor mij een zeer deugdlopende ervaring toen de moeder van de jongen me vertelde dat zijn therapeut zich afvroeg wat er met de jongen aan de hand was. Hij was zo rustig tijdens de sessie bij de therapeut. Toen had de jongen amper twee lessen van twee uur bij mij gevolgd!!

Het verbaast me hoe snel eutonie inwerkt op een mens. En het ontroert me ook.

Elly Vanhoof



Deze foto werd door de jury van de 'World Press Photo' gekozen als beste persfoto van 2021. De foto is genomen in een woonzorgcentrum in Brazilië door de Deense fotograaf Mads Nissen. Hij doopte de foto "**De eerste knuffel**".

"Deze iconische foto herdenkt een buitengewone periode in ieders leven. De foto straalt kwetsbaarheid en verlies uit, maar ook de wil om te overleven." aldus de creatief directeur van de Awards.

Voor Mads Nissen is dit een verhaal over hoop en liefde in de moeilijkste tijden. *"Toen ik hoorde over de crisis die zich in Brazilië afspeelde en het slechte leiderschap van president Bolsonaro, voelde ik echt de drang om er iets mee te doen."*

"Ik vind dat beeld geweldig!" schrijft Marion Schill die het ons heeft toegestuurd vanuit Wuppertal, Duitsland.

Oproep

De CM Brugge (gezondheidsschool) is verplicht gefusioneerd met de gezondheidsacademie Vlaanderen. Deze koepel voor Vlaanderen van de CM (christelijke mutualiteit) heeft haar werking in vijf thema's onderverdeeld.

- Namelijk
- zorg
 - kinderen en opvoeding
 - feiten en fabels
 - gezonde levensstijl
 - rechten en plichten

Ik zag een toekomst voor de eutonie onder het thema 'gezonde levensstijl' maar ze nemen alleen disciplines aan die 'evidence based' zijn...

Dit wil zeggen dat ik na negen jaar les te hebben gegeven geen kans meer krijg om dit verder te doen.

Gelukkig kan ik, omdat er de Vereniging voor Eutonie is, de zaal nog huren en zelf een cursus organiseren. Het voordeel zo is dat de zaal niet duur is.

De publiciteit en bekendmaking zal ik voortaan zelf moeten doen...

Om alle onzekerheid weg te nemen: *Is er nog onderzoek bezig naar 'evidence based' ???*

Wat met het Europese programma... ?

Wie informatie heeft, graag doorsturen a.u.b.

Dank jullie wel en alvast een eutoon 2022.

Katrien Janssen



en een cursiste...

Eutonie

Een paar jaar geleden nam ik me voor om beter voor mezelf te gaan zorgen. Ik kreeg de gelegenheid om te stoppen met werken en ik voelde me na een paar weken merkbaar beter. Ik kon veel dingen doen op mijn eigen tempo dat al de helft lager lag sinds ik voltijds thuis was. Mijn grenzen kon ik goed aangeven, zowel voor mezelf als naar de buitenwereld toe. Dat vond ik tenminste toch. Tot ik kennismaakte met eutonie. De vertraging die ik zelf al inbouwde, was nog veel te snel. Ik realiseerde me ook dat ik mijn grenzen tientallen keren per dag overschreed en mijn lichamelijke beperking niet altijd respecteerde wat pijn en veel ongemak met zich meebracht.

Voor mij betekent eutonie het leren doorvoelen van je eigen lichaam, (opnieuw) contact maken met je lichaam op een simpele maar efficiënte manier, leren omgaan met beperkingen en je eigen grenzen opzoeken maar vooral respecteren. Bij eutonie vond ik de beste manier om écht voor mezelf te kunnen zorgen om mij het leven aangenamer en comfortabeler te maken. Met eutonie kan ik zelf voor mijn welzijn zorgen.

Het mooie aan eutonie vind ik dat het een samensmelting is van ervaringen en inzichten van verschillende en diverse personen.

Peggy

‘Het ik van een ander is heilig!’ - uit Vrijdagpost, Middelbare Steinerschool Turnhout

Bij eerste ontmoetingen tussen mensen leert men elkaar op **drievoudige** wijze kennen. Meestal maken we eerst kennis met elkaars ideeën en tasten we af of we te maken hebben met iemand die al dan niet gelijkaardig in het wakkere (**gedachte-**) leven staat. We zien punten van overeenkomst, maar ook verschillen in visie en dat betekent dat we samen aan de slag moeten gaan, willen we ten minste komen tot een duurzame relatie. Een goede onderlinge afstemming vereist van beiden het oefenen van ‘het gesprek’ waarbij de ideeën van de ander volledig gerespecteerd worden. Innerlijk woedt er echter vaak een strijd vanuit de intentie om de andere te overtuigen en op je lijn te krijgen. Daarmee spreekt men onbewust uit dat men de eigen gedachten boven die van de ander plaatst. Zolang die ‘hiërarchie’ niet opgelost geraakt, komt men in de ware ontmoeting geen stap dicht. We moeten er innerlijk van doordrongen worden dat ‘de gedachten van de andere heilig zijn’.

Op **gevoelsvlak** komen we in een geheel andere onderlinge aftasting te staan. We treden niet diezelfde wakkere wereld binnen als bij het gedachtenleven, maar ontmoeten elkaar op een gebied dat voor beiden eerder ‘dromend’ beleefd wordt. Je eigen gevoelsleven tot een juiste inschatting brengen, is al een enorm grote opdracht... laat staan het leren doorgronden van de gevoelens van de ander. Via het wakkere en open gesprek komen we zelden qua gemoed dicht bij elkaar, we benaderen elkaar eerder via een tere afwisseling van aantrekkende sympathieën en afstotende antipathieën. We komen op gevoelsvlak ook sneller tot bronnen van conflictjes, voelen wantrouwen, onverschilligheid of een gebrek aan interesse en empathie ten aanzien van de andere. Een ontmoeting heeft pas toekomstimpuls wanneer we elke andere mens op gevoelsvlak in z’n waardigheid houden en innerlijk kunnen stellen: ‘de gevoelens van de andere zijn heilig’, die wil ik niet veranderen.

En dan is er nog dat derde gebied van de ziel waarin we met elkaar in relatie treden: dat van de **wil**. Vaak vinden we op het gebied van het **handelen** dat we zelf standvastig en consequent zijn... maar zo denkt de ‘buitenwereld’ meestal niet over onze getoonde impulsen en wilsdaden. We blijken immers zeer geregeld onvoorspelbaar te zijn wat betreft onze daden. Op wilsgebied zijn we helemaal niet wakker, zelfs niet dromend maar overwegend ‘slapend’. Handelingen worden vaak niet logisch voorbereid maar ontstaan eerder vanuit een intuïtie die erg moeilijk onder woorden is te krijgen. We stellen de eigen vrijheid daarbij hoog in het vaandel en grijpen deze aan om iets ‘te willen’ of ‘niet te willen’. In dit laatste geval zeggen we dan dat we meer bedenktijd nodig hebben of dat de kwestie nog niet rijp is en stellen uit. In zijn boek ‘Filosofie van de vrijheid’ zegt Rudolf Steiner hierover stellig: *‘Het leidend motief van vrije mensen moet zijn: leef uit liefde tot de daad en laat leven uit begrip voor de wil van de andere’*. Dat betekent dat we het volste respect moeten opbrengen voor het feit dat de ander iets anders wil dan ikzelf. Het past mij niet daarover een oordeel te hebben, ik moet respect opbrengen voor de vrijheid van de ander. Echte menselijke ontmoetingen steunen op de intentie dat ‘de wil van elke andere mens heilig is’.

In de ware ontmoeting van de ander moeten we dus een drievoudige weg afleggen! In ons moet de zekerheid ontstaan: de pijn bij een conflict wil ons niet ten gronde richten maar ons wakker maken! We kunnen eruit leren door tot onze grenzen gebracht te worden. Hoogtepunten zijn euforisch en zijn vaak werkelijke verleiders die ons meestal tot zelfoverschatting brengen. Pijn daarentegen ontnemt je misschien wel even kracht maar verschaft tegelijk ongelooflijk veel inzicht.

De ideeën, de gevoelens en de wil van de ander zijn iets heiligs, zijn volkomen te respecteren. Door elkaars vrijheid te aanvaarden en niet te misbruiken, ontstaat er onderlinge waardering en acceptatie en dus de juiste toekomstverhouding. Vanuit een volkomen vrij standpunt moet ieder tegenover zijn levenslot gaan staan en zeggen: 'Wat wil ik werkelijk?' en niet 'Wat is wenselijk, wat wordt er van mij verwacht, wie houdt van mij, voor wie wil ik iets doen en voor wie niet...'

De vraag 'Wat wil ik werkelijk?' is een vraag die peilt naar 'Waar kan ik in de samenleving aan bijdragen opdat onze onderlinge verschillen geen ergernis, maar integendeel gezien kunnen worden als een geschenk tot hoger bewustzijn, waarbij elke betrokkene zich gezien en gewaardeerd voelt.'

Vrijheid ontstaat daar waar mensen elkaar trachten te begrijpen, elkaar de hand van de verzoening reiken. Vergeven gaat alleen als men elkaar begrepen heeft en beseft waarom iets zo heeft plaatsgevonden. **Het is een hele karwei om zaken tussen jou en de andere te begrijpen, te vergeven en tot verzoening te brengen.** Dat gaat alleen als men het werkelijk wil.

Renild Van den plas



foto Machteld Stakelbeek, 2017

Werkboek Adem & beweging, een andere kijk op ademen

“Samen met mijn ademdocent Diet Sijmons heb ik het werkboek Adem & beweging gemaakt. Een oefenboek, vooral gebaseerd op de Ervaarbare Adem van Ilse Middendorf. Bij dat ademgerichte lichaamswerk wordt een eutonische spierspanning gezien als een wezenlijke voorwaarde voor een vrije adem.” Zo schrijft Mariëlle Groenendijk aan onze Vereniging, en stuurt ons later het persbericht door dat we hieronder graag meegeven.

Persbericht - Utrecht 2 november 2021

Adem en beweging zijn actuele thema's. In het werkboek Adem & beweging laten auteurs Diet Sijmons en Mariëlle Groenendijk je ontdekken hoe de thema's met elkaar verbonden zijn met inspirerende, lichaamsgerichte oefeningen en praktische adviezen voor alledag. Ook is er veel te lezen over minder bekende kanten van de adem. Bij het rijkelijk geïllustreerde boek horen vijftien video's. Diet en Mariëlle - beide ademdocent - werken volgens de grondbeginselen van Ervaarbare Adem van de Duitse adempedagoog Ilse Middendorf. In deze stroming laat je de adem toe in plaats van hem te controleren. Adem & beweging is te bestellen bij de auteurs of via bol.com.

Doe je lijf een plezier

Weet je nog hoe je als jong kind huppelde, holde, zong en luidkeels schreeuwde zonder daarover na te denken? Je lijf nam het voortouw. Het wilde plezier maken of spanning kwijtraken. In het bewegen op de adem kun je die spontaniteit weer terugvinden. In Adem & Beweging lees je dat er altijd een beweging of oefening is om je stemming te verbeteren en je fysiek en mentaal fitter te voelen. Het is zo eenvoudig om je lijf een plezier te doen. Intussen word je adem vrijer en ervaar je meer innerlijk evenwicht.

Ademen, een ander perspectief

Adem & beweging stelt de ongestuurde adem centraal, ervan uitgaande dat het op den duur niet goed is voor lijf, geest en ziel om de adem te controleren en beheersen. Dit werkboek is een aanrader als je nieuwsgierig bent naar het verschijnsel adem, niet lekker in je vel zit, last hebt van fysieke klachten of gewoon graag aan lichaamswerk doet. Ook kan de ademgeoriënteerde benadering van dit boek een ander perspectief bieden aan bijvoorbeeld (stoel)yogadocenten, masseurs, sporters, musici en fysiotherapeuten.

Over de auteurs

Diet Sijmons (1947, adempedagoog) werd dertig jaar geleden gegrepen door De Ervaarbare Adem. Sindsdien volgde ze verschillende opleidingen in Duitsland. Inmiddels heeft ze honderden mensen individueel en in groepsverband begeleid naar meer lichaamsbewustzijn, een vrijere adem en meer fysieke en psychische veerkracht.

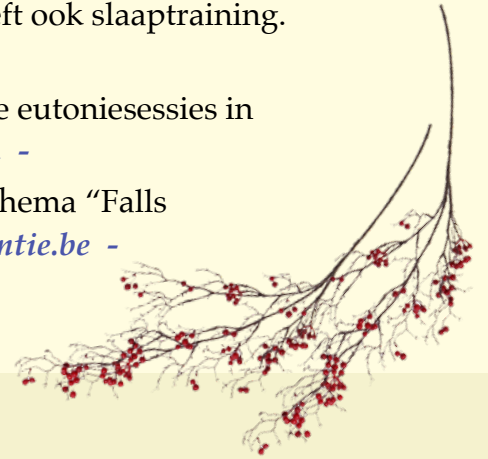
- www.adembewust-dietsijmons.nl -

Co-auteur **Mariëlle Groenendijk** (1968, ademdocent) raakte in 2012 tijdens een meditatie retraite met haar adem in de knoop. Ze kwam als cliënt bij Diet Sijmons en volgde bij haar een intensief scholingsprogramma. Mariëlle geeft ademles in het hoger onderwijs, ondersteunt organisaties en bedrijven met het online Ademkwartiertje en zet het ademwerk in bij bewoners van een verzorgingshuis. - www.ademenbeweging.nl -

Diet Sijmons & Mariëlle Groenendijk, *Adem & beweging. Werkboek*, ProBook, Utrecht, 2021



- > **Sofie Maerevoet** stapt na haar bijscholing tot eutoniepeditagoge aan de VES en een praktijk van jaren als psychologe, over naar een hulpverlening als docent Ervaringsgericht Lichaamswerk. Hierbij combineert zij het beste van euntonie, mindfulness, self-compassion en ACT. Sofie geeft ook slaaptraining. Meer info via - sofie.maerevoet@telenet.be -
- > **Benoit Istace** (Au Fil du Corps) herneemt zijn wekelijkse eutoniesessies in Schaarbeek, Brussel. Meer info via - benoit@istace.com -
- > **EU Falls Festival 2022** op 4 & 5 april in Leuven met als thema "Falls prevention: Getting things done in practice" - valpreventie.be -



Lid worden van onze vereniging of uw lidmaatschap hernieuwen:

Met de blik op het komende jaar nodigen wij u graag uit om ook nu onze werking te steunen met uw lidmaatschap. Hoe je dat best doet en wat het inhoudt vind je hieronder.

We kijken uit naar uw respons, suggesties en vragen die je kan sturen naar het mailadres van de VvE - vve.correspondentie@gmail.com -

Lid worden van de VvE kan door het formulier in te vullen via - euntonie.info/vereniging - 'lid worden' en/of uw bijdrage te storten op de rekening van de vereniging BE51 0016 0101 0662 met als vermelding 'lidgeld 2022'.

Eutoniepeditagogen worden stemgerechtigde leden door overschrijving van min. € 50,- en genieten de mogelijkheid hun profiel & cursussen te programmeren op de website. Zij bekomen een korting op de bijdrage voor navormingen en worden uitgenodigd op de jaarlijkse AV en het Forum.

Eutoniepeditagogen die lid zijn onderschrijven het Beroepsprofiel zoals opgesteld door de VvE en goedgekeurd op de Algemene Vergadering van 16 februari 2020.

Sympathisanten worden lid door overschrijving van min. € 20,-. Zij worden uitgenodigd op de jaarlijkse AV en het Forum, en kunnen bij voldoende open plaatsen deelnemen aan de navormingen aan de volledige bijdrage.

Steunende leden zijn welkom om met een hogere bijdrage de mogelijkheden van de werking te verbreden.

Alle leden ontvangen drie tot viermaal per jaar de Nieuwsbrief met gerichte informatie.

I.v.m. officiële ledenlijsten en administratie zijn we je erkentelijk voor het storten van je bijdrage in de loop van de maand januari 2022.

Betalingsbewijzen kunnen aangevraagd worden bij - hilde.dr@gmail.com -