

Belgique-Belgie
PP - PB
2110 Wijnegem
BC 31330

DE LICHTBUNDEL



De Lichtbron v.z.w.

Huis voor Dialoog en Herbronning

Turnhoutsebaan 381, 2110 Wijnegem
Tel 03 354 56 28 www.delichtbron.be

Afgiftekantoor: Wijnegem
Driemaandelijks tijdschrift
Nummer 64: september 2011









Uitgegeven door:
V.Z.W. De Lichtbron

V.U. Geneviève Cooreman

Boekenberglei 148

2100 Deurne

WAT IS DE V.Z.W. DE LICHTBRON ?

-  Het is een plek met een hart.
-  Het is een plek waar je anderen kan ontmoeten om met hen te delen wat je boeit en bezig houdt.
-  Het is een plek waar je informatie vindt over voordrachten, cursussen, activiteiten i.v.m. bewustwording en persoonlijke groei.
-  Het is een organisatie die voordrachten, cursussen en activiteiten organiseert om bewustwording, zelfontplooiing en gemeenschapsvorming te bevorderen.
-  Het is een plek waar je je in stilte kan terugtrekken, individueel of in groep, om tot inkeer te komen en contact te maken met jezelf en je spirituele dimensie.
-  Het is een netwerk van mensen die elkaar willen steunen en helpen.
-  Het is een ruimte die je kan huren.
-  Het is wat je er van maakt!

Wijnegem, september 2011

Beste lezers,

Zoals jullie bemerkt hebben, zijn we wat later met onze lichtbundel. De vakantie was heel druk en onze redactieraad is veranderd. Inge Malef die de laatste jaren de lichtbundel samenstelde, besliste om De Lichtbron te verlaten. We willen haar van harte danken voor haar grote inzet om deze nieuwsbrief elke keer opnieuw weer boeiend te maken. Het is niet eenvoudig om mensen aan te zetten om te getuigen van hun ervaringen. Heb je zin om ons hierbij te helpen, dan ben je van harte welkom. We wensen jullie veel leesgenot.

De redactie

Leven in en om De Lichtbron

Opruimen en versted staan

In de loop van de voorbije maanden heb ik veel opgeruimd en in dozen weggezet. Gedurende drie maanden was het in het stof bijten, poetsen, bezetten, schilderen,... En plots viel mijn oog op enkele exemplaren van een schoolkrant: Druppel, die ik in 1977 op school heb opgericht. Ik snuffelde erin en viel op één van mijn artikels. Ik stond versteld wat ik op mijn 17jaar schreef en hoe ik mij erin herken. Ik wil het graag met jullie delen want blijkbaar is de wereld nog niet zoveel veranderd en...ik ook niet?

"Bouw je mee?"

"Wat zou het prettig zijn indien we op school zouden kunnen ..." Hoe vaak hoor je dit? Zijn het luchtkastelen? Kan dat alleen maar in een droom? Ik denk van niet. Het kan ook echt indien je durft je droom waar te maken en daarvoor strijden en wenen en lachen. Alleen schijnt het echter hopeloos: Wat betekent zo'n beetje zón met zoveel moeite verkregen om een ongelooflijk groot meer op te warmen, En toch, indien iedereen zou meehelpen, zou durven meehelpen, zou durven zeggen: neen, spot niet! Je kwetst me. Zou dan de school niet leefbaarder zijn? Of moeten we enkel leven nà de school en voor de school en tijdens de vakantie? Als je zo leeft dan denk je natuurlijk: "wat een tijd hebben we verloren?"

Maar gebruik eens je tijd om naar anderen te luisteren, te lachen. Ik vraag me vaak af, wanneer ik door de gangen loop, waarom wij zo weinig onze lach gebruiken om anderen blij te maken? Met de kerstdagen en nieuwjaarsdagen put iedereen in zijn geest en in zijn geldbeugel, om toch maar iets te schenken. Zouden we niet beter eens lachen naar iemand of eens zingen of een tekening maken of zelfs een briefje schrijven? Waarom het zover zoeken wanneer het zo dicht in ons bereik ligt? Indien het een hond was, zou hij ons reeds gebeten hebben.

Inderdaad het ligt te dicht. We zien het niet meer totdat iemand anders ons met een klein briefje blij maakt of ons op straat zomaar toelacht. Is dat niet fantastisch!

We klagen over volwassenen die.... Maar gaan we niet dezelfde weg op? "Ik heb geen tijd! Wat zijn de mensen hard! Ik voel me alleen! We moeten ons ertegen verzetten, ons niet laten overrompelen. Hiervoor werkt de leerlingenraad en zovele anderen. Wij willen een 'mensenschool' waar maken. Wij willen niet afbreken, maar verder bouwen met oude, reeds veel gebruikte, maar goede stenen en nog wat nieuw gebakken stenen. Hoe vaak bouwt men tegenwoordig niet met oude steentjes een nieuw huis. Is het niet omdat die steentjes doorleefd zijn en daarom zo mooi. Maar meestal zijn het toch de mensen zelf die dat huis gezellig maken en jong en fijn. We moeten zoals zijn onze school fijn, levendig en jong maken. Soms zou ik willen huppelen door de gangen (mag natuurlijk niet), gewoon omdat er nog blijte en gelukkige mensen rondlopen. Denk echter niet dat ik altijd wil huppelen want al te vaak betrap ik mij erop dat de moed mij ontbreekt om te huppelen omdat ik tranen heb gezien of gewoon een droevige blik. Maar is gedeelde smart geen halve smart en gedeelde vreugde geen dubbele vreugde? Daarom blijf ik vechten, met regen en zon, voor een verre, misschien naderende droom. Laten we echt samenwerken want alleen is het toch zo moeilijk. Stel je nu voor dat na dit artikel iedereen op school zou lachen. Dendermonde zou niet weten wat er gebeurt en onze school zou waarschijnlijk in de krant verschijnen: maandagmorgen om 10.10u daverde het St. Vincentiusinstituut van het lachen. Actie voor de vasten.

Deze inspiratie groeide dank zij een diepgemeend en zo lief briefje dat mij onverwacht door de postbode werd gebracht.

G.C.

Bij de start van dit nieuwe schooljaar wil ik iedereen oproepen om wat meer te lachen en te genieten van wat we voor elkaar betekenen. Er gebeurt zoveel goeds in De Lichtbron en rondom rond.

"Niets ter wereld is zo aanstekelijk als lachen en een goed humeur"
Charles Dickens

Geneviève Cooreman

Zomeravonden en Open Deur Dag

Deze zomer beleefde ik alles anders behalve de donderdagse zomeravonden in juli en augustus. Die avonden zijn voor mij de ideale manier om contact te houden met vrijwilligers en bezoekers, omdat ik me meestal achter de schermen ophoud.

Ik geniet er dan ook van met volle teugen, liefst buiten tot het donker wordt en soms met een kaars op de tafel. Daar waar ik vroeger soms zenuwachtig was, laat ik nu alles meer aan het toeval over. Dan komt het beste in ieder van ons naar boven.

Wanneer ik in de Lichtbron binnen stap moet ik wél even echt aankomen. Weg van mijn werk en familiale beslommeringen.....

Niet dat ik een ander word, maar het liefst ben ik even bezig met zelf thuis te komen. En een thuis betekent voor mij een plaats, waar er het een en ander op tafel komt, wat we kunnen delen met anderen. Hoewel ik zelf getrouwd ben, kan ik me voorstellen wat het betekent om alleen te eten. Als ik thuis een dag alleen ben, maak ik zelden iets klaar voor mezelf. Dan zoek ik wat te eten bij elkaar en ik ga er zelfs niet voor zitten. Vandaar dat ik het op die donderdagen fijn vind om samen te eten met anderen die dat gewoonlijk alleen doen.

Al naar gelang de zomer vordert nemen meer mensen ook het een en ander mee en proeven we van elkanders brood, kaas, fruit en vleeswaren.....

Soms worden er kaarten getrokken, soms spelen we een spelletje zonder spelregels, want die begrijpen we toch niet☺. Soms worden er verhalen verteld en voor we het weten is het 10 uur. Zelfs samen opruimen en de afwas doen is geen last te veel, daardoor geraak ik soms niet weg. Gelukkig heb ik vrijdagmorgen vrij. Maar de zomer is weer voorbij en volgend jaar zullen er minder donderdagavonden zijn. Misschien dat dit in de toekomst weer verandert als we met meer vrijwilligers zijn.

Wat dit jaar wél anders was: Onze Open Deur Dag.

Nu dit evenement na de zomer viel en ons feest in juni plaats vond, werd het ook voor mij een uitdaging om vrienden uit te nodigen. Ik

heb dat slechts een enkele keer gedaan, omdat ik gewoonlijk te druk bezig ben met de tombola. Deze keer was er wél tijd voor. En er kwamen meer vrienden dan ik verwacht had. Zélf s mijn eigen man liet zijn neus zien. De eerste keer in al die jaren dat ik vrijwilliger ben. Mijn neus krulden en fier liet ik hem het huis zien. Toen we onlangs zelf in ons gezin enkele crisissen meemaakten vertelde hij, dat hij eindelijk kon begrijpen wat de Lichtbron kan betekenen in zo'n situatie. Hij zag ook het verschil tussen mij 'nu' en in de jaren vóór ik mijn vrijwilligers opleiding had gevolgd. Vroeger ging ik mee op de golven van paniek, nu bleef ik diep inademen en mijn voeten bleven op de grond. En het luisterend oor bracht meer rust dan en heleboel goedbedoelde adviezen. Dus vanaf nu is er weer iemand extra die onze vereniging bekend maakt aan ieder die het wil weten. Meer moet dat niet zijn om tevreden te zijn.

Annemiek

Mogen geven
en er blij om zijn.

Kunnen krijgen
en er dankbaar om zijn.

Geloven in jezelf, in je kracht
en gelukkig zijn.

De wereld dienen
en er fier op zijn.

Droeve harten warmte geven
en een zon zijn.

Leven vol overgave
en liefde zijn.

Geneviève

Een andere wereld

Bangladesh

(3 Maart 2011 - 14 Maart 2011)

Ik ben samen met dertien andere meisjes naar Bangladesh geweest om de projecten van Damiaanactie te gaan bezichtigen en het land te leren kennen door er te fietsen.

In totaal heb ik 500 km gefietst en dat was niet altijd even gemakkelijk als je bedenkt dat de staat van de wegen in Bangladesh in niets lijkt op de wegen hier in België. Het was al bij al een zware reis, ook door alle verhalen die ik hoorde, de armoede, de cultuur die zo



anders is dan die bij ons, ... Maar het was zeker de moeite waard. Bangladesh is een prachtig land met een rijkdom aan cultuur en een enorme gastvrijheid vanuit de bewoners. Het

was een reis die me veranderd heeft, die me dankbaarder heeft gemaakt voor wat ik heb en wat ik krijg, maar tegelijkertijd ook dat je best tevreden kan zijn met minder.

Ianthe

*Verloren lopen
En mogen zwerven
Weggaan en terugkomen*

Nest maken in een winderig bestaan.

*Overleven op eenzame hoogten
En eindeloze, ongekennde vlakten.
En altijd weer een spoor vinden
van tederheid.*

Omhelzen, het hier en nu omhelzen.

*Dat allemaal kunnen en mogen,
omdat we geleerd hebben
Te bestaan als zwervers in de tijd
Nomaden zijn veel meer
dan mensen zonder huis.
Ze kunnen hun huis overal opbouwen
Hun tent overal opzetten
en toch in beweging blijven
Want hun ankerpunt
is een plek in hun Zelf.
Ze zijn zichzelf tot weg.
Hun reis is thuis.*

Nieuw! Partnerschap in praktijk én vrijwilligersvorming

Dit jaar kiezen we ervoor de vorming open te stellen voor iedereen. Wie dan vrijwilliger wil worden kan stage lopen en op het einde van het jaar beslissen om zich definitief te engageren. De vorming is een **training naar waar partnerschap**.

De reeks begint maandag 3 oktober, 20 uur met een voorstelling van het boek

'Een nieuw licht op goed en kwaad'

Daarna volgen op donderdag avond verschillende thema's:

- zelfreflectie
- kwaliteiten en beperkingen,
- waarden en normen,
- omgaan met wrevels,
- actief luisteren en dialogeren,
- constructief omgaan met roddels,
- samenwerken,...)

welke op interactieve manier met de deelnemers worden besproken. De doelstelling van deze avonden is samen met alle deelnemers vanuit de verschillende invalshoeken en in dialoog tot een globaal beeld te komen van het thema. Zo beoefenen we de samenwerking in het denken en delen van ervaringen. Deze avonden geven ook weer hoe we in het project De Lichtbron samenwerken.

Data: Donderdagavond vanaf 20 uur

29 september, 27 oktober, 24 november, 22 december 2011;

26 januari, 16 februari, 15 maart, 26 april, 24 mei, 28 juni 2012.

Begeleiding en inschrijving:

Geneviève Cooreman tel 03 322 47 43

(tussen 17 en 18 uur of 8 en 9 uur)

of

info@delichtbron.be

*Ik heb kracht gevraagd....
En het leven geeft me moeilijkheden
om me sterk te maken.*

*Ik heb wijsheid gevraagd...
En het leven geeft me problemen
om op te lossen.*

*Ik heb voorspoed gevraagd...
En het leven geeft me hersenen en spieren
om te werken.*

*Ik heb gevraagd om te kunnen vliegen...
En het leven geeft me obstakels
om te overstijgen.*

*Ik heb liefde gevraagd...
En het leven geeft me mensen
die hulp nodig hebben.*

*Ik heb gunsten gevraagd...
En het leven geeft me mogelijkheden.*

*Ik krijg niets wat ik heb gevraagd.
Maar ik krijg alles wat ik nodig heb.*

Azriela Jaffe

(ingezonden door Annemarie Heesen)

Nieuw!

Authenticiteit: de lichtheid van het bestaan

Voor jongeren van 22 tot 40 jaar

**'Jezelf zijn' samen met anderen lijkt moeilijk
en toch is dit jouw bron van energie!**

Samen met anderen stil staan om na te gaan of je tevreden bent over je levenskwaliteit in je werk en je relaties. En om je kijk op de samenleving te verruimen en te verdiepen.

Zo'n avond biedt je nieuwe inzichten, ondersteuning, herkenning, en solidariteit. Kortom je krijgt een boost en je staat veel sterker.

Bovendien kan je daardoor zelf invloed hebben op anderen in je omgeving.

Zo bouwen we samen aan een gezonde en vreedevolle samenleving.

Eén interactieve avond per maand op vrijdag.

Start: 23 september van 20 tot 22.30 uur

~

Ik was bang van verandering
totdat ik zag
dat zelfs de mooiste vlinder
een metamorfose moest ondergaan
voordat hij kon vliegen

~

Boeken en films

De gifhouten bijbel

Ik ben in een leesclub en lees regelmatig echt goeie boeken. Het ditmaal vind ik laatste boek dat ik gelezen heb, voor de 2de keer, echt de moeite. Het gaat over een familie Amerikanen die met hun streng protestantse vader-dominee naar het Congo van de jaren 50 trekken om er zieltjes te winnen. Vader moeder en 4 dochters. Vader is zo fanatiek in zijn gedachten over het Christendom, dat hij zelfs niet merkt, dat hij als hij probeert in het vuur van zijn allesomvattende drang om te bekeren de taal van de "zwartjes" spreekt, hij bepaalde woorden helemaal verkeerd uitspreekt .. Zo komen we aan de speciale titel van het boek:

De gifhouten bijbel.

Je krijgt een zeer helder beeld van hoe dorpelingen naar die rare witte mensen en hun al even "raar geloof" kijken.

Ook heeft de schrijfster: Barbara Kingsolver een pakkende karakterschets van al de hoofdrolspelers gemaakt, zowel blank als zwart. Het geeft ook een onthutsend beeld van de politiek in de Congo van 1960 en hoe dat zijn weerslag had bij mensen die zo ver van de bewoonde wereld leven.

Ik heb het de eerste keer gelezen toen ik in Kameroen woonde, en het is mij altijd bijgebleven als een schitterend boek. Ik heb het dan ook warm aanbevolen aan mijn leesclub die het dit seizoen in hun lijst hebben opgenomen.

Bij het herlezen heb ik me weer de bedenking gemaakt, hoe goed de karakters zijn getypeerd. Warm aanbevolen, zowel op het vlak van het begrijpen van de Afrikaanse ziel, als dat van de mensen die door omstandigheden in een zeer afgelegen Kongolees dorp terecht komen. Hoe de moeder op vader en haar dochters reageert. Hoe de dochters op hun ouders reageren. Hoe zij allen op de zeer(!) speciale omstandigheden reageren. Het is net of je ze zelf ontmoet. Dat moet een goed boek teweeg brengen vind je niet?

Erika

INVICTUS

Deze film wordt in de Lichtbron vertoond op *maandag* 24 oktober 2011 om 19.30 uur. Nadien is er tijd om even na te praten bij een drankje. Van harte welkom!

"Invictus" vertelt het inspirerende en waargebeurde verhaal van hoe Nelson Mandela samen met de kapitein van het rugbyteam van Zuid-Afrika, François Pienaar de krachten bundelde om hun land te verenigen. De nieuw verkozen president Mandela kent zijn volk, dat racistisch en economisch verdeeld is in de nasleep van de apartheid. Erin gelovend dat hij zijn volk bij elkaar kan brengen via de universele taal van sport, roept Mandela het Zuid-Afrikaanse underdog rugby team op, *nét* op het moment dat deze een onwaarschijnlijke run doet naar het Wereldkampioenschap van 1995.



Regie:

Clint Eastwood

Acteurs:

Matt Damon,
Morgan Freeman,
Langley Kirkwood,
Scott Eastwood,
Grant Roberts,
Bonnie Henna,
Robert Hobbs

Berichten

Overlijden

Met droefheid nemen we afscheid van de moeders van Joske en van Maria .

We wensen de families sterkte en dat zij elkaar mogen vinden en ondersteunen.

Ook Jef Clauwens, grote vriend van Rudi nam afscheid van het leven. Jef kwam in de Pothoekstraat nog mee schilderen en hield van grapjes en lachen. We hopen Jef dat je, waar je bent, veel kan lachen.

We danken jou voor wat je voor Rudi hebt betekend.

~*~*~

Moed

*Moed hebben
wil niet altijd zeggen:
met veel lawaai naar voor stormen.*

*Moed heeft soms een zachte stem
die zegt:
"Morgen probeer ik het opnieuw"*

~Mary Anne Radmacher~

~*~*~

Ons adressen- en emailbestand

Wij zijn druk in de weer ons adressen- en e-mail bestand uit te breiden. Blijf je graag op de hoogte van onze activiteiten? Word je graag verwittigd bij een concert of een lezing? Geef dan je mail adres en/of dat van geïnteresseerde mensen even door. Wij houden je dan op de hoogte!

Ons mailadres: info@delichtbron.be

Onze website

Voor informatie kan je steeds onze website bezoeken

www.delichtbron.be

Je kan hem ook doorgeven aan familie en vrienden die wat meer willen weten over de Lichtbron.

Onze Lichtbundel

De Lichtbundel komt er in december weer aan, maar we hebben nog wat nodig:

Jouw verhalen,

Jouw gedichten,

Jouw foto's,

Jouw tekeningen,

Jouw boekrecensies...

Iets wat je zelf mooi vond en met anderen wil delen, alles is welkom. Er zijn je al velen voor gegaan, die dachten "ik kan dit niet" Maar kijk naar wat er elk kwartaal weer in je bus valt, dus probeer het en verras jezelf. Daarna kunnen wij genieten van het resultaat.

Wat je hebt is welkom op ons emailadres: info@delichtbron.be

Of je stuurt het naar De Lichtbron vzw ter attentie van Annemiek

Gevonden in onze postbus

Ik ben er een beetje laat mee, maar ik wil nog mijn mening geven over de Lichtbundel.

Ik kijk er altijd erg naar uit (ik kijk ook nu elke dag in mijn brievenbus...) en lees het volledig uit, maar nooit in één keer.

Ik hou ze ook allemaal bij omdat er zo'n waardevolle teksten in staan. De filmbesprekingen hou ik ook bij voor als ik eens een film wil huren. Kortom ik ga voor de papieren versie die je gewoon in je luie zetel kunt lezen of kunt meenemen in de tuin.

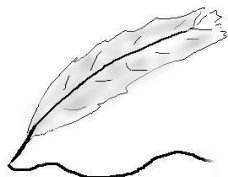
Ook de inleiding van Geneviève spreekt me enorm aan omdat het zo levensecht is en diep doorvoeld.

Ik beseef wel dat er veel energie nodig is om zo een lichtbundel te maken, maar echt het loont de moeite!

Soms geef ik de Lichtbundel door aan iemand van wie ik vermoed dat ze er ook deugd aan zou hebben.

Dus ik blijf op de uitkijk staan.

Nog veel dank voor al het vrijwillige werk en veel arbeidsvreugde zou ik zeggen!



liefs,
Beatrice.

~

Niet wat ons wordt aangedaan
doet ons op- of ondergaan,
-maar onze wijze van ernaar kijken
zal ons verarmen of verrijken.

Ellen Van Monsjou-Krijger

(via Nicole)

~

Afscheid van Inge

Eind juni hebben we steeds een evaluatie en beslissen vrijwilligers of ze hun engagement vernieuwen of niet. Dit jaar besliste Inge Malef te stoppen met haar vrijwilligerschap. Jammer vonden we dat. Inge heeft heel veel werk verzet in De Lichtbron. Meer dan tien jaar deed zij het onthaal op vrijdag. Eerst in het Withof, wat voor haar een bijzondere plek was want met haar hele gezin leefde ze daar ook enkele maanden na de brand van hun huis. Daarna verhuisde zij mee naar Wijnegem. Ze schilderde heel wat ramen. Roland kwam meehelpen alsook Caroline. Verslagen maken kon ze als de beste. Lezingen uitschrijven, teksten schrijven en vele jaren de lichtbundel helpen geboren worden. Niet altijd gemakkelijk om mensen aan te zetten om te schrijven. In de sprookjeswandering vertegenwoordigde zij de heks. Ze bereidde de vieringen mee voor. Heel veel heeft ze helpen waarmaken. We danken haar van harte voor haar inzet en wensen haar veel succes bij haar verdere activiteiten. We hopen dat wat De Lichtbron haar bracht haar mag sterken en dat we haar nog dikwijls in De Lichtbron kunnen verwelkomen.



De hele ploeg vrijwilligers

Activiteiten

Al onze activiteiten staan vermeld in onze jaarfolder; deze bevat uitgebreide, overzichtelijke informatie over al onze activiteiten over het hele jaar.

In de Lichtbundel willen we enkel nog even de nadruk leggen op bepaalde activiteiten en eventueel iets meer uitleg geven.

Voor meer info kan je ook altijd terecht op onze website of op folders die je vindt in de Lichtbron.

Ontmoeting

Je kan er *vrijblijvend* binnenwandelen om mensen te ontmoeten, een tasje koffie of thee te drinken, in onze boeken te neuzen, wat frisse lucht in het park op te doen.....

Op warme dagen zitten we gezellig op het terras en genieten van het zonnetje en de rust van het park.

Deze uurtjes zijn bedoeld voor ieder die graag andere mensen ontmoet of even zijn of haar hart wil luchten.

Er zijn altijd wel boeiende gesprekken.

Ken je nog andere mensen die hier deugd aan zouden hebben, aarzel dan niet om ze aan te moedigen ook eens langs te komen!

Dit kan elke

dinsdag-, donderdag- en vrijdagmiddag van 12 tot 16.30 uur

Schilderen en boetseren

Elke donderdagmiddag van 14 tot 15.30 uur

Niet tijdens schoolvakanties en de maanden december en januari.



Dans, ja dans

Elke dinsdagnamiddag van 14 tot 15.30 uur

Kerstmeditatie

Gevolgd door het samen zingen van kerst liederen.

Woensdag 21 december 2011 vanaf 20 uur

Lezingen

Maandag 26 september, 20 uur:

Mindfulness in de dialoog.

Maandag 3 oktober, 20 uur:

Boekvoorstelling: Een nieuw licht op goed en kwaad.

Donderdag 6 oktober, 20 uur:

De donkere nacht van de ziel, bakermat van het leven.

Herbronningvieringen met een thema

23 oktober: Hongerende ziel

27 november: Recht en gerechtigheid

In de schijnwerper

24 oktober wordt de film **Invictus** vertoond.

(meer info bij de rubriek film en boeken)

De film begint om 19.30 uur en nadien is er tijd om even na te praten bij een drankje. Van harte welkom!

Wandelen (gratis)

Onze herfstwandeling gaat door op zondag 23 oktober.

Samenkomst aan de Swaen om 14 uur. (ingang van het park)

Aankomst rond 17 uur. Heb je geen auto, geen probleem, je kan altijd met iemand meerijden. Iedereen van harte welkom!



Cursus Mindfulness in de dialoog

Ontwikkel je onderscheidingsvermogen.

Deze cursus start met een lezing op maandag 26 september 20 uur
gevolgd door 30 lessen op

donderdagnamiddag van 14.30 tot 17 uur

start: 6 oktober 2011 - 19 januari -19 april 2012

of

Woensdagavond van 19.30 tot 22 uur

start: 5 oktober 2011 - 18 jan - 18 april 2012

Concert

Wij ontvangen op zondag 6 november om 15 uur

Anita Stoop (piano) en Isa Jollings (cello)

NIEUW!!!

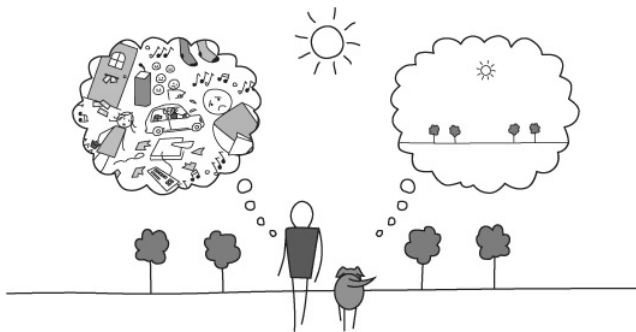
Partnerschap in praktijk én vrijwilligersvorming

Zie pagina 9. Een folder is te verkrijgen in de Lichtbron

NIEUW!!!

Authenticiteit: de lichtheid van het bestaan

Zie pagina 9. Een folder is te verkrijgen in de Lichtbron



MIND FULL OR MINDFUL

Wegbeschrijving

Met het openbaar vervoer

Vanuit Antwerpen: lijnen 410, 411, 412, 413, 414, 419

Vanaf begin 2012 kan je met tram 8 of 5 geraken tot het shoppingcenter, van daar uit neem je de bestaande busdienst vanuit Antwerpen (zie hierboven) voor het laatste stukje.

Vanuit Berchem-Station: lijn 340 tot Borgerhout (Bothastraat) en dan lijn 410.

Vanaf begin 2012 kan je met tram 5 of 8 geraken tot het shoppingcenter, daar stap je op de bus vanuit Antwerpen (zie hierboven) voor het laatste stukje.

Vanuit Zandvliet-Kapellen-Brasschaat-Schoten: lijn 78.0 (niet op zondag)

Vanuit Wilrijk-Mortsel-Wommelgem: lijn 140

Halte Vaartdijk (net voor de brug over het Albertkanaal)

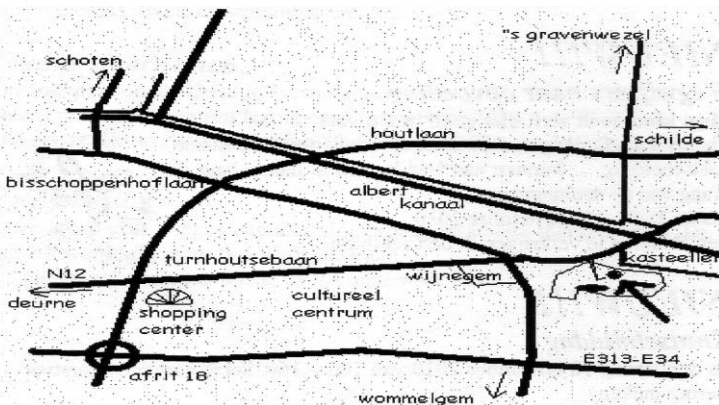
Rechts de Lindelei in en rechtdoor tot het hek.

Daarachter begint een pad rechtdoor richting *De Lichtbron*.

Dit pad is 's avonds steeds verlicht.

Met de auto

Kom je via de ring rond Antwerpen, dan de autosnelweg volgen E 34/E313 richting Eindhoven, Turnhout-Hasselt; afrit 18 Wommelgem. Dan volg je Wijnegem tot je rechts het shoppingcentrum ziet. Daar ga je rechts richting Wijnegemcentrum. Dit is de Turnhoutsebaan. Je volgt deze, voorbij het marktplein, tot je rechts een dreef met bomen ziet (park van Wijnegem) Dit is achter het standbeeld van de onbekende soldaat en vóór de taverne 'de Swaen' Je laat je auto in deze dreef Je stapt 5 minuten tot het einde van de dreef. Links staat het huis 'De Lichtbron' OF je kan ook de Turnhoutsebaan iets verder volgen en net voor de brug over het Albertkanaal, ga je rechts de Lindenlei in. Je rijdt tot het hek recht voor je. Daar achter begint een pad naar De Lichtbron. Dit pad is 's avonds steeds verlicht.



DE LICHTBUNDEL

De Lichtbundel wil een middel zijn tot gemeenschap.
Ieder die graag met anderen een inzicht of een ervaring deelt
of heel graag schrijft is welkom.

Deze nieuwsbrief wil levendig zijn en steeds evolueren daar
waar het nodig blijkt.

De v.z.w. is niet rijk en heeft dus wel financiële hulp nodig om
dit te realiseren. De abonnementen dekken de kosten van het
kopiëren en opsturen.

Wie zich graag abonneert of aan iemand een abonnement als
cadeautje geeft, kan dit doen door 10 € te storten.

Wie steunend lid wil worden stort € 25.

Wie erelid wil worden stort € 100.

Beiden ontvangen dan ook de lichtbundel.

789-5867322-04 met vermelding "**abonnement `2012`**" en.....
het adres van de begunstigde.

Secretariaat De Lichtbron:
Elke dinsdag, donderdag en vrijdag
van 10 tot 12 uur
Tel 03 354 56 28
Email info@delichtbron.be

Hoofdredactie: Geneviève

Medewerkers en layout: Annemiek en Frie

Schaduw

Ik loop achter mijn schaduw
T'is niet dat ik hem wegduw
Maar 'k zie hem dan leven
In een ruimte die ik kan geven

Soms loopt hij achter mij
'k voel me dan niet vrij
hij maakt me dan zo moe
en voel me helemaal niet "goe"

wil hem wat lichter
ook een beetje dichter
met meer zon en kleur
en voelen, als een open deur
m'n schaduw, ... wat hij ook zij
hij is er, ... vlak naast mij

Paul

