



---

Editie #215

---



## ***Deze Editie***

Schoolfeest 10 juni 2023

Dag van de buitengewone Kanjer

Fietsweekend Ferm Horendonk

FC Horendonk: kampioenenviering + 75 jaar Horendonk bij KBVB

BC Portie Gemengd: 12 uur van Den Uil

Fietstocht + Restaurantdag CV Den Uil

Inclusief

Weerpraatje

Aankondigingen

Overlijdens

## ***Contactgegevens***

Hoofdredacteur

Marc Claessens—0473 30 22 94

Oprichters:

Willy Gommeren & Wout Suykerbuyk

Redactie

[www.hetuiltje.be](http://www.hetuiltje.be)

[info@hetuiltje.be](mailto:info@hetuiltje.be)

Voor geïnteresseerden

Hebt u een leuk/interessant nieuwtje dat zich op Horendonk plaats vond? Of wilt u zich vrijwillig stellen voor zelf af en toe eens een interview af te nemen of iets te schrijven? Twijfel dan zeker niet en contacteer ons.

Het is mogelijk om uw advertentie te laten opnemen in onze nieuwsbrief. Voor meer info kun je een mail sturen naar [info@hetuiltje.be](mailto:info@hetuiltje.be)

We leven mee met de familie en vrienden van Guy.  
Velen zullen Guy nu moeten missen.  
Uiltje – De Spycker..... en vele andere verenigingen.  
Laat ons hopen “het einde geeft altijd een nieuw begin”

*Timmermans Rose-Marie*

## **ZO GAAT DAT MET EEN MENS**

Ik ben aan het verzinnen  
om een gedicht te beginnen.

Hoe breng ik mijn gedachten op gang  
alle woorden netjes schikken in rang.

Het wringt in mijn hoofd, ze moeten eruit  
het is er zo druk, die letters roepen zo luid.

Komende en gaande gedachten  
op de juiste woorden wachten.

Al dat geschrijf  
dat komt uit mijn lijf.

Zo kan ik toch even mijn hart eens luchten  
dat is beter dan klagen en zuchten.

Het gaat niet altijd naar wens  
maar ja, zo gaat dat toch met een mens.

Essen juni 2023  
Timmermans Rose-Marie.



# Schoolfeest juni 2023

Tijdens een warme dag konden wij onze kleuters zien optreden rond de zandbak op de kleuterschool. Dansen en zingen meer moet dit niet zijn.



Alle juffen en vrijwilligers werkten mee om de kinderen en de families een zalige tijd te geven! Er was van alles voorzien om te genieten, zoals springkastelen, boksring, schminken, knutselen, tombola, cafeetjes, eetkraampjes, enz.....

We hopen dat deze dag wat opgebracht heeft om nadien weer in leuke dingen voor de kinderen te kunnen omzetten.

Bedankt aan alle juffen en helpers om héél het jaar door voor onze kinderen en kleinkinderen te zorgen en hen ook veel bij te leren!!!

*José Schrauwen*









# Dag van de buitengewone kanjer

## Allemaal stralende gezichten op " de Dag van de Buitengewone Kanjer".

Niks moet en er kan van alles, op de Dag van de Buitengewone Kanjer, op 10 juni bij de "schamhoeve" van Jan en Rien Uytdewilligen. De plek waar alle kanjers zich thuis voelen.

Al 21 jaar organiseert de gemeente deze dag, dit keer met het thema: Muziek.

Het doel van deze dag is alle Essense kinderen en jongeren met een beperking een supertoffe dag bezorgen en hun ouders die dag ontzorgen.

Op vrijdagavond 9 juni organiseerde we een info en kennismakingsavond op de Schamhoeve, voor alle vrijwilligers.

Met een hapje en een drankje namen we de tijd om elkaar beter te leren kennen, ervaringen uit te wisselen, we leerden enkele smoggebaren en kregen een rondleiding op de boerderij met tips en tricks van Rien.



Alle vrijwilligers stonden zaterdag 10 juni vol enthousiasme de 35 Essense kanjers op te wachten.

Elke kanjer kreeg zijn persoonlijke begeleider en samen konden ze deelnemen aan tal van activiteiten zoals : een muziekinstrument knutselen, reuze zeepbellen maken, meerijden met motors en zijspan, tractor rijden, ezel rijden, schminken, meerijden met de riksja fiets, fotobooth in de koeienstal, dieren knuffelen...

Dankzij Studio Bos en Bos Atelier EcoVilla Essen, konden we dit jaar een bijzonder speciale activiteit aanbieden: "inclusief boomklimmen". Het was fantastisch om te zien hoe de kanjers de muzikale boom beklommen, genoten van de verschillende schommels, zichzelf sterk konden optrekken naar de kruin van de boom en met een vaart naar beneden durfden te gaan.

We sloten de dag af met een muziekfestival, met DJ Stijn, hij speelde alle lievelingsliedjes van de kanjers en de kanjers die zongen luidkeels mee. Dikke dankjewel aan alle vrijwilligers en helpende handen, dankzij jullie hulp hebben we samen alle Essense kanjers een topdag bezorgd.





# Fietsweekend Ferm Horendonk

Zaterdagochtend zijn we om kwart na negen vertrokken met 17 Ferm-dames, richting Stille Waters.



De eerste koffiestop was in Heide, daarna met zicht op het Mas geluncht, de waterbus genomen aan het Steen tot Hemiksem.

Dan begon onze mooie tocht langs "stille waters" met een beetje zoeken, na enkele wegomleidingen en 3 pondjes en een terrasje in Weert, zijn we uiteindelijk beland in hotel Beveren van Van der Valk. De luxe kamers en avondeten waren in orde.







Na het mega ontbijt konden we met de zon in de rug vertrekken richting Horendonk. Het was mooi fietsen tot aan de Kennedytunnel, daar hadden we weer een omleiding en zo hebben we door de stad Antwerpen gefietst richting Rivierenhof, waar we in de schaduw een rustplaats hadden. Door het park van Schoten, naar het park van Brasschaat waar we lekker geluncht hebben. Als laatste hebben we op Nieuwmoer nog een terrasje gedaan om tevreden naar huis te fietsen.

Bedankt voor het fijne weekend!





# Kampioenen viering en 75 jaar FC Horendonk

Vanaf 20 uur liep de kantine op de Uylenberg aan de Postbaan in geen tijd vol met spelers, trouwe supporters, sympathisanten, tappers, medewerkers, vrijwilligers en nog andere genodigden voor de viering van de club en de kampioenen.



Voorzitter Max Beyers heette de aanwezigen welkom en ging samen met Shana Haers van de supportersclub The Owls in één tijd door met de huldiging van de spelers, trainers en begeleiders. In het kort schetste hij het parcours en het seizoen om, na 74 jaar wachten -en da's langer dan den Antwerp- weer een kampioenstitel te kunnen vieren. De Uilen speelden een heel seizoen mee aan de top van het klassement en nadat een riantte uitgangspositie met de titel binnen handbereik nog uit handen werd gegeven, met dank aan oud-trainer Jan Bartholomeeussen en eeuwige boeman Sint-Lenaarts B, werd de laatste speeldag beslissend! Noorse mocht niet winnen en zelf moest Horendonk met minstens 3 doelpunten verschil winnen. En ze deden het



De aanwezige spelers werden bedacht met een kleurrijke tas met inhoud: een gepersonaliseerde handdoek, een (zilveren) schoen en het favoriete 'after-training-beer' Triple d' Anvers. Met dank aan de supportersclub. De jongens die al richting Werchter of Rampage waren vertrokken, krijgen hun welverdiende attentie later.

Ondertussen deden de mensen van Glinis' Cook-Out hun best om met hun heerlijke hapjes tussen de mensen te laveren. Enkele leden van BC Portie Gemengd zorgden ervoor dat niemand dorst hoefde te lijden. Zij werden in extremis bereid gevonden om de tap voor hun rekening te nemen. Bedankt daarvoor!

Burgemeester Gaston Van Tichelt had het in zijn felicitatiewoordje onder meer over het belang van een sportvereniging, en bij uitbreiding alle verenigingen, in de dorpsgemeenschap. Het financiële extraatje van het organisatiecomité van het Burgemeesterfeest werd in dank aanvaard. Schepen van sport Brigitte Van Aert was eveneens aanwezig en genoot mee van de gezellige drukte, met een speciaal oog voor de aanwezige spelers van onze G-ploeg.

Het werd van langsom meer een uiterst gezellige bedoening! Tussen de aanwezigen vielen enkele oud-trainers op met een mooie staat van dienst: Gunther De Beuckelaer, Kees Verhaar, Rob Van der Jonckheyd, Willy Wouters. Verscheidene clubs uit de buurt hadden ook enkele mensen afgevaardigd en zelfs de voorzitter van de Hoge Raad van de KBVB, Karel Vanwesenbeeck, tekende present.



Dat de geschiedenis van de 75 of 77 jaar FC Horendonk bij monde van secretaris Stan Elst in de gezellige babbel van de herinneringen ophalende aanwezigen zou oplossen, stond in de sterren geschreven. Wijselijk vatte hij alles samen in drie regels en evenveel komma's en punten. Ergens in dit nummer kan je alles rustig en uitgebreid nalezen.

Het was naar 't schijnt al bijna morgen toen de laatste feestvierder, voor de tweede keer huiswaarts vertrok!

Een mooi seizoen, een fijne viering. Op naar derde provinciale, met dezelfde spelers en trainers en hopelijk met nog meer supporters dan dit seizoen.

## **De speech van de kampioenviering + 75 jaar FC Horendonk bij KBVB**

We staan vanavond even stil bij de stichting en enkele mijlpalen in de geschiedenis van onze club. 77 jaar geschiedenis, waarvan 75 in de KBVB, samenvatten in enkele regels of een paar minuten is onbegonnen werk, vandaar een kleine subjectieve selectie. En als je verwacht had genoemd te worden "*most value person*" van de club en je naam valt niet, het is niet met opzet (of misschien toch wel) maar de lijst van verdienstelijke bestuursleden, bescheiden en hardwerkende vrijwilligers en medewerkers, spelers met en zonder vedette-allures, luidruchtige en stille supporters,... is zo lang, dat ook hier een niet-objectieve selectie werd gemaakt.



In het jaarverslag van de Algemene Vergadering van 25 juni 1947 lezen we het relaas van de stichting van Horendonk SK. Door de Tweede Wereldoorlog was op Horendonk alle voetbalactiviteit stilgevallen. Toch leefde hier en daar, vooral tussen pot en pint, de idee en de wil om terug aan te knopen met "*Horendonks groot voetbalverleden. Het kleine Horendonk zou weer zijn woord meespreken in de voetbalwereld!*"

We lezen verder: "*20 februari 1946, een woensdag! Enkele sportmannen, bijeengeroepen na de zenuwachtige en drankzuchtige verkiezingsdagen van 10 en 17 februari, legden de grondslagen en stichtten onze nieuwe voetbalclub Horendonk SK in het café bij Mon Peeters. Een bestuur werd gekozen en de grote stap was gedaan!*"

Het eerste bestuur bestond uit (meester) Frans Van Loon, vader van Jos, als voorzitter, Frans Backx was ondervoorzitter en mecenas, Constant Peeters (broer van lokaalhouder Mon) als secretaris, Albert Van den Bergh werd schatbewaarder. Het bestuur werd verder aangevuld met Leon Van Dorst (meubelmaker en legendarische keeper van de vooroorlogse Zwaluwen), Jef Elst (in wiens café de bestuursvergaderingen zouden doorgaan) en zijn broer Louis, Louis Kerstens, Jan Peeters, Sooi Lambrechts, Geert Neelen, Leon Baetens en Frans oftewel Sooike Loos. Leon Gabriëls, Aloïs Van Den Bergh en Constant Wouters vormen met Leon Van Dorst "*het sportcomité*" dat de ploegen selecteert. Voorzitter meester Van Loon en secretaris Stan Peeters werden toegevoegd en konden om de beurt tussenkomen als de ploegopstelling niet rondgeraakte in het selectiecomité. Jaak Notenboom, Louis Vrints en Tinus De Gouw hielpen Bert Van den Bergh met de financiën.

Voor de eerste wedstrijd, op zondag 14 april, ging men meteen internationaal. We lezen in het verslag: "*De eerste elf voetbalelementen (nu zeggen wij spelers) werden samengesteld om uit te komen tegen onze noorderburen uit Nispen. Den avond van te voren rezen, dankzij enkele krani-ge en vooruitstrevende mannen, de doelpalen bij maneschijn op in den dries bij Jef Peeters achter het café bij Mon en Marie. Het late werk van deze moedige mannen werd 's anderendaags bekroond door de eerste, nipte, maar niettemin verdiende overwinning.*"

De nieuwe club kende wat men noemt een vliegende start en er werd in september meteen met drie elftallen gestart in het Vlaams Katholiek Sport Verbond. Op 5 mei 1946 werd het terrein feestelijk ingehuldigd met muzikale opluistering van harmonie Concordia en "*hielden onze jongens tussen de krijtlijnen de sterke en getrainde broeders van Wildert in bedwang.*"

Op 7 januari 1948 beslist het bestuur om toe te treden tot de Koninklijke Belgische Voetbalbond als FC Horendonk. Daar gingen moeilijke onderhandelingen met Kalmthout SK en Excelsior Essen aan vooraf, want een aantal spelers van Horendonk SK speelde bij deze clubs reeds in de KBVB. Zij moesten dus getransfereerd worden naar de nieuwe club en vermits het om betere spelers ging verliepen de onderhandelingen niet van een leien dakje. Uiteindelijk werden er de nodige regelingen getroffen zodat na enkele jaren de laatste Horendonk speler in vreemde dienst, kon terugkeren naar FC Horendonk.





In het tweede seizoen in de KBVB is het meteen bingo: na een memorabel seizoen speelt FC Horendonk kampioen in derde gewestelijke, nu derde provinciale, met legendarische spelers als Louis Jaspers -den Drost- en overgrootvader van jawel Xander, en Gaston -Ston- Van Oers, overgrootvader van Sten en Bren Van Pelt, die meer dan 750 wedstrijden in de eerste ploeg speelde en ooit op Sint-Lenaarts met bieten werd bekogeld omdat de thuisploeg na enkele minuten al met 0-2 achterstond dankzij Gaston.

In derde provinciale speelden begin jaren vijftig ploegen met een groot verleden. In 1951 kwam Maccabi op bezoek en de bezoekers, rijke Joodse diamantairs, betaalden tot wanhoop van de mannen aan de inkom, Louis Vrints en Sooike Loos, allemaal met briefjes van honderd en zelfs vijfhonderd frank! Na afloop van de wedstrijd stond heel Den Uil en de Poppestraat zich te vergapen aan de grote Amerikaanse sleeën van de Maccabi supporters. In 1963 degradeerde de club terug naar derde en miste een paar keer op een haar na de promotie terug hogerop.

In de vijftiger jaren speelde Den Uil constant in IIde provinciale tegen ploegen met naam: Hoogstraten, Zwarte Leeuw, Turnhout, Sint-Lenaarts, Ternesse. De topdagen waren echter de derby's tegen Excelsior Essen en Wildert. Op 19 januari 1958 zagen 871 betalende toeschouwers Horendonk met 2-1 winnen van Excelsior en op 16 oktober lokte de met 4-2 gewonnen derby tegen Wildert 462 supporters. Van deze cijfers droomt men nu zelfs bij sommige ploegen in de nationale reeksen!

FC Horendonk speelde jarenlang op de Kraaienberg nadat Mon Peeters stopte met zijn café en het lokaal verhuisde naar het café van zijn broer Louis -de Pjeeter- op de hoek van Kraaienberg en Over d' Aa, het huidige buurtcafé De Gaffel. Toen de erven Nelen, waarvan het terrein deel uitmaakte, verkaveld werden, vond de club in 1982 de huidige stek op de Uylenberg aan de Postbaan. Met talloze vrijwilligers werd er een moderne accommodatie gebouwd op de uitlopers van de Armenakker, gronden van het OCMW die voor een langere tijd in erfpacht werden gegeven. Het innovatieve complex met kleedkamers in de grond en een kantine met verhoogd uitzicht op het veld kreeg bewonderende blikken van vriend en tegenstander. Met heel wat recuperatiemateriaal dat voorzitter Jos Van Loon in de provincie en René Vergouwen in de haven wisten te vinden, werd o.l.v. de gebroeders Suykerbuyk een prachtig en modern geheel, letterlijk, uit de grond gestampt. Ondertussen was de nood aan extra kleedkamers en nieuw sanitair. Opnieuw werd er beroep gedaan op vrijwilligers en vaklui binnen de club en weer waren vele helpende handen te vinden en sinds .... beschikt de club over een moderne en aangepaste infrastructuur.

In de 77 jaar dat de club bestaat zijn er best wel wat straffe dingen gebeurd!

In Gazet van Antwerpen van 24 juli 2010 lezen we "Kostbaar energiemiddel alsmaar populairder bij criminelen". De net geïnstalleerde zonnepanelen op het dak van de kantine waren verdwenen stelde Max Beyers vast toen hij 's morgens naar zijn werk reed.

De meisjes van VC Moldavo zakten op een zaterdagmorgen af naar de Uylenberg als kersvers kampioen, niets vermoedend van wat hen daar zou overkomen. De tweede helft was enkele minuten ver toen plots een losgebroken stier het terrein op stormde. Een aantal supporters sprong over de omheining om zich in veiligheid te stellen. Met de hulp van een jonge vaars, waarvoor het beest meer aandacht had dan voor de voetballende meisjes, werd de drieste stier afgeleid naar een aanpalende wei. Moldavo won de wedstrijd overigens met 1-10.

De competitie 2006-2007 kende een spannend slot. Horendonk bereikte de eindronde in IVde provinciale en versloeg op de laatste speeldag van de eindronde Sparta Zwijndrecht met 3-1 dankzij 2 doelpunten van Toficq Ameri en 1 van David Goetschalckx. Zwijndrecht diende een klacht in omdat speler Toficq illegaal in het land zou zijn en dus niet speelgerechtigd was. Het Provinciaal Comité oordeelde dat Horendonk vrijuit ging en de promotie was een feit. In feite ging niet Horendonk in de fout, maar wel Zwijndrecht. Zij dienden hun klacht te laat in zodat deze onontvankelijk was.



Op de Uylenberg werden ook mirakels gerealiseerd. Tijdens het seizoen 2011-2012 stond Horendonk na de heenronde allerlaatste met 11 punten achterstand op Herenthout toen Willy Wouters het roer overnam. Op de slotdag werd de Kempense club geremonteerd en bleef Den Uil in IIIde provinciale. De onwaarschijnlijke inhaalrace was het resultaat van een nieuwe veldbezetting van een vriendencollectief met een schitterende mentaliteit, aldus de trainer. Het was alleen nog bang afwachten dat er geen 5 Antwerpse dalers in Bevordering zouden zijn op de laatste speeldag.

In een uitspraak in eerste aanleg besliste het Provinciaal Comité van Antwerpen dat de stilgelegde wedstrijd KFC Nieuwmoer – FC Horendonk van 23 november 2013 door beide clubs met een forfait werd verloren, uniek in het voetbal. Horendonk voelde zich door de uitspraak benadeeld omdat de incidenten en het vuurwerk het werk waren van de supporters van de thuisploeg en ging in beroep. Het Beroepscomité volgde in haar beslissing de argumentatie van Horendonk dat de wedstrijd met een forfait won.



Toen Antwerp enkele weken geleden de titel veroverde na zoveel jaren wachten, stonden de meeste supporters, ook die van Essen en Den Uil, er waarschijnlijk niet bij stil dat die titel ook het werk was van toenmalig topschutter Jef Van Gool. Jef verkaste in 1955 als 20-jarige van Horendonk naar het stamnummer 1. Hij bracht het zelfs tot B-internationaal. Ook Theo Rossen zocht zijn heil en glorie bij Antwerp, maar kende zijn betere jaren hogerop bij Berchem Sport. FC Horendonk kende in haar geschiedenis slechts 4 voorzitters: Frans Van Loon, Edmond Dhooghe, Jos Van Loon en Max Beyers. Werkzekerheid gegarandeerd! De penningmeester is nog meer zeker van zijn

job: Albert Van Den Bergh, Louis Vrints, Herman Konings. Secretaris is wat anders: Stan Peeters, Edmond Dhooghe, Stan De Schepper, Ludo Keuppens, Frans Van Meel en ondergetekende met een interim van Carlo Van Der Mast. Zware job waarschijnlijk...

Er zijn nog vele verhalen en anekdotes te vertellen. We houden het bij deze greep uit het aanbod. Zijn we iets vergeten of hebben we belangrijke zaken over het hoofd gezien, het zal wel. Onze excuses! Zo kwam in '79 de veteranenploeg echt van de grond, dat was ook het jaar dat 'Tikkie Terug' het legendarische clubblad het licht zag. Onze vrouwenploeg, helaas door omstandigheden verdwenen, werd al even vermeld.

Rest mij nog alle medewerkers van toen, nu en later van harte te danken! Zonder al die mensen stonden we hier nu niet.

Geniet nog van deze avond.





# BC Portie Gemengd: 12u van Den Uil

Op Zaterdag 24 juni 2023 organiseerde wij " Bc Portie Gemengd " voor het 2<sup>de</sup> jaar op rij de 12 uur van den uil.

Dit jaar waren er 8 ploegen ingeschreven die 12 uur lang zouden fietsen op een fiets zonder versnellingen op een vastgelegd parcours over Den Uil.

Na het keuren van de fietsen begon de wedstrijd 's morgens om 09.30u en eindigde 's avonds om 21.30u. Elk uur werd op een vooraf bepaald tijdstip aan de bel getrokken en de ploeg die dan eerste over de finish kwam mocht een prijs in ontvangst nemen.

De prijzen varieerden van : Waardebonnen Rakker , Biermand Cafe Hoek City , consumptiebonnen , Waardebonnen Electro Vosselmans , tombolaprijzen , fietshelm , .....

Met dank aan onze sponsors !

Om 22.00u begon de prijsuitreiking met prijzen voor de 1<sup>ste</sup> , 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> plaats en een prijs voor de ludiekste fiets.

Prijs voor de ludiekste fiets ging voor het 2<sup>de</sup> jaar op rij naar de Oneven donderdagavond fietsclub uit Nispen.

Na de prijsuitreiking werd er nog muziek gedraaid en kon er nog gezellig nagepraat , gedronken en gegeten worden op ons terras.

Uitslag :



Den Platte tuub	240 rondjes
Dankzij ons worde zullie ni lest	196 rondjes
WK Cars	189 rondjes
Offroad racing team	182 rondjes
O.D.A.F.C	182 rondjes
De Jaunekes	180 rondjes
De Blauwe vrouwen	178 rondjes
De Meatballs	139 rondjes

De totale lengte van het parcours bedroeg dit jaar 1490 meter.

Om een idee te geven Den Platte Tuub reed 240 rondjes aan een gemiddelde snelheid van 29,81km/u.



# Fietstocht + Restaurantdag CV Den Uil

Op 4 juni zijn we met een groepje de toer van de "Sneukeltocht" gaan afronden. Wegens een regenbui en te weinig tijd konden wij die de vorige keer niet uitrijden.



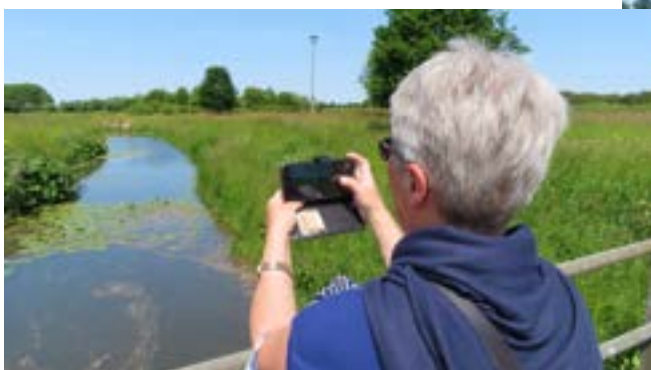
Om 12 uur werden wij bij Madeleine en Luc verwacht voor een proevertje, maar het bleek een uitgebreide broodjesmaaltijd te zijn!

Madeleine reed voor en wij konden veilig volgen. In Nispen stopte zij bij het huis van haar moeder, in haar achtertuin bevindt zich de grond waar ooit het kasteel van de familie van Napoleon heeft gestaan. Dit is er nu niet meer, maar wel nog een prachtige vijver, waar vele mensen bij goed weer hun honden laten zwemmen! Karin en Danny hadden voor iedereen een lekker potje met fruitsalade als dessertje bij.



Zoals je kan zien heeft Danny een mooi kasteel toegevoegd bij onze groepsfoto!

Tussendoor stopten we nog bij een kinderboerderij, het kabouterbos, the Lodge en het mooie Visdonk.





Het eindpunt was op Horendonk en daar gingen wij eten bij de restaurantdag van carnaval den Uil. Zij hadden wederom gezorgd voor héél lekker eten, een leuke tombola en het was er gewoon héél gezellig.



Er waren rond de 200 personen komen eten, wat een mooi getal is. Door de inzet van vele vrijwilligers kan zo een dag succesvol zijn en brengt dit een mooi bedrag op, zodat dit weer gebruikt kan worden om materiaal aan te kopen voor hun volgende carnavals wagen van 2024!



Na het eten vertrokken wij met handen vol prijzen weer naar huis, het was een hele mooie dag geweest.

*José Schrauwen*

# Inclusief

Door Nicole Vanlaerhoven



## Zomerse Muziek

Horendonk Zomert, bruist van activiteit. Gezelligheid met muzikale omlijsting. Waar er geen muziek is, hoor je mensen, vogels, en nog veel meer. Zelfs als dát stil is, hoor je jouw innerlijke geluid. Stilte brengt je naar jezelf.

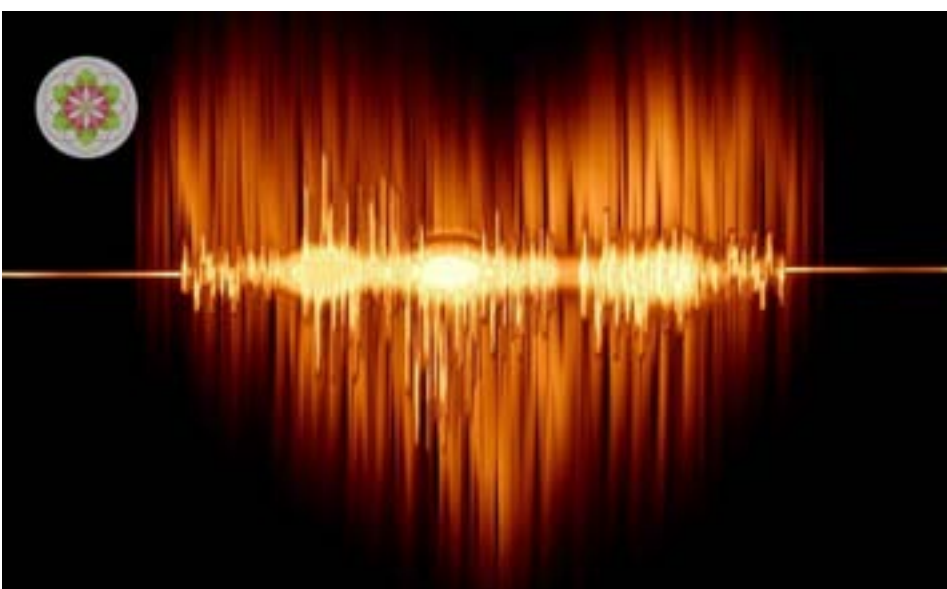
Innerlijk geluid herkennen we meestal als die "piep" in de oren. De "piep" die ontstaat door gehoorschade of stress. We ervaren die piep als negatief. Hersenen verwerken onophoudelijk allerlei prikkels tot een resultaat. Van dat resultaat zijn we ons meestal niet bewust, toch is het er. Innerlijk geluid is ook heel mooi.

We vergeten ook dat ons gehoor beperkt is. Je weet dat bij veroudering het gehoor vermindert. En als ik je vertel dat planten ook geluid maken, dan ontstaat er minstens een bedenkelijke glimlach. Onze automatische piloot beoordeelt deze uitspraak als "ik hoor planten niet, dús maken ze geen geluid". Dit is een misleidende gedachte. Er is veel meer dan we denken.

Sommige wetenschappers meten geluiden van flora en fauna, inclusief mensen. In het ontstane digitale geluid zoeken ze met Artificiële Intelligentie naar patronen en de betekenis ervan. De geluiden zijn ofwel lager dan wij kunnen horen, of ze liggen binnen ons hoorgebied, of ze zijn juist hoger dan wij kunnen horen. Zo is meer bekend geworden over bijvoorbeeld olifantengeluiden, het geluid van de bultrug én weten we dat planten geluiden maken als ze stress hebben. Een valkuil is dat we het als "taal" willen zien.

Taal is een systeem van klanken, woorden die men met elkaar heeft afgesproken. Discussie kan ontstaan over hoe bewust planten en dieren zijn, of het wel of geen systeem is en over woordkeuze. Wat als we de idee "taal" loslaten?

Geluid zien als een manier om innerlijke ervaringen te uiten, levert je meer op. Je kan onprettige geluiden naar buiten sturen op jouw manier. Er ontstaat ruimte voor prettige geluiden. Je ontspant waardoor jouw geluid mooier, helderder, vrijer wordt. Jij voelt je vrijer. Zonder oordeel. Je hoeft niet meer te zoeken naar de juiste woorden. Geluid komt vanzelf, vanuit jouw innerlijke wereld.



Bij "zingen voor iedereen" in Tatteljee leren we van Giuseppe Fiorentino ons innerlijke geluid kennen en naar buiten te brengen via zelfgekozen liedjes. Je kiest vanzelf liedjes waarmee je een verbinding voelt. Gestart met de gedachte dat ik niet kon zingen, laten we 15 juli bij ZIT! vanaf 14:00 uur zien waar we nu zijn. Kom luisteren en voel de magie van innerlijke geluiden. Je bent welkom!



# Weerpraatje

De droge meimaand werd afgelopen maand nog een tijdje verdergezet. Het is maar liefst 37 dagen lang onafgebroken droog gebleven (van 13 mei tot 18 juni). Op 19 juni vielen enkele geringe buien die met het bescheiden meetmateriaal te onnauwkeurig afleesbaar zijn. Het gaat dan om een hoeveelheid minder dan 0,5 mm. Nog een dag later was de regenval beter meetbaar: 15,5 mm. We stranden op een totaal van 29 mm voor juni. Op deze waarde kan echter een kleine afwijking zitten. Op de laatste dag van juni had uw weerpraatjesschrijver van dienst het zodanig druk dat hij de neerslaghoeveelheid is vergeten registreren. En dat had zeker niets te maken met het einde van de examenperiode.

WS

## Weerspreuk

*Wisselen in juli regen en zonneschijn, het zal het naaste jaar voor de boeren kermis zijn.*



Foto José Schrauwen : Schamse Dijk

UW WIJNWINKEL THUIS  
BESTEL ONLINE OP ONZE WEBSITE  
OF PER TEL. 03 667 18 90

[WIJNCLUBTORENHOF.BE](http://WIJNCLUBTORENHOF.BE)

*The art of Wine*

# Aankondigingen

Inschrijven per mail:  
[info@permamens.nl](mailto:info@permamens.nl)

Kosten:  
Slechts € 65,00 per persoon  
voor 8 x 2,5 uur

Overschrijven naar:  
BE39733008030519  
Ovv:  
"MBSR sept 2023 Essen + naam"

Max. 10 deelnemers.  
Betaald is ingeschreven.

## MINDFULNESS

### 8 weken MBSR Training

Data:

07 sept 2023  
14 sept  
21 sept  
28 sept  
05 oktober  
12 oktober  
19 oktober  
26 oktober

Tijd:

19:30-22:00

Waar:

Rijkmakerlaan 24b  
2910 Essen  
(Industriezone)



Kijk je wel eens in de spiegel?  
Vraag je je dan af of dit alles is?  
Wil je weten wat er nóg is?



Verbreed dan nu jouw uitzicht

Mindfulness Based Stress Reduction



Stress ontstaat wanneer je meer van jezelf moet leveren dan je kan geven. Kortdurend is dat niet erg, het hoort ook bij leren. Worden het gewoontepatronen, dan gaat je lichaam in overlevingsstand. Overleven kost je meer energie dan het oplevert. Je houdt dat niet vol. Het lichaam fluistert dmy lichamelijke en psychische klachten, wijst je erop dat het anders moet. Negeer je het fluisteren of ben je het jezelf niet bewust, dan gaat het lichaam vanzelf schreeuwen. Wil jij leren ervaren hoe het écht met je gaat?

*"Mindfulness stimuleert een leefstijl waarin je handelt vanuit eerlijkheid voor jezelf. Je ontwikkelt inzicht in jouw gewoontepatronen en hoe je hiermee om kan gaan zonder dat stress jouw leven beheerst."*

Nicole vd Kar-Vanlaerhoven, Mindfulnesstrainer





# **Essense Kunstvriendenkring**

## **Stellen hun werken ten toon**

**ZAAL HEIKANT**

**HEIKANTSTRAAT 138**

**2910 ESSEN**



**Van Zaterdag 15 juli tot en met zondag 23 juli**

**Alle dagen van 13u tot 17u**

**LISETTE VAN DEN EYNDEN**

**LISETTE BROSENS**

**AOIKE**

**WILLY VAN OERS**

**WALTER CUYPERS**

**VEERLE SNOECK**

**ROSE MARIE TIMMERMANS**



**Koffiehoek**

# Overlijdens

Mevrouw

## Toke van Aert

echtgenote van de heer

Leon Konings † (2004)

geboren te Zundert op 28 augustus 1934  
en overleden in het WZC Sint - Michaël te Essen  
op 8 juni 2023 omringd door haar ganse familie.



Omdat er liefde is  
bestaat er geen voorbij  
in alle eeuwigheid  
ben jij.

Mevrouw

## Maria Schellekens

echtgenote van de heer

Jos Vergouwen

*lid van KGB en Samana*

geboren te Essen op 21 augustus 1939  
en overleden in AZ Klina te Brasschaat op 1 juli 2023.

't Uiltje