

Nieuwsbrief 2014 - 1^e kwartaal



Namaste geachte donors, sponsors en sympathisanten,

In de gewone pers niets dan kommer en kwel zonder veel relativering. Wij houden ons eraan ook positief nieuws te brengen over onze verwezenlijkingen in die schijnbaar eindeloze betoverende bergketen: de Himalaya genaamd. Dit doen we inmiddels al 15 jaar lang, waarvan 10 jaar als erkende vzw.

15 jaar ontwikkelingswerk dus met reeds heel wat resultaten: de bouw van een paar scholen, een medische post met tandarts kabinet en labo, voetbruggen, waterleidingen en zonne-energie, huisjes voor weeskinderen en mensen in armoede, een speeltuin en sportvelden. We sponsorden een paar honderd studenten en betaalden dringende operaties en een niertransplantatie. Tja, het zijn maar een paar rimpels in een oceaan van bergen. Maar rimpels kunnen golven worden, nietwaar? De kers op de taart op de taart is toch wel de bekroning van 'De Shree Lali Gurans Primary School' in Chitre als **'Beste basisschool van het district Myagdi'**!

Nood aan een nieuwe school

Verleden jaar zijn we begonnen met de uitbouw en renovatie van een middelbare school in de centrale heuvels van Nepal. Met een subsidie van de provincie West-Vlaanderen hebben we twee nieuwe kleuterklassen gebouwd en een speeltuintje.



Tijdens mijn (Paul Vande Moortel) blitsbezoek aan de verschillende projecten in april werd ik uitgenodigd om de officiële opening van deze klassen te mogen bijwonen.



Proficiat aan alle sponsors en vrijwilligers die onze dromen helpen realiseren, alsook aan de dorpelingen en leraars, verpleegster ter plaatse die er blijven voor gaan!



Financieel Nieuws

Na een grondige controle van twee ministeries zijn we trots voor de volgende 6 jaar fiscaal attesten te mogen uitschrijven. Desgevallend vindt u die dan ook hier bijgevoegd om uw aangifte in te vullen.

Fiscaal attest vanaf €40.00 per jaar.

Hoe kunt u ons steunen?

Wilt u ons graag sponsoren, ga naar: www.himalayanprojects.brugseverenigingen.be/Steunons

Momenteel zijn we bezig met de uitbouw van een middelbare school in Chinnebas en een basisschool met internaat voor 25 dove kinderen. Meer uitleg in deze nieuwsbrief.



Na contacten in België met de Kerun vereniging die vroeger ook al enkele projecten opzetten in Nepal, had ik het geluk dat twee vertegenwoordigers mij wilden vergezellen naar dit feest. De mooie en dankbare ontvangst van de lokale kinderen, bevolking en schoolstaf konden hen overtuigen om mee in dit verhaal te stappen zodat we de ganse school in één trek kunnen uitbreiden en renoveren. Met twee gaat het immers tweemaal zo snel. En met zo'n 130 nieuwe donateurs kan je het verschil zeker maken. De klassen werden binnenin met lakverf afgewerkt en warden zelfs beschilderd met permanente tabellen zoals het Nepalees en ons alfabet, getallenreeksen, enzovoort. Met de lakverf kunnen we eindelijk de muren afwassen en proper houden.



Een veilige kindertuin

Eveneens werd er aan de achterkant een veiligheidsmuur rond de compound gebouwd en een prachtig tuintje aangelegd voor de kinderen. Dit was een niet aangekondigde verrassing en werd door ons bijzonder gesmaakt. Het is de lokale gemeenschap duidelijk menens en daar zijn we heel blij om!

Nu deze eerste fase van het project succesvol is afgerond, zijn we al overgegaan naar de volgende fasen. Momenteel is de nieuwbouw bezig van de klassen voor 4 nieuwe leergangen: klas 9 tot 12. Hiermee kunnen de honderden kinderen naar deze school blijven gaan zonder uren een berghelling op en af te klauteren naar een ander afgelegen school, wat geen sinecure is in moessontijd. Nu is er geen excuus meer om kinderen niet meer naar school te sturen.

In een volgende fase gaan we de resterende oude klassen volledig renoveren. Alle klassen krijgen een nieuw dak, vensters en deuren. Ook de vloer dient geëgaliseerd te worden en de muren uitgeplakt om daarna een nieuwe verlaag te krijgen. Voor de binnenkant werd gekozen voor verschillende fleurige kleuren.

Ook de binnenuitrusting wordt vernieuwd of uitgebreid. Zo hebben we al nieuwe witborden gekocht, alsook een opbergkast en lockerkast voor de leraars. We hopen binnenkort ook een computerklas in te richten.

Ook aan het kwaliteitsonderwijs wensen we de nodige aandacht te besteden. Daarom hebben we het bezoek georganiseerd van een Britse Universiteitsmedewerker Barbara Potter, die voor de Help NGO uit Groot-Brittannië de mogelijkheden onderzocht om jaarlijks een aantal Engelstalige leraars via homestay hier telkens twee maanden les te komen laten geven. Een Britse leraar heeft al toegezegd voor juni en juli.

We hopen ook met individuele sponsors deze school inhoudelijk te versterken en het nodige educatief materiaal te voorzien. Alle beetjes helpen!



Ruwbouw eerste etage klaar



Binnenaanzicht ruwbouw



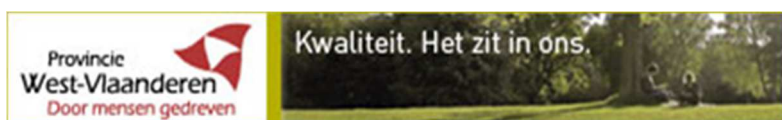
Budgetoverhandiging



Weg met cementen borden



Hoog bezoek uit G.B.



De Kerun vereniging rapporteert

Een persoonlijk verslag van Hedwig Racquet en Eddy Goemans, bestuurders van de Kerun vereniging, namens de "Werkgroep Kerun".

't Is seffens alweer een jaar geleden dat Eddy en ikzelf naar Nepal reisden in de periode dat de voorzitter Paul ginder zijn ronde deed van de projecten. Met een beetje puzzelen lukte het, ons programma te laten samenvallen met dat van Paul. Samen reisden we dus naar Chinnebas, achteraan in de jeep, een rit van een viertal uren op onverharde, stoffige wegen.

De ontvangst was zeer hartelijk. Het beste van hun bescheiden middelen werd uit de kast gehaald om hun dankbaarheid te tonen voor wat de vzw doet voor deze gemeenschap en in 't bijzonder voor de school. Een hartig hapje, een frisse drank bij aankomst. De academische zitting en inhuldiging van de kleuterklas waren hartverwarmend.

Achteraf gingen we de klassen bezoeken die zouden herbouwd worden, maar in overleg met de belanghebbende comités werd besloten te renoveren en een nieuwbouw op te trekken teneinde de school de capaciteit te geven een volledig leerplan aan te bieden.

Het enthousiasme van de dorpsgemeenschap is zo groot en bewijst dat we een goede keuze maakten in dit project stappen. Wij willen deze overtuiging ook overbrengen aan allen die ons tot hiertoe hebben gesteund, en hopelijk blijven steunen. Wij brengen tevens de hun dankbaarheid over vanuit het besef dat zonder de financiële ondersteuning de uitbouw van degelijk onderwijs een droom zou blijven.

De ruwbouw van de nieuwe lokalen zal zowat klaar zijn en zal er vóór het regenseizoen hopelijk nog gestart worden met de afwerking en kan de renovatie van de bestaande gebouwen aanvatten. Wij popelen van ongeduld om te gaan kijken wat het resultaat zal zijn. Als wij terugreizen en iemand onder jullie wil ook eens wat beleven... laat je horen.



Hedwig, Paul en Eddy voor de oude klassen.



Eddy en Hedwig wachten op hun lokale lunch.



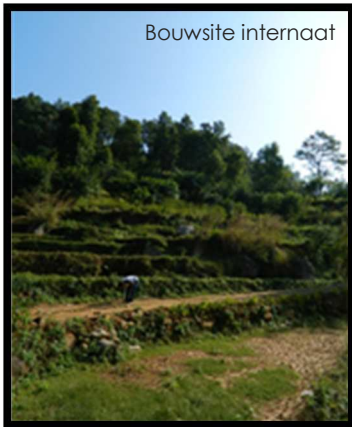
Hedwig, Deepak (lokale manager) en Eddy krijgen een hartelijke ontvangst d.m.v. een tika (voorhoofdstrip) en een bloemenkrans.



Centre for Training, Research and
Development Consultancy (P) Ltd.

Sangam Marga-9, New Road, Pokhara, Nepal
Phone: +977-61-526660

Ons trainings- en onderzoeksinstituut die we met zes andere Nepalese partners hebben opgezet is zijn tweede werkjaar intussen voorbij. We hebben verschillende cursussen kunnen organiseren zoals persoonlijkheidsstraining, opmaak CV en solliciteren. Deze cursussen worden vooral besteld door ander INGO's die in Pokhara werkzaam zijn en die zeer enthousiast zijn maar onvoldoende vraag genereren. Ook voor de lokale overheden konden we verschillende computergerelateerde cursussen aanbieden wat een meevaller was. Het gewone individuele publiek, ook langs private hogescholen om, blijven moeilijk te motiveren om zelf cursussen te betalen, hoe laag het inschrijvingsgeld ook is. De rendabiliteit blijft dus precair. We hebben een nieuwe kapitaalsverhoging ingebracht en hopelijk komt hiermee dit instituut eindelijk goed van de grond. Gelukkig hebben we een deel van het gebouw kunnen onderverhuren aan een investeringsbank om de werkingskosten substantieel te kunnen drukken. Ook het secretariaatspersoneel wordt gedeeld wat de efficiëntie zeker ten goede komt. Duimen maar dat we ook op deze meer conventionele 'commerciële' manier succes zullen boeken.



Bouwsite internaat

Ook dove kinderen hebben recht op onderwijs!

We krijgen heel wat aanvragen binnen voor projecten en moeten ons vaak wapenen om er niet moedeloos van te worden. Vele projecten moeten we aan de kant schuiven omwille van diverse redenen maar af en toe springt er een uit waar we helemaal voor kunnen gaan. Zo kwam de vraag om een groepje dove kinderen te helpen in het Syangja district, ten zuiden van Pokhara. Tot voor kort probeerden deze kinderen in het gewoon onderwijs de lessen te volgen, achteraan in de klas. Later huurden de betrokken families een huisje waar de oudste dove mensen zelf probeerden les te geven.

Kinderen en leerkrachten



Met 25 in een klas



Met 25 in een kamer



Sponsors gezocht!

Teveel projecten focussen zich enkel op de infrastructuur en eenmalige acties. Zo zie je na verloop van tijd heel wat constructies verkommeren. Daar willen wij ons voor behoeden! We moeten ons blijven inzetten op kwalitatief onderwijs voor iedereen! Hiervoor zoeken we nog heel wat sponsors die jaarlijks – of maandelijks – een bijdrage willen leveren om de leerkrachten te bezoldigen, schooluniformen en educatieve materialen aan te kopen, onderhoud te voorzien van verblijf en school, enzovoort...

Hartelijke ontvangst



Na een bezoek vatten we het plan aan om de dove kinderen een volwaardige en evenwaardige school en opvang te bieden. Een subsidie werd aangevraagd en goedgekeurd bij de Provincie West-Vlaanderen. Na wat strubbelingen met een aantal personen in het schoolcomité die veel te veel aasden op het grote geld uit het Westen, is het comité momenteel samengesteld uit mensen met realistische verwachtingen en met wie we op gelijkwaardige voet kunnen samenwerken. Even afwachten met beloftes inlossen heeft duidelijk zijn vruchten afgeworpen en gelukkig heeft dit niet te lang geduurd want het zijn ten slotte de dove kinderen waarvoor we het allemaal doen. Een lokale familie heeft een stuk land afgestaan. De weg ligt tussen twee haarspeldbochten van een nieuw uitgegraven – maar zoals steeds niet geplaveid of geasfalteerd – landweg.



Een schooltje is intussen verrezen. Er zijn twee klassen gebouwd en toiletten en douches. Een ander bijgebouwtje dat als leraarskamer voorbestemd werd, fungeert momenteel als keuken gezien de school te ver gelegen is en te moeilijk bereikbaar voor de meeste kinderen om dagelijks naar huis te pendelen.

Tijdens ons bezoek bleek dat de 25

kinderen, alle leergangen door elkaar, in één klas les volgen. In het andere lokaal slapen ze alle 25, samen met de leerkrachten. De leerkrachten zijn niet erkend en werken onbezoldigd. Ze krijgen enkel wat leefgeld van de ouders. Hier moet dus dringend een oplossing voor komen! Aan enthousiasme en opoffering is er echter geen gebrek!



Leraarskamer of keuken?



Op een tweede stuk land kan een verblijfthuis gebouwd worden. Er is een bron met water die niet drinkbaar is maar toch voor douche en toiletwater kan zorgen. Voor drinkbaar water willen we met elektriciteit een waterzuiverings-toestel installeren. Subsidies werden hiervoor aangevraagd.

Een tweede luik van dit project is echter even belangrijk: een **kwalitatieve invulling** van het project.

Gelijkwaardig onderwijs voor deze dove kinderen is het ultieme doel!

Nieuws uit Chitre

Een jeugdhuis verzezen

We zijn al een aantal jaren bezig met de inrichting van sport- en ontspanningsfaciliteiten voor de jeugd in Chitre. Het voetbalveld werd tot officiële afmetingen uitgebreid, alsook het basket- en volleybalveld. We brachten stalen palen en doelen zodat we niet steeds bomen moeten kappen voor herstel en onderhoud. Dit jaar hebben we eindelijk ook het jeugdhuis kunnen bouwen. Het hoofdgebouw is afgewerkt, net op tijd voor het jaarlijks sportfestival.

De **Himalayan Youth Club** is nu de fiere eigenaar! Wij waren te gast voor de officiële opening.



Een fiere voorzitter



Samen met de lokale bevolking en de jeugd en dankzij een toelage van de Provincie West-Vlaanderen



naderen we de definitieve afronding van dit project. Rest nog de **bouw van een aantal kleine bijgebouwtjes voor toiletten, een douche en kleed-**

en opslagruimte en het installeren van speciale metalen scharnierende deur zodat het podium zowel naar buiten als naar binnen toe dienst kan doen.



Jeugdclub 'De Ladies'



De lokale timmerman

Het dorp kreeg ook **een weg** die tot aan de school en het jeugdhuis reikt. Het is een uitgegraven zandweg die enkel in het droogseizoen berijdbaar is met jeeps en dus allesbehalve comfortabel is. Maar voor het leveren van goederen en de uitvoer van eigen kweekoverschotten is het voor de lokale bevolking toch veel interessanter geworden. Het is er ook niet druk (2 trucks of tractors en enkele moto's per week) zodat het trekkingstoerisme er niet te veel onder te lijden heeft. Gelukkig maar, want de weg ligt op één van 's werelds 10 mooiste wandeltochten.

Ons basisdorp

Ook in de school te Chitre wordt er hard gewerkt. Ieder jaar krijgen we één of twee leraars uit



Engelstalige landen die vrijwillig een handje komen helpen. Zij staan in voor de educatieve aspecten van onze basisschool en net ook daardoor werd de school als de beste van het ganse district verkozen. Ook medische vrijwilligers (dokters en tandartsen) komen er regelmatig op bezoek om onze kinderen te checken.

We kochten ook een **nieuwe elektronische piano** aan want de Nepalezen onderhouden graag hun traditionele volksliederen. Ook de **nieuwe computers** zijn gearriveerd. Momenteel kijken we uit naar een haalbare **toegang tot het internet** want in deze afgelegen gebieden wil de bevolking niet langer verstoken blijven van al de kennis en contacten met de rest van de wereld.

In de medische post hadden we verleden jaar het bezoek van Ulrike Peere, een Brugse verpleegster die er haar buitenlandse stage hield (zie haar verslag verderop). Simon Wydall, een dokter uit Londen was er gelukkig op hetzelfde moment aanwezig. Hij begeleidde de verpleegster en deed ook een grondige doorlichting van de werking. Een aantal pijnpunten kwamen aan het licht, zoals problemen rond hygiëne. De Nepalese norm ligt op dat vlak zeer laag en hieraan wordt nu hard gewerkt zodat de medische post zijn voorbeeldfunctie kan uitdragen.

Er werd ook **nieuw labomateriaal** gekocht. Een **draagbaar electrocardiogram** toestel staat nog op ons verlanglijstje. Helaas hebben we weinig specifieke sponsors voor onze medische post en moet voorrang gegeven worden aan het **loon** van de lokale verpleegster maar vooral ook aan **gratis medicijnen** voor de arme bevolking.

In oktober hadden we bezoek van twee tandartsen die elkaar aflosten voor ons jaarlijks **'Dental Camp'** dat twee weken duurde. Het blijft vooral nog extractiewerk maar als we een zekere continuïteit kunnen garanderen in bezoekende tandartsen kunnen we veel preventiever gaan werken en tanden gaan preserveren.

De kracht van vrijwilligers

Het is voor de mensen in de 'Himalayan Projects' fantastisch dat we op regelmatige basis professionelen en vrijwilligers hebben die hun tijd en energie vrijwillig willen besteden aan onze projecten. In België beseffen we vaak niet hoe goed we het wel hebben. Als we van een lang verblijf in de bergen terug keren naar België, is het eerste onderwerp van gesprek meestal de crisis hier in België. Dit is zeer moeilijk te begrijpen na al de armoede en problemen die we te zien kregen in de Himalaya. Gelukkig zijn er heel wat mensen die zich inzetten!

In april 2013 deed Ulrike Peere, bachelor studente verpleegkunde haar stage in de medische post te Chitre. Hieronder haar verhaal van oktober 2013...

Deze buitenlandse stage was een heel erg mooie en verrijkende ervaring. Ik vertrok met een positieve ingesteldheid. Doordat ik al persoonlijk contact had gehad met Paul Vande Moortel, de Belgische voorzitter van de VZW wist ik aan wat ik mij kon verwachten. Toch was ik de eerste weken een klein beetje teleurgesteld. Er kwamen niet zo heel veel patiënten op een dag en als er dan kwamen, waren de casussen verpleegkundig niet zo uitdagend. De medische post was al heel goed uitgerust, daar stond ik van versteld!

Tijdens mijn verblijf in de medische post in Chitre had ik enkele malen telefonisch contact met Paul, de voorzitter. Door deze gesprekken werd ik gestimuleerd om toch actie te ondernemen in het dorp. Eenmaal ik er al wat langer was, de taal een beetje machtig was en de grootste gezondheidsproblemen kende, kon ik hierop inspelen. Zo nam ik initiatief om de kinderen van de lagere school handhygiëne bij te brengen en hun tandjes te leren poetsen.

Na de eerste dagen besepte ik dat ik een knop moest omdraaien. Ik mocht niet steeds vergelijken met de situatie in België, maar proberen te begrijpen waarom ze sommige dingen op een bepaalde manier aanpakken. Dat maakte het makkelijker om me in te leven in de situatie van de patiënten en hoe hierop in te spelen. Zoals eerder vermeld heb ik technisch geen grote uitdagingen gehad, maar na enkele dagen begon ik in te zien dat dit niet hoeft. Ik probeerde (op kleinschalige manier) de patiënten gezondheidsvoorlichting te geven (i.v.m. antibiotica, roken, anticonceptie,...) en ik voelde me daar goed bij. Dat voelde wel aan als mijn verantwoordelijkheid, want soms wordt er door de patiënten nogal lacherig over gedaan. De mensen in Nepal leven op een heel ander ritme dan wij hier in België. Na enkele weken neem je dit gemakkelijk over. Ik denk dat ik meer had kunnen verwezenlijken als ik op het 'Westers' tempo had verder geleefd. De eerste weken heb ik wel het echte patiëntencontact gemist, door de taalbarrière. Na enkele weken werd dit beter omdat ik enkele woordjes 'Nepali' sprak. Een verblijf van 6 maanden zou in dat opzicht fantastisch geweest zijn. Tegen dan ken je de taal voor een groot stuk en kun je zelf contact houden met de patiënten en de inwoners. Dit zou het ook makkelijker gemaakt hebben om nog andere initiatieven uit te werken, omdat je dan meer informatie hebt over de problematiek van de inwoners op vlak van gezondheid.

Door deze buitenlandse stage zal ik in België veel economischer werken. De patiënten moeten alles zelf betalen, en hebben er niet altijd de middelen voor. Het gezondheidszorgsysteem in België dat voor ons zo vanzelfsprekend is, is eigenlijk een grote luxe. En weten dat we toch nog zouden durven klagen dat het ons teveel geld kost. De mensen in Nepal hebben me geleerd tevreden te zijn met minder. Ze bezitten zoveel minder dan wij en toch zijn ze zo gelukkig. Een grote factor daarin is de afwezigheid van stress. In het begin heb ik me meerdere malen druk gemaakt in hun 'Nepali time', maar na enkele weken zit je zodanig in dat stramien dat je zelf zo begint te denken en te doen.

Deze buitenlandse stage was heel erg verrijkend als verpleegkundige, maar ook als persoon. Verpleegkundig ben ik me meer bewust van het feit dat het heel erg belangrijk is mensen (juist) te informeren. Hier in Nepal wisten mensen zo weinig van hun lichaam en ziekteprocessen. Ik hoop dat ik hier wat aan kon verhelpen.

Als persoon heb ik heel veel warmte en respect gekregen van de plaatselijke bevolking. Wat ik daar gevoeld en gekregen heb van de mensen, heb ik hier nog nooit gehad in België. Ik ben dankbaarder voor alles wat we hier hebben en ben me er ook beter bewust van.



DANK aan alle vrijwilligers!

Dit jaar vertrekt een gepensioneerde Belgische dokter/tandarts voor 3 weken naar ons medisch centrum te Chitre.

Momenteel is er een nieuwe stagiaire uitgestuurd naar Chitre door de Hogeschool van Gent (HoGent).

We wensen hen veel succes!



Kris en Leen, de tandarts en zijn assistente.



V.I.n.r.: Ulrike, keukenhulp, Simon (Britse dokter), Didi (gastvrouw) en Pasang (gids)

To live and die in Chitre

Ook in Chitre, een onooglijk klein dorpje in de Himalaya gaan mensen heen: een jonge student aan het begin van zijn leven, een man in het midden van zijn leven en een kleine oude man die we kennen van de vele projecten waarvoor hij zich inzette...



De eerste jongen Dag Bahadur Pun, ooit één van onze studentjes in onze eerste basisschool heeft zo veel geleden... Jaren geleden hielpen wij hem – dankzij jullie steun – met een niertransplantatie. Dit was toen pas de derde geslaagde transplantatie in Nepal. Nu, 4 jaar later en pas 21 jaar oud, is hij alsnog bezweken aan complicaties.

Khim Bahadur Garbuja verloor zijn dochter aan een hartkwaal nadat ze net op onze school kwam les geven. Hij schonk ons een stuk land om er onze medische post op te bouwen. Spijtig genoeg overleed hij aan dezelfde kwaal en dit terwijl hij in zijn dorp het goede nieuws verkondigde dat er pas een kleindochter was geboren.



We moesten ook afscheid nemen van Khadka Paija, een stille, immer goedgehumide werker. Hij was altijd aanwezig om een handje toe te steken voor onze projecten. 'De korte' noemde ik hem en hij noemde mij 'de lange', niet omwille van mijn lengte want hij vond mij maar gemiddeld in vergelijking met andere 'blanke toeristen' maar omwille van mijn neus. Hij is al duttend op een matje in de zon voor zijn huis vredig

ingeslapen, net aan het pad naar onze school. **In Memoriam, want ze waren allen met ons verbonden, hier in het verre België.**

Onze vzw ook hier te lande in actie



Samen met diverse Nepalese verenigingen in België hielden we een **benefiet** op 24 februari in Brugge met 3 Nepalese zangers en Nepalese hapjes. Fondsen verzamelen voor al onze projecten is natuurlijk essentieel maar we vinden **sensibiliseren en bewustmaken** ook belangrijk. Daarom houden we ook schoolacties en workshops zoals in 2013 in de **VBS De Leeuw** in Zedelgem, **GBS De Regenboog** in Sint-Michiels en de **Sint-Rembert School** in Torhout.

In 2013 stonden we met onze **Info- en kookstand** op heel wat festivals en in februari 2014 stonden we op de 21^{ste} Asia Fair & Festival in Wemmel.

Nieuwe data: 24 mei op Feria Festival in Gent; **7 juni** op Den Bruul voor het wereldfeest in Leuven (Nepalese hapjes!) en **28 juni** in het Minnewaterpark op 't Feest in 't Park met info èn hapjes. **Alle hulp is welkom!**

Namaste en tot ziens!

Reist u mee naar Mustang?



In het voorjaar 2015 plannen we alweer een sponsorreis naar Nepal en bezoeken er ook onze nieuwe projecten in Chinnebas en Syangja. Kers op de taart van deze reis is een lichte trekking naar Mustang.

Geïnteresseerden kunnen zich alvast aanmelden. Dit helpt rekening te houden met de wensen van de medereizigers. Hoe groter de groep, hoe lager de kostprijs.

Een nieuwjaarswens is uitgekomen!

Deze gedrukte nieuwsbrief komt bij alle sponsors toe. Meer nieuws vindt u op onze website en/of via e-mail, een goedkopere en snellere manier om te communiceren.

Onze oproep per e-mail om een jongen zonder voeten te helpen werd een tijdje geleden positief beantwoord.

Bedankt Birgit om voor deze jongen te zorgen zodat hij nu zorgeloos naar school kan. We zoeken nu naar een orthopedische oplossing zodat hij binnenkort zelf kan stappen!

