

Algemene Nieuwsbrief 2015

HIMALAYAN PROJECTS vzw
LEISELESTRAAT 138 B-8200 BRUGGE BELGIUM
☎ 00 32 (0)50 385704 - gsm: 0487 380 277
Projectrek.: BIC: BBRUBEBB-Iban: be14380010816783
himalayanprojects@gmail.com - www.himalayanprojects.org

Namaste geachte donors, sponsors en sympathisanten,

2014 is voorbij en schitterend afgesloten : we hebben veel projectwerk verricht, een hoop schoolacties achter de rug en enkele nieuwe vaste sponsors erbij! Dus kunnen we met gerust gemoed de nieuwe uitdagingen in 2015 aan, want er staat dit jaar heel wat op het programma:

- Onze **benefiet** en **info-avond** op 21 maart in Evergem.
- **Officiële opening** van het tweede luik in de middelbare school in Chinnebas.
- Bouw en afwerking van het **doveninternaat** in Syangja.
- **Werkbezoek** van de Belgische dokter/tandarts in Chitre
- **Water en een gemeenschapsruimte** voor Aggridanda
- Onze bijna volgeboekte **Nepalreis** half september naar Mustang (trekking) en bezoek aan onze projectsites.

Himalayan Projects vzw en Dr.Jan Dryhoel presenteren: Nepal in de kijker.

Een voordracht over onze projecten in Nepal, de getuigenis van Dr. Jan Dryhoel over zijn werk in onze medische post. Daarna een Nepalese maaltijd en een film van een trektocht dwars door de Himalaya.

Wanneer: zaterdag 21 maart 2015 vanaf 19.00.
Waar: Parochiaal Centrum, Bibliotheekstraat 1, 9940 Evergem - Prijs: €18 pp (excl. drank), kinderen €10

**Reserveren: himalayanprojects@gmail.com 050/385704
-0488/380 277 of Jan.dryhoel@skynet.be
0476/49 732 - Betaling via BE14 3800 1081 6783**

Reis met ons mee voor een onvergetelijke trekking naar het oude Mustang koninkrijk en bezoek ondertussen enkele projecten. 22 of 25 dagen met een combinatie van natuur en cultuur en ook een kans om oplossingen te zien voor kansarmen in dit arme maar mooie land.



Vertrek 9 en 12 sep, terug op 5 okt.

Na een driedaagse verkenning van de culturele hoogtepunten van de Kathmandu vallei reizen we 200 km westwaarts naar hoofdkwartier. In Syangja bezoeken we het **schooltje** en **internaat** van ons dove kinderen en verkennen we verder de toeristische stad Pokhara en het meer.

En dan trekken we de **Himalaya** in met een bezoek aan onze eerste **school** en **medische post** in Chitre hoogte waarbij we Pun Hill beklimmen op 3100m om de **zonsopgang** te aanschouwen over het Dhaulagiri- en Annapurnamassief.

Door de diepste kloof ter wereld reizen we door naar Kagbeni, de toegangspoort tot **Mustang**, het ex-koninkrijk op het Tibetaans plateau. Hier trekken we 10 dagen in dit trans-himalayaans oerlandschap tot aan de Tibetaanse grens en bezoeken er ook de (ex-) koning in zijn paleis.

We vliegen terug naar Pokhara en bezoeken vervolgens ons nieuwe grote school in **Chinnebas** voor een feestje.

Wie nog mee wil moet zich haasten en kan ons contacteren voor meer info.



In Chitre was het een voortdurend komen en gaan.

Eerst was het de beurt van Nita Buduja, onze secretaris, die samen met onze zoon Ohm al twee jaar niet meer op bezoek was geweest. Ze kregen er dan ook een hartelijk ontvangst van het lokaal dorps- en schoolcomité.

Daarna was het aan de voorzitter (Paul Vande Moortel) om er het jaarlijks dokter en tandartskamp voor te bereiden. Immers, Jan Dryhoul, een net gepensioneerde dokter-tandarts (dé ideale combinatie voor onze hulppost) kwam mij daar vervoegen voor een 2 weken durend kamp dat met een paar dagen werd verlengd wegens onverhoopt succes. Van 6 uur stappen ver kwamen ze onze hulppost overspoelen en werkdagen van 10 uur,- met een soepje als -, waren meer regel dan uitzondering. Meer dan 400 patiënten: een unicum in een bergdorpje, midden in de Himalaya. Super gedaan van Jan en ... hij heeft al geboekt voor oktober 2015. Maar laat ik hem zelf even aan het woord.



Uit het dagboek van een arts-vrijwilliger in Chitre, Nepal

Het ochtendgloren kleurt de toppen van de Daulaghiiri (8178m) goudgeel. Het vroege licht valt de koude kamer binnen. Kraaien beginnen hun ochtendritueel, hun hard gekrijs klinkt luid in deze roerloze stille omgeving. De stilte wordt doorbroken door het monotone gebrom van het vliegtuigje naar Jomosom. Hoog aan de hemel, flikkert het in de eerste zonnestrallen. Met de regelmaat van een klok, vliegen ze nu heen en weer tussen Jomosom en Pokhara tot 10 à 11u, nadien is de wind in de nauwe vallei van de Kali Ghandaki te sterk om nog veilig te kunnen landen. In de lodge begint er stilaan leven te komen. Het vuur wordt opgerakeld, de eerste thee gezet. Draggers en sherpa's beginnen reeds met het inpakken van de bagage. Buiten klinken de paardenbelletjes van een eerste konvooi, op weg naar Ghorepani. Het scherpe gefluit van de begeleiders is nog lang te horen. Bij het vuur warm ik mij op met een kop thee. De zon klimt hoger en weldra is de ganse bergketen aan de einder maagdelijk wit in het prille zonlicht. De drukte in de keuken neemt toe. Trekkers willen vroeg ontbijten, om dan vlug op stap te kunnen gaan. Tussendoor vindt de kok wel tijd om een kom havermoutpap voor mij te maken.



Om 8 uur staan de eerste patiënten reeds aan de poort van de medische post. Sommigen komen van uren ver, en blijven dan meestal overnachten in de buurt. Nepalezen zijn zeer gastvrij. Familie of niet, iedereen kent wel iemand. Thee aanbieden is een vaste gewoonte, en dan maar kletsen en lachen.

Na een paar uur zit de wachtkamer reeds overvol. Meestal komt men in familieverband, en het stoort niemand als kinderen of buurvrouwen ongevraagd de consultatie binnenlopen, en een paar nieuwsgierige blikken werpen op hetgeen die vreemde dokter aan het doen is. Mijn werk speelt zich af tussen de consultatieruimte en de tandartsstoel. Een spuitje zetten om een rotte kies te verwijderen, en dan vlug naar de onderzoekstafel. De verpleegster heeft reeds bloeddruk, gewicht en eventueel temperatuur genomen, en kan nu beginnen met het vertalen van een reeks klachten, alsof die patiënten hier al hun ziekten hebben opgespaard. De zieke onderzoeken, beetje uitleg geven en de nodige medicijnen verstrekken. Alles wordt hier nauwgezet genoteerd. Ondertussen zit de patiënt in de stoel reeds een babbeltje te slaan met vriend of medepatiënt. Mond open, inspectie en vragen wat er meest pijn doet. Meestal wijzen ze links, rechts, boven en onder, maar noodzakelijkerwijze moet ik mij beperken tot het meest dringende. Met een beetje uitleg, terug het werk van de verpleegster, kan ik ze motiveren tot sanering en kunnen ze terug komen voor de nodige vullingen. Meestal aanvaarden ze dat wel. Ik kan dat ook wel begrijpen, mensen komen van uren ver.

Als er dan nog eens een uitval is van de elektrische stroom, loopt alles in het honderd. Gelukkig is er de hoofdlamp, zodat een tand trekken geen probleem is. Ondertussen is het reeds ver over de middag, en komt mijn trouwe gids aangeslenterd met een noedelsoepje. Oef, een half uurtje rust. En zo gaan de consultaties de ganse dag verder. De stroom patiënten groeit steeds maar aan, zodat ik er noodgedwongen een paar moet teleurstellen. Morgen komen die dan eerst aan de bak. Met de glimlach aanvaarden ze dat, en gaan dan maar op zoek naar een slaappleats.



Af en toe komt een westerse of Japanse trekker met acute problemen op de consultatie. De medische post ligt immers op de vermaarde Annapurna trekking route, en wordt geacht bijstand te bieden aan trekkers.



Als om zes uur de duisternis is ingevallen, zit het meeste werk erop. Bij een 'Black-thee' wordt de dag nog eens besproken. Het aantal zieken en ziekten, geëxtraheerde tanden en vullingen worden nauwgezet bijgehouden. De voorraad medicatie wordt nagekeken en desnoods bijgevuld. De planning maken voor de kleine ingrepen morgenvroeg. En dan moet die verpleegster nog de behandelkamers kuisen, de instrumenten reinigen en steriliseren voor morgen. In de pikzwarte nacht loop ik terug naar de spaarzame verlichte lodge.

Een biertje, een 'dal-bath' (dagelijkse rijstmaaltijd) en de dag is weeral voorbij. Met een beetje geluk is er stroom zodat ik nog wat kan lezen. Een berichtje zenden naar het thuisfront lukt soms wel, e-mailen is hopeloos. Maar met een tevreden gevoel van toch een beetje hulp te kunnen bieden, kruip ik in mijn koude kamertje in mijn slaapzak met de bedenking: het is inderdaad maar een druppel in een oceaan van bergen. | Jan Dryhoel.

Nieuwe schooluniformen voor Chitre.

Intussen introduceerden we ook een nieuwe stijl van schooluniformen. Van gender-equality gesproken: geen aparte broekjes en rokjes meer eenzelfde praktische tracksuit voor meisjes en jongens. Jaarlijks geven we twee sets zodat ze er steeds netjes maar toch gemakkelijk bijlopen, aangepast aan het leven in dit bergdorp.

Samen met de aankoop van nieuw educatief materiaal, een laptop en het verblijf van enkele Engelse leraars blijven we gaan voor de beste school in het district. Een voorbeeld om anderen te stimuleren.



Gezocht: Vrijwilligers om les te geven aan een van onze lager, middelbaar en lagere school voor dove kinderen, evenals dokters en tandartsen voor onze medische post.

Syangja Dovenschool en internaat

Een moeilijk project ! Niet alleen gezien de moeilijke communicatie, met doven, maar ook met het bestuur dat nog in volle ontwikkeling is, met de nodige groei pijnen. Aangezien dit vroeger een de facto eenmansoperatie was met de moeder van een doof kind die intussen volwassen en als lerares is aangesteld, is er door de bouw van een eigen school en internaat een uitbreiding geweest van het bestuur waarbij vele belangengroepen zich proberen te positioneren.

Een moeilijke evenwichtsoefening waarbij we moeten blijven focussen op de daadwerkelijke steun aan de dove kinderen en de rest op de tweede plaats komt. Gelukkig hebben we nu een afgevaardigde ter plaatse die onze belangen vertegenwoordigt en de verdere uitbouw van het internaat begeleidt en opvolgt. Zo houden we permanent contact en weten we hoe alles evolueert.

Een dankwoordje aan onze grote sponsors zoals de Provincie West-Vlaanderen maar ook aan Birgit Van De Wijer en Tine Ternest die ons een stevige duw in de rug gaven waardoor dit project infrastructureel quasi afgewerkt is. Ook via het Brugs Fonds voor Ontwikkeling en Samenwerking ontvingen we nog een toelage voor de aankoop van pc's zodat we ook met de inhoudelijke invulling van start kunnen. Wat uiteindelijk het belangrijkste is.

Thans is de opbouw in de laatste fase en worden nu de toiletten en douches gebouwd. Bij ons bezoek in april gaan we dan kijken welk uitrustingsmateriaal nodig is en kijken om computers te installeren alsook een waterfilter voor drinkbaar water.

Ondermeer daarom doen we een belangrijke oproep: infrastructuur is een eerste stap maar tot nu toe wordt, zoals op de vorige pagina te lezen staat, slechts één lerares door de overheid betaald, de andere vier krijgen maar wat leefgeld via lokale donaties. Ook de kinderen moeten nog lesmateriaal, uniformen hebben en hun internaat moet uitgerust worden met matrassen, dekens, kleerkasten, tafels, stoelen en zo meer.

En hiervoor zoeken we uw hulp. Wie wil en kan er één van deze kinderen sponsoren? Uiteraard is de kans groot dat u als ontvanger van deze nieuwsbrief al een kind sponsort en er niet zomaar nieuwe kan bij sponsoren. Geen nood, misschien wil of kan u iemand aanspreken die een doof kind wil helpen.

Verderop (p. 8) vindt u dan ook enkele foto's van deze kinderen die u aan een gegadigde kan overhandigen. Onze richtprijs voor het schoolgeld houden we noch steeds op €15 per maand en samen met het leefgeld voor het internaat op ongeveer €30. Het staat ieder wel vrij zelf een haalbaar bedrag te kiezen aangezien we sowieso alle dove kinderen willen helpen en dus alle ingezamelde geld uit een pot verdelen. Zo blijft niemand verstoken, gesponsord of niet.

Een warme oproep dus, want een regelmatige bron van inkomsten is van wezenlijk belang voor het gegarandeerd blijvend succes van dit dovenproject. Elke hulp is dus meer dan welkom.



Slechts 1 officieel aangestelde lerares en 4 onbetaalde dove leraars. Hier kunt u helpen deze toegewijde leraars een **waardig inkomen** te geven.

Foto's v.l.n.r.: De moeder (Aama) die alles startte en het internaat runt, haar dove dochter Sarita Thapa die thans officieel lerares is en de andere dove 'vrijwillige' leraars Sanjeep Arial, Rajendra Dhakal, Redmaya Thapa en Sabitri Shoarma waarvoor we sponsoring zoeken.



Chinnebas in volle ontwikkeling.

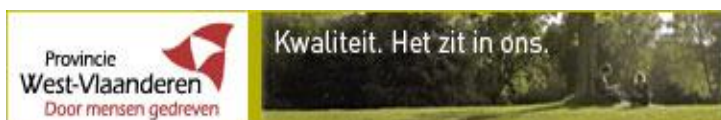


Van kleuter tot hoger middelbaar: dit is ons grootste project totnogtoe. Zoals zo vele keren is het de Provincie West-Vlaanderen die ons met subsidies op weg hielp maar de echte stroomversnelling is er gekomen door de samenwerking met de Kerun vereniging uit Grimbergen, o.l.v. Hedwig Racquet en Eddy Goemans, waardoor we deze school volwaardig kunnen uitbouwen en afwerken. Ook HE Space uit Nederland voorziet een toelage voor computers en dus ook hier kunnen we aan het echte werk beginnen: kwaliteitsonderwijs in de centrale bergen van Nepal. De Help ngo uit Engeland probeert Engelstalige vrijwilligers te ronselen waardoor ook het Engels, hun tweede taal uiteindelijk, ook wat beter zal worden (Belgische vrijwilligers ook welkom hoor!). Ook dank aan de Rotary Club uit Meise-Wolvertem en de opbrengst van de Driekoningen door de kinderen van de Vrije Basisschool "De Mozaïek" vzw uit Roosbeek.

In april gaat er een delegatie uit Grimbergen, samen met ons een openingsfeestje bijwonen van het tweede luik, nl. 4 gloednieuwe klassen voor het hoger middelbaar. Het is dan ook Nepalees Nieuwjaar (2072), dat is twee keer vieren. Intussen werden de 5 bouwvallige klasjes al afgebroken en worden 3 grote heropgebouwd.

Eind september gaan we er ook langs met onze sponsorgroep die mee op trekking gaan naar Mustang, zie hiervoor op de eerste pagina, want ook u kan mee! We verwachten er een heerlijke ontvangst.

Op de foto's zie u het ganse complex waarvan het linkse gedeelte al helemaal herbouwd is; de immer hartelijke ontvangst bij ons bezoek; de 4 gloednieuwe klassen voor het hoger middelbaar en de nieuw gebouwde toiletten met sceptische put: alweer een minder rechtstreekse lozing in de oppervlaktewateren.



Andere noden in de buurt:

Tijdens mijn bezoek werd ik even meegenomen naar een naburig dorp. Een ongelooflijk mooi authentiek dorp op een heuvelrug, **Aggridanda**, en blijkbaar was ik de eerste 'blanke man' op bezoek. Eerst leek het dorp verlaten, wat normaal is, aangezien de mensen tijdens de dag in de velden druk in de weer zijn. Tegen de tijd dat ik in het dorpscentrum echter aankwam kwamen tientallen dorpelingen van alle hoeken en kanten te voorschijn en begonnen met smartphones (jawell!) mij druk te fotograferen. Normaal is dit het privilege van de 'toerist'. Spontaan werd er een vergadering belegd, lekker in het zonnetje waarbij iedereen zich voorstelde. Appelsienen van eigen kweek en verse melk werd aangeboden. Een ongedwongen sympathieke bedoening zoals doorgaans in die dorpen van de Himalaya.

Nu is het zo dat het sociaal weefsel van deze dorpen vooral gedragen worden door de moedercomités. Echter, deze vrouwen die ook nog op de velden werken, voor de kinderen en hun man zorgen hebben geen vergaderplaats en hierbij willen we hen helpen. Een gemeenschapshuis zou hun verenigingsleven echt ondersteunen. Dit is hun wens. Onze wens dan weer is dat ze in het droog seizoen niet meer dagelijks meer dan 100 meter de berg zouden moeten afdalen om dan volle waterkannen naar boven te dragen. Dit oermooi dorp heeft immers geen water!



Dank-u-wel aan de volgende organisaties, scholen ...

Van de **Gentse Rotary** kregen we een belangrijke bijdrage voor ons Gezondheidskamp in Chitre aangevuld met tal van donaties van vrienden van dokter Jan. Bedankt maar uiteraard evenveel dank aan alle jarenlange en nieuwe sponsors. Ook de **Rotary club** van **Meise-Wolvertem** en **He Space** uit Nederland komt over de brug voor IT in Chinnebas en zoals jaarlijks is de **Provincie West-Vlaanderen** weer van de partij met een toelage voor de dovenschool aangevuld met een toelage van het **Brugs Fonds voor Ontwikkeling** en Samenwerking. Verder ook nog steun van diverse scholen zoals **Sint-Rembert** uit Torhout, de **SBS Sint-Michiels**, **Sint-Andreas** uit Sint-Truiden en **De Leeuw** uit Zedelgem om ook **Kerun vereniging** uit Grimbergen en hun symphatisanten niet te vergeten. Laatst kregen wij ook nog een financieel steuntje van **NRN Leuven** (de lokale Nepalese gemeenschap).

Hoe kunt u ons steunen?

Via een donatie of een vaste (maandelijkse) sponsoropdracht op rek.nr.: BE14 3800 1081 6783

Eventueel kunt U via een **bestendige opdracht** maandelijks, driemaandelijks of naar wens een bestendige opdracht ingeven, zo garandeert u de school- en/of verblijfskosten van een schoolkind. Een schoolkind lagere schoolkost doorgaans ongeveer 15 euro per maand, inclusief internaat 30 euro, maar elk bedrag is welkom.

Ook **testamenteer** kunt u ons op volgende twee manieren verder helpen: Door onze kinderen en projecten **mede-erfgenaam** te maken. Daartoe volstaat het volgende in uw **testament** te laten opnemen: *"Aan Himalayan Projects vzw, Leiselestraat 138, B-8200 Sint-Michiels, vermaak ik de som vaneuro."*

Maar ook de techniek van het **duo-legaat** kan fiscaal bijzonder interessant zijn als je als erflater iets wil nalaten aan iemand die hoge successierechten moet betalen. Bij een duo-legaat laat de erflater een deel van zijn bezittingen na aan een goed doel en een ander deel aan zijn erfgenamen. U kan zo dus een erfgenaam van alle successierechten ontlasten, op voorwaarde dat onze vereniging de successierechten voor zijn rekening neemt.

Uw notaris kan een simulatie voor u maken. Voor meer info hierover, zie: <http://www.testament.be/nl/Duo-legaat> of via onze website: himalayanprojects.org/Steunons.

Over Project Aasha rapporteren Annemie Hermans en Dinesh Khadka:

Van 28 augustus tot en met 1 september 2014 trokken Dinesh en Nisha erop uit om de mogelijkheden voor **een nieuw project** te onderzoeken. Via een lokale gids van Pokhara leerden we het dorpje Dagam kennen. Daar zou men wel wat hulp kunnen gebruiken, werd ons gezegd.

Eerst 7 uren in de bus, daarna een uur in een erg gammele 'local bus' en aansluitend 3 uur wandelen. Toen waren ze er, en het bleek inderdaad een dorpje waar wat hulp welkom is. Er is geen school of medische hulp post aanwezig, er zijn problemen met het drinkwater en natuurlijk de moeilijke bereikbaarheid.

Wat er wél is, is een goed georganiseerde en mooie **gemeenschapswerking**.

Een aanvraag voor een drinkwaterproject is lopende, dus daar houden we onze handen van af.

In samenspraak met de mensen zelf, hebben we besloten de gemeenschapswerking een duwtje in de rug te geven. Op die manier kunnen ze met de verzamelde centen zelf zien welke nood het hoogst is.

Hoe doen we dat?

De enkele **bijenkorven** die ze reeds hebben, leveren lekkere honing die verkocht kan worden in Pokhara (de dichtstbijzijnde stad) en omliggende dorpen. Een goede bron van inkomsten die project aasha wil steunen.

Op 21 november ging Dinesh weer naar Dagam voor de **aankoop en vervoer van 58 bijenkorven**. Hiervan zijn er 50 voor de gemeenschap en telkens 4 voor twee gezinnen (de armste gezinnen van het dorp die moeilijk de eindjes aan elkaar kunnen knopen).

Het beheer van de 50 korven en verkoop van de **honing** wordt in gemeenschap geregeld. Met de opbrengst van de honingverkoop betalen ze 60% van de aankoop prijs van de korven terug aan project aasha. De overige **40% is een schenking van het project**.

Met wat nadien verdiend wordt, kan het dorp zelf actie ondernemen (medische zorgen, aankoop extra korven, ...).

De twee gezinnen die privé korven kregen, zijn zelf verantwoordelijk voor deze korven en kunnen met de opbrengst van de honing hun eigen levensonderhoud hopelijk wat verbeteren. Ook deze gezinnen betalen beetje bij beetje een deel van de aankoop som terug.

Op 22 december gingen Dinesh en Nisha terug op bezoek in Dagam om te bekijken of alle bijenkorven geïnstalleerd en in werking waren. Een vijftal korven waren leeg, en de leverancier van de korven zal nu zorgen dat hier een nieuwe zwerm in komt.

Nu is het wachten op de eerste honing. Normaalgezien zijn er twee "oogsten" per jaar.

Ten tweede zijn we op zoek naar nieuwe sponsors. Hierbij het verhaal:

Onze burens (in Dadhikot) verhuren een deel van hun huis. In dat stuk wonen momenteel 3 arme gezinnen tesamen. In één van die gezinnen woont een meisje van 6 jaar met een handicap. Zij kan niet lopen, zitten, praten, zelf eten of drinken. De mama van dit meisje kwam radeloos bij ons aankloppen, met de vraag of wij haar niet kunnen helpen. Het liefst heeft ze een opvang voor het meisje, zodat zij uit werken kan gaan. Momenteel doet neemt ze het meisje mee naar haar werk (in de bouw en het maken van bakstenen) waar zij dan een ganse dag op een matje ligt. De vader in het gezin (niet de biologische vader van het meisje) gaat ook uit werken, maar neemt verder geen enkele zorg voor het kind op zich. Omdat enkel het inkomen van deze man onvoldoende is om mee rond te komen, is extra steun voor de vrouw en/of opvang voor het kind dringend nodig.

Vooraleer we gaan sponsoren, willen we eerst meer informatie verzamelen over de achtergrond van de familie, de geschiedenis van dit meisje en haar moeder.

We houden u in elk geval op de hoogte van het verdere verloop.

Dinesh & Annemie project aasha, Dadhikot-7 (Shikaritar) Bhaktapur, Bagmati Nepal

Tot slot nog even dit:

Met heel wat schoolacties, workshops, info- en kookstanden en een benefiet is onze agenda dezer dagen alweer volgeboekt maar zo garanderen we de continuïteit van onze projectwerking. Voor details, bezoek onze website www.himalayanprojects.org of Facebook of laat ons uw email adres na en u krijgt onze viermaandelijks update.

Enkele data staan al vast:

- 21 maart: onze benefiet in Evergem
- 14 mei: infostand op Sfinks Mundial in Boechout
- 30 mei: kookstand op Den Bruul in Leuven
- 21 juni: infostand op Ubuntu festival in Boom
- 27 juni: info-/kookstand, Minnewaterpark, Brugge
- 12 juli: info en hapjes aan de Casino van Middelkerke

Hier bijgevoegd vindt u ook onze vernieuwde folder, die u zo wenst aan een geïnteresseerde kan doorgeven.

Zo, als besluit, het zijn wellicht maar druppels op een hete plaat of zoals wij het graag stellen: **Rimpels in een oceaan van bergen**. Bedankt voor jullie broodnodige steun en hopelijk blijven jullie lid van ons klein maar effectief clubje. **Namaste!**

Hier dan nog een uitspraak van een wijze inspirator de Dalai Lama:
Wat me het meest verbaast bij de westerse mens, is dat hij zijn gezondheid opoffert om veel geld te verdienen en vervolgens dat geld weer uitgeeft om zijn gezondheid terug te krijgen. Door altijd maar met de toekomst bezig te zijn, beleeft hij het heden niet. Hij leeft dus noch in het heden, noch in de toekomst. Hij leeft alsof hij nooit zal moeten sterven en sterft alsof hij nooit geleefd had.

Ook doven horen naar school te gaan, knip mij aub uit en zorg voor mij.

