

Het Fornuis



Maatschappelijke zetel

Paul Gorris
Jozef Stormstraat 46
2660 Hoboken

Verantwoordelijke uitgever

Vermonden Luc
Gilseinde 62
2380 Ravels

Ondernemingsnummer: 0421.697.305.

Bankrekeningnummer: BE63-4020-5655-2108

Abonnementsprijs inbegrepen bij het lid geld

-

H et Bestuur



Voorzitter, Afgev. V.V.G.

Luc Vermonden

Gilseinde 62, 2380 Ravels

☎ 014 65 99 50

📞 0472 50 99 89

✉ vermondenluc@telenet.be

Secretaris

Paul Gorris

Jozef Stormstraat 46, 2660 Hoboken

☎ 03 288 12 74

📞 0486 10 88 37

✉ paul.gorris@gmail.com

Schatbewaarder

Marc Audenaert

Stanislas Meeuslei 12, 2900 Schoten

☎ 03 288 76 59

📞 0475 64 83 44

✉ marc.audenaert3@telenet.be

Beheerder

Geert Proost

Paalstraat 67, 2900

📞 0494.49.55.18 Schoten

✉ geert.proost@hotmail.be

Beheerder Afgev. V.V.G.

Mark Rubben

Verenigde Natieslaan 65, 2660 Hoboken

📞 0496 87 72 52

✉ mark.rubben@telenet.be

Beheerder

Jeanine Opstaele

Rode Kruislaan 4/13, 2600 Berchem

📞 0473 48 30 04

✉ steffaninneke@gmail.com

Beheerder

Kris De Meijer

A Van Roeyenstraat 23, 2070 Zwijndrecht

📞 0486.75.27.37

✉ kris.de.meyer@hotmail.com

Bankrekening

BE63-4020-5655-2108

Antwerpse Grootkeuken Club v.z.w.



Het woord van de voorzitter

Beste vrienden, leden en steunende leden,

Het jaar loopt weer stilletjes ten einde, 2015 komt in zicht.

De laatste weken hebben we weer heel wat kunnen beleven met onze vereniging. Zo hebben we in september een zeer geslaagd weekend aan de kust achter de rug. Het plaatje klopte volledig, de uitstappen waren goed georganiseerd en leerrijk. Het hotel was in orde en het gezelschap was subliem. Een uitgebreid verslag lees je in deze uitgave van "Het Fornuis".

Op 28 oktober maakte wij er een dagje Nederland van en brachten we een bezoek aan Boermarke, de desserten specialist bij onze noorderburen. Voor alle deelnemers was ook dit een leerrijke en boeiende dag.

De demonstratie van de studenten grootkeuken tijdens HORECA-EXPO is opnieuw een groot succes gebleken. Het grote publiek dat kwam kijken naar onze toekomstige koks is zeker een opsteker. De leerlingen met hun chefs hebben echt wel laten zien wat ze kunnen. Een dikke proficiat aan alle scholen die deelnamen, aan dit tweejaarlijks evenement van het VVG.

13 december, de laatste activiteit van het jaar, brengen we een bezoek aan de Red Star Line in Antwerpen. Nadien zal er weer uitgebreid getafeld kunnen worden in restaurant Cabo Verde.

Nadat we de feestdagen goed zijn doorgekomen, nodig ik jullie graag uit op onze nieuwjaarsreceptie die zal doorgaan op vrijdag 6 februari, hier krijgen jullie nog een persoonlijke uitnodiging van toegestuurd. Zet ook alvast in jullie agenda het tweejaarlijks ledenfeest dat plaats zal vinden op vrijdag 24 april 2015.

Het eerste bedrijfsbezoek van het komende jaar zal doorgaan op 11 februari bij schoonmaakproducent Boma.

Hopelijk mag ik jullie op één van de volgende activiteiten verwachten.

Ik wens jullie namens het bestuur een goed uiteinde en een gezond en gelukkig 2015!

Luc Vermonden

Op bezoek bij Boermarke Desserts in Enschede!

Een tijdje geleden werden we uitgenodigd door de mensen van de firma Boermarke om het bedrijf in Enschede te komen bezoeken. Wij als grootkeukenvereniging zagen dit wel zitten, alleen de afstand 250 km zou een struikelblok kunnen zijn. Maar de mensen van Boermarke maakten er een mooi gevuld dagprogramma van en dan is de afstand vlug vergeten.



De start en geschiedenis van een toetjes en zuivelbedrijf
Het waren de ouders van de huidige eigenaars die in 1987 met een overschot van melk zaten in hun melk bedrijf.

Boermarke werd opgericht en men begon roomijs en bavaroisproducten te produceren. Eerst op kleine schaal, maar er werd al snel geïnvesteerd en uitgebreid in de productie van zuiveldesserten.

Bij een bakje koffie en een Twentse lekkernij kregen we een film te zien waar de ganse geschiedenis werd voorgesteld. Boermarke heeft gestaag gewerkt aan een breed assortiment van kwaliteitsdesserten, buiten de puddingen, roomijs en de yoghurts komen zij ook vooral met de thema artikelen naar buiten. Sinds enkele jaren verpakt men ook kleine porties fruitassortimenten en appel- of rabarbermoes.

Nederlandse grootkeuken in een woonzorgcentrum

Na de filmvoorstelling reden we naar Humanitas, een rust -en verzorgingstehuis. Hier werden we ontvangen door chef-kok Stef Hillen. Ook hier was er gebak en koffie voorzien. Ondertussen ontstond er een aange-naam discussie over de manier van werken in onze keukens en ieder had zijn mening en ideeën.

De chef liet ons nadien zien hoe er in Nederland tegenwoordig gekookt wordt in de zorgsector. Soep maakt hij nog zelf, maar het hoofdgerecht komt kant-en- klaar in de keukens aan en moet enkel nog opgewarmd worden. De chef heeft dan toch nog zijn trots en werkt de gerechten nog af met een eigen inbreng, wat bijkruiden of een extra garnituur aanbrengen kan nog net. Hopelijk kunnen wij deze tendens toch nog tegenhouden. Maar ook bij ons zijn er ondertussen keukens die op dezelfde manier werken. Na een broodje-slunch met soep keerden we terug naar Boermarke voor een bezoek aan de productieafdelingen.

Verse melk

De fabriek wordt opgesplitst in de vers- en diepvriesafdelingen. We zagen waar men puddingen en vla's produceert en verpakt in potjes of flessen. De zuivelproducten worden gemaakt van verse melk. Fruit-en vruchtenmoes worden verpakt en gekoeld. Via de grote opslagkoelingen komen we terecht in de diepvriesafdelingen waar men bavaroise en roomijsproducten produceert. Ook het ambachtelijke ontbreekt er niet. We kwamen langs de afdeling handgemaakte desserts. Zowel petit fourre als grote bavaroise en ijstaarten worden hier met veel vakmanschap afgewerkt. Zo kwamen we terecht in het verdeelcentrum waar alles klaar gezet wordt voor vertrek en waar de vrachtwagens geladen worden.



De toekomst

Het bedrijf zit ondertussen niet stil en heeft nog duidelijke groeiplannen in Nederland, Duitsland en vooral ook in België waar men nog sterker wil staan in de foodservice. Daardoor is de productontwikkeling zo belangrijk; men wil inspelen op de wensen van de klant. Smaken zijn vaak streekgebonden, wat men in Nederland lekker vindt is daarom niet geschikt voor de Belgische consument.



Een waardige afsluiter

Als afsluiter werden we verwacht bij Captain Jack, een buffet-en partyrestaurant vlak in de buurt. Nadat we een spelletje klootschieten hadden betwist onder vier ploegen, werd er ons nog een heerlijk hutsepotbuffet aangeboden met uiteraard een verzorgd dessertbuffet met toetjes van Boermarke. Graag wil ik de mensen van Boermarke bedanken die voor deze leerrijke en interessante dag gezorgd hebben!

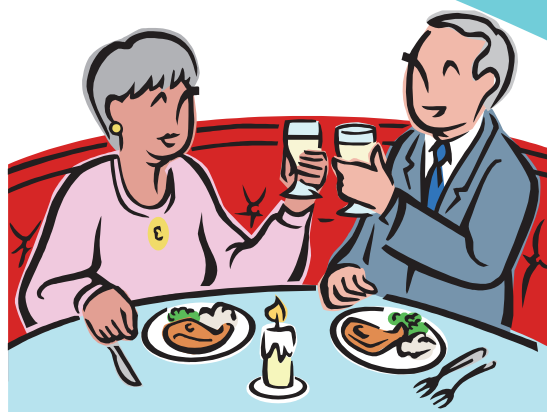


Tekst: Vermonden Luc Foto: website Boermarke

Voeding en ondervoeding in de ouderenzorg

Over ondervoeding is al heel wat cijfermateriaal verschenen. Het is een gewichtig probleem binnen de gezondheidszorg. De oorzaken kunnen van verschillende aard zijn. Partnerverlies of eenzaamheid kunnen een aanleiding zijn.

Er zijn heel wat aandoeningen en ziektes die hun invloed hebben op de inname van voedsel zoals bv dementie, depressie, diabetes, tumoren. Daarnaast zijn er ook heel wat lichamelijke klachten die meespelen zoals een slecht of geen gebit, verminderd zicht, verminderde mobiliteit. Of andere factoren zoals nevenwerking van medicatie of gebruik van alcohol.



De verschillende oorzaken werken elkaar in de hand en maakt het doorbreken van de negatieve spiraal moeilijk.

Het gevolg van ondervoeding is niet alleen een vermindering van gewicht maar heeft een effect op de gehele conditie en gezondheid. Bewegen wordt moeilijk, kans op vallen en breuken wordt groter, herstel bij ziekte of wonden gaat moeilijker en vatbaarheid voor infecties wordt groter.

Bij personen met dementie is het risico op ondervoeding nog groter. Zij herkennen vaak de signalen van honger en dorst niet meer, weten niet hoe ze praktisch te werk moeten gaan of zijn wantrouwig tegenover het aangeboden voedsel. Anderzijds ligt hun energieverbruik vaak hoger door rusteloosheid, onwillekeurige bewegingen en spierstijfheid.

Een stabiel gewicht is een goed gewicht. Het tijdig opsporen van gewichtsverlies en opstarten van een behandeling kan veel opleveren.

Lekker en gezond

Een goede en gezonde voeding is belangrijk voor iedereen, jong en oud.

Met het vorderen van de leeftijd vermindert de energiebehoefte maar de nood aan essentiële voedingsstoffen (eiwitten, vitaminen, mineralen, voedingsvezels) blijft minstens even hoog. Meer nog, door een minder efficiënte vertering of opname wordt de nood aan sommige voedingsstoffen (calcium, vitamine D, ...) groter. Maar een louter nutritionele kijk doet tekort aan het maaltijdgebeuren.

Er zijn heel wat aspecten die gepaard gaan met ouder worden en die een invloed hebben op de eetlust. Denk maar aan problemen met gebit, vermindering van smaak- en reukvermogen, ziekte, verlies van dierbare, ... Meer dan ooit is het dus belangrijk dat het eten lekker is.

Eten is een feest

Althans, dat zou het moeten zijn, liefst 3 keer per dag en af en toe nog een klein feestje tussendoor. Een feestdag, verjaardag, pensioen, jubileum en zelfs een afscheid zijn gelegenheden die we met familie of vrienden graag rond de tafel beleven. Maar ook de dagelijkse kost mag een feest zijn. Goed gezelschap, een mooi gevuld bord, een gezellig gedekte tafel komt de eetlust immers zeer ten goede.

De maaltijden geven structuur aan de dag. Het gebruik maken van seizoen producten of de typische gerechten bij feestelijkheden geven houvast of doen denken aan vroeger.



Ieder zijn verhaal

In het woonzorgcentrum vinden we een zeer uiteenlopende populatie. Er zijn grote verschillen qua leeftijd en gezondheidstoestand. Maar ook de afkomst, opleidingsniveau, levenservaring, ... zijn heel divers. Ieder heeft zijn bagage, zijn gewoonten, zijn voorkeuren.

Een gesprek met bewoners, inspraak in het menu, het ontvangen van klachten en complimenten, ... we leren ervan!

Dieet of geen dieet?

Strikte diëten horen niet thuis in de ouderenzorg. Het positieve effect ervan is miniem, in tegendeel, een streng dieet kan zorgen voor een verminderde eetlust. Het uitgangspunt is een gezonde en gevarieerde voeding met voldoende aanbreng van energie en voedingsstoffen. Maar er zijn natuurlijk situaties waarbij een aangepaste voeding een meerwaarde zal bieden. Denk maar aan het vermijden van snelle suikers bij diabetes of zorgen voor lichtere, minder vette maaltijden bij maag-darmklachten.

Maatwerk

Voor heel wat ouderen in een woonzorgcentrum is de normale voeding niet toereikend of haalbaar. Er zijn heel wat aandoeningen of situaties die een aangepaste voeding vergen.

Bij mensen met slikstoornissen, bijvoorbeeld, dient de consistentie van de voeding aangepast te worden. Dit kan gaan van zachte voeding tot gepureerde en zelfs vloeibare voeding. Nog meer dan bij de gewone maaltijd staat smaak hier voorop. Waar de gewone maaltijd niet toereikend is in energie-aanbreng kan er gewerkt worden met extra toevoeging van calorieën, eiwitten, vetten om de voeding te verrijken.

En ook aangepast servies en bestek kan er voor zorgen dat iemand weer (zelfstandig) kan eten. Belangrijk is dat we hier denken in termen van mogelijkheden en elk probleem als een uitdaging beschouwen om ieder op zijn manier van de maaltijd te laten genieten.

Gezelligheid troef

Iedereen die in een woonzorgcentrum werkt is van ver of dichtbij betrokken bij de maaltijd.

Ons denken en doen raakt soms zo verzeild in routine. We zijn bezig met onze taak te verrichten, efficiënt te werken, rekening te houden met alle hygiënevoorschriften dat we vergeten wat centraal staat: de bewoner met zijn noden, zijn behoeften, zijn verhaal.

Tenslotte wil de kok toch dat zijn maaltijd lekker bevonden wordt en dat ze mooi gepresenteerd wordt en wil de verzorgende dat de bewoner goed eet in een aangenaam kader.

Smakelijk!

Tekst: Katrien Spiessens, diëtiste

Bronnen: Vlaamse ouderenraad, Nutrinews, VDiTO, collega's en bewoners

Gaan jullie even mee in de tijd?

Of we nu hebben over “Brussels loof” –zoals onze noorderburen – of over “witlof” zoals de Engelsen of misschien zelfs “Endives de Bruxelles” zoals de Fransen, één ding is zeker deze groente is een BELGISCHE UITVINDING.

Amper 150 jaar terug leefden de mensen in de Brusselse gemeente Evere en Schaarbeek uitsluitend van landbouw. Naast de gewone landbouwgewassen zoals daar zijn: tarwe, aardappelen, voederbieten,... werden er ook veel cichoreiwortelen (bitterwortelen) geteeld, die dienden als grondstof voor het koffiesurrogaat, omdat de echte koffie enkel te betalen was door het rijker deel van de bevolking. De gebrande wortels waren een dankbaar alternatief voor de eenvoudige mensen. Als tegenprestatie voor het onderhoud en rooien van de wortels mochten de arbeidende, arme mensen de kleine wortelen behouden voor eigen gebruik waar ze dan zelf hun eigen koffiechicorei van maakten. Op een bepaald moment was er echter een overproductie en bleven de wortelen liggen in donkere schuren. De temperatuur in de winter was mild en de wortels kiemden, er kwamen lange, witgele scheuten tevoorschijn.. De miserabele toestand van de arme mensen dwong hen met deze scheuten naar de Brusselse markten te trekken, dit was echter een gunstig ogenblik voor hen, er waren zeer weinig groenten in omloop. Door het ontbreken van aanvoer uit zuidse landen en tevens het gebrek aan degelijke transportmiddelen, zodoende vonden ze zelfs kopers. Meer en meer mensen vonden de smaak aangenaam, ook het idee dat speelde dat de witte scheuten wel eens giftig konden zijn verdween en de vraag overtrof het aanbod, zo begonnen onze mensen aan een winstgevende teelt. Natuurlijk was dit witloof niet het witloof dat wij heden ten dage kennen, het waren bosjes jonge bladeren en scheuten. Men noemde deze scheuten “Kapucienenbaard” of “Pisenlit”.



Het echte witloof is echter “de uitvinding” van de teeltoverste van de Rijksplantentuin van Brussel. Deze man, een zekere Mr. Breziers ontdekte het geheim van de kropvorming. Hij kweekte het witloof in de donkere kelders van de plantentuin op een bed van paardenmest dat een natuurlijke warmte afgaf. Toevallig ondervond hij dat bepaalde factoren zoals duisternis, warmte, vochtigheid en het behouden van de bladerkrop onontbeerlijk waren voor het voortbrengen van witloof.

Het telen van witloof kan in drie fasen worden opgesplitst. De eerste fase is de wortelteelt. Eind april, begin mei wordt het witloof gezaaid op het veld. Vroeger gebeurde dat met de hand, nu wordt het witloof machinaal in rijtjes gezaaid op vlak veld of op ruggen, dat zijn bermen van 25 cm hoog. De bladontwikkeling gebeurt vrij snel en half juli is de ruimte tussen de witloofrijen bijna volledig opgevuld met fris groen blad. Vanaf dan begint de wortel fors uit te groeien en worden de reserve-stoffen opgebouwd in de wortel.

Vanaf augustus tot november kan de teler de wortels machinaal gaan oogsten, waarbij het blad afgesneden wordt tot 2 à 4 cm boven de wortelkraag, met het behoud van de groeipunt en de wortel op een lengte van 18 à 20 cm.

De tweede fase is de kropsteelt of forcerie, die bij de telers thuis in overdekte donkere ruimten in de grond gebeurt. De geoogste wortelen worden na het rooien op het veld naar het witloofbedrijf gebracht. Dan volgt het intafelen: de wortels worden zo recht en dicht mogelijk bij elkaar in kuilen of bedden gezet. Dat kan meteen na het rooien gebeuren of na een bewaarperiode van de wortels in koelcellen.

In functie van de variëteit zal de teler er al dan niet dekgrond (15 à 20 cm grond) op aanbrengen en spreekt men van grondwitloof met of zonder dekgrond. Daarop legt de teler meestal een dampdoorlatend doek in de witloofschuur. Dit is een vaststaand gebouw opgetrokken uit een serreconstructie, verduisterd door golfplaten, of opgebouwd uit een betonnen constructie. Indien de teler zijn wortels in open lucht heeft ingetafeld, dan zal hij de ingetafelde bedden afdekken met stro en hierover gebogen golfplaten plaatsen.



Vanaf dan spelen grond- en luchttemperatuur een zeer belangrijke rol. In de winterperiode zakt de grondtemperatuur onder de 10°C, dat is de temperatuur waarbij de groeipunt niet uitgroeit. Onder de ingetafelde wortels ligt een verwarmings- en bevochtigingsysteem dat door de teler wordt geregeld. Eenmaal de teler beslist heeft om de grond op te warmen en voldoende vocht te geven, kan de groeipunt beginnen met de kropvorming. In normale omstandigheden kan die binnen de 21 dagen uitgroeien tot een mooie witte vaste krop.



Voor de forcerie werden doorheen de tijd allerlei soorten warmtebronnen gebruikt. Het begon met een laag warme paarden- of schapenmest. Nadien kwamen er rookkanalen, die wegens het gevaar op brandwonden vervolgens werden vervangen door de pijpenkop en later de thermosifon met kacheltjes die water verwarmden dat in buizen onder de lagen stroomde. Deze witloofketels werkten oorspronkelijk op kolen, later op gas. Het systeem evolueerde uiteindelijk tot elektrische kabelverwarming en centrale verwarming op basis van stookolie.

Het oogsten van de witloofkroppen gebeurde aanvankelijk in volle winter, wat de arbeid zwaar maakte. Telers gingen dus op zoek naar oplossingen. Een eerste oplossing was de bouw van witloofschuren om overdekt te kunnen werken. Vooral vanaf de jaren 1970 breidde die techniek fors uit, ook al omdat deze een aanzienlijke arbeidsbesparing met zich meebracht. Men kon er immers een meer efficiënte verwarmings- en bevochtigingsinstallatie plaatsen.



Om de kosten te drukken, experimenteerden grondwitlooftelers ook met het weglaten van de dekaarde. Het intafelen kostte daardoor minder werk en de reinigingskosten namen sterk af. De laag dekaarde werd vervangen door een weefsel van jute, zwarte kunststof, kunststofvilt enz. Daarnaast kwam er ook 'containerteelt', waarbij het forceren gebeurde in bakken die in een geklimatiseerde ruimte werden geplaatst.

Bij de eigenlijke oogst breekt de hovenier de rijpe kroppen van hun wortel. Dan volgt het reinigen van het witloof in het 'witloofkot': alle onzuiverheden worden verwijderd, de kleine of bevuilde blaadjes worden weggeplukt en de kroppen worden onderaan bijgesneden. Daarna wordt het witloof op basis van zijn kwaliteit gesorteerd en ingepakt.

De verpakking evolueerde van mandjes naar kartonnen dozen, houten dozenkisten en de hedendaagse plastic verpakkingen. Deze laatste fase vóór de verkoop is eveneens erg arbeidsintensief, maar door technische hulpmiddelen gaat het vandaag wel veel sneller.

De derde teeltfase van het witloof is de zaadkweek. Traditiegetrouw gaat de grondteler bij het oogsten van de kroppen de beste kroppen met wortels selecteren. De wortels worden vorstvrij bewaard en na de winter meestal in een graanveldje geplant.

De wortels groeien uit tot een struik van ongeveer 1.50 m met prachtige lichtblauwe ééndagsbloemen vanaf half augustus, die via de bijen bestoven worden en zaad vormen. Begin september is de zaadvorming voltrokken en wordt het zaad na het drogen van de geoogste struiken gedorst. Het bekomen witloofzaad is 1 à 2 mm groot en wordt droog bewaard om het jaar daarop uitgezaaid te worden. Zodra het gekropte witloof op de markt kwam, werd het een geliefde lekkernij. Deze exclusieve groente met zijn ovale vorm was door zijn hoge prijs enkel voor de rijkere weggelegd. Het werd niet voor niets 'het witte goud' genoemd. Pas later, dankzij productiestijging, kon ook de modale burger proeven van het witloof die al snel niet meer was weg te denken uit onze keuken.

Het telen van de nieuwe groente vroeg een intensieve aanpak. Het witloof was dan ook duur en kwam als delicatessie gedurende lange tijd alleen bij de rijkere klasse op tafel. Men sneed het witloof het liefst niet in stukken. Daarom kwam de groente in gastronomische bereidingen vooral voor als salade of schotelversiering (al dan niet gekruid en met een saus overgoten).

Naast rauw at men het witloof gekookt, gestoofd of gesmoord. Door de witloofkrop in haar geheel te stoven, bleef de mooie ovale vorm behouden.

In een kookboek van Cauderlier uit 1882 zou het eerste recept voor Brussels witloof staan: "La chicorée crète ou chicorée blanche de Bruxelles se met au feu avec du beurre; on couvère, 20 minutes de cuisson suffisent." (Met wat boter op het vuur zetten, afdekken en 20 minuten laten stoven.)

Tekst: Streekproducten.be
Foto: Internet



Witloof
— with love —

Horeca Beurs 2014: kookdemo door 5 Vlaamse hotelscholen

In de ogen van een bezoeker.

De deuren gingen open om 10u30 stipt. De “dag van de grootkeuken kok” was van start gegaan. Na een korte wandeling ben ik naar zaal 8 gegaan waar de demo plaats vond voor een confrontatie met de school waar ik mijn studies heb doorgemaakt. Het ideale moment om met zowel de leerlingen als de leerkrachten even te praten.

Wat me meteen opviel was de gedrevenheid bij de deelnemers. Ze waren stuk voor stuk extra gemotiveerd om deel te nemen aan dit evenement. Na met wat leden van de club en andere toeschouwers gepraat te hebben mochten we aan tafel gaan. Natuurlijk eerst kennismaken met de andere genodigde aan tafel. Links van mij had de secretaris van de Vlaams Brabantse grootkeukenkoks plaatsgenomen en rechts van mij onze voorzitter. Elke school kreeg een letter van het alfabet. Als op je papiertje A, B, C stond, kreeg je als voorgerecht gerecht A, hoofdgerecht was dan B en nagerecht C. Omdat we wisten dat het nog leerlingen waren had ik niet echt iets speciaal verwacht dat op de borden kwam. De algemene indruk van de proevers gaf toch aan dat het niveau redelijk hoog lag. Bij ons bestek lag ook een boekje waar de bereiding van de gerechten werd verklaard. Er waren gerechten die zeer aangenaam oogden met de juiste smaak. Enkele hadden minder uitgesproken nuances waardoor de smaken soms niet goed tot hun recht kwam of er lag iets heel lekkers tussen maar net te weinig om er ten volle van te kunnen genieten. Wanneer alle borden gepasseerd waren en we nog even de tijd hadden om na te keuvelen, nam ik de tijd om naar de leerlingen van mijn oude school te gaan (Heilig Hart van Maria Instituut). Ze wisten me te vertellen dat ze al hun gerechten zelf hebben uitgewerkt en dat hun leerkracht alleen enkele bijstellingen heeft moeten maken. Ook tijdens de demo zelf, hebben ze maar 2 keer raad moeten vragen, en dit terwijl hun chef tussen het publiek stond.

De andere scholen mochten ook echter tevreden zijn over hun prestaties. Na deze nieuwe ervaring als beheerder was het verder tijd om de beurs te verkennen en enkele van onze steunende leden te bezoeken. Met enkele leuke gesprekken en de nodige drankjes erbij werd het tijd om weer naar huis te keren. Een drukke maar zeker een geslaagde dag. Ik dank het bestuur dat ik dit heb mogen meemaken.

Geert Proost