



Aiki o kami

2017

Kwartaal 3



Het kwartaaltijdschrift
van de Vlaamse Aikido Vereniging

Verder werken aan de toekomst

Onder impuls van onze uittredende DKSO, Ulrich d'Haese, werden er een aantal cursussen initiator georganiseerd waardoor het Aikido-landschap enkele tientallen initiators rijker is. Dankzij deze opleidingen voorzien we in de continuïteit van gekwalificeerde trainers.

Wanneer we het huidige bestand van trainers bekijken, zien we dat er heel wat clubs in Vlaanderen zijn waar de hoofdtrainer ruim 60+ is. Uiteraard hopen we dat deze mensen het kennis en kunnen nog lang met veel enthousiasme mogen verderzetten, én dat zij hun jongere initiators de kans bieden om de evolueren naar evenwaardige lesgevers.

Gelukkig heeft onze nieuwe DKSO dit ook begrepen en plant hij een nieuwe cursus initiator in 2018. We mogen met zijn allen hopen dat er voldoende geïnteresseerden zijn om zich hiervoor in te schrijven.

Verheugend is alleszins dat het bestaande docentenkorps bereid is om zich blijvend in te zetten om hun kennis en expertise te delen met toekomstige cursisten.

Deze Aiki-O-Kami luidt weerom het begin van de grote vakantie in. Voor de ene een periode om een rustpauze in te lassen, voor de andere een moment om andere culturen te ontdekken, en voor nog anderen tijd om een zomerstage te volgen.

Welke keuze jullie ook maken: ik wens iedereen een verdiende vakantie toe.

Erik Van Lierde

1

Editoriaal

4

Medisch

VITAMINE B: FOLIUMZUUR

7

Trainen in Hombu TokioSTEEDS VAKER EEN WEERZIEEN
VAN VELE BEKENDEN

13

Wat is aikido?LEVEN IN OVEREENSTEMMING
MET DE KI-PRINCIPES

15

Eerste hulp bij vergiftiging

BEL HET ANTIGIFCENTRUM

18

ActualiteitWIE LUISTERT ER NAAR JOU BIJ SEKSUEEL
GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG?

INHOUD

20

Stagekalender 3de kwartaal

21

Kruiswoordraadsel

22

Oplossing kruiswoordraadsel

23

Colofon

VITAMINE B-COMPLEX

FOLIUMZUUR is een verzamelnaam voor verschillende folaten en hun diverse derivaten. Voor de mens schijnt het folaat *lactobacillus casei*, gewoonlijk afgekort tot *L. Casei*, het belangrijkste te zijn.

Geschiedenis en eigenschappen

Foliumzuur is een matte, gele, kristalvormige stof. Het behoort tot het vitamine B-complex, maar is slechts tot op zekere hoogte oplosbaar in water. Het wordt aangetast door hitte, oxidatie en licht, terwijl het in basen en water stabiel blijft. De potentie van foliumzuur neemt af wanneer het voedsel bij kamertemperatuur wordt bewaard.

De voornaamste functie van foliumzuur bestaat in het vervoer van koolstof voor de vorming van heme (een ijzer bevattend eiwitloos deel van het hemoglobinemolecuul). Heme is noodzakelijk voor de aanmaak van gezonde rode bloedlichaampjes. Foliumzuur heeft nog diverse andere functies. Het speelt bijvoorbeeld een rol bij de vorming van nucleïnezuur, dat nodig is voor de opbouw en reproductie van lichaamscellen, en het werkt als een co-enzym samen met de vitamine B-12 en C bij het ontleden en benutten van eiwitten. Als cellen snel vernieuwd worden of als ergens in het lichaam cellen hersteld worden, dan is foliumzuur van groot belang voor een snel herstel.

Wanneer er PABA (zie AOK 2^{de} kwartaal 2017) beschikbaar is, kan foliumzuur met de voeding het lichaam binnen, en wordt het in het

maagdarmkanaal geabsorbeerd en vervolgens naar alle delen van het lichaam vervoerd. Kleine hoeveelheden foliumzuur worden in de lever opgeslagen.

Bondgenoten: Ook foliumzuur werkt het effectiefst wanneer het met de rest van het vitamine B-complex wordt ingenomen en vooral met vitamine B-12, biotine en pantotheenzuur. Vitamine C gaat ook heel goed met foliumzuur samen.

Antagonisten: Patiënten die een chemotherapie volgen om hun kanker te vernietigen of tot stilstand te brengen, krijgen misschien amethopterine, een medicijn dat bij leukemie wordt gebruikt, methotrexaat of een medicijn dat diamino-dichloorfenyl pyrimiden bevat, een middel tegen tumoren. Deze medicijnen zijn anti-metabolieten en belemmeren de activiteit van falocine door foliumzuur aan een enzym te binden en de vorming van THRA te voorkomen. Dat is een sleutelreactie in de stofwisseling van foliumzuur. Andere sulfapreparaten en ook streptomycine vernietigen foliumzuur eveneens.

Bovendien zullen oraal ingenomen anticonceptiemiddelen tot een foliumzuur-deficiëntie leiden en de kans op megaloblastische anemie verhogen. Ernstige stresssituaties, bijvoorbeeld een operatie, zullen eveneens tot een grotere behoefte aan

foliumzuur leiden, evenals trouwens de consumptie van alcohol.

De relatie tussen foliumzuur en leukemie vormt een blijvend mysterie. In sommige proefgevallen kon foliumzuur deze vorm van bloedkanker tot staan brengen. Volgens sommige bronnen heeft foliumzuur in een aantal andere gevallen evenwel een conditie opgeroepen die later in leukemie veranderde. Ook andere typen kanker werden door deze vitamine of tot stilstand gebracht of versneld.

Andere recentere onderzoeken geven aan dat sommige gevallen van diarree overwonnen kunnen worden met foliumzuur, vitamine B-6 of magnesium. Het is bekend dat foliumzuur lijders aan atherosclerose kan helpen, omdat het de bloedcirculatie door de slagaders bevordert en zo de temperatuur van het lichaamsoppervlak verhoogt. Onderzoekers hebben tevens ontdekt dat foliumzuur, dat in geconcentreerde hoeveelheden in de ruggenmergvloeistof voorkomt, de pijndrempel kan verhogen.

Giftigheid

Momenteel is er nog niets bekend over een giftige dosis foliumzuur en vergiftigingsverschijnselen zijn evenmin bekend. Een hoge dosis foliumzuur kan echter wel een tekort aan vitamine B-12 maskeren.

Deficiëntiesymptomen

Een foliumzuurdeficiëntie kan megaloblastische anemie veroorzaken. Deze ziekte kan vooraf worden gegaan door zulke symptomen als vermoeidheid, lichamelijke zwakte, geïrriteerd gedrag, slapeloosheid en vergeetachtigheid. Dit type bloedarmoede kan ook gepaard gaan met een pijnlijke mond en tong en soms ook met een grijsbruine huidverkleuring. (Foliumzuur is niet de oorzaak van pernicioze anemiesoorten. Deze worden behandeld met vitamine B-12).

Ook voor zwangere vrouwen is het van het grootste belang over voldoende foliumzuur te beschikken. Het is bekend dat sommige zwangere vrouwen met een tekort aan foliumzuur vroegtijdig hun baby baarden, na de bevalling last van bloedingen kregen en aan toxemie leden. Voorts is bekend dat een gebrek aan foliumzuur een medeoorzaak kan zijn van *abruption placentae* (het voortijdig loslaten van de placenta van de baarmoederwand). Evenals vitamine B-12 speelt foliumzuur een belangrijke rol bij de celgroei en heeft het te maken met de synthese van DNA en andere nucleïne-zuren.

Een tekort aan foliumzuur zou daarom het embryo kunnen beschadigen. Bovendien zou een kind na de geboorte maar weinig weerstand kunnen hebben tegen relatief onbelangrijke ziekten en kwalen, omdat de thymusklier onvoldoende foliumzuur van de moeder heeft gehad. Een ernstig tekort aan foliumzuur bleek soms een rol te spelen bij geestelijk gehandicapte kinderen. Een foliumzuurtekort kan ook leiden tot een abnormale of vertraagde groei van kinderen. In Groot-Brittannië krijgen zwangere vrouwen van hun artsen foliumzuur om te waarborgen dat hun ongeboren kind in ieder geval in dit opzicht een gezonde start krijgt.

Darmstoornissen kunnen bij een tekort aan foliumzuur tot uiting komen. Indische sprouw, gekenmerkt door anemie, diarree, een pijnlijke mond en tong en grote hoeveelheden vet in de ontlasting, werd bijvoorbeeld genezen met dagelijkse injecties van 25 milligram foliumzuur. Ook maag-darmstoornissen, zoals diverticulitis (uitstulpende blaasjes langs het darmkanaal, waarin zich bacteriën verzamelen, met als gevolg ontsteking, diarree en ongemak) hebben positief gereageerd op foliumzuur en acidofiele melk. Soms is de deficiëntie niettemin zo ernstig dat het slijmvlies van de ingewanden in een dusdanige mate beschadigd raakt, dat zelfs oraal ingenomen doses foliumzuur geen verbetering meer brengen.

Andere symptomen van een foliumzuur-deficiëntie zijn een gladde, glimmende, rode tong, gebrekkige haargroei, dof haar, kaalheid en voortijdig vergrijzen. Ook depressiviteit, grenzend aan schizofrenie, werd weleens waargenomen.

Doseringen

Aanbevolen dagelijkse dosering (in milligrammen):

Zuigelingen	0- 6 maanden	0,05
	6-12 maanden	0,1
	Kinderen	1- 2 jaar
Kinderen	2- 8 jaar	0,2
	8-10 jaar	0,3
Mannen	10 jaar en ouder	0,4
Vrouwen	10 jaar en ouder	0,4
Zwangere vrouwen		0,8
Zogende vrouwen		0,5

Therapeutische dosering: De aanbevolen dosis bedraagt vijf tot tien milligram; toezicht van een arts is noodzakelijk. Foliumzuur is zonder recept in kleine hoeveelheden verkrijgbaar, maar voor doseringen van meer dan 400 microgram

per tablet moet men een recept overleggen. Epileptici die medicijnen tegen convulsies nemen, weten dat grote doses foliumzuur deze medicijnen minder effectief maken.

Megadosering: Aanbevolen wordt een megadosis van vijftien milligram. Bij volwassenen die 450 milligram foliumzuur kregen, konden geen bijwerkingen worden vastgesteld.

Bronnen

Groenten: spinazie, asperges, bietengroen, boerenkool, andijvie, kolen, aardappelen, broccoli, snijbiet, bonen en limabonen.

Vruchten en noten: avocado's, gedroogde dadels en pruimen.

Vis en vlees: lever, nier en lamsvlees.

Granen: tarwezemelen.

Zuivelproducten: kwark.

Kruiden: onbekend.

Natuurlijke aanvullingen: gist.

Werkzame eenheid

Foliumzuur wordt gemeten zowel in microgrammen als in milligrammen.

Synthetische vorm

Pteroyl-glutaamzuur.

Synoniemen

Folinezuur, folacine, folaat, de anti-anemiefactor, vitamine M, en p.g.a. (pteroyl glutamic acid).

E.V.L.

Budo betekent niet
het onderwerpen van een tegenstrever
door kracht,
betekent ook niet
dat het middel is om de wereld te verwoesten
door wapens.

Echte Budo betekent
de geest van het universum aanvaarden,
de wereldvrede behouden, alles in de natuur.

Trainen in Hombu Tokio:

Steeds vaker een weerzien van vele bekenden

2

Alain Dujardin

18-10-2016



Waka sensei is terug uit Hong Kong

Ik heb een ellendige nacht achter de rug. Heel de nacht wakker gelegen van het getik van de regen op die metalen daken hier, het was om gek te worden. Eens je er naar begint te luisteren, heb je het zitten.

En het bleef maar gieten, ik begon me stilaan af te vragen of ik niet beter bleef liggen want als ik zo naar Hombu moet fietsen, komt dat niet goed. Ik begon ook te overwegen om een taxi te nemen.

Maar gelukkig tegen 4.30u hoor ik het stilaan minderen. Ik heb weer hoop. En ja, tegen dat ik moet vertrekken om 5.30u is het gestopt, de straten liggen doornat maar er valt niets meer. Een prachtige opening, dus snel de fiets op richting Hombu. Vandaag verwachten ze trouwens een 26 graden, dus het zal snel opwarmen én de lucht is zeer vochtig, we weten al wat dat betekent... Zweten dat het geen naam heeft.

Vanochtend wordt de dag gestart door Waka sensei. Tussen 6 en 6.30 heeft iedereen de gelegenheid zich al los te werken en de meesten doen dat dan ook. Hirose san nodigt me uit om alvast wat onder elkaar te trainen. Vijf minuten

voor de les start, lijnt iedereen zich netjes op en keert de stilte terug. Waka sensei komt binnen. Hij is vorig weekend naar Hong Kong geweest om een jubileum stage te leiden (en niets van terug te vinden op de media hé, die censuur moet nogal wat zijn daar).

Ik had een afspraak gemaakt met een 6e dan ancien, ben zijn naam kwijt. Hij werkt veel met Yamashima sensei. Ik zit naast hem opgelijnd als plots Tani san zachtjes op mijn schouder tikt, hij vraagt me of het vandaag past om samen te trainen? Vorig jaar moest hij immers onverwacht verstek laten wegens ziekte (hij is er ook al 76, 11 maanden en een paar dagen, zoals hij het zelf zegt). Hij weet dat ik graag elk jaar minstens een keer met hem train. Ik zit een beetje verveeld met mijn oorspronkelijke afspraak en maak eigenlijk aanstalten om daarbij te blijven. Doch ze maken een Japans praatje en mijn originele partner maakt gezwind plaats. Dat zal ik best opnieuw proberen goed maken de komende dagen...

Waka sensei is jong en wil vermoedelijk de groep wat imponeren, wat resulteert in wat ruw uitzienend werken. Hij gooit nogal stevig met zijn Uke. Ik zie Tani san lachen vanuit zijn mondhoeken.

Tani san is een sluwe vos, maar ik ben op mijn hoede. Hij is nog in verbazend goede conditie. Zijn tactiek is om de eerste 5 à 10 minuten nogal gas door te geven en zo de partner een beetje op zijn adem doen trappen. Ik laat me niet vangen en blijf rustig door ademen. De rest van de les

gaat lekker op dat tempo verder, maar eens je in de tweede adem zit, kan het geen kwaad.

Aan het einde van de les zit hij op zijn tandvlees (hoe kan het ook anders aan die leeftijd nog zo trainen). Hij feliciteert me met mijn werk en conditie en zegt dat ik een sterke kokyū heb. Ik bedenk me, da's redelijk normaal hé, ik ben 25 jaar jonger dan hem. Toch moet het zijn dat hij er nog velen onder kan trainen... Op dat moment komt bij mij een dilemma op; ik voel me hier veel meer gewaardeerd en gerespecteerd dan bij ons. Ik kom hier nu ook al 8 jaar trainen dus ze weten stilaan wel wat ze aan me hebben. Ik ga hem dat ook laten weten tijdens mijn verblijf hier.

Na de eerste les rij ik huiswaarts want ik draag geen keikogi meer maar een doornatte handdoek op mijn huid, zo voelt het aan.

Nu was ik toch niet zinnens de tweede ochtendles nog te doen want ik wil vanavond paraat zijn bij Osawa Sensei. Ik train het liefste in de ochtendlessen, maar voor Osawa sensei maak ik graag een uitzondering.



Thuisgekomen steek ik mijn Gi in de was, en neem een klein ontbijtje want wil proberen toch wat te slapen. Ik merk dat ik hoofdpijn heb en zelfs lichte duizelingen. Ben dus wat te diep geweest na een slapeloze nacht... Ik voel mijn

ogen zo dichtvallen. Probeer wat te slapen, maar mijn dilemma houdt me bezig. Geen avance dus... dan maar opgestaan en mijn dilemma neergeschreven aan Tani san.

Het zonnetje is rijk aanwezig en ik typ mijn verslagje dan ook graag vanop mijn bankje in het park waar ik toch een anderhalf uurtje zon heb. Het doet deugd ze nog eens te voelen, wetende dat er een 5 à 6 maand duisternis staat te wachten in België.

Ondertussen lees ik over de Belgische euromillions winnaar, zou reeds vier dagen niet meer naar zijn werk geweest zijn. Men weet ook stilaan wie het is hierdoor... Hoe gaat die mens zijn leven verder verlopen eens hij gekend is, vraag ik me af?

19:30u: net terug van een avondles met Osawa sensei... Man man man, waarom doe ik dit toch allemaal? Ik voel me zo leeg als een zak patatten (een lege, wel te verstaan). Hoe die toch steeds alles uit U weet te halen, het is niet te doen. Hij

zweeft over de tatami, reageert vliegensvlug op gemeente aanvallen. Wij proberen dat wel zo goed mogelijk na te doen maar tevergeefs.

Vergeleken met hem zijn wij nogal onbeholpen (ik wou lomp schrijven maar ik bedacht me), olifanten met een *tutuke* aan terwijl hij de prachtige zwanen dans bezig is. Dit is Aikido op heel hoog niveau hoor... Ik heb een aangenaam weerzien met Tanya san, die ons indertijd hielp toen Osawa sensei nog naar België kwam. Het zijn banden die blijkbaar blijven bestaan. Momenteel doet alles in mijn lichaam pijn, alle spieren staan stijf en gespannen.

Nu eerst wat calorieën naar binnen werken zodat ik hopelijk een beetje op mijn plooi kom. En dan op naar morgen. Het is een continue gegeven, alles staat in het licht van trainen. En ik heb dan nog geluk, ik ben hier "op vakantie". De mensen die hier ook nog werken en zich toch steeds weer vrijmaken om te komen trainen, awel chapeau *zenne*.

Ik wou dat mijn douche seffens naar mij kwam in plaats dat ik naar mijn douche moet strompelen. Wishful thinking, waarschijnlijk... Mata ashita né (maar toch ben ik blij dat ik geweest ben).

19-10-2016

Onverwacht massage-ke komt als geroepen.

Murai san ontmoet ik in de kleedkamer en meteen vraagt hij me of we samen kunnen trainen vandaag. Ik diende hem immers eerder deze week al eens negatief te antwoorden omdat ik al met iemand anders had afgesproken. Hij is degene van enkele jaarverslagen geleden, waartegen ik zei dat ik 27 jaar aikido deed en toen ik het hem vroeg hoorde ik 47 jaar als antwoord. Dat zegt genoeg zeker?

Hij vroeg het me vandaag trouwens opnieuw. Ondertussen is mijn antwoord 31 jaar Aikido (en hij dus 51 jaar, maar dat heb ik niet gevraagd). Ik vroeg wel zijn leeftijd; hij is 74... Hij zegt erbij "I saw O'Sensei?", waarmee hij bedoelt dat hij Aikido hier begon toen O'Sensei er nog de les gaf. Hij is dus een van de weinigen die over drie generaties heen hier Aikido doen. Trainde hier onder O'Sensei, dan onder Kisshomaru Doshu en nu onder Moriteru Doshu. En nog steeds zo goed als elke dag aanwezig.

We stonden ook net naast Yamashima sensei te trainen en Murai san zegt meteen: “he’s just as old as me, we started here together”, en geeft hem plagend een duw...

Doshu komt regelmatig langs, maakt graag een praatje en een grapje met deze ancients. Maar verder laat hij ze hun ding doen, hoor. Wat wil je, wat moet je tegen mensen zeggen die nog onder uw grootvader getraind hebben—de stichter van Aikido?

Ik vind het geweldig interessant natuurlijk. De ervaring van deze mensen is onschatbaar en ik probeer op te nemen wat ik kan. En met Murai san krijg ik van in het begin onverwacht massage bij elke afwerking (ook net zoals vorig jaar met iemand anders die ik hier nu nog niet gezien heb maar die nu hopelijk 80 jaar is). Ik laat me de massage telkens welgevallen. Trouwens, een andere optie is er niet want ik kan niet weg, ik zit in een afwerkingsklem. En daarna doe ik hetzelfde bij hem terug. Elke druk aan de rechterzijde, ook al is het aan de rugzijde, kan ik echter amper verdragen. Murai san voelt dat ook natuurlijk, en richt zich er nog een beetje meer naar... Dan maar op de tanden bijten en hopen dat het therapeutisch werkt.



Tweede les is met Kuribayashi shihan. Een krachtige man die met een zacht stemmetje praat. Hij doet moeite om ook in het engels wat uit te leggen omdat hij ziet dat er nogal wat buitenlanders zijn.

Hij praat zo zacht dat je de indruk krijgt dat hij ook wel zacht zal zijn in de technieken. En ergens is dat ook zo. Maar

het is een beetje zoals Bruce Lee zei “water can flow, water can crash. Be water, my friend.” Zo is het ook bij Kuribayashi sensei... Geen *blokkages*, geen harde botsingen. Maar naar beneden ga je, en nog redelijk kordaat ook. Hij heeft veel vrouwen onder zijn leerlingen, en hij behandelt ze op dezelfde manier. Ik denk een beetje dat hij teruggeeft wat hij krijgt. Val je krachtig aan, zal je krachtig tegen de grond gaan. Val je zachter aan, ga je ook zachter doch nog steeds kordaat naar de grond, ook al ben je een vrouw. Enkel als hij voelt dat hij met een beginner bezig is, zie je hem alles loslaten, gewoon zachtjes laten gaan.

Ik zal hem ook maar toevoegen aan mijn lijstje “heb ik belangstelling in”... Hij komt trouwens terug naar België binnen enkele maanden. Staat alvast in mijn agenda.

20-10-2016

Flandrien in hart en nieren

Kyoo wa mokuyobi desu, het is donderdag dus. En vorige week had ik met Hirose san afgesproken om vandaag met hem te trainen. Ik moet me niet afvragen hoe hij het doet om dit onthouden te hebben, want ik deed het net ook. Dus ergens blijft die inwendige agenda toch meelopen.

Waka sensei opent de dag opnieuw. Hij heeft meer houding en au-serieus aangenomen sinds vorig jaar. Moet ook wel sinds hij dojo cho is geworden. Vanaf nu moeten immers alle ‘gewone’ verzoeken aan hem gericht worden en niet meer aan zijn vader.

Ik had dit al eerder opgemerkt en dus deze ochtend weer. Hij doet wel enige chinkon kishin oefeningen, maar ze zijn (mijns inziens) niet echt doorleefd, ze worden enkel ‘gedaan’. Er is nu eenmaal voor alles enige maturiteit nodig.

Als leraar overviel mij dat ook al enkele keren... Plots begin je wel bepaalde zaken te doen in je les. Waarom weet je niet, het moment bood zich gewoon aan. En ongetwijfeld zal dat in het begin ook wel onwennig geweest zijn, waar dit ondertussen enige naturel heeft (hoop ik toch).

Waka sensei zijn lessen zijn energiek om het zacht uit te drukken. En Hirose san is een krachtige man, vriendelijk doch krachtig. We zweten dus meteen dat het geen naam heeft. Ik weet nu al dat ik seffens weer die gi zal moeten wassen, en er hangen er nog twee te drogen. Dat begint hier weer een probleem te worden om tijdig uw kledij gewassen en droog te krijgen, verdikke toch.

Tweede uurtje is met Osawa shihan en wat vorige dinsdag gebeurde, vindt ook nu weer plaats. Aan het einde van zijn les is mijn batterij (en gelukkig ook die van mijn partner) volledig plat.

Mijn lichaam schreeuwt om eten, om calorieën. Nu weet ik hoe een auto zich voelt als de benzinetank aan het leeg vallen is ;-)

Na de les rij ik naar huis. De hemel is knalblauw, geen wolkje te zien. We gaan naar 27°C vandaag. Ik fiets rustig terug en op de laatste nogal redelijke helling weiger ik toch op te geven en van mijn fiets te stappen. Het is mij nu al elke dag gelukt om in het zadel te blijven en ook al is mijn batterij leeg, ik zal er geraken.

Den Flandrien in mij wordt wakker. Ik zie voor mij nog een collega-fietser ongeveer halfweg

heen en weer zwalpen en stilaan stilvallen. Het afstappen is niet ver weg. Ik bijt me in zijn wiel en ziedaar; hahaha, hij moet afstappen. Ik zwalp verder en geraak meer dood dan levend boven... Gewonnen!

En dan kijk ik in de ogen van een oude man die verbaasd staat te kijken hoe ik als een oud paard aan het zuchten ben voor zo een klein hellinkje. In zijnen tijd enz... ;-)

Na mijn ontbijtje zet ik mij snel en gezwind op mijn bankje in het park. En typ mijn verslagje. En ik zie de lokale kleuterschool langs komen. Niet alle kindjes netjes per twee op rij, begeleid met een juf voor, tussen en achter, maar ze zitten per 6 in een kar (een oversized Delhaize karretje), hoog genoeg zodat ze er niet uit kunnen. Ik zie enkel hun hoofdjes erboven uit steken, allen met een wit hoedje op. Voortgetrokken door de juffen... Ik vind het een grappig zicht, maar eigenlijk nog niet zo slecht bekeken.

21-10-2016

Doshu is naar België

Doshu is er enkele dagen niet, hij vertrok gisteren naar België waar een stage met hem wordt georganiseerd. Ik wens ze daar alle succes toe.

En ik zit hier, in Hombu dojo. Maar ik zit er absoluut niet mee in hoor. Dat vaste lesgevers hier vervangen worden is een regelmatig gebeuren. Ze worden immers graag en veel gevraagd om buiten Japan stages te verzorgen, het is nu eenmaal de top.

Ook de Doshu doet dit, zij het dan enkel voor uitzonderlijke gelegenheden. En 150 jaar handel tussen België en Japan was hier de aanleiding voor. Dit werd twee jaar geleden hier al afgesproken.

Ik zie dat Doshu dit weekend wordt vervangen door Waka sensei en door Kanazawa sensei, dus ik vind het al lang goed hoor.



Vandaag volg ik les van Waka sensei en daarna Sasaki sensei. De eerste les werk ik met een 6e dan die nogal veel contact heeft met Yamashima sensei. Ik probeer er veel van te leren.

De les met Sasaki sensei verloopt een beetje op automaat; we doorlopen de basis van ikkyo tot gokyō, en dan nog een shihonage en kaitennage.

Vandaag merk ik op dat ik de twee lessen volg zonder echt in conditieproblemen te komen. Ik vermoed dat ik na deze week volledig op Japanse tijd en trainingstempo ben gekomen.

Toen ik vanmorgen aankwam, mijn fiets parkeerde en Hombu binnen wou gaan, keek ik toch wel recht in de verbaasde ogen van Andrew san, iemand van Aikikai Australië die ook nogal dichtbij Sugano sensei stond. "What are you doing here?" was onze gezamenlijke gedachte.

Andrew san wou nog een ochtendles mee volgen alvorens terug te reizen naar Australië. Toch leuk hoeveel mensen elkaar hier tegenkomen, bedenk ik me nog.

Later de dag voel ik toch wel dat ik aan een slijtage-slag bezig ben: de knieën voelen ruw aan en enigszins gezwollen, de bekkengordel en onderrug zijn helemaal stijf (eens voorover buigen is echt genieten nu, evenals eens door de knieën gaan. Doet dat deugd, jongens...)

Vanaf nu is het in het ritme proberen blijven en natuurlijk opletten voor de al dan niet kleine blessures, want er is geen recuperatie tijd. De trainingen moeten kunnen doorgaan.

22-10-2016

Waka sensei met rode oogjes

Hetzelfde fenomeen als vorig jaar doet zich voor, ik ben al op van 4u. Niet dat ik nog jetlag heb, ik zit ondertussen helemaal op Japanse tijd. Maar ja, ik weet niet wat het is. Ik slaap goed en door de intensieve trainingen ga ik meer en meer met de kippen op stok. Doch zo rond 3.30 à 4u ben ik wakker en sta ik maar op.

Ik heb een vermoeid gevoel over mijn hele lijf, maar niet echt klachten. Het is gewoon een gevoel zoals het gezegde: *het gaat niet in je koude kleren zitten*. En dat is wel een feit. Deze dagelijkse trainingen vergen veel van een lichaam.

Onderweg met de fiets rij ik in alle rust, ik heb tijd genoeg. En eenmaal boven in de dojo maak ik mijn lichaam los. En dan voel ik me kiplekker.

Waka sensei opent de dag. Ik zie van zodra hij de dojo binnenkomt dat hij net uit bed is; hij knijpt zijn ogen dicht als hij zich binnen de dojo neer zet, dit vanwege de tl-verlichting. En zijn haar staat nog wat statisch geladen. Die is waarschijnlijk op het laatste moment gewekt door de deshi.

Mogelijks gisteren gaan feesten of zo? Zijn oogjes blijven de hele les klein en rood van het slaapttekort. Maar dat verhindert hem niet de les te geven, dat gebeurt al op automatische piloot.

Ik train vandaag met Yasuhiro san, en net zoals vorig jaar dien ik hem hier en daar toch wel wat tips te geven. Waka sensei geeft les op katatori menuchi en ze zijn hier zo gewoon dat de schouder los gelaten wordt, dat ze snel blok staan als dat eens niet zo is. En laat mij nu toch wel zin hebben die schouder te blijven vasthouden zeker... Ik geef hem echter graag de nodige hints, zoals ik die ook van Sugano sensei kreeg, om hem de technieken wel te kunnen laten uitvoeren. Hij is er zeer ontvankelijk voor. Ook Waka sensei staat regelmatig bij ons en kijkt graag mee. Ik toon immers geen negativiteit in mijn werken, wil enkel maar de aandacht vestigen dat men ook moet leren werken als de partner stevig blijft vasthouden.

Tweede les is onder leiding van Mori Shihan, die is nieuw voor mij. Hij werkt op katatetori en dringt nogal aan op kokyu. Hij is reeds enige tijd een FB-vriend, ondanks dat we elkaar nog niet kenden. Maar zo had ik al een en ander van hem gezien, want hij wordt toch ook wel in buitenland gevraagd.

Ik had een aangename en intensieve les, maar vind het nog te vroeg om me een idee te vormen van Mori shihan. Zal hem nog even volgen alvorens dat te doen.

Thuisgekomen en na mijn ontbijt krijg ik nu toch een slag van de hamer. Ik moet gewoon even mijn bed in, rust ongeveer een uurtje, slapen was er niet echt bij. Als ik dan opsta, voel ik me net als met griepverschijnselen. Stramme spieren, pijnlijke gewrichten, hoofdpijn en ik heb het eigenlijk wat koortsig ook... Meteen maar een *oscillocoksinummeke* (nvdr) Oscillococcinum is een homeopathisch middel dat traditioneel gebruikt wordt bij de behandeling van griepstoestanden: rillingen, spierpijn, koorts, hoofdpijn) genomen, en naar de winkel gegaan voor gember om thee van te trekken.

Tegen de avond voel ik me beter worden, hopen dat het over is. Want morgen is het twee keer Kanazawa shihan, ik kijk er al naar uit.



23-10-2016

Tweemaal Kanazawa sensei, yipeee

Ik sta zonder morren én zonder wekker op om 5.30u, ondanks dat het zondag is en er eens kan uitgeslapen worden. En ik profiteer ervan om een licht ontbijt te nemen voor de lessen, op zondag is dat het nadeel. De lessen starten later dus ofwel eet je niet tot na de middag (dat deed ik vorige week maar dat begon ik duidelijk te voelen in het laatste half uur natuurlijk). En de andere optie is ruim op voorhand toch iets te eten, en deze optie neem ik vandaag.

Vandaag tweemaal Kanazawa shihan, dit omdat Doshu nog in België is. Ik vind het absoluut niet erg want Kanazawa sensei is een van mijn favorieten hier.

Als ik in Hombu aankom, ben ik net mijn schoenen aan het uitdoen wanneer hij binnenkomt, keurig in maatpak. Onmiddellijk herkent hij me bij naam (en die was nog nergens te zien op mijn kledij wat duidelijk aangeeft dat hij me ook wel begint te (her)kennen. Ik ga die misschien ook eens beginnen volgen als hij wat dichterbij huis komt (o.a. Engeland is een haalbare optie).

Zijn eerste les is gebaseerd op aihanmi katatetori en is een pracht van een les. Alles gebaseerd op dezelfde verplaatsing en heel technisch uitgewerkt. Hier snoep ik van, hoor.

Als ik lesgevers soms bezig zie om zoveel mogelijk spectaculaire zaken te geven in een les, dan is dit totaal het tegenovergestelde: Kanazawa sensei weet mij een hele les te boeien met zulke 'simpele' zaken als een schuifpas en dit op een 'simpele' aanval als aihanmi katatetori. Ik zal nog niet zolang bezig zijn, zeker, dat ik zo makkelijk vervuld raak?

Tweede les is vervangingsles voor Doshu en nu is zijn thema shomenuchi waarop we de basistechnieken beoefenen, wat Sugano sensei ooit omschreef als de "three major techniques", waar al de rest voor hem de "minor techniques" waren. Waarmee hij bedoelde dat ze gebaseerd zijn op een van de drie majors. Ook hier weer geniet ik ten volle van de kwaliteit van de les.

24-10-2016

De winter is ook hier op komst

Ik word wakker om 3u, probeer me nog eens om te draaien maar slaap niet meer in. Sta dan maar op om 3.30u. Zo kan ik me in alle rust wat bezighouden; ik bekijk even de facebook-posts over het ondertussen al voorbijge event met Doshu in België. Terwijl ik nog steeds hier ondergedompeld ben in het Japanse Aikido gebeuren.

Onderweg naar Hombu voelt het frisjes aan, ook hier is stilaan koning winter zijn opwachting aan het maken. Ik merk de eerste dakloze op, ligt helemaal opgekruld op het trottoir te slapen... Erg dat mensen zo buiten de maatschappij kunnen terechtkomen. Ik zie ook mensen van afvalbedrijf hun containers vervangen, en dit in loopas. Om 5.30u 's morgens alsjeblief.

Aangekomen in Hombu merk ik een delegatie uit Hong Kong op, wel een man of twintig. En met verschillende zakken cadeau's.

Ochtendles met Waka sensei, en deze keer is hij duidelijk uitgeslapen. Amai, hij zet aan met een iriminage uitvoering waarbij zijn Uke zeker wakker zal geworden zijn. Zo tegen de tatami gemept worden, hij liever dan ik hoor.

En het gaat de hele les zo door, energiek tot en met. Ook in suwariwaza demonstreert hij duidelijk zijn techniciteit en beweeglijkheid. Zijn Uke kan zich amper oprichten of hij ligt er al weer.

Tijdens de pauze tussen les 1 en les 2 komt Miyuki san naast mij zitten en begint gemoedelijk te praten... Ik bedenk me meteen of ik iets zou vergeten zijn, vorige week hadden wij

samen getraind, maar hadden wij afgesproken dit deze week opnieuw te doen? Ik kon het moeilijk vragen natuurlijk dus ging ik ervan uit dat dit zo zal afgesproken geweest zijn. En blijkbaar was dat ook zo.

Les 2 is weer met Kanazawa sensei en deze keer is ushiro ryotekubi dori het pakket dat we gaan doornemen. Aangezien Miyuki san een Hombu deshi is, komt Kanazawa sensei regelmatig langs en mag ik even regelmatig zijn techniek ondergaan. Laat ik het erop houden dat Kanazawa zeer krachtig en energiek werkt. Welke techniek dan ook, ik voel me tegen de mat gekwakt, hoe vlot ik ook probeer te volgen. Hij werkt nu eenmaal zo, maar er is een groot verschil tussen het hem zien doen en het hem voelen doen, geloof me maar.

Ik heb na mijn ontbijt weer zo een volledig meegetraind gevoel en moet er echt even enkele uurtjes van bekomen. Denk dat ik stilaan op de bodem van mijn vatje ben aangekomen. Heb toch nog een 9-tal dagen te gaan. Ik zal zo goed mogelijk proberen rusten en recupereren wanneer ik kan. Het zal nodig zijn, geloof ik...

Gelukkig zit ik hier niet op hotel maar rustig tussen de samenleving, ik kan dus gaan rusten wanneer ik wil.

Telkens ik zo diep ben geweest, merk ik een hoofdpijn op aan de rechterkant boven de oogkas. Zal eens opzoeken wat dat zou kunnen betekenen.

Op de rug voel ik ook dat mijn huid ondertussen goed is geschuurd door het wafelpatroon van de keikogi en het vele vallen op de tatami. *Het lichaam lijdt terwijl de geest zich verfijnt...* (ook weer zelf gevonden ;-)

Zo begrijp je ook beter waarom sommige shihan steeds aandringen op een "Gi without seam on the back" als je voor hen een wil bestellen.



Leven in overeenstemming met de Ki-principes

OPSTAAN

Wat u ook besluit te doen, u heeft een sterke wil nodig.

Hoe waardevol de dingen die we leren ook zijn, als we er geen inzicht in hebben, zijn ze van weinig waarde.

Een mens met een zwakke wil, ook al weet hij dat hij op de goede weg is, zal niet in staat zijn om door te zetten wat hij is begonnen en geen succes hebben.

Van de mensen die ik leer om one point te handhaven en met positieve ki te werken, is het aantal dat stopt na twee of drie dagen niet gering. Men dient dit in de praktijk ook werkelijk te oefenen tot resultaten komen. Men kan van een kleine inspanning niet verwachten dat dit een totaal meesterschap met zich meebrengt. Alleen door ononderbroken inspanning kunt u bereiken dat geest en lichaam een eenheid vormen en dat de goddelijke ziel zich manifesteert.

Mensen die een paar dagen oefenen en dan gaan morren of kritiek leveren op de Ki-training, spiegelen alleen maar hun eigen oppervlakkigheid.

Wat u ook begint, u moet positieve ki oproepen, een sterke wil handhaven en inzicht hebben in de dingen.

Zoals een jaar maar één nieuwjaarsdag heeft, zo heeft de dag maar een moment waarop u wakker wordt.

Als u met een onaangenaam gevoel wakker wordt, blijft dit gevoel, zodra u zich dat bewust bent, aan u kleven en bewerkstelligt het negatieve ki. De hele dag wordt zo zeer

onaangenaam. U zult denken: “Vanmorgen ben ik al met een rotgevoel opgestaan en niets is er goed gegaan vandaag.”

Ki ontwikkelen is een training om steeds positieve ki te laten stromen. Deze positieve ki moet u al 's morgens bij het opstaan oproepen. U zou er een gewoonte van moeten maken om 's morgens klaarwakker te worden, dan de dekens terug te slaan en uit bed te springen. Sommige mensen die ontwaken, weigeren om echte wakker te worden omdat ze een zwakke wil hebben. Het gevolg hiervan is dat het bewustzijn vaag is, het verstand traag en het hoofd niet helder.

Bovendien bevindt men zich in een toestand waarin men afhankelijk is van zijn instincten.

In bed blijven dommelen helpt de slechte gewoonte te doen ontstaan, waarin uw instinct over uw verstand heerst.

Wanneer u slaapt, stroomt de Ki van het universum in het lichaam en zou u diep moeten slapen. In bed blijven liggen nadat u ontwaakt bent, zal uw lichaam geen rust geven.

Het is beter om meteen uit bed te stappen als u wakker bent. Dan wekt u positieve ki op en kunt u de dag goed beginnen.

Dit draagt veel bij tot versterking van de kracht van uw bewustzijn. Jonge mensen die zich hebben voorgenomen zich te ontplooiën, zouden deze gewoonte zorgvuldig moeten ontwikkelen.

Toen ik jong was, was ik zowel lichamelijk als geestelijk zwak. Omdat ik 's nachts slecht

sliep, was ik 's morgens slaapdronken en vond het erg zwaar om op te staan.

Waar ik ook aan begon, ik had een slecht uithoudingsvermogen en halverwege moest ik het opgeven. Ik dacht dat de oorzaak lag in mijn lichamelijke zwakte.

Toen ik zestien was, was ik een jaar lang in behandeling vanwege een pleuritis, en de ziekte verergerde voortdurend. Wanneer ik nu daaraan terugdenk, zie ik dat ik de ziekte over me heb laten komen en door negatieve ki mijn genezing heb vertraagd. Ik verspilde mijn tijd door mij zorgen te maken over het feit dat, wanneer de ziekte over zou zijn, ik toch niet helemaal gezond zou worden. Ik werd hier niet sterker van.

Aan de andere kant, had ik in dat jaar de gelegenheid om over mezelf na te denken en vast te stellen dat ik niet meer op dezelfde manier verder kon gaan. Ik las enkele boeken over zelfontwikkeling die op mijn weg kwamen. Deze maakten mij duidelijk dat ik iets moest doen om mijn lichaam sterker te maken. Bij het lezen van een van deze boeken realiseerde ik me volledig dat mijn wil zwak was en ik haar moest ontwikkelen en sterker maken. Dus zei ik tegen mijzelf: "Goed, dan gaan we werken aan mijn wilskracht, dat is wel het minste wat ik dan doen." De arts zei tegen mij dat ik nog niet kon oefenen, doch na enige overweging besloot ik toch om iedere dag koude baden te nemen.

Het was zomer en de koude baden waren aangenaam. Zodra ik 's morgens wakker werd, sprong ik uit bed, rende naar de badkamer en gooide twee tot drie emmers water over mijn hoofd en lichaam.

Dan wreef ik mijn lichaam krachtig droog met een handdoek. Na een tijdje kon ik 's morgens helder worden door alleen aan koud water te denken.

Mijn hoofd was meteen helder en ik zei tegen mijzelf: "Het doet je geen goed om in het warme bed te blijven doezelen;" Mijn slechte gewoonte om niet op te staan, veranderde volkomen. 's Nachts sliep ik als een blok. Geleidelijk aan kwam de herfst naderbij. De temperaturen daalden en het water werd steeds kouder. Maar geen haar op mijn hoofd die er aan dacht met de training op te houden. Zonder te zuchten, zette ik de koude baden de hele winter voort. Mijn lichaam werd zo sterk, dat ik het gevoel had dat ik alles kon doen wat ik zou willen.

Later hoorde ik van de strenge Zen-oefeningen; de misogi-ademhaling en meditatie terwijl men onder een waterval zit.

Ik oefende me daarin en ook in andere disciplines, totdat ik ze bemeesterd had. Toen maakte ik kennis met Aikido.

Met de koude baden begon het, mijn ki werd positief en positief riep positief op. Ik was gezegend met een goede Aikido-leraar. En nu ben ik dan zover dat ik over de gehele wereld mensen vertel en leer over positieve ki.

Het belangrijkste voor jonge mensen die nu een start willen maken met hun ontwikkeling is: 's Morgens wakker worden, het hoofd zuiveren van de fantasieën die 's nachts opgekomen zijn, uit bed springen en de dag met de positieve houding van: "Ik zal mijn best doen" beginnen.

De eerste stap van het begin voert ons naar duizenden kilometers van vooruitgang. Breng deze ochtenddiscipline in praktijk en begin nu.

(Uit: "Ki in het dagelijks leven" – Koichi Tobei, uitgeverij Altamira-Brecht-Haarlem). Het boek is niet meer te verkrijgen.

BEL HET ANTIGIFCENTRUM!



Omdat ik regelmatig ondervind dat veel mensen niet weten wat het Antigifcentrum allemaal voor ons doet, breng ik het graag onder de aandacht.

Het is een vaak voorkomend verschijnsel dat mensen het bestaan van iets afweten en eigenlijk onwetend zijn over het wat en hoe van het desbetreffend onderwerp.

Het Antigifcentrum is een Koninklijke stichting van openbaar nut, gesubsidieerd door FOD Volksgezondheid in het kader van de dringende medische hulpverlening. Met meer dan 50.000 oproepen per jaar is het Antigifcentrum nodig en nuttig. Sinds de oprichting in 1963 is het Centrum dag en nacht beschikbaar met deskundig telefonisch advies. De kernopdrachten van het Antigifcentrum zijn: telefonisch informatie verstrekken bij acute vergiftigingen, beheer van wetenschappelijke documentatie en beschikbaar stellen van antidota en toxicovigilantie.

Telefonische informatieverstrekking bij acute vergiftigingen

De belangrijkste activiteit van het Antigifcentrum is het 24 uur per dag, 7 dagen per week, verstrekken van toxicologische informatie aan het publiek, artsen

en andere hulpverleners in België. Een ploeg van artsen en apothekers beantwoorden de oproepen.

Er wordt snel en adequaat informatie verstrekt over zowel de mogelijke ernst van de vergiftiging en de te verwachten symptomen, als over de relevante diagnostiek en therapie. De betrokken toxische stoffen variëren van geneesmiddelen en drugs tot huishoudproducten, chemische industrieproducten, planten en dieren, cosmetica en voeding. De permanentie is zowel bereikbaar voor het publiek als voor professionelen en dit op het gratis nummer **070 245 245**. (8002-5500 vanuit Groothertogdom Luxemburg).

Beheer wetenschappelijke documentatie

Bij een oproep aan het Centrum wordt het product dat betrokken is bij een intoxicatie meestal onder haar commerciële naam omschreven. De eerste opdracht is het opzoeken van de samenstelling van het product. Het Antigifcentrum beschikt hiervoor over een omvangrijke kennisdatabank van producten en samenstellingen die constant up-to-date wordt gehouden.

De industrie is verplicht om aan het Antigifcentrum samenstellingen van gevaarlijke producten, pesticiden en biociden door te geven. Veel bedrijven geven ook vrijwillig de samenstellingen door van vaak gebruikte producten die niet als gevaarlijk geklasseerd zijn, maar die wel bij ongevallen betrokken kunnen raken.



Tevens organiseert en analyseert een documentalist artikels m.b.t. toxicologie in de medische literatuur in een databank. De interessantste artikels worden doorgespeeld aan het team, wat hun permanente vorming ten goede komt.

Beschikbaar stellen van antidota

In nauwe samenwerking met de spoeddiensten van ziekenhuizen richt het Antigifcentrum zich op het vergemakkelijken van de toegang tot antidota. Bij de behandeling van intoxicaties bestaat de behandeling vaak uit het in stand houden van de vitale levensfuncties en het bestrijden van de symptomen. Er zijn nochtans intoxicaties waarvoor het toedienen van antidota of specifieke medicatie aangewezen is.

Sommige antidota worden slechts in uitzonderlijke gevallen gebruikt en zijn om commerciële redenen niet geregistreerd in België als geneesmiddel. Producten zoals chelatoren van zware metalen of cholinesterase reactivators zijn in Frankrijk of in Duitsland geregistreerd en moeten geïmporteerd worden, wat in geval van nood hun beschikbaarheid beperkt. Andere producten zijn bovendien heel duur, hebben een beperkte houdbaarheid en zijn slechts beschikbaar in enkele grote ziekenhuizen. Daarom houdt het Antigifcentrum een voorraad ter beschikking voor ziekenhuisartsen en organiseert het, indien nodig, het transport van de gevraagde geneesmiddelen.

Tweeëntwintig ziekenhuisapotheken, verspreid over heel België, stellen eveneens antidota ter beschikking aan gehospitaliseerde patiënten. Zij brengen het Antigifcentrum regelmatig op de hoogte van hun voorraad. Het Centrum kan zo de geneesheren voor een bepaald product verwijzen naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis.



Toxicovigilantie

Het Antigifcentrum heeft hiernaast ook een opdracht van toxicovigilantie die erin bestaat situaties op te sporen waar een nieuw of onaanvaardbaar risico bestaat voor de gezondheid, gekoppeld aan het voorstellen van maatregelen om het risico onder controle te houden.

Een belangrijk voorbeeld hiervan is het gevaar van CO-intoxicatie, waarvoor het Centrum de laatste jaren zowel gegevens verzamelde als in dialoog ging met beleidsmakers en producenten.

154 oproepen per dag

De oproepen komen grotendeels uit België, maar de tweetaligheid van de telefonische- en online dienstverlening zorgt ervoor dat ook buitenlandse hulpverleners en mensen de weg vinden naar het Belgische Centrum. Op 2 juni 2015 tekenden de overheden van het Groothertogdom Luxemburg en België met het Antigifcentrum een convenant, zodat de inwoners en medisch professionelen uit het Groothertogdom voortaan ook het Belgisch Antigifcentrum kunnen bellen. De website wordt geraadpleegd door bezoekers uit alle hoeken van de wereld.

Het Centrum ontvangt gemiddeld 154 telefonische oproepen per dag, wat neerkomt op 56.163 oproepen in 2015. Hiervan gaat zo'n 80 % over reële

blootstellingen aan een product. De resterende oproepen zijn vragen om informatie. Het merendeel van de oproepen komt van het grote publiek, tegenover 19 % van professionelen uit de gezondheidssector.

De slachtoffers

Bij één oproep kunnen er meerdere slachtoffers zijn. Het aantal slachtoffers ligt dan ook hoger dan het aantal oproepen. Bij de 47.174 klassieke oproepen (in 2015) waren er in het totaal 44.400 menselijke slachtoffers betrokken, naast 3.488 dieren.

Ongevallen komen het vaakst voor bij jonge kinderen vanwege hun verkenningsgedrag. Omwille van de kleine hoeveelheden lopen deze meestal goed af.

Gevaarlijker zijn de bijtende producten (ontstoppers, zoutzuur..) die zware brandwonden veroorzaken, de petroleumproducten (lampolie, meubelvernieuwer) waarvan enkele druppels een chemische



longontsteking kunnen veroorzaken en methanol en ethyleenglycol die al in kleine dosissen schadelijk zijn.

Zowel bij kinderen als bij volwassenen zijn geneesmiddelen en huishoudproducten de

meest frequente oorzaken van ongevallen, gevolgd door fytosanitaire producten, cosmetica, planten en paddenstoelen en voeding.

Korte geschiedenis

Geïnspireerd door Antigifcentra in de USA richt Dr. Monique Govaerts in 1963 het Belgische Antigifcentrum op. Het Centrum ontstaat uit een privé-initiatief en moet starten zonder staatstoelagen, maar verschillende instanties en personen uit de wetenschappelijke wereld steunen het initiatief. Een kleine ploeg van jonge geneesheren en één apotheker spant zich in om oproepen te beantwoorden en tegelijk een toxicologisch bestand aan te leggen. Al snel wordt het Centrum 24/24 telefonisch beschikbaar.

Lang voordat zij door de wetgeving verplicht werden, sluit Dokter Govaerts een akkoord met de Federatie der Chemische Nijverheid van België om hun formules aan het Centrum toe te vertrouwen zodat in geval van intoxicatie kan ingegrepen worden.

Vier jaar na de oprichting wordt het Centrum een Instelling van Openbaar Nut en ontvangt het zijn eerste subsidies van het Ministerie van Volksgezondheid. De activiteiten nemen jaar na jaar aanzienlijk toe en in 1989 ontvangt het Centrum zijn 500.000ste, in 2004 wordt de kaap van een miljoen oproepen gerond.

Dat het Antigifcentrum zijn relevantie doorheen de jaren heeft behouden, staat buiten kijf. Telefonisch advies verstrekken blijft de kerntaak en dit 7 dagen op 7, dag en nacht. Het artsenteam kan hiervoor rekenen op een omvangrijke database, uniek in Europa. De opdrachten van het Centrum zijn doorheen de jaren aanzienlijk uitgebreid met de nood aan meer informatie. In 2013 vierde het Centrum zijn vijftigste verjaardag.



BEL GRATIS

070 245 245

UW OPROEP WORDT BEANTWOORD

ELKE DAG

24 OP 24 UUR

Wie luistert er naar jou bij seksueel grensoverschrijdend gedrag?

Heb je seksueel grensoverschrijdend gedrag meegemaakt, recent of langer geleden, dan is het belangrijk dat je weet waar je terecht kan.

Wie luistert naar je? Waar kan je dit melden?

Blijf er niet mee zitten en vertel je verhaal.

We geven je een overzicht van personen en instanties bij wie je terecht kan:

A. Als je een **acute situatie** van ernstig grensoverschrijdend gedrag wil **melden**:

1. Neem contact op met de politie, of consulteer de hulplijn 1712 (zie verder).
2. Je kan ook in alle vertrouwen terecht bij een arts.
3. LET OP! In een **levensbedreigende situatie** bel je de politie op het nummer 101 of voor dringende medische hulp het noodnummer 112.

B. Ook als je in het **verleden** seksueel grensoverschrijdend gedrag hebt meegemaakt, heeft het nog steeds zin om dit te **melden**. Ook al lijkt wat je meemaakte niet sterk genoeg of denk je dat het niets meer uithaalt, alle verhalen hoe klein of hoe ver in het verleden ook, hebben nut om gemeld te worden. Vele meldingen samen maken een sterk dossier.

1. Neem contact op met de politie.
2. Consulteer de hulplijn 1712 (zie verder).

C. Heb je nood aan een luisterend oor? Heb je iets gezien of meegemaakt, en weet je niet hoe je

hiermee omgaat? Bij een **vraag, verontrusting, vermoeden, vaststelling of onthulling** van grensoverschrijdend gedrag... kan je in vertrouwen terecht bij onderstaande kanalen:

1. Neem contact op met de **[hulplijn 1712](#)**. Ervaren hulpverleners staan je bij. Ze geven je informatie en advies of verwijzen je door naar verdere hulp. Je kan hen bellen, elke werkdag, van 9 tot 17 uur.
2. Kinderen en jongeren kunnen een luisterend oor vinden bij **[Awel](#)**. Je kan Awel elke dag telefonisch bereiken op het nummer 102 van 16 uur tot 22 uur, of chatten tussen 18 uur tot 22 uur, behalve op zon- en feestdagen. Je kan hen ook mailen of op het forum je vraag stellen.
3. Voor Kinderen en jongeren is er ook de **[chatmogelijkheid 'Nu praat ik erover'](#)**. Je kan anoniem chatten met een gespecialiseerde medewerker op maandag- en dinsdagavond van 18u30 tot 21u30 en op woensdag- en donderdagavond van 19u tot 22u.
4. Naast deze kanalen en openingsuren, kan je terecht bij **[Tele-Onthaal](#)** op het nummer 106, 24 uur op 24 uur, 7 dagen op 7



bereikbaar, of elke avond (en woensdagnamiddag al vanaf 15u) via chat.

Daarnaast kan je **iemand binnen jouw sportclub of sportfederatie** contacteren, of **iemand in vertrouwen nemen in je omgeving**. Sport je in een andere context dan een sportclub, en maak je daar grensoverschrijdend gedrag mee, dan kan je terecht bij de verantwoordelijke van die desbetreffende sportorganisatie of jouw lokale sportdienst.

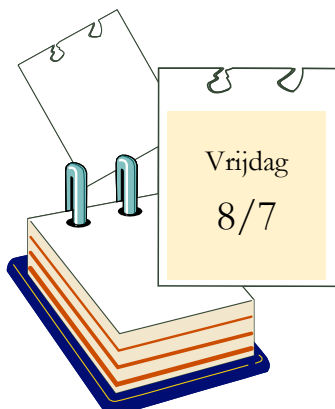
Ben je 18 of ouder, en wil je je **ervaring met seksueel grensoverschrijdend gedrag in de sport** (als kind of als volwassene) **delen in het kader van onderzoek**, dan kan je terecht bij [VOICE](#). VOICE biedt de mogelijkheid om anoniem je getuigenis te brengen, zonder dat er verdere stappen gezet moeten worden. Tine Vertommen luistert naar jouw verhaal. Zo kan zij in het kader van haar onderzoek lessen trekken voor beter beleid en preventie in de sportsector. Je bereikt haar via het e-mailadres voice@thomasmore.be of het telefoonnummer 0494 12 95 45 ([Facebook](#)).

Het **Internationaal Centrum Ethiek in de Sport (ICES)** ondersteunt, informeert en stimuleert als erkende partnerorganisatie binnen het sportbeleid de Vlaamse sportsector om actief te investeren in ethische waarden en normen die belangrijk zijn bij een kwaliteitsvolle sportbeoefening. ICES ondersteunt in de eerste plaats via koepelsportactoren het **thema 'lichamelijke en seksuele integriteit'** met beleidsinstrumenten, een educatief pakket 'Vlaggensysteem' en vormingen.



Stop it Now! wil preventieve hulp bieden aan **mensen met pedofiele gevoelens en hun naasten**. Maak je je zorgen over je eigen

gevoelens of gedrag of maak je je zorgen over de gevoelens of het gedrag van iemand in je directe sociale omgeving? Bel Stop it Now! op het nummer 0800 200 (dinsdag 15u-19u, woensdag 9u30-12u30 & vrijdag 13u-16u) of neem contact op via e-mail: vragen@stopitnow.be.



Seminarie met Peter Van Marcke, Manolo Garcia, Jochen Maier en Jesus Noriega

Antwerpen Aikikai, Amadeus
Stockmanslei 121, 2640 Mortsel

19.00-20.00 uur
20.05-21.00 uur

Sansuikai seminar
7-9 July 2017

Teachers:
Peter Van Marcke
Manolo Garcia
Jochen Maier
Jesus Noriega

Schedule:
Friday: 19:00 - 20:00
20:05 - 21:00
Saturday: 10:00 - 11:00
11:00 - 12:00
14:00 - 15:30
15:35 - 17:00
Sunday: 10:00 - 11:30
11:35 - 13:00

Antwerpen Aikikai
Amadeus Stockmanslei 121
2640 Mortsel
België
www.aikidoantwerpen.be

Seminar Fee:
vrijdag seminar: € 15
vrij zaterdag: € 30
totaal: € 45
vrij: aiki@antwerpenaikido.be



Seminarie met Peter Van Marcke, Manolo Garcia, Jochen Maier en Jesus Noriega

Antwerpen Aikikai, Amadeus
Stockmanslei 121, 2640 Mortsel

10.00-11.00 uur - 11.05-12.00 uur
14.00-15.30 uur - 15.35-17.00 uur

Sansuikai seminar
7-9 July 2017

Teachers:
Peter Van Marcke
Manolo Garcia
Jochen Maier
Jesus Noriega

Schedule:
Friday: 19:00 - 20:00
20:05 - 21:00
Saturday: 10:00 - 11:00
11:00 - 12:00
14:00 - 15:30
15:35 - 17:00
Sunday: 10:00 - 11:30
11:35 - 13:00

Antwerpen Aikikai
Amadeus Stockmanslei 121
2640 Mortsel
België
www.aikidoantwerpen.be

Seminar Fee:
vrijdag seminar: € 15
vrij zaterdag: € 30
totaal: € 45
vrij: aiki@antwerpenaikido.be



Seminarie met Peter Van Marcke, Manolo Garcia, Jochen Maier en Jesus Noriega

Antwerpen Aikikai, Amadeus
Stockmanslei 121, 2640 Mortsel

10.00-11.30 uur - 11.35-12.00 uur






































Sansuikai seminar
7-9 July 2017

Teachers:
Peter Van Marcke
Manolo Garcia
Jochen Maier
Jesus Noriega

Schedule:
Friday: 19:00 - 20:00
20:05 - 21:00
Saturday: 10:00 - 11:00
11:00 - 12:00
14:00 - 15:30
15:35 - 17:00
Sunday: 10:00 - 11:30
11:35 - 13:00

Antwerpen Aikikai
Amadeus Stockmanslei 121
2640 Mortsel
België
www.aikidoantwerpen.be

Seminar Fee:
vrijdag seminar: € 15
vrij zaterdag: € 30
totaal: € 45
vrij: aiki@antwerpenaikido.be

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														

HORIZONTALAAL

1. Uiting van vrolijkheid – vervolgens 2. Klok met radio 3. Bordeauxwijn – gewelf – Frans lidwoord 4. Plaats in West-Vlaanderen – maand – buurtschap in de gemeente Gemert-Brakel in het Nederlandse Noord-Brabant - zeehond 5. Kuuroord – op grote afstand – miljoen (in samenstellingen) 6. Delfstof – Chinees deegwaar - genoegen 7. Injectiespuit – weg 8. Deel van koeien – eenvoudig 9. Reeks – ter attentie van - geheimschrift 10. En – literair (afk.) 11. Onderwijs – vol rook - daar 12. Een zijweg nemen – haventje in Bali, Indonesië 13. Laag - Europese Economische Ruimte 14. Kwast in hout – jongensnaam - plus

VERTICAAL

1. Priemen - insnijding 2. Daarginds – weer ophalen 3. Kreupel – de ANSI-standaard voor Advanced Technology Attachment (IDE) – Europees volk 4. Lucht uit de longen – waterkering - pausennaam 5. Appelwijn – zulke – vreemd mens 6. Gedroogd gras - bijvoorbeeld 7. Toilet – vervoegingsvorm van het werkwoord vieren- knoet 8. Lidwoord – hert – vlees op een stokje 9. Bouwland - keukengerei 10. Plaats in Duitsland – brandstof - evenaar 11. Oproer – Bordeauxwijn - kleur 12. Olympisch record – kippenloop – snelle sportwagen 13. Spraakles - muzieknoot 14. Discussie – terug (Latijn)

AOK 2^{de} KWARTAAL 2017

P O S E - L S - B E H A N G
 - O E R S A A I - N A G E L
 - I R - P - R - A G A - G A
 S T R O O P - E T E R I J - D
 O - E - K A T R O L - S K I
 L L - W E - R - L - O S L O
 D A M I R - O P - K - C M O
 I J S - T I J G E R I N - H - L
 - T A S - A F - D I N A R -
 L A M E L - - O I E - A I R
 E R G - A S - K O E L T E -
 P M - A G - G - O N E S T I
 E - E R E L I N T - G - I R
 L A G E R I N G - L O N G A

Redacteur

Erik Van Lierde

Ontwerp voorblad

Dana Caluwaerts

Lay-out

Erik Van Lierde

Taalzuiveraar

Tobias Cap

Kruiswoordraadsel

Erik Van Lierde

Medewerker

Alain Dujardin

In dit nummer:

Editoriaal

Inhoud

Vitamine B-complex: Foliumzuur

Trainen in Hombu Tokio:
een aaneenschakeling van onvergetelijke ervaringen

Wat is aikido?
Leven in overeenstemming met de Ki-principes

Actualiteit
Wie luistert er naar jou bij seksueel
grensoverschrijdend gedrag?

Stagekalender

Kruiswoordraadsel

Oplossing kruiswoordraadsel AOK nr 2

Colofon