

KERK & Leven
Halewijnlaan 92
2050 Antwerpen
www.kerkenleven.be

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Filip Debruyne
De parochie is verantwoordelijk
voor de eigen teksten

ALGEMENE REDACTIE

tel. 03 210 08 40
fax 03 210 08 49
redactie.kerkenleven@kerknet.be

VORMGEVING

Grafisch ontwerp
Catapult, Antwerpen
Lay-out & Zetwerk
NV Halewijn

DIENST PAROCHIEBLADEN

tel. 03 210 08 30
fax 03 210 08 36

© copyright
Alle teksten, foto's en beeldmateriaal
uit Kerk & Leven zijn auteursrechtelijk
beschermd. Zonder toestemming
van de uitgever mogen ze op geen
enkele wijze worden verspreid.
De uitgever is niet verantwoordelijk
voor de inhoud van de advertenties.
Lezersbrieven moeten naam en adres
vermelden. De redactie behoudt zich
het recht teksten in te korten of te
weigeren.

HET JAAR VAN DE GANZEN

TIENDUIZEND

Tilly STUCKENS

In de gezondheidsrubriek van *Time* stond dat je elke dag tienduizend stappen zou moeten doen. De Amerikaanse diabetesvereniging had daar een boek aan gewijd en er een pedometer bijgevoegd: zo'n toestelletje om je stappen te tellen.

Tienduizend. Ik wilde dat wel eens proberen en ging al tellend op weg. Na tien minuten had ik er duizend geteld. Om tienduizend te bereiken, moest ik dus honderd minuten wandelen. Niet dat je alles in één keer moet doen. Alle stappen – thuis, op je werk, waar ook – tellen mee. Maar ik wilde het toch testen.

Ongeveer honderd minuten later kwam ik weer thuis. Had ik tienduizend keren gestapt? Och neen. Want...

Aan de veldweg had ik een buurvrouw ingehaald die met haar kleinzoon aan het kuieren was. Zoals alle kleuters moest ook dit jongetje voortdurend stoppen om steentjes op te rapen, om uit een lege chips zak tussen het gras een *beyblade* te vissen („Oma, die heb ik nog niet”), om op de brug van de Molenbeek over en weer te rennen en te zien hoe snel zijn weggemikte grassprietten meegesleurd werden door het water.

Wat verderop had ik staan kijken naar een reiger die klapwiekend bij een poel ging postvatten. Daarna had ik gekletst met een veelkleurige wielertoerist die me de weg vroeg.

Op die manier leveren honderd minuten je geen tienduizend stappen op. Maar wat dan nog? Wat *Time* niet meldde was dat een staptocht zoveel meer kan zijn dan een fysieke oefening. Samen met een kleuter genieten van racende grassprietten in de beek, kijken naar een bende meeuwen op een weide, babbelen met een buur, het zijn dingen die je allicht beletten tienduizend stappen te doen. Maar die wél je hart ik weet niet hoeveel keren verwarmen. Als dat je lichaam niet stimuleert! Om van je ziel nog te zwijgen.

En je hebt er niet eens een pedometer voor nodig.

Deze cursiefjes werden geplukt uit *Het jaar van de ganzen* (Halewijn, Antwerpen, 2004). U kunt het boek bestellen met ultrakorting door overschrijving van 7 euro (5 euro plus 2 euro verzendingskosten) per exemplaar op rekeningnummer (BE61) 220-0971727-17 van Uitgeverij Halewijn, Halewijnlaan 92, 2050 Antwerpen. Vermeld bij de mededeling duidelijk het gewenste aantal exemplaren evenals „code 177”. Het boek wordt u toegestuurd na ontvangst van uw betaling.



Zondagsgebed

Bij de 23 ste zondag door het jaar *Manu Verhulst*

Emmaüs

God, laat ons weer
een stukje Emmaüs beleven:
aan tafel gaan,
na een lange weg.

Laat ons samen eten
het gedeelde brood
en drinken uit de beker.

Laat ons nu en dan
een stukje Emmaüs beleven,
om telkens,
nieuw en als verzezen,
weer naar Jerusalem te keren.

Zondagsgebed plukt uit de *Gebedskalender Kerk & Leven 2012*. Deze handzame scheurkalender, met vermelding van alle heiligen van de dag en dagelijks een aangepast gebed, is tegen 15 euro (zonder verzendingskosten) te koop in een van de liturgische centra in uw buurt: De 3 Leliën, Leopoldstraat 59, 2000 Antwerpen, 03/231.03.39 · De 3 Provinciën, Abdijstraat 1, 3271 Averbode, 013/78.04.60 · De Wijngaard, Begijnhof 4, 8000 Brugge, 0477/26.56.17 · Incontri, Kolenmarktstraat 61, 1000 Brussel, 02/509.97.32 · LKD, Dijkstraat 32-34, 9200 Dendermonde, 052/20.19.76 · Carmelitana, Burgstraat 46, 9000 Gent, 09/225.48.36 · Pascali, Nederpolder 16, 9000 Gent, 09/223.40.30 · De Bron, Marktstraat 88, 8530 Harelbeke, 0477/26.56.17 · PIC, Tulpinstraat 75, 3500 Hasselt, 011/21.29.46 · Castrum Abdij Keizersberg, Mechelsestraat 202, 3000 Leuven, 016/31.00.65 · De Peerle, Frederic de Merodestraat 18, 2800 Mechelen, 015/29.84.62 · De Branding, Kerkstraat 22, 8400 Oostende, 0477/26.56.17 · Hernieuwen, Noordstraat 100, 8800 Roeselare, 051/20.15.41 · De Vlaspit, Vlasfabriekstraat 14, 1060 Sint-Gillis, 02/533.29.39 · De Oude Linden, Abdijstraat 40 c, 2260 Tongerlo, 014/53.82.13.

UIT DEN GROOTEN VOLKSKALENDER VAN PAUL VAN ZUMMEREN

Kristien VAN ZUMMEREN

Tegen 8 september, zo vertelt de volkskalender, zal je alom meer zwaluwen zien samentropen. Acht september is de feestdag van Onze-Lieve-Vrouw-Geboorte. Een spreuk zegt:

**OP MARIA GEBOORT
TREKKEN DE ZWALUWEN VOORT.**

In sommige streken staat 8 september dus bekend als de “zwaluwenafscheidsdag”. In de avond van 7 september liet men het vroeger nooit na te drinken op de afreis van die vogels.

Zwaluwen werden altijd al “Onze-Lieve-Vrouwvogelen” genoemd. Hoe men daartoe kwam? Wel, volgens de bijbel werd Maria steeds vergezeld door een zwaluw, zelfs tijdens haar lange vlucht naar Egypte. En ga maar eens na: als de zwaluwen opnieuw naar onze streken komen (rond 25 maart), dan vieren we de feestdag van Onze-Lieve-Vrouw-Boodschap.

Normaal gesproken geeft Maria ook aan de boeren het sein om het winterkoren te zaaien. Op 8 september staat namelijk volgende spreuk op de volkskalender:

**MARIA GEBOREN?
BOERKE, ZAAI UW KOREN.**

Het weer van 8 september blijft ongeveer een maand onveranderd, want: **HET WEER VAN LIEVE-VROUW-GEBOORTE,
DUURT GAARNE ZO VIER WEKEN VOORT.**

In verband met de appeloogst vond ik in “De Almanak van het Meetjesland”, een kalender uit 1875, volgende spreuk: **MET ONZE-LIEVE-VROUW-GEBOORTE
KRIJGEN DE APPELEN HUN DERDE WIJDINGE.**

Met andere woorden: vanaf die dag mag je de appels plukken.

SUDOKU

	8						9	
7		9				4		5
		5	4		8	7		
8	5		6		1		3	7
2	9		7		5		4	8
		6	3		2	5		
9		3				8		4
	2						1	

Tijdschriften van 'De Puzzelaar'
vindt u in de perswinkel.

DEPUZZELAAR

© De Puzzelaar

3		2			7			1
					4	7		
	9		6		1			3
8	6	5				3		
		1				8	9	4
5			2		9		4	
		3	4					
9			1			2		8

Tijdschriften van 'De Puzzelaar'
vindt u in de perswinkel.

DEPUZZELAAR

© De Puzzelaar