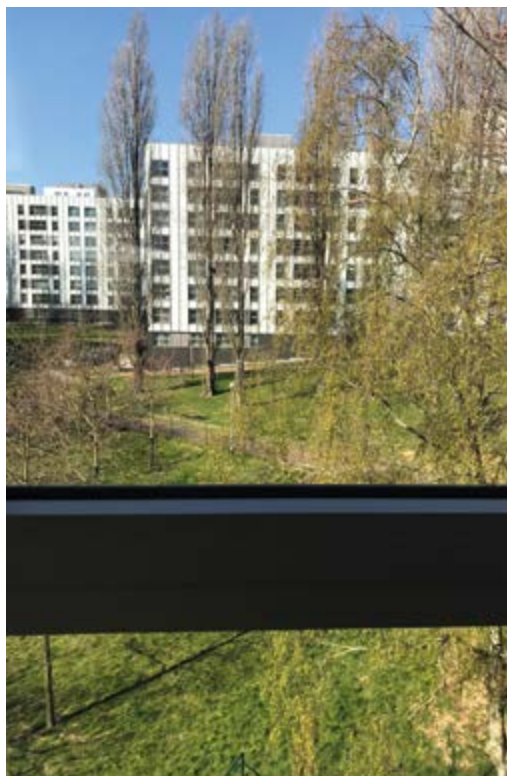
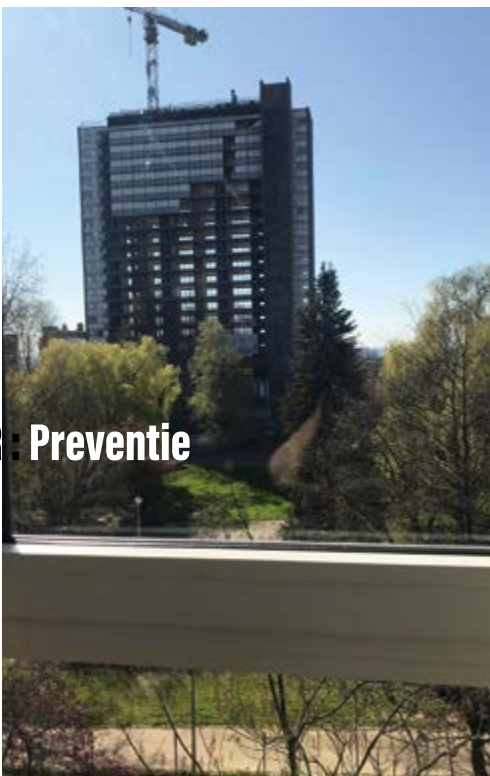
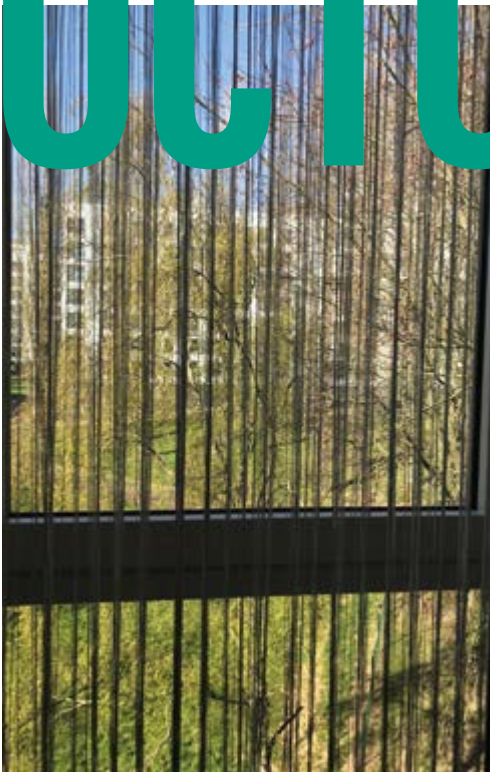


# TOCTOK



Driemaandelijkse nieuwsbrief / lente 2020 / n°57



**DOSSIER: Preventie**

LEES MEER OP  
[www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)

## 04 / DOSSIER

Preventie



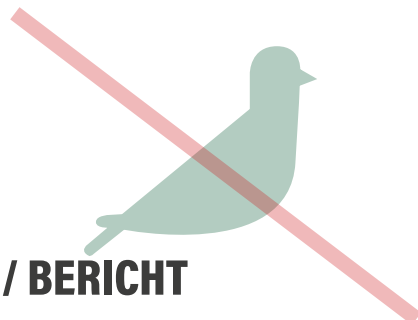
## 09 / PORTRET

Mostafa Jaroui



## 09 / RENOVATIES

Technische interventies



## 10 / BERICHT

Voeder de duiven niet!



## 11 / FOCUS

Handgel



## 12 / FOCUS

Stoffen masker



## 14 / HET BEWEEGT IN DE WIJKEN

Uitzicht vanuit uw raam



## 16 / ONTDEKKINGSTIPS

Nieuwe website van de FLH

# Woord vooraf

De situatie die we vandaag meemaken is totaal ongekend: terwijl we sinds het begin der tijden voortdurend in beweging zijn en "in beweging zijn" als een zeer positieve eigenschap wordt gezien, zitten we ineens met 2,6 miljard mensen in een lockdown door een virus, COVID-19.

Elke dag vernemen we (op het nieuws) het aantal besmettingen, het aantal sterfgevallen en gelukkig ook dat van de genezen mensen die de ziekenhuizen hebben verlaten; de grenzen zijn gesloten, sport- en cultuurevenementen geannuleerd, het virus zit niet alleen in de lichamen, het zit overal en zal duidelijke gevolgen hebben voor ons leven daarna.

Toegegeven, we ervaren de verplichting om thuis te blijven niet allemaal op dezelfde manier, al naargelang we een groot gezin hebben of alleenstaand zijn, we in een klein of groot appartement wonen, met of zonder tuin, huisdier... U vindt in het dossier van dit speciaal nummer de regels voor de lockdown en voor de exit uit de lockdown, evenals de hulp die aan u kan worden verleend, of deze laatste nu van sociale, economische of juridische aard is.

En wij hopen dat wij door een optimaal beheer van de exit uit de lockdown en van de periode die daarna volgt, de draad van ons leven zo snel mogelijk weer kunnen oppakken. Om daarin te slagen, moeten wij solidair blijven met elkaar.

Zorg goed voor uzelf.

Liesbet Temmerman



**Liesbet Temmerman**  
Voorzitster van de Lakense Haard

"Om daarin te slagen, moeten wij solidair blijven met elkaar."

## Toc-Tok 57 - LENTE 2020

### Verantwoordelijke uitgever:

Christophe Pourtois, Algemeen directeur  
De Lakense Haard cvba  
Dikke Beuklaan 5A • 1020 Brussel  
tel.: 02 479 00 48 • fax: 02 478 49 36

[www.lakenshaard.be](http://www.lakenshaard.be)

[toctok@flh.brussels](mailto:toctok@flh.brussels)

Gedrukt op FSC papier

### Redactie:

M. Bosquillon

### Copyright :

Cover, p.14, p.16 : Modelwijk inwoners/ p.9 :

Bravvo (c)CyrusPâques

### Redactiecomité:

Voorzitster: Liesbet Temmerman / vzw Modelwijk:

M-N. Dumeunier

# Preventie

**Wij waren toevallig al van plan om het Toc Tok-dossier te wijden aan preventie in het algemeen, maar met de lockdownsituatie waarin wij ons bevinden hebben wij het herwerkt om het beter te laten aansluiten bij de huidige actualiteit.**

**Hier zijn enkele van de essentiële regels die u moet volgen tijdens de lockdown, en die ook wenselijk blijven tijdens de exit uit de lockdown, evenals nuttige telefoonnummers in deze periode.**

- Blijf zoveel mogelijk thuis om contact zoveel mogelijk te vermijden, behalve met de mensen die onder hetzelfde dak wonen;
- u moet zich beperken tot essentiële verplaatsingen, zoals boodschappen doen, naar het postkantoor of naar de apotheek gaan;
- was uw handen regelmatig met water en zeep gedurende minstens 30 seconden;
- als u symptomen van COVID-19 hebt (droge hoest, koorts, ademhalingsproblemen, verlies van de smaak- en reukzin...), bel dan eerst uw huisarts, hij zal u zeggen wat u moet doen; ga niet rechtstreeks naar het ziekenhuis;
- als u uw neus snuit, gebruik dan een papieren zakdoekje; hoest of nies in uw elleboog als u geen zakdoek hebt;
- een luchtje scheppen is toegelaten. U mag dat alleen doen met familieleden die onder hetzelfde dak wonen of met een vriend(in). Daarbij moet u overigens de sociale afstand respecteren (behalve met familieleden die onder hetzelfde dak wonen);
- wanneer u buiten bent, houd dan een verplichte afstand van minstens 1,5 m tussen u en de anderen;
- samenscholingen van twee of meer personen zijn verboden. Familieleden die onder hetzelfde dak wonen, mogen wel samen een wandeling maken;
- vermijd om een hand, een kus of een knuffel te geven;
- let op met risicogroepen: 65-plussers, mensen met diabetes, hart-, long- of nieraandoeningen, mensen met een verzwakt immuunsysteem,...;
- contacten tussen kinderen en ouderen worden niet aanbevolen. Kinderen worden niet zwaar ziek door het coronavirus, maar kunnen drager zijn en het gemakkelijk verspreiden.

**"houd dan een verplichte afstand van minstens 1,5 m tussen u en de anderen"**

**Samen leven in een gebouw, vooral in de lockdownperiode, betekent ook rekening houden met uw burens en de gemeenschappelijke ruimtes met hen delen. Het in acht nemen van regels van wellevendheid is des te belangrijker. Toon burgerzin en wees solidair, dat is erg belangrijk:**

- wees hoffelijk, groet uw buurman;
- let op met geluidsoverlast: houd bijvoorbeeld het volume van uw televisietoestel op een geschikt niveau, vermijd roepen of dichtslaan van de deuren na 22 uur...;
- versper de gemeenschappelijke ruimtes niet met persoonlijke spullen;
- houd de gemeenschappelijke ruimtes schoon en zet uw vuilnis op het juiste moment buiten...
- als u naar buiten gaat en de lift moet nemen, doe dan handschoenen aan of neem een zakdoek mee om op de liftknoppen te drukken;
- neem de lift alleen, behalve voor gezinnen, en was uw handen zodra u thuiskomt;
- en samenscholingen in de gemeenschappelijke ruimtes zijn uiteraard niet toegelaten.

Tot slot ging het dossier dat we gepland hadden over preventie in het dagelijks leven.

Dus hier volgen ook enkele tips voor de inrichting van uw interieur, die vrij eenvoudig toe te passen zijn, om een onaangenaam ongeval in huis te voorkomen, dat in deze lockdownperiode nog minder welkom zou zijn.

## "houd de gemeenschappelijke ruimtes schoon"

### om valpartijen te vermijden:

- houd voorwerpen (vaatwerk, handdoeken, lakens...) die u dagelijks gebruikt binnen handbereik zodat u geen krukje hoeft te gebruiken;
- onze keukens en badkamers zijn over het algemeen betegeld en kunnen dus glad zijn, leg daarom antislipmatten aan de voet van wastafels, in de badkuip of de douche;
- rust uw schakelaars uit met fosforescerende tape zodat ze 's nachts beter zichtbaar zijn;
- installeer steunstangen op strategische plekken in het huis (douche, toilet) om uitglijden te voorkomen en als hulp bij het opstaan;
- houd uw appartement netjes opgeruimd en laat zo weinig mogelijk obstakels achter op de vloer, in de gangen en trappenhuizen;
- plak uw matten vast aan de vloer om uitglijden te voorkomen;
- controleer of uw meubilair stabiel is, zodat het als steun kan worden gebruikt, en installeer hoekbeschermers op scherpe hoeken om lelijke verwondingen door valpartijen te voorkomen.

### om brandwonden te vermijden:

- installeer thermostatische kranen om de warmwatertemperatuur te regelen;
- draai nooit de handgrepen van uw potten en pannen naar buiten om u niet te branden;
- laat het snoer van een elektrisch apparaat (zoals een waterkoker) niet los hangen;
- als u kookt, gebruik dan ovenwanten om een gerecht uit de oven te halen.

### om vergiftiging te vermijden:

- bewaar gevaarlijke producten (vooral schoonmaakproducten) altijd in de originele verpakking, zodat ze niet per ongeluk worden ingeslikt en buiten het bereik van uw kinderen blijven;
- let op uw gasleidingen, controleer de toestand van uw elektrische installatie (blootliggende leidingen, overbelaste stekkerdozen) en beschermplaatjes op uw stopcontacten.

We zijn ons ervan bewust dat deze ongekeerde periode in ons leven moeilijk door te komen is en dat er moed voor nodig is om ons te blijven houden aan de lockdownregels, die zwaar wegen op ons gezins-, sociale en economische leven, maar die ook angst en verdriet kunnen veroorzaken...



**Bij vragen over het virus:**

www.info-coronavirus.be  
info-coronavirus@health.fgov.be  
T.: 0800 14 689

**Als u geen huisarts hebt:**

Huisarts: 1733  
www.doctorbrussels.be

**Als u juridisch advies nodig hebt:**

Planning familial de Laeken : 0498 592 158

**Als u problemen hebt om uw boodschappen te doen, om naar de apotheek of het postkantoor te gaan:**

Bruxelles soutien: 0800 35 243  
Covid-Solidarity: 02 808 96 54 (via Whatsapp)  
<https://solidair.brussels>  
Helpify Community: 02 808 99 48

**Als u angstig bent en behoefte hebt om te praten:**

Zelfmoordpreventie 24/24: 0800 32 123  
Gezondheidslijn van de FOD Volksgezondheid:  
0800 14 689  
Hulplijn van Brussel:  
02 501 01 27 / 02 501 01 28 / 02 501 01 29  
Psychologische hulplijn 24/24: 107

In Laken: Le Norois: 02 478 82 40 / Kroonveld: 02 410 01 95  
(van 10 tot 14 uur op weekdays)

**Als u maatschappelijke bijstand nodig hebt:**

OCMW van de Stad Brussel: 0800 35 237 (gratis)

**Als u in een situatie van geweld verkeert:**

Anonieme lijn 24/24: 107  
Partnergeweld: 0800 30 030  
Behoeft aan dringende bescherming: 101  
Behoeft aan dringende medische zorg: 112

**Als u problemen hebt met uw kinderen thuis:**

Centre de Planning Familial de Laeken: 0498 592 158 ('s maandags gesloten)  
Telefonische hulp: SOS Ouders: 0471 414 333

**Centrum voor voedselhulp**

Voedselpakketten van Resto du Coeur:  
02 420 60 87  
La clé vzw: 0476 93 06 27

In een noodsituatie kunt u zowel de 112 als de 101 bellen om één van de drie hulpdiensten (brandweer, ziekenwagen of politie) te bereiken. Een menuoptie laat u dan toe om de dienst te kiezen die u nodig hebt.

Antigifcentrum: 070/245.245

Bravvo: 02/279.65.00 - [www.bravvo.be](http://www.bravvo.be)

Jeugdcentrum Horizon: 02/421.02.40 - 0494/53.78.39

Jeugdcentrum Averroès: 02/479.77.87 - 0499/92.35.89

Gemeenschapscentrum Oasis: 02/479.53.88 - 0496/28.81.61

Nota Bene: 02/208.00.83

Cel Pre-rad : 02/279.65.91 - 0496/27.12.58

Diefstalpreventie: 02/279.65.13 - 0493/51.76.89

Juridische dienst: 02/208.00.87 - 0491/71.10.29

## BESCHERM JE TEGEN VIRUSSEN ZOALS HET CORONAVIRUS COVID-19 OF DE GEWONE GRIEP!

1

BLIJF THUIS ALS JE ZIEK BENT.



2

WAS VAAK JE HANDEN.



3

GEBRUIK ELKE KEER EEN NIEUW PAPIEREN  
ZAKDOEKJE EN GOOI HET WEG IN EEN  
GESLOTEN VUILNISBAK.



4

GEEN ZAKDOEK? HOEST OF NIES IN DE  
BINNENKANT VAN JE ELLEBOOG.



LEES MEER OP

[www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)

## GEEF HET VIRUS NIET DOOR AAN ANDEREN

1

**BLIJF ZOVEEL MOGELIJK THUIS.**



2

**GEEF GEEN HAND, KUS OF KNUFFEL.**



3

**LET EXTRA OP BIJ MENSEN DIE GEVOELIG ZIJN VOOR HET VIRUS:**

- mensen ouder dan 65 jaar
- mensen met diabetes of problemen met hart, longen of nieren
- mensen die gevoelig zijn voor infecties



4

**LAAT KINDEREN NIET IN CONTACT KOMEN MET OUDE MENSEN.** Kinderen worden niet heel ziek van het coronavirus, maar ze kunnen het wel makkelijk doorgeven.



5

**HOU MINSTENS 1,5 METER AFSTAND ALS JE BUITEN BENT**



[www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)



federale overheid  
VOLKSGEZONDHEID,  
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETTEN  
EN LEEFMILIEU

V.J. TOM AUWERS, VICTOR HORTAPLEIN 40/70, 1080 BRUSSEL



# Mostafa Jaroui

## Straathoekwerker in Laken

In het kader van ons preventiedossier hebben we een actief lid ontmoet van het team van Bravvo, de preventiedienst van de Stad Brussel, namelijk Mostafa Jaaroui, die straathoekwerker is in Laken.

**Mostafa sprak ons uitgebreid over zijn werk en zijn rol die hij met veel passie vervult in de wijk:**



"Ik ben een gespecialiseerde straathoekwerker, ik ben begonnen in de Marollen alvorens aan de slag te gaan bij Bravvo en in 2009 in Laken aangekomen, waar ik nu al drie jaar werk. Eerst werkten we met z'n tweeën, maar nu werken we alleen.

Ik breng 70% van mijn werktijd buitenshuis door en ik doe wat ze "zoning" noemen, dat wil zeggen dat ik werk op problematische plekken, zoals een kraakpand, de ingang van een gebouw, ... Problematische plekken omdat daar bijvoorbeeld cannabis wordt gebruikt en/of verkocht, of omdat het soms tot laat in de nacht lawaaiëre plekken zijn en dat de daders van de feiten helaas meestal jongeren of jongvolwassenen zijn, van wie de meesten schoolverlaters zijn en over het algemeen een zeer moeilijk gezinsleven hebben: een vader die weg is en een moeder die verschillende jobs combineert om de eindjes aan elkaar te knopen. Deze jongeren lopen uit de pas met hun verwanten en ik probeer hen te helpen door een vertrouwensband te scheppen, door hen te betrekken bij de gezamenlijke projecten die we opzetten met de jeugdcentra. We ontmoeten en werken ook met hun ouders.

Het is niet altijd gemakkelijk om in contact te komen met de bewoners, maar het maakt deel uit

van mijn werk rond het gevoel van onveiligheid en objectieve onveiligheid, vooral in de openbare ruimte. Onze uitdaging is om oplossingen te vinden om samen te leven, om de openbare ruimte beter te benutten.

We werken actief samen met de FLH, we hebben werkvergaderingen waarin we de problemen evalueren en oplossingen proberen te vinden. We organiseren bijvoorbeeld gemeenschapsacties, we betrekken de bewoners - dat is erg belangrijk omdat het ons in staat stelt banden tussen hen te scheppen.

Bravvo biedt allerlei vormen van steun aan de bewoners: we hebben een ruimte voor sociale bemiddeling, waar we een luisterend oor bieden en de rol van tussenpersoon vervullen, een andere ruimte voor schoolbemiddeling, evenals de jeugdcentra Horizon en Averroès en het buurthuis Oasis. We bieden tevens juridische hulp, een schoolre-integratiedienst, ... en al die diensten zijn gratis.

Het is een werk van lange adem, maar het is het waard. Ik heb al verschillende jongeren kunnen helpen bij het vinden van een job en bij hun re-integratie in de maatschappij, en dat geeft me veel voldoening.

# Technische interventies

Ter informatie volgt hier de lijst van de technische interventies die onze dappere en solidaire technici tijdens de lockdownperiode hebben uitgevoerd:

## 1. Noodgevallen verzekerd, 24 uur per dag en 7 dagen per week

- Brand;
- Groot waterlek;
- Overstroming;
- Verstopte afvoeren: toiletschacht;
- Verstopte riolen;
- Verwarmingspanne ( $T^{\circ} < 5^{\circ}C$ );
- Warm water ( $T^{\circ} < 5^{\circ}C$ );
- Elektriciteitspanne: het hele gebouw;
- Gaslucht of -lek;
- Kapotte ruiten: risico op vallend glas;
- Toegangsdeur van gebouw of garage;
- Balkondeur die op het punt staat om uit te vallen;
- Alarmen.

## 2. Essentiële interventies tijdens de diensturen (8.00-16.30 uur)

- Infiltraties en lekken als een emmer van 5L in een dag volloopt;
- Ramen die open blijven;
- Toegangsdeuren van appartementen die niet sluiten;
- Ontstoppingen van schachten (geen privéontstopping);
- Geen warm water in het hele appartement;
- Geen verwarming in het hele appartement;
- Geen stroom in het hele appartement of geen stroom in de hele keuken;
- Geen licht in het hele appartement;
- Risico op brand of elektrocutie;
- Branddetectoren, als er geen werkende detector in het appartement is.

## Overgangperiode

Vanaf 18 mei zal de FLH herbeginnen met niet-dringende interventies in de wooneenheden, MAAR:

1. Aan de huurders die vóór 19/03 een aanvraag hebben ingediend, zal een brief worden gestuurd om hun aanvraag te bevestigen. **Geen tijdige bevestiging = interventie geannuleerd!**
2. Aan degenen die tussen 19/03 en 18/05 een schriftelijke aanvraag hebben ingediend, zal een brief worden gestuurd om te bevestigen dat hun aanvraag al dan niet in aanmerking is genomen.
3. Behalve in dringende gevallen zullen de termijnen langer zijn dan normaal. Er zal een brief worden gestuurd met de datum van de interventie.
4. De huurders moeten absoluut aanwezig zijn op de afspraak. Bij belet is het noodzakelijk om te bellen, **anders wordt de verplaatsing aangerekend en de aanvraag geannuleerd.**
5. Voor alle privéproblemen (verstopt toilet, lekkende toiletspoeling, lekkende kraan,...) raadt de FLH de huurders met klem aan om een beroep te doen op een privéfirma. Deze interventies zijn niet prioritair en niet kosteloos.

### Enkele veiligheidsregels tijdens een interventie:

- Aan de huurder zal worden gevraagd om aan te geven of er een zieke aanwezig is in de woning. In dat geval wordt de interventie 15 dagen uitgesteld, tenzij in een dwingend noodgeval;
- De huurder wordt gevraagd om, zodra de toegang is verleend, naar een ander vertrek te gaan;
- Geen ondertekening van de werkbonnen;
- Het dragen van een masker in een bewoonde wooneenheid is verplicht voor de werklieden en wenselijk voor de huurders.

## Herinnering

**Wij vragen onze huurders om begrip en geduld met het personeel van de FLH. Een geregistreeerde aanvraag wordt niet vergeten. Het heeft geen zin om meermaals te bellen, dat verhoogt de werkdruk en kan dubbele aanvragen creëren.**

**Respecteer het onderhouds- en schoonmaakteam. De hoeveelheid grofvuil op de locaties is toegenomen.**

**De recyclageparken zijn open:**

Recypark Noord, Rupelstraat, 1000 Brussel  
0800 98 181

**Gooi a.u.b. geen voorwerpen zoals vochtige doekjes, maandverband of kookvet weg in uw toiletten of wastafels.**

# Voeder de duiven niet!

**Het voederen van duiven is slecht voor ze! Oud brood en maaltijdstrestjes zijn ongeschikt voedsel dat ratten aantrekt.**

**Waarom een voederverbod? Het voederen van broodrestjes aan duiven kan slecht voor ze zijn:**

- de populaties nemen toe: één koppel duiven kan bijvoorbeeld 16 jongen krijgen in één jaar, dat geeft 108 duiven in 2 jaar!
- verstoring van het ecologisch evenwicht: als ze toenemen, jagen ze op andere wilde soorten.
- voedsel voor mensen is niet geschikt voor dieren: het verzwakt dieren en maakt ze vatbaarder voor ziekten.
- beschadiging van de gebouwen: hun proliferatie verhoogt hun uitwerpselen die de gevels en ventilatiesystemen beschadigen.
- aantrekking van ratten: brood dat in een grote hoeveelheid wordt gestrooid, wordt niet tijdig opgegeten en bederft, wat ratten aantrekt.

## Herinnering

**Volgens het algemeen politiereglement is het voederen van duiven strafbaar met een administratieve boete van maximaal 250 euro.**

**Meer info:**  
[www.brussel.be](http://www.brussel.be)



# Zelfgemaakte ontsmettende handgel

Deze ongekennde pandemiecontext heeft een tekort aan ontsmettende handgel veroorzaakt. We hebben een interessant recept gevonden om met u te delen. Het is snel en gemakkelijk te maken. Wij willen erop wijzen dat het belangrijk is om uw handen altijd goed te blijven wassen met zeep. Het voorgestelde recept is "zinvol" in deze moeilijke pandemietijd.

## Ingrediënten

Benodigd materiaal:

- Flacon (30 ml)
- Aloë vera gel
- Etherische olie van tea tree (antibacterieel)
- Etherische olie van lavendel (parfum + antibacterieel)
- Plantaardige olie (jojoba-olie, lijnolie of camelinaolie)

## Suggestie

Voor een antibacteriële gel met een sterkere ontsmettende werking kunt u alcohol van 70 of 90° toevoegen.

## Vorbereiding

Te volgen stappen:

- Giet 30 ml aloë vera in een kom
- Voeg 5 ml plantaardige olie toe
- Voeg 10 druppels etherische olie van tea tree toe
- Voeg 10 druppels etherische olie van lavendel toe
- Meng

En u bent klaar: u hebt een zelfgemaakte bio ontsmettende handgel!



Bron: sequoia.bio

# Stoffen masker

Vandaag helpt het bedekken van uw gezicht om de verspreiding van de ziekte te vertragen. Hier zijn enkele aanbevelingen.

Veel online tutorials stellen u in staat een eigen masker te maken. De FOD Volksgezondheid raadt aan om verschillende lagen stof te gebruiken. Dik stof van het keukenhanddoektype heeft de voorkeur boven synthetisch stof. Stoffen maskers hebben het voordeel dat ze herbruikbaar zijn, maar ze moeten wel na elk gebruik gesteriliseerd worden.

**Wees voorzichtig bij het gebruik van uw masker:**

- Voordat u uw masker aanraakt, wast u uw handen met water en zeep.
- Om het masker te verwijderen, gebruikt u de linten zodat u uw gezicht niet aanraakt.
- Steriliseer het masker minstens één keer per dag door het te wassen op 60°C.
- Draag het masker alleen als dat nodig is, dat wil zeggen in aanwezigheid van andere mensen.



## Herinnering

- **Het masker moet uw neus en mond bedekken**
- **Was uw handen voordat u uw gezicht aanraakt.**
- **Het masker biedt alleen voldoende bescherming als het wordt gedragen met inachtneming van de veiligheidsafstanden en hygiënemaatregelen.**

## Info

De Stad Brussel verdeelt mondmaskers aan haar inwoners.

Meer info:

[www.brussel.be/mondmaskers](http://www.brussel.be/mondmaskers)

[www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)



## Uitzicht vanuit uw raam

Wij stellen voor om een nieuw project te lanceren, "Uitzicht vanuit uw raam". Het idee is ontstaan als gevolg van een verzoek van een student Landschapsarchitectuur. Hij wilde foto's verzamelen van uitzichten die vanuit een raam zijn genomen. Het concept leek ons interessant en daarom stelden we ons voor om het uit te breiden naar alle huurders van de Lakense Haard om zo hun omgeving in de kijker te zetten.

Als u geïnteresseerd bent om aan dit project deel te nemen, nodigen wij u uit om een foto van het uitzicht vanuit uw raam te sturen naar het adres van de vzw Modelwijk: **info@cmw.brussels**, of om contact op te nemen met de collectieve actie op: 02 4771998. De foto's zullen vervolgens worden getoond op de website van de Lakense Haard, waar u nu al de foto's van de andere deelnemers kunt ontdekken.





# Nieuwe website van de Lakense Haard

De FLH heeft onlangs een nieuwe website gelanceerd. Kom en ontdek informatie over de Lakense Haard, de structuur en de verschillende partners. U vindt er ook veel links om in te spelen op uw behoeften.

Zo vindt u bijvoorbeeld op de website de openingstijden van de permanenties en alle nummers van onze verschillende diensten. U kunt nu op de website uw welkomstmap of de vorige nummers van uw Toc-Tok magazine downloaden!

[www.lakensehaard.be](http://www.lakensehaard.be)

