

Alles Kits!

31ste jaargang | Nummer 6 | 16 november 2020

Tegenwoordig worden we helemaal overdonderd door slecht, negatief nieuws. Het lijkt er ook op dat alles verband houdt met corona. Er is zoveel dat niet meer mag of kan. Een uitstapje is moeilijk als je nergens naar de wc kan. En niet leuk als je nergens een pannenkoekje kan gaan eten ... En wat heet winkelen als je alleen maar essentiële dingen mag kopen? Veel tijd buiten doorbrengen is ook al niet eenvoudig. De dagen worden donker, nat en koud. En toch valt er best nog veel goed nieuws te rapen. Er zijn mensen die fijne dingen doen, creatief zijn. Er is echt nog heel veel moois te beleven. Daarom hebben we een GoednieuwsKits gemaakt. Om jullie een goed gevoel te bezorgen. Alle artikels in deze aflevering zijn warm, kleurrijk en positief.



>>> meer nieuws op www.Kits.be

Webcode: triatlon

Mens
aatschappij



Ook de hoofdredactie, vormgeving en eindredactie van KITS steunen de actie #ZORGVOORLICHT. Foto's KITS

We maken het lichter

Tijdens de lockdown in het voorjaar werden veel initiatieven op touw gezet. Die waren hartverwarmend voor iedereen die zich inzetten tijdens de coronacrisis. Eén ervan was 'Applaus voor de zorg'. Wekenlang werd er elke avond geapplaudisseerd voor het zorgpersoneel. Sinds eind oktober loopt er een andere actie ...

#ZORGVOORLICHT roept op om elke avond een lichtje aan te steken. Zo'n lichtje is een teken van **solidariteit**. Het is een positieve boodschap van hoop en verbondenheid. Het steekt een hart onder de riem van iedereen die er nood aan heeft. Veel mensen reageren positief op de oproep. Sommigen

zetten een lampje achter het raam. Of een kaars op de stoep. Anderen halen, weken vroeger dan anders, hun kerstverlichting uit. En heel veel mensen plaatsen hun kerstboom met lampjes al buiten. Al die lichtjes maken het letterlijk en figuurlijk wat lichter voor ons allen.

De Sint komt ... bij iedereen!

Dat we de Sint dit jaar niet kunnen ontvangen zoals andere jaren, staat vast. Toch zullen de geschenkjes sowieso bij de kinderen terechtkomen. Maar hoe zit het met kinderen die in kansarmoede leven?

Voor mensen in armoede is het niet **evident** om iets te kopen voor hun kinderen. Komt de Sint daar dan niet langs? Toch wel. Elk jaar zijn er organisaties die acties op touw zetten. Dit jaar is 'Temse schenkt' één van hen. Bij deze organisatie kan je pakketjes met snoepgoed kopen. Die worden geschonken aan een kansarm gezin. Sommige verenigingen zamen gebruikt speelgoed in. Daarmee worden dan andere kinderen blij gemaakt. Heb jij nog speelgoed liggen waarmee je niet meer speelt? En dat in goede staat is? Vraag dan eens rond, misschien is er bij jou in de buurt een vereniging die zo'n sinterklaasactie doet. Als je een ander kind gelukkig kan maken, ben je zelf ook blij, toch?

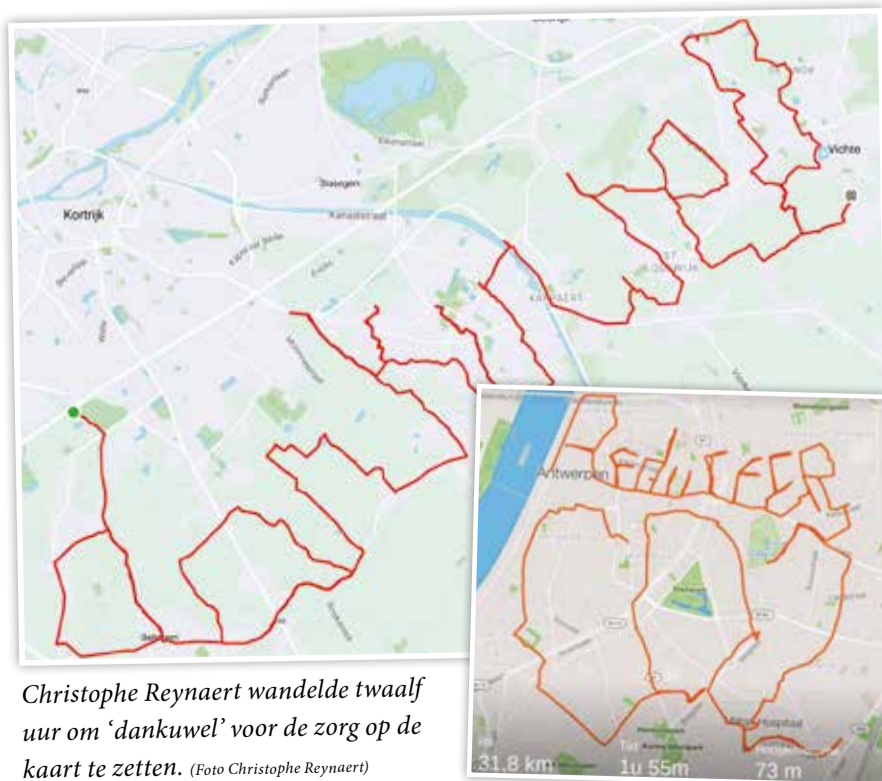


Elke dag 1% beter!

VERENIGDE STATEN | De twintigjarige Chris Nikic presteerde iets indrukwekkends. Hij bereikte de finish van de *Ironman* Triatlon in Florida. Geen bijzonder nieuws? Toch wél! Chris is de eerste persoon met het syndroom van Down die dit deed.

Voor een *Ironman* moet je 3,8 kilometer zwemmen en 180 kilometer fietsen. En tot slot moet je 42,195 kilometer lopen. Niet vanzelfsprekend, en al helemaal niet voor Chris. De man werd geboren met het syndroom van Down. Toen hij vijf maanden oud was, onderging hij een openhartoperatie. En op driejarige leeftijd moest hij met een looprek stappen. Toch begon Chris **fervent** te

sporten. Toen het lukte om een halve triatlon te doen, werd een *Ironman* zijn doel. Chris' motto was: elke dag trainen om elke dag 1% beter te worden. De avond voor de *Ironman* postte Chris een bericht. 'Morgen word ik wakker als jongen met het Downsyndroom, maar ik ga naar bed als een *Ironman*.' Door te blijven geloven in wat hij kon, lukte het hem!



Christophe Reynaert wandelde twaalf uur om 'dank u wel' voor de zorg op de kaart te zetten. (Foto Christophe Reynaert)

Sam Matthysen fietste 'Reduceer CO2', waarmee hij zijn bezorgdheid voor ons klimaat uitte. (Foto Sam Matthysen)

Kunstig sporten

Sporten houdt je fysieke en mentale gezondheid op peil. En dat is in dit coronatijdperk heel belangrijk. Wandelen, lopen of fietsen is bij veel mensen heel erg in trek. Velen gebruiken bij hun tocht Strava. Dat is een mobiele app voor het bijhouden van sportprestaties via GPS.

Sommige sporters springen heel creatief om met Strava. Door in bepaalde vormen te lopen of te fietsen, maken ze Stravakunst. Het klinkt misschien makkelijk, maar dat is het niet. Toch slagen velen erin om leuke tekeningen of woorden te 'ontwerpen'. En sommigen willen hiermee ook iets betekenen voor anderen. Christophe Reynaert uit Kortrijk, bijvoorbeeld, maakte een wandeltocht van twaalf uur. 'Het was een stevige tocht, want er was veel wind', zei Christophe na afloop. 'Maar ik wou het absoluut doen.' De vorm van zijn gewandelde parcours gaf 'dank u wel' op Strava. Het is een boodschap aan het zorgpersoneel. 'Zij verdienen het echt', aldus Christophe.