

# Nieuwswijzer

Onafhankelijk mobiliteits- en lifestyle maandmagazine  
jaargang 12 - nr. 136 - december '20 / januari '21



A close-up portrait of a woman with blonde hair tied up in a bun, smiling warmly at the camera. She is wearing a light-colored sweater with blue horizontal stripes.

## Ann Wauters

- *Fiets- en wandelbrug over de Schelde*
- *Greenmobility strijkt neer in A*
- *Fietstoerisme 'boomt' door Corona*
- *Antwerpse tram zestig jaar jong*
- *De Lijn lanceert de druktebarometer*
- *Fietsparking onder Teniersplaats*

**H**et Steen

**W**erf Oosterweel, Linkeroever

**P**arking Steendok geopend

**H**et nieuwste tramnetplan!

**Uitneembaar!**

## Een nieuwe carrière voor top basketbal- speelster Ann Wauters

Onze beste basketbalspeelster aller tijden Ann Wauters is onlangs 40 jaar geworden. Een bijzondere verjaardag, zeker voor actieve topsporters, een rond getal waarbij het tijd wordt stil te staan bij de volgende stappen in de carrière. Het zag er even naar uit dat Ann Wauters misschien wel schrijfster zou worden, want in november kwam er in samenwerking met een supermarktketen een Sinterklaasboek uit van haar hand, in een beperkte oplage. "Toch maar niet", lacht ze. "Dat Sinterklaasverhaal schrijven was een leuk, eenmalig project, waar ik samen met onze kinderen veel plezier aan beleefd heb, maar beroepshalve sla ik een heel andere richting in." Van de carrièreswitch van Ann Wauters wilde Nieuwswijzer alles weten.



# Ann Wauters



De basketballiefhebbers en andere sportfanaten willen we eerst gerust stellen. Ann Wauters blijft in elk geval hard trainen met het oog op de Olympische Spelen die – als corona geen roet in het eten gooit – volgende zomer plaatsvinden. Toch kunnen we er niet omheen. Het einde van haar sportcarrière komt nu echt wel in het vizier.

### Op naar toffe projecten

*Ann Wauters:* “Dat klopt. Ik heb even moeten slikken bij mijn 40<sup>ste</sup> verjaardag, want dat is toch een mijlpaal. In de sportwereld is 40 jaar stokoud, terwijl dat in het ‘normale’ leven net een toffe leeftijd is. Je hebt al wat levenservaring opgedaan, maar er is nog zoveel ruimte voor andere dingen. Er begint nu ook voor mij een ander hoofdstuk, waar ik naar uitkijk. Het wordt een beetje een zoektocht, maar het wordt vast een tijd waarin ik nog toffe projecten zal kunnen doen.”

Een van die projecten is The Resilience Institute, waar Ann Wauters deel uitmaakt van het team. Dit instituut werd opgericht in Nieuw-Zeeland, in 2002, door dokter Sven Hansen, expert in sportgeneeskunde en in de optimalisatie van de prestaties van toptatleten. Zijn bevindingen past het team van het instituut ook toe om in het gewone leven als individu, maar ook als bedrijf of als organisatie, vereniging, ... veerkrachtig te zijn. Vooral het feit dat wetenschappelijk onderzoek hieraan aan de basis ligt, sprak Ann Wauters erg aan.

Als consultant voor The Resilience Institute is Ann Wauters keynote spreker en organiseert ze webinars, workshops, opleidingen, ...

*AW:* “Als je veerkrachtig bent, dan komt dit zowel je fysieke als je mentale gezondheid ten goede. Je voelt je meer ontspannen, je slaapt beter, je maakt je minder zorgen, je raakt minder snel overspannen en je besteedt dan sowieso meer aandacht aan gezonde voeding, ... Mensen begeleiden om veerkrachtig te zijn, spreekt me erg aan. Ik heb een actieve levensstijl en die wil ik graag verder promoten, gekoppeld aan de ervaring die ik heb opgedaan in de sportwereld.”

### Veerkrachtig de coronacrisis door

Er zijn veel parallellen te trekken tussen de sportwereld en b.v. de bedrijfswereld.

*AW:* “Ik ben een beetje geprikkeld door de ondernemingssector. Daar wordt ook vaak in teams gewerkt. Ik vind het heel interessant om mijn ervaringen in deze wereld te delen. Maar ook voor de samenleving in het algemeen kan je metaforen uit de sport gebruiken. Mensen motiveren, inspireren, ... Dat wil ik graag blijven doen.”

“Zeker in deze coronatijd kan iedereen wel extra motivatie en inspiratie gebruiken. Hoe moeilijk is het bijvoorbeeld niet voor veel mensen om te telewerken? Veel mensen dachten wellicht altijd dat thuis werken je van het is, maar er zijn toch uitdagingen: hoe houd je als werkgever connectie met je medewerkers? Hoe houd je je zelfmotivatie, als je je alleen maar van je bed naar je keukentafel moet verplaatsen om daar dan de hele dag te zitten werken? Hoe houden we als werknemers verbinding met elkaar achter onze schermen, achter onze Zoom calls? Dat is niet hetzelfde als in het echte leven afspreken. Nu, deze tijd heeft ook goede dingen naar boven gebracht. Af en toe van thuis uit werken of een videogesprek houden in plaats van steeds maar op de baan te zijn, dat is zeker positief, maar de connectie tussen mensen mogen we niet vergeten.”



Uit onderzoek blijkt dat mensen die van thuis uit werken, net meer uren gaan presteren.

*AW:* “Men dacht dat telewerkers de verplaatsingen van en naar het werk zouden winnen door thuis te werken, maar dat blijkt niet zo te zijn. Het is met andere woorden belangrijk dat je dit als telewerker erkent en dat je voldoende aandacht voor zelfzorg hebt. Weet bijvoorbeeld dat je brein na 40 tot 50 minuten

*Vervolg op pagina 6*

ingespannen concentratie even rust nodig heeft. Sta even op van je bureaustoel, doe een stretch-oefening, ... Voor bedrijfsleiders hebben we dan weer veel praktische tips en tricks om contact te houden met hun thuiswerkers en de connectie tussen hun medewerkers onderling kunnen behouden."

### Praktische tips om veerkrachtig te blijven

AW: "Of ik enkele tips heb om veerkrachtig te blijven in deze coronacrisis? Een belangrijke tip is om – hoe moeilijk dat misschien ook is – dankbaar te zijn om wat wel nog kan. Dat probeer ik ook onze kinderen mee te geven. Het is het afgelopen jaar misschien niet allemaal gelopen hoe we het gewild en gepland hadden, maar ik ben ervan overtuigd dat dankbaarheid voor wat wel nog mogelijk is, positieve gevoelens naar boven kan brengen."

"Een tweede heel belangrijke tip is om zeker te blijven bewegen. Als je nergens meer naartoe moet, is de verleiding groot om van je bed naar de keukentafel en vervolgens naar de zetel te verhuizen, om dan terug naar je bed te gaan.



"Ik gebruik bewust het woord 'bewegen' en niet 'sporten'. Bewegen is nog veel belangrijker dan sporten. Tijdens de eerste lockdown hebben we veel geluk gehad met het weer. Dat was supergoed en nodigde uit om naar buiten te gaan en om je eigen streek te ontdekken. Nu komt de winter eraan. De dagen zijn kort. Als het regent ben je minder snel geneigd om buiten een wandeling te doen dan als de zon schijnt. Dan heb je meer zelfdiscipline en zelfmotivatie nodig om te blijven bewegen. Als je beweegt, maak je je geest vrij en maak je je gedachten los. Je voelt je meer bevrijd, los van het feit dat bewegen fysisch belangrijk is. Het versterkt je bindsystemen."

### Fietsen

Beweging, we koppelen het automatisch aan een thema waaraan Nieuwswijzer in zijn interviews nooit voorbij gaat: mobiliteit.

AW: "Dan schuif ik de fiets naar voor. Ik houd ervan te fietsen, al van kindsbeen af. Als kind was ik altijd met mijn fietsje aan het crossen in de tuin. Daar zijn nog foto's van. Later ging ik met de fiets naar school. Mijn vader was een tijd een echte wielertoerist. Op vakantie trokken we vaak naar de bergen en de fiets ging mee. Het fietsen heeft er dus altijd ingezet en dat wil ik ook doorgeven aan mijn kinderen. Ik probeer hen zoveel mogelijk met de fiets naar school te brengen."



### Fietsen in het verkeer

"Ik vind het belangrijk dat onze kinderen goed leren fietsen. Het verkeer is soms gevaarlijk. Ongelukken kan je nooit volledig voorkomen, maar ik denk dat door ze heel bewust te maken van het verkeer, bijvoorbeeld door te tonen van waar een auto je niet goed kan zien als fietser, ... Het is geen garantie, maar als ze heel behendig zijn op de fiets is dat, althans zeker voor mij, een grotere geruststelling. Aan veiligheid in het verkeer hechten we veel belang."

We leggen Ann Wauters ook onze andere traditionele vraagjes voor.

### Als je naar Antwerpen komt, heb je daar een lievelingsplek?

AW: "De laatste twee jaar ben ik eigenlijk heel veel in Antwerpen geweest, om te revalideren na mijn knieblessure. Dat deed ik bij Move to Cure, op het Eilandje. Terwijl ik daar aan het afzien was, keek ik recht uit op het MAS. In die buurt zijn een paar

heel toffe barretjes waar we na het sporten een lekker koffietje gingen drinken, om even te bekomen van het sporten. Op dit moment is het Eilandje dus misschien wel mijn lievelingsplekje in Antwerpen, omdat ik er veel kom."

### Houd je van cultuur?

AW: "Doordat ik de afgelopen 20 jaar veel heb rondgereisd, heb ik daar nooit veel tijd voor gehad. Ik bedenk me soms wel dat ik best veel opofferingen gedaan heb, waar ik niet bij heb stil gestaan. De concerten waar ik live naartoe gegaan ben, kan ik op één hand tellen, voor toneelvoorstellingen hetzelfde. Dat zijn werelden die ik niet zo goed ken, maar ik sta er wel voor open om ze na mijn sport-carrière beter te leren kennen. Alleen jammer dat alles met corona op dat vlak nu op een laag pitje staat"

### Het kerstfeest komt eraan en dat wordt dit jaar heel anders. Hoe ga jij het vieren?

AW: "Met ons gezin gaan we het met kerstavond heel gezellig maken. Overdag komen de ouders van Lot even langs, in de tuin, en ook mijn ouders



zullen even goedendag komen zeggen, ook buiten, maar zeker niet op hetzelfde ogenblik, en op voldoende afstand. We passen ons aan. We beseffen goed dat we nog altijd met de coronapandemie te maken hebben en dat het virus zeker nog niet weg is. Het is dus absoluut een ander kerstfeest dat we

Vervolg op pagina 8

## La Préalé tuinwerken

La Préalé is hét  
**kapsalon** van je tuin.

Van het (twee)wekelijks of  
maandelijks **onderhoud** van  
je tuin tot een **éénmalig project**,  
wij staan steeds voor je klaar  
met onze **persoonlijke aanpak**.

Ook voor kleine projecten toveren  
wij graag een glimlach op je gezicht!



Snoeien van hagen,  
bomen, struiken

Gazon - onkruid

Oprit - tuinafval

Ontmossen

Sproeisystemen

Afsluitingen

Plaatsen van tuinhuisen

Allerhande klusjes

Interesse? Contacteer ons via [fermedelapreale@telenet.be](mailto:fermedelapreale@telenet.be)  
of **0471 10 15 64** voor een **GRATIS** offerte en advies!

Ferme de la Préalé 🌿 Van Maerlantstraat 35-37 🌿 Antwerpen





Vervolg van pagina 7

zullen vieren, maar we proberen het zo gezellig mogelijk te maken. We hebben thuis nog meer lichtjes gehangen dan anders en nog meer kaarsjes boven gehaald.”



“Nu, een kerstfeest dat niet traditioneel is, is niet nieuw voor mij. In Turkije wordt kerst niet gevierd en toen ik daar baskette hadden wij op 24 december gewoon training, zoals op elke andere dag. Dat was even slikken en een beetje raar. Ik geef wel toe dat

we hier wel volledig in kerstfeest zitten en dat het jammer is dat het dit jaar anders moet, maar ik denk dat we gewoon gedisciplineerd moeten blijven, zo goed mogelijk ons best moeten doen, en het tegelijkertijd gezellig proberen te maken in onze bubbel.”

Een raad om ter harte te nemen.



Meer info over Ann Wauters als consultant en keynote spreker op [www.annwauters.be](http://www.annwauters.be) en op [www.resilience-institute-europe.com](http://www.resilience-institute-europe.com).