



Jeanne Devos
**Huisarbeid is
waardig werk**

Hortensia's waarop je kan rekenen

Nergens zo goed als thuis



Ontvang uw gratis informatiepakket

Makkelijk en veilig de trap op met een traplift van thyssenkrupp Encasa

- Duitse degelijkheid en 60 jaar ervaring van de marktleider
- Een traplift op maat van uw trap, geleverd rechtstreeks van de fabriek
- Gepatenteerde draaitechniek, met installatie aan muur- of leuningzijde
- Adviseurs en installateurs uit uw buurt, met een Service 24/7

Wil u de voordelen van de lift zelf uitproberen?
We organiseren graag een 'testrit' bij een klant in uw buurt.

engineering.tomorrow.together.

Bel gratis

 0800 26 424

www.tk-traplift.be



thyssenkrupp

Afscheid nemen went nooit

Er zijn zaken die beter lukken naarmate je ouder wordt en er meer ervaring mee hebt. Dat geldt naar mijn gevoel niet voor de confrontatie met ziekte en dood. Een mens leert het nooit. Ik heb zelfs de indruk dat het lastiger wordt met de jaren. Er worden dan ook steeds vaker generatiegenoten of zelfs jongere mensen getroffen. Een vriendin krijgt de diagnose kanker met bijhorende behandeling en angst, een leeftijdsgenoot is terminaal, iemand gaat psychisch onderuit, een ander verliest haar man... Elk slecht nieuws vergroot het besef van het zijden draadje waar het leven aan hangt.

Ik zit op een uitvaart van een man, van de ene dag op de andere was het onherroepelijk voorbij. Verongelukt. Ik zie zijn vrouw en hun twee tieners en denk aan de ellende waar zij nog door moeten. Het moment dat de kinderen hun diploma halen, zelf kinderen krijgen... zal zij haar man, zullen de kinderen hun papa zo scherp missen. Om nog te zwijgen over de lege plaats aan de dagelijkse tafel of de reizen zonder hem.

Bij het groepje bekenden waar ik tussen zit, daar op die uitvaart, heb ik weet van de dood van moeders en vaders, soms veel te jong gestorven, maar ook van een partner, een broer, een kind. Als die vijftien mensen al zoveel gemis dragen, wat moet dat dan niet zijn voor de barstensvolle kerk? Ik kijk naar de jonge mensen, nog volop toekomst voor zich. Een mooie toekomst, hoop

Wie en wat je dierbaar is, mag je niet uitstellen

ik, al zullen ook zij hun deel krijgen. De een al meer of jonger dan de ander, maar vroeg of laat ontsnapt niemand eraan. De snijdende pijn bij verlies is de hoge prijs van je verbinden en graag zien. En we hebben geen keuze. Zonder verbinding bezweer je de dood niet en rem je het leven.

De woorden van liefdevolle herinnering, de zangstem en de vioolklanken boren zich naar binnen. Schoonheid, troost en pijn liggen soms verwarrend dicht bij elkaar.

Op weg naar huis passeer ik een boer die zijn veld ploegt, de natuur is op volle groeikracht. Het leven gaat voort. Het is een cliché, maar zoals wel vaker met clichés heel waar. Ik ben de rest van de dag van slag. Een kop thee kan de kou niet verdrijven. Wroetend in de tuin, met de kippen geruststellend keuvelend om me heen, probeer ik weer een beetje vrede te vinden met het leven dat soms zo wreed kan zijn. De meesjes vliegen over en weer met voer voor hun hongerige kroost in het nestkastje, in de border wisselen witte meiklokjes en paars ereprijs elkaar af en in het gras bloeien vergeet-me-nietjes. Vergeten zal hij niet worden. Zij zullen hem zoeken in een mooie zonsondergang en vinden in de bergen waar de vonk van de liefde hen verbond en waar nu de dood toesloeg.

Morgen komen er vrienden langs. Dát kunnen we wel leren uit verlies: wie en wat je dierbaar is, mag je niet uitstellen. Ik beken schuld: ik laat de drukte te vaak met me aan de haal gaan. Tot de overmoed van 'we hebben nog tijd' weer eens onderuit geslagen wordt. Die avond kleurt een zonsondergang de lucht prachtig rood. En tussen de grijze stoeptegels bloeit een piepklein klaproosje.



Loop met ons mee door het doolhof van straten en pleintjes in Rouen

32



24



26

- 6 **OKRA-ZINGEVING**
Jeanne Devos: Huisarbeid is waardig werk
- 8 **EXPERT AAN HET WOORD**
Tijts Mauroo: Hoe wordt het tv-nieuws gemaakt?
- 12 **STANDPUNT**
Geen onderhoudsplicht meer!
- 14 **OVER WAT TELT**
Yola Thienpont: Leven is zoeken
- 18 **CULTUUR**
Japanse mode als inspiratiebron
The day will come
Een mix van jong en oud(er)
Uitjes



20

- 24 **GROEN**
Hortensia's waarop je kunt rekenen
- 26 **MENU**
Zomerse zoetigheden
- 28 **GEZONDHEID**
Eet je jong
- 30 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**
President Macron, de nadagen van de Vijfde Republiek
- 32 **UIT**
Rouen. Miskende metropool
- 36 **KRUISWOORDRAADSEL**

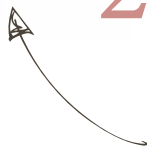


8

- 38 **LEDENVOORDEEL**



22



The Beauty of the Beast

Wil jij je ook abonneren op OKRA-magazine, bezorg je naam en adres aan Katrien Vandeevegaete, Postbus 40, 1031 Brussel of magazine@okra.be. Een jaarabonnement kost 23 euro.



Algemeen secretariaat | www.okra.be | secretariaat@okra.be | www.okrasport.be | www.okrazorgrecht.be | 02 246 44 41
OKRA-ZORGRECHT | Postbus 40 | 1031 Brussel | zorgrecht@okra.be | 02 246 57 72 (van 8 tot 12 en van 13 tot 16 uur, vrijdag van 8 tot 12 uur) | www.okrazorgrecht.be. Ook op Facebook.

OKRA-magazine ledenmagazine van OKRA vzw • PB 40, 1031 Brussel • 02 246 44 37 • fax 02 246 44 42 • www.okra.be, magazine@okra.be

Redactie Nele Joostens • Katrien Vandeevegaete • Benjamin Ponsaerts • Griet Van Beveren
Redactieraad Herman De Leeuw • Niek De Meester • Nic Fruru • Piet Hendrickx • Jos Lacroix • Hilde Masui • Marc Pattyn • Dirk Van Beveren • Mark De Soete • Anne-Marie Vandenbosch • Jan Rolies • Lieven Rijckooft • Jan Denil

Verantw. uitgever
 Mark De Soete • Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel

Vormgeving Gevaert graphics nv

Druk Corelio Printing, Erpe-Mere

Reclameregie Publicarto • Driehoekstraat 18, 9300 Aalst • 053 82 60 80 • fax 053 82 60 90 • com@publicarto.be

Opplage: 163 620 exemplaren
 Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever mag geen enkele tekst of illustratie geheel of gedeeltelijk worden gereproduceerd. Advertenties vallen niet onder de verantwoordelijkheid van de uitgever.

Coverfoto: Jürgen Doom
Het juli-augustusnummer verschijnt uiterlijk op 24 juni 2017.
 OKRA-magazine, trefpunt 55+ is aangesloten bij de Unie van de Uitgevers van de Periodieke Pers.

Je kan OKRA-magazine ook lezen via okra.be.

OKRA-magazine Ledenmagazine van de grootste beweging voor 55+. OKRA, trefpunt 55+: Open, Kristelijk, Respectvol en Actief. Je ledenmagazine zit boordevol OKRA-leven, niet te missen info, lifestyle, cultuur, ontspanning, ledenvoordelen... Vertel wat je ervan vindt aan Katrien Vandeevegaete, 02 246 44 33, magazine@okra.be.



Huisarbeid is waardig werk

Zoals Dom Helder Camara een 'rode' bisschop was, zo kan je Jeanne Devos (82) een 'rode' zuster noemen. Ze woonde en werkte meer dan vijftig jaar in India en richtte in 1984 de National Domestic Workers Movement (NDWM) op: een beweging van, voor en met huisarbeiders. Haar leven voor de allerarmsten is een structurele strijd, die heel wat vruchten afwierp. "De grote doorbraak kwam er in 2011. Toen erkende de Internationale Arbeidsorganisatie huisarbeid als arbeid."

"Van niemand tot iemand: ik vind dat nog altijd het mooiste resultaat van onze beweging"



Jeanne Devos groeide op in een gezin met negen kinderen, in Kortenaeken. Geloof, engagement, kritisch denken, dat vormde haar. Al op haar plechtige communie zei ze dat ze missiezuster wilde worden in India. En zo geschiedde. Jeanne Devos sloot zich aan bij de Zusters van de Jacht, omdat die resoluut voor de allerarmsten kozen, en trok in 1963 naar Mumbai. Daar gaf ze eerst les aan doven en richtte ze een studentenbeweging op. Tot ze zich het lot van de miljoenen huisarbeiders, vooral vrouwen en kinderen, begon aan te trekken. Ze zou er haar levenswerk van maken. Eind 2016 moest ze door ziekte noodgedwongen naar België terugkeren, maar India laat ze niet los. "Ik blijf verbonden met de NDWM. Elke morgen telefoneer ik met onze medewerkers. Ik neem geen enkele beslissing meer, maar blijf op de hoogte, moedig aan en stel vragen. En dat gaat van hieruit", spreekt ze onveranderd vol vuur en vertrouwen.

Duurzame verandering

"Het was het jaar 1985. In India vormden we een gemeenschap met vier zusters, in een klooster met een boerderij. Elke morgen kwam Sunita, 13 jaar, verse melk halen. Op een dag zag ik haar overgeven. Ik zei: 'Sunita, heeft meneer iets gedaan?' 'Ja', zei ze, 'en het doet pijn.' Ik vermoedde dat ze verkracht was. Toen is *madame* met haar naar de dokter geweest. Verkracht, in verwachting, geaborteerd... zonder dat Sunita begreep wat er gebeurd was. Die gebeurtenis gaf de doorslag: het was tijd voor actie, dringend!"

"We nodigden zevenhonderd huisarbeiders uit, waarvan er zeven zijn gekomen. Wij namen ons voor te luisteren. Maar nog voor ik een vraag had gesteld, vlogen twee vrouwen mekaar in de haren. De ene vrouw verweet de andere dat die haar werk had afgepakt, waardoor haar kinderen met honger naar bed moesten. Ik zei: 'Dit kan niet meer.' Daar, vanuit onmacht en verontwaardiging, zijn we met de NDWM begonnen. En ik wist: die huisarbeiders enkel eten geven, is onvoldoende, we moeten hun situatie daadwerkelijk aanpakken. Ik werd vrijgesteld om voor de vrouwen en kinderen te werken en ontdekte drie sleutelwaarden: waardigheid, rechten en *empowerment*."

"Eerste sleutel: de waardigheid. Huisarbeiders voelden zich niemand, de *dalits* of kastelozen, werden zelfs niet beschouwd als mensen. 'Mocht ik kunnen rekenen en schrijven, ik zou een straatwinkeltje openen', zei een huisarbeidster, 'maar ik kan niets, behalve poetsen.' Ook de kinderen hadden een enorm minderwaardigheidsgevoel. Toen speelden we een spelletje: wie wil je zijn? 'Airhostess, kinderoppasser, verpleegster', klonk het. Zo ontdekten die kinderen hun eigen, unieke waardigheid en het belang van hun werk. Van niemand tot iemand: ik vind dat nog altijd het mooiste resultaat van onze beweging."

Huis-slaven

"Tweede sleutel: hun rechten. Iemand had twintig jaar gewerkt, maar was nooit betaald. Ik trok ermee naar de rechter. Die zei: 'Mevrouw staat niet geregistreerd, ze heeft geen arbeidscontract. Ik kan niets doen.' Huisarbeiders hadden helemaal geen rechten. We zijn toen een nieuwe strijd begonnen, met een belangrijke stap voorwaarts in 1999, toen we voor de Verenigde Naties mochten spreken. Daar werd bepaald dat huisarbeid een vorm van slavernij kan zijn."

"Derde sleutel: *empowerment*. We gaven informatie en vorming - huisarbeiders lezen immers niet, hebben geen radio en tv. We bouwden aan een sterk collectief. Zo goed als dagelijks werden huisarbeiders ontslagen. Maar bijna altijd gingen de anderen dan in staking, waardoor er geen eten was, de kinderen niet naar school konden en de huizen er vuil bij lagen. De werkgever werd dus verplicht het ontslag teniet te doen. Wat ook vaak gebeurde, was dat vrouwen die verkracht waren, beticht werden van diefstal en de werkgever de politie riep. Maar dan gingen de andere vrouwen rond de vrouw of rond de politiewagen staan, tot de politie afdroop. En zo ontdekten de vrouwen: als we samenspannen, wordt er geluisterd. De kracht van de collectieve solidariteit was sterker dan een rechtszaak aanspannen, want die verloren we meestal. En toch moeten we het gerecht er blijven bij betrekken."



“In 2004 zijn we, op vraag van de vrouwen, begonnen met een kinderrechten-beweging. In elk huis werkten vrouwen en kinderen: de een kookt, een ander doet de was, een ander poetst, nog een ander kuist het toilet. Als een vrouw een kind zag stilvallen, wist ze dat het verkracht was. We hebben dan geprobeerd, langs de vrouwen om, enkele kinderen samen te brengen. ‘Wat zouden jullie graag doen?’, vroeg ik hen. Ik schrok me dood. Die kinderen zeiden: ‘Mogen wij eens schreeuwen?’ Ik zei: ‘Natuurlijk.’ En daarna: ‘Mogen wij nu eens lachen?’ Ik hilde en lachte mee. ‘Bij *madame* mogen we niet huilen, we moeten werken’, vertelden de kinderen. Kinderen in huisarbeid - soms duizend kilometer van huis - mogen geen gevoelens hebben en er is geen enkele volwassene die het voor hen opneemt.”

“Sinds 2010, toen ik 75 was, is de algemene leiding van de NDWM in handen van Christie Mary. Een kleine ploeg van vier, omringd door honderden medewerkers, levert fantastisch werk. Ik heb er alle vertrouwen in. We zijn actief over heel India en ver daarbuiten. We werken in duizenden kleine groepjes, maar evengoed op hoog politiek niveau. We brengen kindsclaven samen, werken samen met scholen, hebben coöperatieven voor alleenstaanden van wie de man gestorven is aan aids, stappen naar de media, en zo meer. De grote doorbraak kwam er in 2011. Toen erkende de Internationale Arbeidsorganisatie huisarbeid als arbeid. ‘De wereld luistert naar ons’, juichten de huisarbeiders. De conventie werd door 183 landen goedgekeurd. Sindsdien hebben

huisarbeiders - óók in België - recht op een minimumloon, sociale zekerheid en het recht om zich te verenigen in een vakbond. Datzelfde jaar nog richtte de NDWM een vakbond op, wat weer een enorme stap voorwaarts was.”

Toekomst

“Mijn geloof is veranderd in India, door het contact met de allerarmsten en door samen te werken met diverse religies en kasten. Wat doodgaan is, weet ik niet. Toen ik mijn rug brak in 1992 ben ik er heel dicht bij geweest. Twee wervels waren verbrijzeld. Maar als bij wonder genas ik. Als dat de dood is, ben ik niet bang. Ik heb wel schrik dat ik ziek word, aftakel en een last ben voor anderen. Eind 2016 was ik zwaar ziek door virale infecties. Ik had heel hoge koorts, had geen stem meer, was verlamd aan vingers en voeten. Geplaagd door ontstekingen en pijn, dacht ik: als het dit moet zijn, is het zo. Of ik nog kon bidden? God heeft onze woorden niet nodig. Voor God is er niets belangrijkers dan de waardigheid, de rechten, het *empoweren* van mensen. Jezus vraagt de lamme niet: ‘Wil je een betere matras?’ Neen: ‘Sta op en hervind je waardigheid’, dat is wat Hij zegt.”

■ Tekst Dominique Coopman
Foto's Jürgen Doom

Film

ACV Voeding en Diensten maakte een film over Jeanne Devos en vertoont die in première op zijn congres op 8-9 juni.

“Jezus vraagt de lamme niet: ‘Wil je een betere matras?’ Neen: ‘Sta op en hervind je waardigheid’, dat is wat Hij zegt”

Hoe wordt het tv-nieuws gemaakt?

De openbare omroep, nu VRT, bestaat sinds 1953 en al die jaren is er, op enkele uitzonderingen na, elke dag een journaal uitgezonden. Sinds 2001 brengt ook journalist Tijs Mauroo (40) het nieuws tot in de huiskamer. Maar welk werk moet daar allemaal voor worden verzet? In zijn lezing 'Hoe wordt het tv-nieuws gemaakt?' mag OKRA-ACADEMIE meekijken achter het televisiescherm.

“**H**et was mijn oma zaliger die me op het idee bracht om te gaan vertellen over mijn werk als journalist bij de VRT”, begint Tijs. “Ze snapte niet goed hoe ik mij een halve dag kon bezighouden met het maken van twee minuutjes televisie. En ze had gelijk. De kijker ziet niet wat er allemaal bij komt kijken vooraleer een nieuwsitem uitzendklaar is. Bovendien is het een werk van een hele ploeg.” Toch was het niet Tijs’

eerste ambitie om journalist te worden. Hij studeerde Germaanse filologie, waarna hij nog een opleiding journalistiek volgde. Tijs: “In 2000 stond ik klaar om in het onderwijs te stappen. Maar toen belde de VRT, waar ik mijn journalistenstage had gedaan, met de vraag of ik niet bij de radio kwam werken. De keuze was snel gemaakt. Een jaar later kwam er een grote aanwervingsronde voor de televisienieuwsdienst. Lisbeth Imbo, Steven Decraene, Bart Verhulst, Goedele Wachters... Allemaal studiegenoten die op het juiste moment op de juiste plek waren.”

Teamwerk

Een werkdag als televisiejournalist begint al 's morgens vroeg met het sprokkelen van nieuws. Tijs richt zich op de regio Oost- en West-Vlaanderen. “Ik lees kranten, persberichten, sociale media... Je voelt snel aan wat er leeft bij de mensen. Maar evengoed opent DOVO in Poelkapelle een nieuwe installatie om gifgranaten onschadelijk te maken, wat voor ons ook nieuws is. En gebeurt er overdag iets onverwachts, spelen wij daar onmiddellijk op in. Wat de dag brengt, wordt zo de opdracht van een heel team. Het is immers niet alleen de journalist die in beeld komt die de klus klaart. Als je technici, regie en studio meetelt, zijn er dagelijks zo'n zeventig mensen in touw voor het maken van het middag- en avondjournaal. Daar mag best aandacht aan besteed worden, want een medewerker in Brussel die binnen het kwartier het gevraagde archiefbeeld opduikt of een grafiek tekent om een ingewikkeld verhaal duidelijk te kunnen brengen, heeft evengoed straf werk afgeleverd.” Eens alle puzzelstukken bij elkaar zijn, volgt de montage en het uitzendklaar maken van het stuk. “Vandaag doen we dat meestal in de auto waarvan de achterbank omgebouwd is tot montagetafel”, vertelt Tijs. “Onze grootste frustratie is dat we de deadline van Het Journaal niet halen als de techniek faalt. De VRT hoedt zich echter voor het snelle werk. Liever een halve dag later een correct nieuwsfeit op antenne dan enkele



minuten na de feiten een bericht dat bol staat van onjuistheden, omdat je niet lang genoeg hebt gecheckt.”

Meteen zijn we bij de heikele evolutie van nieuwsverspreiding via sociale media, burgerjournalistiek en recent en veel erger: fake news. “Omdat ik vooral met regionaal nieuws bezig ben, gaat het vaak over cases”, legt Tijs uit. “Zoals vriestemperaturen in de lente, die nefast zijn voor de landbouw. Dat is niet wereldschokkend, maar veel mensen zijn daar op dat moment wel mee bezig en posten bijvoorbeeld oplossingen op Facebook. Dergelijke berichten zijn een goede afwisseling met het harde nieuws uit de politiek, natuurrampen of conflictgebieden. Een journaal is een programma dat veertig minuten duurt. Dan moet je meer brengen dan een lijst van feiten. Bovendien heeft iedereen het belangrijkste nieuws al eens geconsumeerd op het internet. Wat fake news betreft: de Amerikaanse president Donald Trump maakt er helaas handig gebruik van. Hij verspreidt kwaadwillig leugens alsof ze nieuws zijn en bestempelt het juiste nieuws dat media verspreiden als fake, net om onze geloofwaardigheid te ondermijnen. Dat is echt beangstigend

voor de toekomst van de journalistiek. Ons enige wapen tegen die evolutie is: check, zoek dingen uit en wacht liever wat langer, maar maak dat je nieuwsbericht juist is.”

22 maart

Hoe anders we het ook zouden willen, een journaal wordt vandaag vaak beheerst door één onderwerp. Terrorisme, natuurrampen, een dramatische wending in een wereldconflict...

Tijs: “22 maart 2016 was voor elke journalist een memorabele dag. We werken in een vierdagensysteem en die dag had ik dienst. Maar ook journalisten die vrij waren, boden zich meteen aan om te werken, want op zo’n moment is elke hand bruikbaar. Toen het bericht kwam over de aanslagen in Zaventem en in het metrostation Maalbeek en ik via de radio hoorde dat er vliegtuigen waren afgeleid naar de luchthaven van Oostende, kon ik me het nuttigst maken door daar reportages te gaan maken. Er kwam een vlucht aan met vooral zakenlui aan boord. Toen ik hen wilde interviewen, merkte ik dat die vooral bezig waren met praktische besommeringen: ‘Ik sta nu in Oostende en heb een vergadering in Brussel. Hoe moet dat nu?’ Heel confronterend vond ik dat.



“Als je technici, regie en studio meetelt, zijn er dagelijks zo’n zeventig mensen in touw voor het maken van het middag- en avondjournaal”

vayamundo
Hello Happiness

Summer Holiday



De zomer zit boordevol plezier! Avonturenparcours, wild-life lessen en natuuractiviteiten met onze ranger, vloten bouwen, kindershow's, kinderanimatie, avontuurlijke activiteiten, kajak, vissen in Achouffe, roofvogelshow en tal van andere outdoor activiteiten!

EARLY BOOKING
-10% bij reservatie tot 60 dagen voor aankomst!



info en reservaties:
☎ **078 156 100**
contactcenter@vayamundo.be

nieuw **vayamundo l'Espinet Quillan**

Het heerlijk HelloHappiness gevoel beleef je nu ook in de Pyreneeën!

In het zuiderse Katharenland, tussen Carcassonne en Perpignan, ligt Vayamundo l'Espinet-Quillan. Wij ontvangen met veel plezier alle gezinnen die op zoek zijn naar een gezonde en leuke groenvakantie onder de Franse zuiderzon.

halfpension prijs p./p.	01/07/17 - 31/08/17	
	+12 j.	3 - 11 j.
2 nachten	€ 150	€ 46
3 nachten	€ 225	€ 57
4 nachten	€ 300	€ 68

Zomerparels 2017 **vayamundo Houffalize**

Ambiance, lekker eten, dans en Vlaamse topvedettes, dit is de perfecte mix tijdens uw verblijf boordevol ambiance!

13/07/'17 **Garry Hagger**
27/07/'17 **Frank Valentino**
3/08/'17 **Dina Rodrigues**
1/07/'17 **Bandit**
20/07/'17 **Steve Tielens**
10/08/'17 **Frank Galan**



Ontdek ook onze club in Oostende

www.vayamundo.be | facebook.com/vayamundo.be | #lovevayamundo





Of een chartervlucht uit de Caraïben met vakantiegangers die pas op het laatste moment waren ingelicht over wat er was gebeurd en in shock van het vliegtuig stapten. Het was een dag vol ongeloof en emotie, al voel je dat niet in de uren waarin je aan het werk bent. Je gaat in een modus van zoveel mogelijk nieuws aanleveren, want alles was bruikbaar die dag. Let wel: journalistiek moest het in orde zijn, daar zijn we niet van afgeweken.”

Emoties zijn niet het enige wat een journalist te verwerken krijgt, hoe groot de drama's ook zijn waarover hij verslag uitbrengt. “In de opeenvolging van lange werkdagen waar je tegen de klok werkt en soms een stuk pas op het allerlaatste moment klaar hebt, zit ook een fysieke inspanning. Als dat enkele keren na elkaar gebeurt, ga je na je werkweek even onderuit. Natuurlijk blijven schrijvende toestanden aan je ribben kleven. Ik heb reportages gemaakt over de ontruiming van het vluchtelingenkamp in Calais. Als je daar rondloopt met je camera- en geluidsman, dan ben je bezig met je item: welke puzzelstukken heb ik al, wat wil ik nog extra, hoeveel tijd is er nog? Heel praktische zaken. Terwijl je midden in een menselijke tragedie zit. Pas als de job gedaan is, komt het moment dat je je afvraagt wat er zich die dag voor je ogen allemaal heeft afgespeeld”, bekent Tijs.

Niets is wat het lijkt

Naast algemene verslaggeving in Oost- en West-Vlaanderen, wordt Tijs ook ingezet bij grote evenementen. “Dat is een heel andere manier van werken. Ik was erbij tijdens de Olympische Spelen in Athene en Londen. Naast het sportieve luik maakten we ook randreportages met een historische of culturele insteek. Dan kan je vooraf een planning opmaken en gestructureerd uitdokteren wat je daar allemaal voor nodig hebt. Tenzij er

natuurlijk op die Spelen iets onverwachts gebeurt, dan ga je weer in je gewone journalistenmodus. Een ander mooi moment was Herdenking 14-18, met reportages over de bewegingsoorlog van Luik naar leper, waar we zijn meegetrokken met het front, maar dan honderd jaar later. Er komt trouwens nog een grote herdenking op 30 en 31 juli van dit jaar, in Passendale. Ik kijk er al naar uit!”

Crossmedia is intussen ook ingeburgerd bij de VRT. “Vroeger werd wie gepland stond om op een bepaalde dag te werken voor Het Journaal, enkel ingezet voor dat programma. Vandaag maken we ook stukjes voor radio en internet”, geeft Tijs aan. “We kijken over de grenzen van het medium en van puur maken van nieuws dat je binnenkrijgt, evolueren we nu naar het zelf zoeken van nieuws. Dat is een werk van lange adem, omdat de combinatie om tegelijk contacten te onderhouden en nieuwsmaker te zijn niet zo evident is. Het zal ook een taak zijn voor de journalisten van de toekomst, naast de maatschappelijke rol die ze vervullen. Of die rol niet té groot wordt? Zolang die autoriteitsgerechtvaardigd is door kennis en research over het onderwerp, verwerft een journalist recht van spreken. Niet toevallig zijn veel journalisten historici. Zij hebben automatisch de reflex om gebeurtenissen te kaderen in het licht van de geschiedenis. Journalisten die vandaag afstuderen moeten daar zeker over waken. Zij worden opgeleid om met alle technische middelen die voorhanden zijn het nieuws snel en correct te brengen. Daar is niets mis mee, maar ze mogen niet uit het oog verliezen dat ze ook inhoudelijk begrijpen wat ze brengen. De wereld een beetje snappen en basiskennis verwerven. Ik heb het gevoel dat die vaardigheid achteruitgaat ten voordele van de technische kennis. Zelf leer ik nog elke dag bij over de wereld, want die ziet er veel genuanceerder uit dan ik me ze ooit had voorgesteld. Niets is wat het lijkt en als journalist blijft me dat boeien.”

■ Tekst Suzanne Antonis
Foto's Lieven Van Assche

Lezing

Tijs Mauroo geeft op 18 september de lezing 'Hoe wordt het tv-nieuws gemaakt?' voor OKRA-ACADEMIE in het Sociaal Centrum, A. Delhayeplein 16 in Ronse.

Aanvang: 14.30 uur.

Meer info: OKRA-ACADEMIE M.VL,
tel. 09 269 32 17

“Ons enige wapen tegen fake news is: check, zoek dingen uit en wacht liever wat langer, maar maak dat je nieuwsbericht juist is”

€650,-
Introductie
korting!

T/m 31-05-17



Revolutionair railsysteem

Otolift heeft een nieuwe traplift geïntroduceerd: de Otolift Modul-Air. Deze traplift heeft de dunste enkele rail ter wereld en is volledig uit voorraad leverbaar.



Slechts 48 uur levertijd!

Dankzij deze unieke technologie wordt het dure maatwerk overgeslagen, en kunnen wij zowel rechte als gebogen trappen binnen 48 uur van een traplift voorzien!



Niet goed = geld terug

Bent u niet tevreden met uw Otolift? Geen probleem. Wij bieden u een unieke niet-goed-geld-terug-garantie aan op de Otolift Modul-Air.

- Marktleider in de Benelux
- Alle keuze in trapliften, nieuw en gebruikt
- Huren al vanaf één maand mogelijk

BEL GRATIS 0800 59 003

Of mail naar info@otolift.be

voor een gratis thuisadvies of om kosteloos onze brochure te bestellen.

Voor meer informatie kunt u terecht op www.otolift.be

Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux

Geen onderhoudsplicht meer!

Verrast door bovenstaand duidelijk standpunt? Niet akkoord? Lees eerst even verder, is mijn advies. De afgelopen weken kwam de onderhoudsplicht van kinderen voor hun ouders opnieuw volop in de schijnwerpers. Een gevoelig thema, zo bleek alweer.

Moeten kinderen bijdragen wanneer de ouders onvoldoende middelen hebben om hun verblijf in het woonzorgcentrum (wzc) te betalen? Zo ja, moet dat na een verplicht bestaansmiddelenonderzoek in élk OCMW, of niet? En moet de keuze voor het soort instelling mee bepaald worden door de financiële draagkracht? De toon voor een nieuw stevig (politiek) debat is gezet.

Het viel wel op dat in de media geen stem te horen was van een van de meest betrokken partijen bij dit debat. De oudere, met name. Al blijkt uit de ervaring van OKRA dat er geen eenduidig antwoord te vinden is bij de leden. Je zal senioren vinden die het evident achten dat hun kinderen meehelpen in het dragen van de rusthuisfactuur, al dan niet via familiale solidariteit. Maar er zijn evengoed ouderen die hun kinderen op dat vlak liever niet ten laste zijn, waarbij sommigen uitgaan van maatschappelijke solidariteit.

HET MOET EVIDENT ZIJN DAT WE OUDEREN BLIJVEN ONDERSTEUNEN EN ZE BETREKKEN IN DE SAMENLEVING, OP ALLE VLAKKEN

Bij iedereen is er wel een constante: niemand staat te springen om de stap naar een woon-zorgcentrum te maken. Levenslang in de eigen vertrouwde omgeving blijven wonen is de levenswens van velen. Indien de stap naar een woonzorgcentrum zich dan toch opdringt, is het bijzonder jammer dat zo'n ingrijpende gebeurtenis moet samenvallen met financiële zorgen over deze verblijfskeuze.

Laat ons de discussie over de onderhoudsplicht dan ook niet enkel beperken tot een louter financieel-juridische kwestie, waarbij je de vaststelling moet maken dat de kloof tussen het maandelijks pensioen en de maandelijks kostprijs van een wzc er doorheen de jaren niet kleiner op geworden is. Maar evengoed mogen we de zorg voor de hulpbehoevendste onder de ouderen niet verengen tot het debat rond onderhoudsplicht of persoonsvolgende financiering. Laat ons het debat verruimen naar hoe wij als maatschappij omgaan met

ouderen in het algemeen en de hulpbehoevende oudere in het bijzonder. Laat ons de vergrijzing van de maatschappij niet zien als een probleemstelling, maar als een uitdaging met vele kansen! Om ervoor te zorgen dat iedere oudere kan blijven dromen van een rijkgevulde laatste levensfase, met veel sociaal contact en zonder financiële zorgen, met een sterke omkadering – in eerste instantie van de eigen familie en desnoods met professionele hulpverlening.

Vanuit die filosofie is de term 'onderhoudsplicht' wel erg ongelukkig gekozen. Het onderhouden van ouderen is geen plicht, dat draagt te veel de connotatie van iets

vervelends in zich. Laten we praten over 'onderhoudsevidentie': het moet immers evident zijn dat we ouderen blijven ondersteunen en

ze betrekken in de samenleving, op alle vlakken. Het moet evident zijn dat wij investeren in de bestending van hun sociale contacten, een kwaliteitsvol leven, hun belangen... Geen plicht, maar een evidentie.

Voor OKRA is dat al meer dan zestig jaar evident. Ik hoop dat ook jij dat evident kunt vinden.



© Frank Bahn Müller

MARK

■ Mark De Soete
Algemeen directeur OKRA



Fiets verzekering

Je kent
het wel...

**Gelukkig beschermt de
VAB-Fietsverzekering je fiets
tegen schade, diefstal en pech.**

Je kent het wel. Na een week ziet je nieuwe fiets er al niet meer zo nieuw uit. Daarom heeft VAB nu de fietsverzekering. Een omniumverzekering die je fiets beschermt tegen schade en diefstal. En ook bij pech helpen we je zo weer op weg.

Ontdek er alles over op vabfietsverzekering.be



Leven is zoeken

Zestig werd ze dit jaar. En eindelijk wordt het een beetje rustig in haar hoofd. Yola Thienpont ging op zoek naar diepgang en een kwaliteitsvol leven. In Het Stiltehuis waar ze samen met haar man woont, kwam ze zelf tot rust en biedt ze ook anderen een plaats van stilte, rust en ruimte.

“Ik heb bewust fysiek afstand genomen van mijn ouders. Die emotionele ruimte had ik nodig om mijn vleugels te kunnen uitslaan”

Al heb ik hem niet zelf meegemaakt, toch drukte de Tweede Wereldoorlog een stempel op mijn leven. Ik was het eerste kind van mijn vader, het tweede van mijn moeder. Op het moment dat mijn herinneringen starten, toen ik een jaar of vijf was, vertrok mijn broer naar het leger. Daarna is hij snel getrouwd. In mijn beleving was ik dus het oudste kind van mijn ouders. Mijn zus is een jaar jonger. Mijn vader ging uit werken, moeder was huisvrouw. Omwille van de oorlog kon vader niet studeren. Dat heeft hem enorm gefrustreerd. Daardoor koesterde hij grote verwachtingen voor zijn oudste dochter: ik moest een universitair diploma behalen. Die hoop woog loodzwaar op mijn schouders en was niet aangenaam voor mijn zus. Op korte tijd verloor mijn moeder veel mensen die haar erg dierbaar waren: haar

eerste man, haar broer, haar moeder en haar grootmoeder. Het verlies zorgde ervoor dat ze veel belang hechtte aan haar nieuwe gezin. Dat mocht in geen geval uit elkaar vallen. Ze was warm en sociaal, maar omdat haar nood heel groot was, was ze niet enkel heel omarmend, soms ook verstikkend. Ik groeide op in een warm nest, maar toch voelde ik mij er niet altijd even gelukkig.”

Zoeken naar rechtvaardigheid

“Ik had geen zin om te studeren, wilde liever doen. En toch trok ik naar de unief. Ik twijfelde lang tussen psychologie en sociologie. Het raakpunt tussen het maatschappelijke en het individuele boeide me. Het werd psychologie. Maar al snel besepte ik dat het niet mijn keuze was, dat ik studeerde om mijn vader te plezieren. Na de paasvakantie gaf ik er de brui aan en ging werken. In september gaf ik mijn ontslag zonder dat mijn ouders het wisten. Uiteindelijk wilde mijn vader mijn studies toch betalen en ging ik maatschappelijk werk studeren. Dat lag me veel beter. Al sinds ik een kind was, maakte moeder ons gevoelig voor onrecht. Als de Sint kwam, vroeg moeder ons een zak te vullen met snoep om te geven aan de kinderen die het niet zo breed hadden. Ik ben altijd een zoeker geweest, had sterk het gevoel dat een aantal dingen niet kloppen. Ik wilde begrijpen wie ik was, die zoektocht tekende mijn leven. Dat, en de wil om aan maatschappelijk onrecht iets te veranderen. De keuze voor maatschappelijk werk kaderde daar perfect in.”

Inkeer en strijd

“Ik was steeds op zoek naar een betekenisvol, zinvol leven. Het verlangen naar diepgang tekende mij als kind al, nu ik erop terugkijk. Ik ben katholiek opgegroeid, al waren mijn ouders geen kerkgangers. Toen ik vijftien was, kwam er in onze parochie een nieuwe onderpastoor die er een frisse wind deed waaien. Twee jaar later trokken we samen met een groep jongeren naar Taizé en dat maakte een grote indruk. Inkeer en strijd zijn er de kernwoorden. Alweer het zingevende gekoppeld aan het maatschappelijke.



Thuis vormden we een groepje rond de Taizé-gedachte, ik heb er als zoekende jongere veel aan gehad."

Rozengeur en maneschijn

"Nadat ik was afgestudeerd, werd ik verliefd op een Limburger. We trouwden en zo kwam ik in Limburg terecht. Ik heb bewust fysiek afstand genomen van mijn ouders. Die emotionele ruimte had ik nodig om mijn vleugels te kunnen uitslaan. Ik besef nu dat dat voor hen heel moeilijk was. Ik ging aan de slag in de plaatselijke buurtwerking, daarna volgden zeven jaar in een centrum voor basiseducatie. Ik werkte heel vaak met kwetsbare mensen met een laag inkomen. Ook in onze vrije tijd engageerden mijn man en ik ons voor de buurt. We waren betrokken bij de sociale strijd voor het openhouden van de mijnen. Intussen werden onze twee dochters geboren. In mij schuilde een diep verlangen om dochters te krijgen. Dat ik er twee mocht krijgen, was de vervulling van een grote wens. En toch was het niet allemaal rozengeur en maneschijn. De relatie met mijn man verliep niet zo harmonisch. Na mijn tweede bevalling kwam ik terecht in een postnatale depressie. Ik liep vast in het leven en worstelde met mezelf en onze relatie. De huisarts merkte dat op en drong aan op ondersteuning en begeleiding. Ik ging vier jaar lang iedere week naar een therapiegroep.

In diezelfde periode overleed ook mijn moeder. Voordien had ik gedacht dat alle grond onder mijn voeten zou wegvallen, mocht mijn moeder sterven. We waren zo nauw met elkaar verweven, ze was zo omarmend, we hadden als het ware een symbiotische relatie. En toch was het gemis anders dan ik had gedacht. Ik miste haar warmte en betrokkenheid, maar haar dood gaf me ook een gevoel van bevrijding. Ik kreeg meer ruimte om mezelf te zijn."

Steunfiguren

"Mijn man wilde niet steeds naar Brussel pendelen en daarom besloten we te verhuizen. Ik hoopte dat een nieuwe start mogelijk was, maar dat lukte niet. We waren uit elkaar gegroeid, het gebeurde gewoon, het was niemands schuld. Een jaar na onze verhuis gingen we uit elkaar. We kozen voor co-ouderschap, de meisjes waren toen zeven en tien jaar oud. Achteraf bekeken, is dat goed verlopen. Maar voor mij brak een moeilijke periode aan. Mijn werk liep door, maar privé stond alles op zijn kop. Het was een lange en moeilijke zoektocht naar mezelf. Ik verliet de therapiegroep en kwam terecht bij een therapeut. Dat werkte heel bevrijdend. Het voelde veel passender, juist, *levengevend* zou ik het noemen. Hij liet me groeien. In mijn leven had ik regelmatig nood aan steunfiguren als klankbord. Ik heb veel geluk gehad dat zij telkens op het juiste moment in mijn leven kwamen. Natuurlijk moet je wel zelf keuzes maken en niet passief afwachten."

→



brailleliga
stichting voor de blinden

**Draag bij
aan hun toekomst**

**Steun personen met een visuele handicap,
tijdens uw leven of zelfs nadien.
Help hen zo zelfstandig mogelijk
in het leven te staan, met een legaat
of door de creatie van
een opgedragen fonds.**

T +32 (0)2 533 33 19
stichting@braille.be

brailleliga
stichting voor de blinden



Je hebt trapliften... en je hebt Acorn

**Blijf genieten bij jou
thuis met een
Acorn Traplift.**

- Installatie binnen de week voor rechte en draaitrappen
- Rechtstreeks van fabrikant
- Voor alle soorten trappen



ACORN
TRAPLIFTEN

**Bel voor meer informatie
0800 126 55**
www.acorntrapliften.be

voor vrijblijvende informatie: vul de coupon in en stuur naar
Acorn, Nijverheidslaan 1, 1853 Strombeek-Bever

Dhr./Mevr.:

Adres:

PC.:Gemeente:

Telefoon: e-mail:



“Langzaam leerde ik mezelf beter kennen. Het verlangen naar meer harmonie in mezelf was groot. Ik was alleen en wist duidelijk dat ik dat niet wilde. Daarom ging ik op zoek en nam de obstakels in mezelf zo veel mogelijk weg. En zo haalde ik mijn tweede man naar me toe. Ik plaatste een contactadvertentie en hij kwam op mijn pad. Na een halfuur samen, was er al iets gebeurd tussen ons. Ik wist dat we samen hoorden, de klik was er onmiddellijk. En toch was ons samenzijn niet altijd eenvoudig. Hij had drie zonen en samen met mijn twee dochters vormden we een nieuw samengesteld gezin. De kinderen kiezen niet voor een nieuwe partner, dat doe jij alleen.”

Leiden of lijden?

“Intussen was ik van job veranderd en had ik een leidinggevende functie. Dat liep niet van een leien dakje. Ik ontdekte dat leiden voor mij ook lijden was. Ik wilde niet voortdurend strijd voeren. Na een sociaal conflict stapte ik op. Tijdens die job heb ik wel een opleiding rond leidinggeven mogen volgen. Heel intens, en voor mij een groot cadeau. Ik leerde er dat je maar leiding kan geven als je ook jezelf leiding kan geven. Het was opnieuw een zoektocht naar mezelf. Nadien wist ik dat ik niet meer voltijds in loondienst wilde werken. Maar als leidinggevende halftijds aan de slag gaan, is niet vanzelfsprekend. Als basiswerker was ik niet meer geloofwaardig. Opnieuw volgde een onzekere periode. Wat wilde ik echt? Waar zou ik gelukkig van worden? Ik zocht en discussieerde en mijn man gaf me het laatste zetje: ‘Ga voor uw ding’, zei hij. Het werd Kairos, een centrum voor persoonlijke groei en ontwikkeling. Ik gaf vorming rond vrouwenkracht, nieuw samengestelde gezinnen, omgaan met pubers. Thema’s die ook in mijn leven speelden. En ik werkte nauw samen met Bindkracht, een

“Nu leef ik meer met open handen. Het is wat het is, ik kan mezelf steeds meer omarmen. Ik weet nu dat de juiste dingen wel zullen komen”

organisatie die vorming geeft over verbindend en versterkend werken met mensen in armoede.”

Stilte

“Mijn man maakte eenzelfde proces door. Op zekere dag volgde hij een stilteweek en dat deed hem veel deugd. ‘Misschien zou ik zelf wel zo’n huis van stilte willen opstarten’, zei hij. Het zaadje was geplant. We wilden allebei meer in het groen leven, een plek delen, er zijn voor anderen tijdens hun zoektocht. Die plek kwam er: we verhuisden naar de vallei van de Vesder en startten er ons Stiltelhuis. Het is een plaats van stilte, rust en ruimte, maar ook van ontmoeten, van gemeenschap vormen. We ontvangen mensen die zoekend zijn, die nood hebben aan een plek om zich even terug te trekken. Die vinden ze bij ons. Stilte doet iets met een mens, je wordt geraakt, krijgt inzichten, maakt keuzes. Ergens pik je iets op dat tot je spreekt. Telkens weer horen we dat zo’n stilteweek een belangrijk moment is in iemands leven. Soms begeleid ik mensen daarbij, soms is dat niet nodig.”

“We hebben ons niet uit de maatschappij teruggetrokken in ons Stiltelhuis, ik blijf me engageren. Via Kairos en Bindkracht, maar ook als vrijwilliger. Ik zet me in voor het asielcentrum vlakbij. Het is telkens weer die balans tussen engagement in de maatschappij en goed zorgen voor mezelf. Zoals het nu loopt, ben ik tevreden, het is goed zo. Stilaan kan ik het gewroet en het gezoek achter me laten. Nu leef ik meer met open handen. Het is wat het is, ik kan mezelf steeds meer omarmen. Ik weet nu dat de juiste dingen wel zullen komen. Al zal het niet altijd makkelijk zijn. Ouder worden op zich, is soms een uitdaging. Ik beseft nu dat mijn tijd korter wordt, ik wil vooral investeren in wat belangrijk is.”

■ Tekst Nele Joostens
Foto's François De Heel

Boek

Over haar zoektocht naar haar innerlijke kracht schreef Yola Thienpont *Reis naar mijn oorsprong*.

Yola Thienpont, *Reis naar mijn oorsprong*, Berlin Books, Bodegraven, 2017, 23 euro.

Speel mee met het kruiswoordraadsel op blz. 36 en win een exemplaar.

Meer info via www.hetstiltelhuis.be.

Zoek jij een betrouwbare bijverdiensite?

WORD PROMO KOERIER

**KWIEKE
KORNEEL** *doet het voor
dat extraatje*



Meer weten?

SMS naam + postcode naar 3350
Bel gratis naar 0800 24 402

www.promokoerier.be

BD  myShopi

Japanse mode als inspiratiebron

In de verbredering tussen de stad Hasselt en het Japanse Itami ontstond 25 jaar geleden de prachtige Japanse Tuin. Die verjaardag wordt in de Limburgse hoofdstad uitgebreid gevierd met het Yokoso Stadsfestival, dat onder meer een tentoonstelling over Japanse mode in het Modemuseum omvat.

Na tweehonderd jaar van economische en culturele isolatie zet Japan in 1854 eindelijk de poort open voor het Westen. In het kielzog van reizigers en consumptiegoederen komt ook de Oosterse modescene naar het Europese continent. De esthetiek van de Japanse ontwerpers inspireert ook onze eigen coryfeeën. In verschillende thema's belicht de tentoonstelling *Across Japan* de kruisbestuiving tussen de Japanse en Europese modehuizen.

Maison Margiela Artisanal door John Galliano, couture herfst 2015.



Kimono's en flapperjurken

In het Modemuseum begint de geschiedenis op zolder. In de negentiende eeuw worden de Japanse kimono's en flapperjurken voor het eerst voorgesteld op de wereldtentoonstellingen in Londen en Parijs. Ze zijn de uithangborden van het japonisme: een ongesneden stuk stof dat op de schouders wordt gelegd en waarvan het overschot verder op het lichaam wordt gedrapeerd. Heel anders dan de Westerse mode die de natuurlijke vormen als uitgangspunt neemt. Onder anderen de Spaanse ontwerper Cristóbal Balenciaga en de Oostenrijkse Rudi Gernreich zijn onder de indruk van hun Japanse collega's en laven zich aan de ideeën van de losse rechthoek-rechtaansnit. Vervolgens maakt de tentoonstelling een flinke sprong. Het japonisme komt nog een keer terug in de Ma-stijl en in het begin van de jaren tachtig zijn Rei Kawakubo en Yohji Yamamoto aan zet. Zij puren schoonheid uit het onvolmaakte, het Wabi-Sabi-gevoel dat zo typisch is aan de Japanse cultuur. Armzalige silhouetten, rafeljurken, gaten in de stof en gedrochtelijke vormen zetten nu de toon. De deconstructieve ontwerpen en geraffineerde zwarte looks van onze Martin Margiela en Ann Demeulemeester zijn mooie illustraties van de kruisbestuiving.

Verfijnde technologie

Wie kent niet *Hello Kitty*, het meisje met het strikje in de haren dat in 1974 werd gelanceerd en vanuit Japan uitgroeide tot een internationaal merk waar miljoenen producten uit voortvloeiden? Ook de mode ging de frivole kant op. *Kawaii* is daar het bewijs van: deze school staat voor pofmouwen, kant, lintjes en ruches. Ontwerpers gingen samenwerken met kunstenaars, denk maar aan de befaamde monogramhandtassen van Louis Vuitton die hij met Takashi Murakami creëerde. Zonder de 'schattige' handtassen en accessoires van de Antwerpse Niels Peeraer te vergeten. *Gi-Jutsu* is misschien wel de meest verbluffende modestijl. Technologie gecombineerd met fijne Japanse vingers resulteert in ongeziene creaties van textiel. De stof dicteert nu de vorm, met geplooiden jurken als was het origami, lichtgevende stoffen en raffia jacquard. De Nederlandse Iris Van Herpen waagde zich aan het weven volgens de organza-techniek, uitgevoerd met polymeerdraden die vijf keer dunner zijn dan menselijk haar. Het resultaat is een gewichtloze jurk in honingraateffect.

Tot daar in de expo blijft alles hangen in stilstaande beelden. Bekijk daarom zeker ook het filmpje over de catwalk van Viktor & Rolf. Tracht je ook bij elke jurk in te beelden dat ze wordt gedragen. Dan pas zie je echt de vloeiende lijnen waarin *Across Japan* twee zo verschillende culturen naadloos verbindt.

Tekst Suzanne Antonis
Foto Paolo Roversi

Info

Across Japan, tot 3 september 2017 in Modemuseum, Gasthuisstraat 11 in Hasselt, 011 23 96 21, www.modemuseumhasselt.be en www.yokosofestival.be.

Open van 10.00 tot 17.00 uur, gesloten op maandag.
Tickets: 8 euro; 65-plussers: 6 euro.

“Wel af
en toe
eens stoppen
voor iets
te drinken,
he.”

Micheline Snijers, 71, lezeres van Het Laatste Nieuws.

“Dankzij mijn elektrische fiets kan ik het tempo van mijn man volgen. Nu kunnen we 60, 70 km doen. Dat zijn al serieuze ritten dan, he.”

Blijf zo fit als Micheline. Kies nu voor Het Laatste Nieuws en krijg een stadsfiets voor maar 1 euro of een e-bike voor een superprijs.

Surf naar hln.be/okra

HLN HET LAATSTE NIEUWS
In het hoofd. In het hart.



€1
voor de stadsfiets



The day will come

Dat Scandinavië tegenwoordig vaak de betere tv-reeksen aflevert, is al een tijdlang duidelijk. Het is echter niet alleen het Scandinavische televisiewerk dat hoge ogen gooit, uit het Hoge Noorden komen ook uitstekende films. Een ervan is *The day will come* van regisseur Jesper W. Nielsen.

Wanneer de moeder van de tieners Erik en Elmer zo ziek wordt dat ze niet meer voor de jongens kan zorgen, komen de broers in het weeshuis Gudbjerg terecht. Hier zwaait directeur Heck de plak. Ondanks dat het de jaren zestig zijn en straatprotest van hippies en andere vernieuwingsbewegingen schering en inslag is, zwerft Heck nog bij de oude opvoedingsmethode, waarbij geweld niet geschuwd wordt om tucht op te leggen en de kinderen in de pas te laten lopen. Erik en Elmer kijken dan ook reikhalzend uit naar de dag dat hun moeder voldoende hersteld is, zodat zij naar huis kunnen. Maar dan slaat het noodlot toe.

Sprankeltje hoop

Waar Erik veeleer realistisch tegen hun situatie aankijkt, trekt Elmer zich op aan zijn fantasie. Het is de tijd dat de Apollomissie een mens op de maan wil brengen en Elmer ziet zichzelf al als astronaut. Hoe hard het leven in Gudbjerg ook is, hij blijft in zijn fantasie geloven en weet de andere jongens ermee aan te steken. Regisseur Nielsen vindt een manier om Elmers droom ook visueel te verduidelijken (het beeld van een watertoren met daarachter de maan is veelzeggend). Dergelijke fantasie

valt helemaal niet in de smaak van de directeur, die Elmers droom meteen met een harde klap in het gezicht aan diggelen probeert te slaan.

De personages die Nielsen schetst, ogen levensecht en zijn allesbehalve karikaturen. Zo stelt hij Heck niet voor als zomaar een sadist, maar veeleer als een man die rotsvast in zijn (verkeerde) opvoedingswijze gelooft en er zelfs van overtuigd is dat zijn harde lijfstraffen 'voor het goed van de jongens' zijn. Acteur Lars Mikkelsen weet uitstekend gestalte te geven aan deze man, die angstvallig aan zijn bekrompen ideeën vasthoudt. Ook de rollen van Erik en



Elmer worden schitterend ingevuld door de jonge acteurs Albert Rudbeck Lindhardt en Harald Kaiser Hermann.

The day will come is niet meteen een prettige, maar wel een keiharde film die zeer aangrijpend en beklijvend is. Een uitstekend gemaakte prent die bij elke film liefhebber zeker in de smaak zal vallen. (Momenteel in de zalen.)

Tekst Willy Verbestel



In juni ook nog in de bioscoop

❖ *Sami Blood*

Ook al een uitstekende Scandinavische film van de Zweedse cineaste Amanda Kernell, over de discriminatie van de Sami, de Laplandse bevolking. (Momenteel in de zalen.)

❖ *The sense of an ending*

Regisseur Ritesh Batra toont hoe een gepensioneerde, gescheiden man door het erven van een dagboek zijn verleden gaat herdenken. (Momenteel in de zalen.)

Een mix van jong en oud(er)

Opvallende nieuwkomers en gevestigde waarden, dat heeft de boekenrubriek deze maand te bieden. Maak kennis met ijzersterke debuutromans van jong geweld en laat je meeslepen door het vakmanschap van ervaren pennen.

Weg naar huis

Halfzussen Effia en Esi groeien los van elkaar op in het Ghana van de achttiende eeuw. Hun lot kan echter niet meer verschillend zijn: Effia wordt uitgehuwelijkt aan een Engelsman, terwijl Esi wordt verkocht als slaaf en naar Amerika verscheept. Daarmee begint de geschiedenis van hun nakomelingen; de ene familie-tronk in de Verenigde Staten, de andere in Ghana.



Het boek belicht een periode van driehonderd jaar.

Elk hoofdstuk brengt de lezer afwisselend van Afrika naar Amerika en telkens met een ander figuur als hoofdpersoon. De stammenstrijd en slavernij in Ghana, de burgeroorlog in Amerika, de mijnen in het zuiden, de volksverhuizing naar Manhattan in de twintigste eeuw... Alles passeert de revue in een adembenemend ritme.

Het is een huzarenstukje om dat allemaal - historisch correct - in één boek te steken, maar het is de jonge schrijfster Yaa Gyasi, met moeite 28 is ze, wonderwel gelukt. Bovendien is dit haar debuut. En wat voor een.

De figurante

A.B. Yehoshua is een fenomenale, heldere auteur die schrijft met enorme diepgang en getuigt van een grote psychologische mensenkennis. Zijn laatste werk is daar wederom het bewijs van.



De Israëlitische Nogah, die jaren geleden haar geboorteland heeft verlaten, is harpiste bij een orkest in het Nederlandse

Arnhem. Als haar moeder op proef gaat leven in een verzorgingstehuis, gaat Nogah voor drie maanden in het appartement wonen waar ze opgroeide in Jeruzalem. Deze terugkeer brengt voor Nogah een confrontatie op gang tussen haar verleden en het heden: haar leven wordt grondig op zijn kop gezet.

De figurante moet niet onderdoen voor al het moois dat Yehoshua eerder al geschreven heeft. Aan zijn oeuvre kan je op zijn minst een hele lente én zomer plezier beleven. Lees zeker ook eens *Open hart*, *De vijf jaargetijden* van Molcho, *Meneer Mani* en *De minnaar*.

Onschuldig als jij

Alweer een debuut, opnieuw van een jong veulen. Rowan Hisayo Buchanan (*1990) verdeelt haar eerste roman over twee tijdsperiodes. Het verhaal start in 1968. De Japanse Yuki Oyama is zestien wanneer haar ouders vanuit de VS terugkeren naar hun land van herkomst. Zij wil echter in de VS blijven en komt terecht bij leeftijdsgenoot Odile, van wie de moeder schrijfster is en er een niet-alledaagse levensstijl op nahoudt.



Over naar 2016, wanneer de lezer kennismaakt met Jay, Yuki's zoon, die vader is geworden en worstelt met die situatie. Zijn

moeder heeft hem als klein kind immers in de steek gelaten. Wanneer zijn vader overlijdt, reist hij naar Berlijn om de erfenis te regelen. Daar ziet hij zijn moeder na al die jaren terug.

Onschuldig als jij is een origineel werk, over identiteit, familiebanden en vergiffenis schenken. De jonge auteur is erin geslaagd een erg volwassen roman af te leveren. Naarmate het verhaal verder gaat, word je er meer en meer in gezogen.

28 dagen

Er is al veel geschreven over de Holocaust en de daaraan verbonden kampenellende en ontmenselijking in getto's. Toch verschijnen er af en toe nog boeken die iets toevoegen aan dit veel behandelde onderwerp. Daaronder valt ook *28 dagen*, dat een nieuwe kijk biedt op het onbeschrijfbare.



In het getto van Warschau smokkelt de zestienjarige Mira etenswaren binnen om haar familie te laten overleven. Na een tijd sluit ze zich aan bij een groep jonge mensen

met een idealistisch maar onuitvoerbaar plan: in opstand komen tegen de Duitse bezetters. Langer dan ooit verwacht houden ze het vol, 28 dagen, en in die tijdspanne ervaart Mira het echte leven met de moeilijke keuzes die ze daarbij moet nemen.

Een meeslepend, indringend verhaal. Een historische roman die het waard is om er in de boekhandel uitgepikt te worden. David Safier, een van Duitslands populairste auteurs, versterkt er alleen maar zijn status mee.

■ Tekst Annemie Verhenne en Hugo Verhenne

❖ Yaa Gyasi, *Weg naar huis*

Uitgeverij De Bezige Bij Amsterdam/Antwerpen, 2017, 398 blz., 21,99 euro.

❖ A.B. Yehoshua, *De figurante*

Wereldbibliotheek Amsterdam, 2017, 303 blz., 24,99 euro.

❖ Rowan Hisayo Buchanan, *Onschuldig als jij*

Ambo/Anthos Amsterdam, 2016, 340 blz., 21,99 euro.

❖ David Safier, *28 dagen*

Uitgeverij Cargo Amsterdam, 2016, 372 blz., 19,90 euro.

GIF

De Chinese vuurbuikpad toont haar felle kleuren, de koningscobra neemt een dreigende houding aan en de Texaanse ratelslang rammelt naargeestig, maar weet je waarom ze dat doen? Deze dieren beschikken over gif dat doodt, verlamt of pijn veroorzaakt. Maar gif produceren vergt energie, wat het kostbaar maakt. Daarom worden belagers eerst gewaarschuwd om uit de buurt te blijven. Bepaalde soorten spelen hier handig op in en beschermen zich door deze waarschuwingssignalen eenvoudigweg na te bootsen. Zo heeft een melkslang kleuren en motieven die op die van de uiterst giftige koraalslang lijken, hoewel ze zelf een wurgslang is. Kom meer te weten over dit intrigerend deel van het dierenrijk en aanschouw in levenden lijve slangen, hagedissen, spinnen, kikkers, padden en andere giftige dieren in een twintigtal terraria.

Info

Nog tot 3 september 2017.

Locatie: Museum voor Natuurwetenschappen, Vautierstraat 29, 1000 Brussel.

Openingsuren: Dinsdag tot vrijdag van 9.30 tot 17.00 uur (tijdens schoolvakanties van 10.00 tot 18.00 uur). Zaterdag en zondag van 10.00 tot 18.00 uur.

Tickets: 9,50 euro; 65-plussers: 8,50 euro.

www.natuurwetenschappen.be



© Museum voor Natuurwetenschappen
Thierry Hubin

Maak kans op een gratis duoticket, kijk op blz. 38!

The Beauty of the Beast

Voor The Beauty of the Beast selecteerde het Antwerpse Koninklijk Museum voor Schone Kunsten werk van kunstenaars uit de zeventiende, achttiende en negentiende eeuw, dat gecombineerd en geconfronteerd wordt met creaties van hedendaagse kunstenaars. Telkens vormen dieren de rode draad. Namen van toen en nu wisselen elkaar af: Roelant Savery, Stefan Van Vleteren, Wim Delvoye, Frans Sniijders, Jan Fabre, Jacob Jordaens, Koen Vanmechelen, Paul de Vos... Het is slechts een greep uit de indrukwekkende lijst artiesten die aan bod komt in en rond het prachtige kasteel d'Ursel.

Info

Van 25 mei tot 15 oktober 2017.

Locatie: Kasteel d'Ursel, Wolfgang d'Urselstraat 9, 2880 Hingene.

Openingsuren: Op zonen feestdagen van 13.00 tot 18.00 uur, op donderdag met rondleiding om 14.00 uur (enkel in juli en augustus en na reservatie). Groepsbezoeken: op weekdays (na reservatie).

Tickets: 10 euro.

www.kasteeldursel.be



Maak kans op een gratis duoticket, kijk op blz. 38!



Disney Sand Magic

Het zandsculpturenfestival in Oostende staat dit jaar in het teken van Disney, om de 25ste verjaardag van dat magische entertainmentbedrijf te vieren. Zo'n veertig kunstenaars uit twaalf landen creëren uit 240 vrachtwagens Ardens grottenzand, een beeldengalerij van ruim tienduizend viekante meter. Maar liefst 150 figuren, bekend van Disney, Pixar, Marvel en Star Wars, zullen er te bewonderen zijn. Mickey Mouse *himsel* kan uiteraard niet ontbreken, maar ook personages uit The Lion King, Pirates of the Caribbean en Star Wars maken hun opwachting. Sommige sculpturen zijn tot zes meter hoog. Speciaal aangelegde paden maken het parcours, dat een kilometer lang is, volledig rolstoeltoegankelijk.

Info

Van 24 juni tot 10 september 2017.

Locatie: Strand ter hoogte van Zeeheldenplein, 8400 Oostende.

Openingsuren: Elke dag van 10.00 tot 19.00 uur.

Tickets: 12 euro; 65-plussers: 10 euro.

www.zandsculpturen.be

Op vertoon van één OKRA-lidkaart krijg je 50% korting voor maximaal twee personen!

Maak kans op een gratis duoticket, kijk op blz. 38!



Spelen te land, ter zee en in de lucht

Speelgoedautootjes, -bootjes en -vliegtuigjes: wie heeft er niet mee gespeeld? Al heel lang houden ze kinderen en jongeren zoet. Dit soort speelgoed werd doorheen de tijd massaal en in alle denkbare materialen vervaardigd. Genoeg reden dus om er een tentoonstelling aan te wijden, waarvoor het Speelgoedmuseum zijn mooiste stukken uit de collectie en zijn reserves selecteerde. Ontdek een blikken schaalmodel van de eerste Citroënreeks, de Dinky Toys en de Matchbox-autootjes. Kom en (her)beleef je kinderjaren!

Info

Van 8 juni tot 5 november 2017.

Locatie: Speelgoedmuseum, Nekkerspoelstraat 21, 2800 Mechelen.

Openingsuren: Dinsdag tot en met zondag van 10.00 tot 17.00 uur.

Tickets: 9,80 euro; 65-plussers: 8,80 euro.

www.speelgoedmuseum.be

Maak kans op een gratis duoticket, kijk op blz. 38!

Ga op uitstap met nieuwe OKRA-korting!

Zin in een bezoek aan Technopolis, het Speelgoedmuseum of de Dossinkazerne? Deze Mechelse trekpleisters zijn vanaf 1 juni goedkoper dan ooit voor OKRA-leden! Neem minimaal drie andere personen mee en betaal de prijs die normaal enkel voor (grote) groepen geldt. Let wel: enkel de OKRA-leden in het gezelschap hebben recht op deze korting.*

Mechelen is nog maar het begin. In de toekomst zal je ook met een OKRA-korting naar trekpleisters in andere steden en regio's kunnen gaan!



© Stijn Bollaert

Technopolis

Doe-centrum voor wetenschap en technologie

Speelgoedmuseum

Spel en speelgoed, toen en nu

Dossinkazerne

Memoriaal, museum en documentatiecentrum over Holocaust en Mensenrechten

* In het Speelgoedmuseum moet je met minimaal vier OKRA-leden zijn voor de korting geldig is.

J&A Lier

RECHTSTREEKS UIT DE FABRIEK

GRATIS DEMONSTRATIE AAN HUIS



OPENDEURDAGEN van 25 mei t/m 5 juni

tel. 03 480 98 01 - www.jaflex.be

GEDAAN MET RUG-, NEK- EN SPIERPIJNEN



TRAPLIFT KOPEN? BEL ONS GRATIS 0800 250 23



LATHU
LANGER THUIS WONEN

Alle kwaliteitsmerken onder 1 dak
Lees er alles over op www.lathu.be

facebook.com/langerthuiswonen

Bel GRATIS 0800 250 23 of via info@lathu.be

Hortensia's

waarop je kunt rekenen

Half april werden grote delen van ons land getroffen door vrieskou. Een koude douche voor heel wat tuinliefhebbers. Tal van vaste planten vrozen tot aan de grond weg. En toch waren er die ervan afkwamen zonder kleerscheuren, zoals een aantal variëteiten van hortensia's. Maar de vorst leerde ons ook wat onze ouders al wisten: van de gewone boerenhortensia met zijn fraaie tuilen laat de bloei het al eens afweten...



Quercifolia.

Er zijn hortensia's of beter soorten van het geslacht *Hydrangea* die op het oude hout bloeien. Dat is het geval met de boerenhortensia, *Hydrangea macrophylla*, en de verwante *Hydrangea involucrata*. De bloemknoppen ervan zitten al diep in de winterknoppen geborgen. Is het late najaar, de winter en het prille voorjaar zacht, dan schuiven die knoppen voortijdig open. De bloempjes hebben dan geen beschutting meer en een beetje nachtvorst zal ze onherroepelijk verwoesten. Ook een andere soort, *Hydrangea serrata*, legt zijn bloemknoppen in het najaar aan, maar houdt voldoende bloempjes in nog gesloten knoppen achter de hand die de rol van de bevroren bloemen snel zullen overnemen. Deze hortensia met overwegend platte schermen is dan ook te verkiezen boven de gewone boerenhortensia.

De andere hortensia's zoals de pluimhortensia, de eikenbladhortensia en de bekende *Hydrangea arborescens* 'Annabelle' bloeien op het jonge hout: de twijgen die de struik tijdens de lente maakt. Dat is de reden waarom je deze hortensia's in het voorjaar naar believen kan snoeien. Zelfs heel kort als je dat wenst.

De bloemknoppen van deze iets later in het seizoen bloeiende hortensia's bevriezen op die manier niet.

Kwestie van klimaat

De ongetwijfeld prachtige boerenhortensia's wonnen vooral aan populariteit nadat tuinliefhebbers ze wondermooi zagen bloeien in Normandische en Britse tuinen. Het kust- en eilandklimaat is deze hortensia's dan ook meer dan genadig. Nachtvorst treedt er zelden op, net zomin als in onze kustprovincie overigens. Ook in ons binnenland ontsnappen de bloemen ervan vaak aan zware nachtvorsten, tot de vorst zoals dit jaar verwoestend uithaalt. Zelfs vakkundig afgedekt met vliesdoek bevroren op tal van plaatsen de bloemen in de opgeschoven knoppen. Het is uiteraard niet verkeerd deze prachtige struiken in de tuin te hebben. Maar je moet wel rekening houden met dit nadeel.

De hortensia die het dichtst de boerenhortensia benadert is *Hydrangea serrata*. De struik heeft wat kleinere bladeren en heeft zich in de bergen van Japan en Korea gewapend tegen vorst, vandaar dat de plant zal bloeien, ook als de topbloemen bevriezen. De meeste zijn zogenaamde *lacecaps*: dat wil zeggen dat ze platte tuilen dragen. Er is echter een cultivar die ronde tuilen vormt: *Hydrangea serrata* 'Preziosa'. De bloemen openen haast groenig, kleuren naar roze en krijgen in de nazomer een warme tint bordeaux. Deze hortensia is het beste alternatief voor de boerenhortensia.



H. aspera 'Preziosa'.



Hydrangea paniculata.



Bobo Hydrangea.

Betrouwbare 'Mega Mindy'

De pluimhortensia staat al haast twee eeuwen in onze tuinen. De eikenbladhortensia is sinds een tweetaaldecennia populair. Beide hebben typische piramidale tuilen die bestaan uit kleine vruchtbare en grote onvruchtbare lokbloemen. Op deze hortensia's kun je te allen tijde rekenen. De nieuwere cultivars van de pluimhortensia, *Hydrangea paniculata*, ontwikkeld door Best Select, zijn Belgisch en behoren tot de allermooiste. 'Bobo' blijft laag, tot hooguit 70 cm en is geschikt voor kleine tuinen. 'Mega-Mindy' is fors en groeit tot 1,5 m hoog. Even hoog wordt 'Pinky-Winky'. De tot 50 cm lange bloempluimen ervan verkleuren tot een sprankelend rozerood in het najaar.

Hydrangea arborescens 'Annabelle' is een andere hortensia die zeker bloeit. Ze is echter vooral populair omdat ze gemakkelijk te vermeerderen is en grote witte ronde tuilen draagt. Die worden echter zo zwaar dat ze bij regenweer omvallen. Een mooie pluimhortensia is in dat opzicht dus een beter alternatief. En als je toch voor boerenhortensia's kiest, kan je ze bijvoorbeeld diep in de tuin houden. Als ze dan niet bloeien, kunnen ze je nog steeds verblijden met een mooi blad. Maar op 'Mega-Mindy' en de andere pluimhortensia's mag je altijd en overal rekenen.

Tekst en foto's Ivo Pauwels



Kom op
tegen Kanker

Kanker na uw 70ste?

Wat zijn de problemen waar 70-plussers met kanker mee te maken krijgen? Hoe tevreden bent u over de kankerbehandeling en de zorg? Waar zit het goed en hoe kan het beter? Laat het ons weten en help alle ouderen met kanker. Want iedereen die kanker krijgt, heeft recht op de beste zorg.

Deel uw ervaring als patiënt of als naaste op www.zeventigpluskanker.be of bel het gratis nummer 0800 35 445.

Zomerse zoetigheden

Nu de zomer met al zijn heerlijkheden schoorvoetend op de deur klopt, kunnen we niet anders dan hem te verwelkomen met een paar zalige zoetigheden. Wat dacht je van een kokos-mangotaart, een marshmallowmousse met aardbeien of wat rabarbermuffins? Geen keukenprins(es)? Dan zijn de millefeuilles met frambozen jouw ding!



Rabarbermuffins met kaneel

- ❖ 250 g zelfrijzende bloem
- ❖ 175 g suiker
- ❖ 1 zakje vanillesuiker
- ❖ 1 snuf zout
- ❖ 1 tl (afgestreken) kaneel
- ❖ 200 g zure room
- ❖ 120 g boter (gesmolten, lichtjes afgekoeld)
- ❖ 2 grote eieren
- ❖ 200 g verse rabarber

Topping:

- ❖ 3 el suiker
- ❖ ½ tl kaneel

Verwarm de oven voor op 175°C.

Meng in een grote kom de bloem, suikers, zout en kaneel. Meng in een andere kom de eieren, room en boter. Giet al roerend de natte ingrediënten bij de droge tot je een stevig deeg bekomt. Roer zeker niet te veel en evenmin elektrisch: er mogen nog wat klonters in het deeg zitten. Schil de rabarber en snijd in kleine blokjes. Meng onder het deeg. Verdeel de muffinpapiermpjes over een muffinplaat. Schep het deeg in de papertjes en zorg dat het midden boven de rand uitsteekt. Meng de extra suiker met de kaneel en besprenkel hiermee de muffins. Bak 25 minuten in de oven of tot ze gaar zijn.



Marshmallowmousse met aardbeien

- ❖ 100 g witte marshmallows
- ❖ 1 bakje aardbeien
- ❖ 60 ml water
- ❖ 200 ml room
- ❖ 2 el suiker
- ❖ 1 el fijngehakte verse munt
- ❖ Bessen als versiering (optioneel)

Maak de aardbeien schoon en snijd in fijne plakjes. Doe de helft in een steelpan en de andere helft in een kommetje.

Snijd met een scherp mes of knip met een keukenschaar de marshmallows in vier.

Zet de aardbeien in het steelpannetje op het vuur samen met het water en laat 3 minuutjes koken. Mix met een handmixer tot een gladde massa. Roer er de marshmallows onder en blijf roeren tot ze volledig gesmolten zijn. Laat volledig afkoelen (roer af en toe). Neem nu de andere aardbeien en doe daar de suiker en munt bij. Roer goed. En zet in de koelkast. Klop de room stijf en roer er voorzichtig de marshmallowmassa onder. Verdeel de gemarineerde aardbeien over de potjes en overgiet met de marshmallowmousse. Laat 2 uur opstijven in de koelkast. Versier met wat besjes en munt.

Kokos-mangotaart

- ❖ 100 g boter (op kamertemperatuur)
- ❖ 200 g suiker
- ❖ 1 zakje vanillesuiker
- ❖ 2 grote eieren
- ❖ 250 g zelfrijzende bloem
- ❖ 250 ml karnemelk (ongezoet, zonder smaaktoevoeging)
- ❖ 300 ml volle room
- ❖ 1 el (opgehoopt) bloedsuiker
- ❖ 2 grote rijpe mango's
- ❖ 75 g kokosvlokken

Verwarm de oven voor op 180°C. Klop met een elektrische mixer de boter en de suikers tot een witte massa. Voeg er een voor een de eieren aan toe. Voeg er afwisselend een deel van de bloem en een deel van de karnemelk aan toe terwijl je blijft kloppen. Doe zo verder tot zowel de bloem als de karnemelk volledig zijn opgebruikt.

Vet een springvorm van 20 cm doorsnede in, stort er het beslag in en zet in de oven. Bak 40 à 45 minuten tot de cake gaar is. Als het deeg te bruin wordt, doe er dan wat aluminiumfolie over. Laat volledig afkoelen op een rek.

Doe de kokos op een met boterpapier of siliconematje beklede ovenplaat en zet 5 à 6 minuten in de oven op 180°C, tot ze mooi goudgeel gekleurd zijn. Laat afkoelen. Schil de mango's en snijd er een in blokjes en een ander in plakjes. Klop de slagroom stijf met de suiker en verdeel de massa in twee. Neem één helft van de slagroom en meng er de mangoblokjes onder.

Snijd de taart overlans in twee en bestrijk de onderste helft met de mangoslagroom. Leg er het tweede deel van de taart op en druk een beetje aan. Bestrijk nu de volledige taart met de rest van de slagroom. Versier met de kokos en de mangoplakjes. Serveer.



Millefeuilles met frambozen

- ❖ 1 doos amandelbroodkoekjes
- ❖ 200 ml room
- ❖ 1 bakje frambozen (of andere bessen)
- ❖ 1 el bloedsuiker

Klop de room stijf samen met de suiker. Doe in een spuitzak. Leg een deel van de koekjes op het werkvlak. Spuit wat van de slagroom op de koekjes en druk er de framboosjes en wat munt in. Leg er een tweede koekje op en serveer.

■ Tekst en foto's Ann Vertriest

Eet je jong

Je kunt er niet omheen: voeding is de hype van het moment. Kookboeken prijken bovenaan de bestsellerlijsten, tv-programma's als *Komen eten* en *Mijn restaurant* halen hoge kijkcijfers en chef-koks zijn echte mediasterren. Maar waar het vroeger vooral om lekkere voeding ging, gaat het nu veeleer over hoe we gezond kunnen eten.

Op zich is dat natuurlijk geen slechte zaak. We weten immers allemaal dat ons Westers eetpatroon niet altijd de beste gevolgen heeft voor onze gezondheid. Zo leidt onze overconsumptie vaak tot overgewicht. Nieuw is dat onze voedingsgewoontes ons ook sneller zouden doen verouderen. Is dat werkelijk het geval? En kunnen we via onze voeding het verouderingsproces dan een halt toeroepen? Volgens Kris Verburgh, arts, onderzoeker en auteur van *De Voedselzandloper*, alvast wel.

Veroudering vertragen

Kris schreef zijn eerste boek toen hij slechts zeventien jaar oud was. Acht jaar later had hij er al drie geschreven, met wetenschap, geneeskunde en filosofie als onderwerp. Niet veel later creëerde hij op z'n een-tje een nieuw wetenschappelijk vakgebied: de nutrigerontologie, een versmelting van geneeskunde, voedingsleer en de kennis over het verouderingsproces.

Zo onderzoekt hij hoe gezonde voeding de kans op verouderingsziekten kan verminderen en in sommige gevallen het verouderingsproces zelfs kan doen omkeren. Een artikel dat hij hierover schreef, werd gepubliceerd in *Aging Cell*, het belangrijkste internationale wetenschappelijke tijdschrift over veroudering. Maar wat weet een dertiger nu over ouder worden?

Verouderen is toch onvermijdelijk?

“Dat is het zeker. Maar je kunt de snelheid van het verouderingsproces deels zelf bepalen. In mijn recentste boek *Veroudering vertragen* leg ik uit hoe je dat kunt doen. Ik toon aan dat je door ongezond te eten sneller oud wordt. Het zorgt ervoor dat ons lichaam allerlei processen minder goed kan regelen. Op dat moment ontstaan typische verouderingsziekten, zoals dementie en hart- en vaatziekten. Dat wordt ‘evolutionaire verwaarlozing’ genoemd.”

Je verwijst naar de oertijd?

“Ja, de natuur had nooit voorzien dat we zo oud zouden worden. Eens de dertig gepasseerd - de optimale voortplantingsleeftijd - onderhoudt de natuur ons lichaam niet meer. In de oertijd was je al lang door een wild dier opgegeten of in een ravijn gevallen. Dus vanaf die leeftijd begint het lichaam af te takelen en wordt onze eigen verantwoordelijkheid voor ons lichaam veel groter. Wil je het risico op verouderingsziekten beperken, begin dan met gezond te eten.”

Voeding als medicijn tegen veroudering?

“Juist. Elk atoom in je lichaam wordt om de twintig jaar vervangen, dus je bent letterlijk opgebouwd uit wat je eet. Het effect van voeding wordt absoluut onderschat. Als je er een gezond eetpatroon op nahoudt, gaat je lichaam beter functioneren. Dat uit zich in een betere concentratie, meer energie, een mooie huid en een verminderd risico op het krijgen van ziekten.”

Eten we dan zo ongezond?

“Zoals ik in *De Voedselzandloper* beschreef, is ons Westers eetpatroon voornamelijk gebaseerd op graan, rood vlees en melk. Die zorgen voor een versnelling van het verouderingsproces. Rood vlees en melk activeren namelijk allerlei verouderings-schakelaars in onze cellen, waardoor ze sneller verouderen. Graanproducten zoals brood, pasta en rijst zijn dan weer opgebouwd uit zetmeel, wat eigenlijk ketens van glucose zijn. Glucose versuikert onze weefsels, waardoor die star worden, wat de bloedvaten verhardt, de nierfunctie doet achteruitgaan, zenuwcellen beschadigt en het ontstaan van staar versnelt. Vervang rood vlees dus door wit vlees, vis of plantaardige proteïnebronnen, zoals broccoli, quorn of noten. En ook kruiden bieden een meerwaarde voor gezonde voeding. Kurkuma, knoflook en peterselie bijvoorbeeld, remmen ontstekingen.”

Je ontwikkelde een vierstappenplan om veroudering te vertragen.

Uit wat bestaat dat?

“Ik heb een leidraad van goede voedingsgewoonten opgesteld, die gedetailleerd uitlegt welke voedingsmiddelen extra belangrijk zijn. Zoals ik zei: niet te veel snelle suikers en

“Elk atoom in je lichaam wordt om de twintig jaar vervangen, dus je bent letterlijk opgebouwd uit wat je eet”

zetmeel, niet te veel rood vlees, verder voeding die via *hormesis* veroudering vertraagt, zoals bijvoorbeeld groene thee, donkere chocolade of blauwbessen. *Hormesis* wil zeggen: een beetje schade kan gezond zijn. Groente en fruit zijn onder meer gezond omdat ze licht toxische stoffen bevatten, die je cellen wakker schudden, zodat ze zich beter herstellen en beschermen.

Is het niet gewoon de zoveelste voedingsmythe?

“Er ontstaan inderdaad met de regelmaat van de klok bepaalde eethypes, waardoor je amper nog weet wat goed of fout is. Vaak zijn die adviezen gebaseerd op kortetermijndenken. Dat zie je duidelijk in dieetraget. Neem nu bijvoorbeeld het proteïnedieet dat momenteel erg populair is. Je kunt er weliswaar snel door afvallen, maar we weten ook dat proteïnesamenklontering ervoor zorgt dat je sneller verouderd. Vooral je cellen krijgen het harder te verduren, waardoor het risico op alzheimer of diabetes groter wordt. Mijn aanpak is helemaal anders vergeleken met de gangbare dieet- en gezondheidsadviezen: gezonde voeding is voor mij voeding die veroudering vertraagt en je risico vermindert op verouderingsziekten. Het gewichtsverlies volgt automatisch als je overgewicht hebt.”

Werkt jouw stappenplan dan wel op lange termijn?

“Als we kijken naar de zogenoemde ‘blauwe zones’ in de wereld, gebieden waar mensen langer en gezonder leven dan elders, zoals op Sardinië of op het Japanse eiland

Okinawa, dan is dat grotendeels aan hun voeding te danken. Zij eten weinig of vooral wit vlees, drinken nauwelijks melk, kennen geen fastfood en eten minder snelle koolhydraten. Kortom: dit advies heeft zijn nut al bewezen.”

Zijn er naast voeding nog factoren die het verouderingsproces mee bepalen?

“Genoeg lichaamsbeweging, voldoende slaap en psychisch welzijn, zoals een goed sociaal leven en geluk, hebben zeker een positief effect op onze levensduur. Maar voeding is de krachtigste methode. Dat zie je opnieuw heel goed bij mensen die willen afvallen. Ze gaan vaak veel sporten, maar over het algemeen werkt lichaamsbeweging bedroevend slecht om kilo's te verliezen. Voeding heeft een veel grotere impact.”

Is jong geleerd, oud gedaan?

“Zeker. Nutrigenetica is niet alleen interessant voor ouderen. Ik zei daarmee al dat het vanaf je dertigste van groot belang wordt om gezond te eten. Maar eigenlijk moet die bewustwording al op veel jongere leeftijd beginnen. Leer je kinderen en kleinkinderen koeken en frisdranken te laten staan en meer groenten en fruit, vette vis en noten te eten. En blijf ook gezond eten als je zestigplusser bent. Hoe ouder je bent, hoe moeilijker het lichaam het heeft met het verwerken van suikers en zetmeel. Dan is het dus nog belangrijker om gezond te eten.”

Niet iedereen is het met je eens. Wat vind je daarvan?

“Onze gezondheidszorg wordt langzaam onbetaalbaar en we worden steeds jonger ziek. Begin jaren negentig kregen mensen gemiddeld rond hun vijftigste een chronische aandoening, zoals een te hoge bloeddruk of prediabetes. Nu gebeurt dat vaak al als mensen rond de veertig zijn. Het wordt dus hoog tijd dat we voeding en gezondheid vanuit nieuwe invalshoeken benaderen, zoals veroudering. Op die manier blijven we ook niet hangen in verouderde ideeën. Mijn advies is kritisch te zijn voor elk voedingsadvies dat je te horen krijgt. Als je een raad uit mijn boek opvolgt, laat het dan deze zijn.”

■ Tekst Tine Vandecasteele



Boek

Chris Verburgh, *Veroudering vertragen*, Prometheus/Bert Bakker, 2015, 19,95 euro.

Speel mee met het kruiswoordraadsel op blz. 36 en win een exemplaar.

President Macron, *de nadagen van de Vijfde Republiek*

Met bijna twee derde van de stemmen hebben de Fransen Emmanuel Macron in mei tot president gekozen. Hem wacht nu de taak om de volgende vijf jaar Frankrijk te besturen, waarschijnlijk zonder meerderheid in de *Assemblée*. De parlementsverkiezingen van 11 en 18 juni vormen voor Macron een eerste cruciale test.

Voor de Franse president is het van levensbelang dat de meerderheid van de afgevaardigden zich achter hem schaart. Sinds Charles de Gaulle bijna zestig jaar geleden in 1958 de Vijfde Republiek oprichtte, komen de meeste bevoegdheden het staatshoofd toe en incarneert hij de politieke macht. Maar als hij probleemloos wil regeren, moet hij kunnen rekenen op brede, stabiele steun in het parlement. Om die reden is het meerderheidskiesstelsel ingevoerd: in elk kiesdistrict krijgt de partij met het grootste aantal stemmen één zetel. Het sluit uit dat een veelheid van kleine formaties zetels behaalt. Net dat fenomeen had in de jaren vijftig ertoe geleid dat regeringen elkaar met de regelmaat van de klok opvolgden.

Macron staat voor de quasi onmogelijke opdracht om een meerderheid te bouwen in de *Assemblée*. Zijn beweging, *En Marche*, niet eens een partij, is nauwelijks een jaar oud. Aangezien ze met nieuwe gezichten naar de

Macron staat voor de quasi onmogelijke opdracht om een meerderheid te bouwen in de *Assemblée*

kieser wil trekken, moeten die onervaren kandidaten in elk district opboksen tegen gevestigde tenoren. Net als voor de presidentsverkiezingen moet Macron kiezers uit het centrum en de rechtervleugel van de *Parti*

Socialiste (PS) overtuigen om voor zijn mensen te stemmen. Het zal hem lastig vallen om in de eerste ronde de absolute meerderheid te behalen of als sterkste uit de bus te komen in de tweede ronde, waaraan alleen wie 12,5 procent van de ingeschreven kiezers achter zich gekregen heeft, deel mag nemen.

Dans der partijen

In Frankrijk is het gebruikelijk dat partijen zich in die tweede ronde terugtrekken, bijvoorbeeld om te verhinderen dat het uiterst rechtse *Front National* van Marine Le Pen een zetel verovert, maar vanzelfsprekend is dat deze keer niet. Uiteraard doet het *Front National* dat niet. Ook de linkse Jean-Luc Mélenchon heeft er alle belang bij om zijn goede resultaat bij de presidentsverkiezingen te verzilveren in kamerzetels en zijn kandidaten zich in de

tweede ronde niet terug te laten trekken ten voordele van Macron. Idem dito voor de socialisten, die op apegapen liggen en willen redden wat er te redden valt. In 2012 beheerste de PS de Franse politiek. Met François Hollande had ze de president in huis en zowel in de *Assemblée* als de Senaat had ze de volstreekte meerderheid. Op de Elzas na deelde ze in alle regio's de lakens uit. Vijf jaar later behaalt haar presidentskandidaat, Benoît Hamon, met zijn radicale programma nauwelijks 6,36 procent van de stemmen. Oud-eerste minister, Manuel Valls, voorstander van een centrumkoers, had zelfs opgeroepen om niet voor zijn partijgenoot maar voor Macron te stemmen. De PS valt uiteen en je vraagt je af of ze na een dergelijk fiasco in haar huidige vorm kan overleven.

Aan de rechterkant van het spectrum moeten *Les Républicains*, de erfgenamen van de Gaulle, zich bezinnen over hun conservatieve, neoliberale koers. Daarmee hebben ze hun sociale erfenis overboord gekieperd en potentiële aanhangers afgeschrikt. Ze doen er alles aan om zich na het debacle van François Fillon bij de presidentsverkiezingen te herpakken en zoveel mogelijk zetels te veroveren, maar ook bij hen dreigen er scheuringen. In het beste geval maken ze zich als grootste fractie in het parlement onontbeerlijk voor een periode van *cohabitation* met Macron. Het komt er opnieuw aan dat de president moet besturen met een regering van een andere politieke stroming dan de zijne.

Het is ongezien wat voor een verhakkeld landschap de presidentsverkiezingen achtergelaten hebben. De twee grote blokken die elkaar decennialang afgewisseld hebben en politieke stabiliteit garandeerden, waren niet eens vertegenwoordigd in de tweede ronde, geen van de twee. Onder de Vijfde Republiek hebben de socialisten dat twee keer meegemaakt, in 1969 en 2002, de

gaullisten één keer, in 1974. Maar allebei weggestemd in de eerste ronde, dat is *du jamais vu*. Na zestig jaar zit de klad in het systeem. De twee traditionele partijen zijn vervreemd van de kiezer en Hollande, en voor hem Sarkozy, waren als president niet uit hetzelfde hout gesneden als De Gaulle of Mitterrand, *Dieu* in de wandeling. Le Pen was voor ruim een derde van de kiezers een aanvaardbaar alternatief. Het Republikeinse front (wat inhoudt dat iedereen automatisch tegen het *Front National* stemt, als het erop aankomt), dat vijftien jaar terug tegen haar vader gold, is een zachte dood gestorven.

Jong bloed

Macron profiteert van de afkeer van de politieke klasse. De Fransen hebben duidelijk gemaakt dat ze vernieuwing willen en zowat iedereen die de voorbije jaren president of premier geweest is, opzij geschoven, Hollande en Valls op links, Fillon en Sarkozy op rechts. Macron surft op die golf van onvrede, die vooral op het platteland tot uiting komt, waar ze de werkgelegenheid en de sociale en medische voorzieningen zien verdwijnen.

Ondanks zijn jonge leeftijd - 39 - en zijn onbevleete blazen - hij is nooit verkozen - maakt ook Macron deel uit van die versmadede elite. Zoals zoveel presidenten en ministers, topambtenaren en kabinetschefs heeft hij aan de *Ecole Normale d'Administration* gestudeerd, elitairder kan niet. Na een korte periode als inspecteur van financiën stapt hij over naar de *Banque Rothschild*. Daar haalt Hollande hem weg om hem in zijn staf op te nemen. In 2014 benoemt hij hem tot minister van Economische Zaken, een functie die Macron twee jaar bekleedt. Zijn beleid kenmerkt zich door de flinke scheut liberalisme die hij in de rode wijn giet. Zo is hij de gangmaker van de Macronbussen die dezer dagen Frankrijk van oost naar west doorkruisen, particulier initiatief ter aanvulling van het in delen van het land onbestaande openbaar vervoer.

Voor Macron ligt de sleutel in Europa, een van de belangrijkste thema's van de verkiezingen. Als president moet hij zijn ideeën waarmaken op een moment dat zowel uiterst rechts, met Le Pen, als links, met Mélenchon, erg kritische stemmen over Europa laten horen. Tegelijk moet Macron de in ademnood verkerende instellingen van de Vijfde Republiek nieuw leven inblazen. Als het hem niet lukt, dan ligt over vijf jaar de weg open voor extreemrechts. Maar over hoe hij zijn presidentschap aan wil pakken, blijft Macron vaag. Zei een documentairemaker op televisie: "Ze zeggen dat de stilte die volgt op muziek van Beethoven nog altijd Beethoven is. Ik vind dat de stilte die een toespraak van Macron voorafgaat, van zijn rede deel uitmaakt". Dat kan tellen. Macrons wittebroodsweken zullen kort zijn.

Tekst
Guy Poppe



Het is ongezien wat voor een verhakeld landschap de presidentsverkiezingen achtergelaten hebben

Rouen

Miskende metropool

Jeanne d'Arc belandde er op de brandstapel. Talrijke impressionisten bivakkeerden er tijdelijk. We bevinden ons in hartje Normandië, in de opvallend levendige stad Rouen. Nochtans spatten de middeleeuwen hier van iedere gevel. Loop met ons door het doolhof van straatjes en pleintjes in deze, een beetje miskende, doch zwaar beladen historische stad die zoveel te bieden heeft.



Brussel > Rouen: 352 km.

We logeren in een zijstraatje van de Oude Markt, pal in het centrum dus, en worden er meteen op sleeptouw genomen door Myriam Houdard, onze stadsgids. Terwijl we ons vergapen aan de unieke vakwerkhuisen die hier al eeuwenlang het imago van de stad bepalen, steekt Myriam van wal. "Rouen ligt tussen de kliffen van de Normandische kust en Parijs. Deze stad, die reeds in 53 voor Christus door de Romeinen werd gesticht, bezit een belangrijk historisch patrimonium. Bovendien dankt ze haar bijzonder gunstige geografische ligging aan de nabije Seine." Op de Oude Markt zien we restanten van de oude kerk, vernield in de achttiende eeuw. Vandaag vormen ze een originele pleisterplaats voor toeristen en inwoners. Op het plein verwijst alleen een eenvoudig bord naar de plek waar Jeanne d'Arcs brandstapel stond. "Als eerbetoon aan Jeanne heeft men wel besloten om geen nieuwe kerk te bouwen op de overblijfselen van de oude", vertelt Myriam. "In 1979 is ernaast een moderne kerk gebouwd, genoemd naar de Franse heldin. In het verlengstuk ervan is een herinneringsgalerij aangebracht. De architect stak er geen specifieke symboliek in, maar toch merk je de vorm van een vis in de ramen, een verwijzing naar Jezus." De grillige vorm van het interieur doet ons wat futuristisch aan, maar kon evengoed deel uitmaken van een vikingschip. De prachtige glasramen dateren uit de zestiende eeuw en zijn uniek. Ze komen uit de oude Sint-Vincentiuskerk van iets verderop, die vernietigd werd tijdens de

Tweede Wereldoorlog. De glasramen werden echter verstoppt in een bunker in Niort.

Stedelijke rijkdom

De historische binnenstad van Rouen is volledig autovrij, wat het aangenaam wandelen maakt. Op de binnenkoer van het zestiende-eeuwse vijfsterrenhotel Bourgtheroulde op de Place de la Pucelle, zien we in de muur een uitbeelding van de ontmoeting tussen François I en Hendrik VIII. We stappen verder door de *Rue du Gros Horloge*, de drukste winkelstraat van de stad. Myriam zet ondertussen haar boeiende uiteenzetting voort. "Hier hangt het Grote Uurwerk uit 1527, een symbool voor de rijkdom van de stad. Rouen was destijds de tweede grootste stad van Frankrijk." Het schaap dat je overal in de stad terugvindt, verwijst eveneens naar de rijkdom, afkomstig van de lakennijverheid en de wolproductie. In een beek die tijdens de middeleeuwen door de stad stroomde, werden lakens en wol gewassen. Dit beekje werd onlangs gedeeltelijk terug opengelegd in de *Rue de la Robec*. Oorspronkelijk mondde het uit in de Seine, die tot honderdveertig kilometer landinwaarts getijdegevoelig is en dus grote schepen tot aan de stad kan brengen. Myriam heeft ook nog wat wetenswaardigs te vertellen over de vakwerkhuisen in de stad. "Bij de meeste staan de gevels schuin, zodat het water niet langs de gevel naar beneden zou lopen. En het scheidt een stuk belasting op de grondoppervlakte. Ook opmerkelijk: tot midden zeventiende eeuw bouwde men de huizen op slechts één laag



Het Grote Uurwerk symboliseert de rijkdom van de stad.



Sommige middeleeuwse panden zijn volledig scheefgezaakt.



Vanop de Sint-Catharinaheuvel heb je een prachtig uitzicht over de stad.

stenen, daarna is men de hele benedenverdieping in steen gaan optrekken. Op die manier vat bij een brand niet onmiddellijk het hele huis vuur. De huizen zijn hier trouwens opvallend hoog, met meestal vier verdiepingen.”

Schilderen in pashokje

De *Rue du Gros Horloge* met haar prachtige oude panden loopt uit op de kathedraal, een van de mooiste van Europa, waarvan de oudste delen uit de veertiende eeuw dateren. Na zestien jaar stilte kreeg de kathedraal opnieuw een beiaard, die zich bevindt in de linkertoren, de Tour Saint-Romain. De rechertoren noemt men de Botertoren, een verwijzing naar de belasting op de consumptie van boter in de vastentijd, waarmee de bouw gedeeltelijk is betaald. De kathedraal kreeg haar gietijzeren spits pas in de negentiende eeuw. Deze spitsoren is de hoogste van Frankrijk. Het interieur van de kathedraal is vrij sober, met zware massieve zuilen die de hoogte accentueren. De lantaarntoren boven het altaar, zo genoemd omwille van zijn lichtinval, is karakteristiek voor Normandië. Het maakt de kathedraal minder somber en donker dan bijvoorbeeld de Notre Dame van Parijs. Van juni tot september kan je iedere avond genieten van een klank- en lichtspel. Via projecties op de voorgevel wordt de geschiedenis van Rouen geëvoceerd.

We krijgen toegang tot het atelier van waaruit Claude Monet de kathedraal zo vaak op doek vastlegde. Het bevond zich in een passalon voor dames. Hij moest zich met kamerschermen afzonderen voor de intimiteit van de dames. Monet schilderde de kathedraal steeds vanop dezelfde plek, maar telkens vanuit een andere hoek, om de verschillende lichtinvallen weer te geven. Een vijftigtal impressionisten van de School van Rouen zijn trouwens permanent te bewonderen in het lokale Museum voor

Schone Kunsten. De permanente collectie is gratis toegankelijk.

De Tour Jeanne d'Arc in de *Rue Bouvreuil* is het enige overblijfsel van de burcht van Rouen. Alhoewel de toren haar naam draagt, zat Jeanne hier niet gevangen. Ze werd vastgehouden in de huidige Jeanne d'Arcstraat op de plaats waar een gevelsteen werd geplaatst.

L'Âître Saint-Maclou is nog zo'n verrassing waar je op stoot. Het is een bijzonder ingetogen en tegelijk akelige plek. In de gebouwen rond het vierkante plein werden de beenderen opgeslagen van inwoners die stierven bij een epidemie. Een *âître* of atrium was dus een kerkhof of knekelhuis. Later fungeerde het gebouw als school. Het plein wordt binnenkort volledig gerenoveerd.

Nationale heldin

In het *Historial Jeanne d'Arc* worden we meegezogen in de processen van de nationale heldin van Frankrijk, Jeanne d'Arc. Over de maagd van Frankrijk bestaan veel legenden en verhalen, ware en onware. Bewezen werd dat ze geleefd heeft en dat ze hier op de brandstapel terecht kwam. De frêle boerendochter krijgt sinds haar dertiende visioenen van de aartsengel Michaël dat ze de Franse kroonprins Karel VII moet te hulp schieten in zijn strijd tegen de Engelsen. Ze draagt mannenkleding om niet op te vallen. Onder haar leiding bevrijden de Fransen de stad Orléans van de Engelsen op 8 mei 1429. Ze veroverd Reims en kroont Karel tot koning van Frankrijk. Na nog enkele overwinningen gaat het minder goed. Jeanne verliest in Parijs haar strijd tegen de Bourgondiërs, die zich aan de zijde van de Engelsen scharen en Jeanne aan hen uitleveren. In 1431 begint haar proces. Ze wordt beschuldigd van godslastering en hekserij. Na martelingen bekend te ze belandt ze nog op de brandstapel omdat ze zich op het einde terug in mannenkleding

De historische binnenstad van Rouen is volledig autovrij, wat het aangenaam wandelen maakt

Het monument van Jeanne d'Arc op de Sint-Catharinaheuvel.





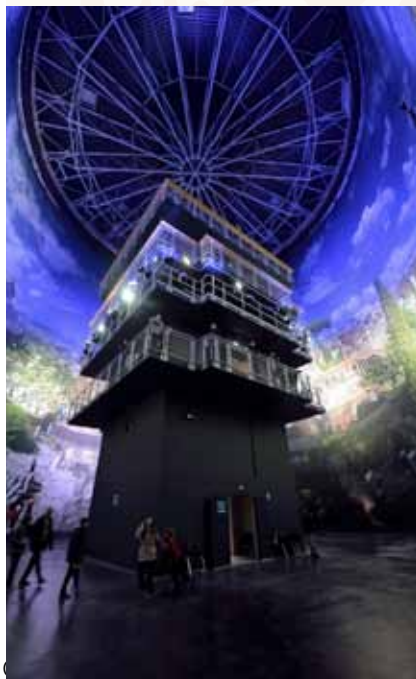
Picasso blonk ook uit in de keramische kunst.



Een rustige plek, het kerkhof van Saint-Maclou.

In het Panorama XXL word je gecatapulteerd naar de middeleeuwen en beleef je samen met Jeanne d'Arc haar laatste ogenblikken

Het Panorama XXL is een must see.



hult. Ze werd nauwelijks negentien. Jeanne kruipt hier onder je huid. De scenografie is uniek en bezorgt ons kippenvel. Het aartsbisschoppelijk paleis wordt gebruikt als decor. De bezoeker gaat mee in een multimediale reis en is zo rechtstreeks toeschouwer en getuige van het proces van Jeanne.

Het leven in 1431

Het Panorama XXL slaat ons met verstomming. Hier kan je echt niet omheen. We nemen een duik in het grootste kunstwerk van 360° ter wereld. Je herkent de grote blauwe cilinder op de rechteroever van de Seine van heel ver. De binnenkant bestaat uit een doek van vijftig meter hoog, met een oppervlakte van drieduizend vierkante meter en honderd meter lengte. Klim naar het platform op vijftien meter hoogte en kijk uit van op de Botertoren van de kathedraal. Word gecatapulteerd naar de middeleeuwen en beleef samen met Jeanne haar laatste ogenblikken voor ze op de brandstapel sterft. Ze kijkt je recht in de ogen. Ergens brandt een huis, in een achtertuin baadt een echtpaar, monniken kijken toe vanuit hun abdij. Neem de tijd om even te bezinnen en je te verwonderen over de technische stunt van kunstenaar Yadegar Asisi. Dankzij een originele mix van tekeningen, schilderijen en digitale fotografie schenkt hij hier nieuw leven aan de oude panorama's. Hij verleent de beelden op die manier een ongekeerde kracht. Een niet te missen attractie!

Veelzijdige Picasso

Weinig mensen weten dat Pablo Picasso vijf jaar werkte en verbleef in het kasteel van Boisgeloup in Gisors, op zestig kilometer van Rouen. Voor het eerst wordt in een expositie aandacht besteed aan deze voor de kunstenaar intens creatieve periode die zich situeert van 1930 tot 1935. Hij wijdde zich hier niet alleen aan de beeldhouwkunst, maar maakte ook schilderijen, tekeningen, gravures en foto's. In het Museum voor Schone Kunsten ontdek je het Normandische atelier van Boisgeloup en Picasso's werken rond de figuur van Marie-Thérèse Walter, jarenlang zijn maîtresse en muze. In het Museum *Le Secq des Tournelles* ontdekken we in de tentoonstelling *Gonzàlez en Picasso* de affectie voor ijzer van twee kunstenaarsvrienden. Julio Gonzàlez wordt beschouwd als de uitvinder van de moderne smeedijzerkunst. Om te eindigen bezoeken we nog de keramische beeldhouwwerken in het *Musée de la Céramique*, die bewijzen dat Picasso ook in deze techniek onbegrensd uitblonk. Hij vervormt voorwerpen uit het dagelijks gebruik en abstraheert ze tot een kunstwerk. Tegelijkertijd is ook het kasteel van Boisgeloup uitzonderlijk geopend voor het publiek. Onze laatste attractie blijft ons vast lang bij. We laten ons rondrijden door Rouen en omgeving met een Citroën 2CV, inclusief chauffeur! Arnaud Cheval brengt ons met zijn vijftig jaar oude tweepaardje naar de omringende heuvels met uniek uitzicht over de stad. Op de Sint-Catharinaheuvel, waar ook Monet Rouen schilderde, staat de basiliek van Bonsecours en het monument van Jeanne d'Arc dat uitkijkt over Rouen. Jammer dat je haar niet ziet van in de stad. Alleen wie via de Seine Rouen binnenvaart, wordt door Jeanne verwelkomd.



Tekst Chris Van Riet
Foto's Chris Van Riet
en Dienst voor Toerisme Rouen

Info

- ❖ www.france.fr/nl
- ❖ www.rouentourisme.fr

De tentoonstelling *Une saison Picasso* loopt tot 11 september 2017 in de drie vermelde musea.

Panorama XXL, *Rouen 1431*, tot 10 september 2017, van dinsdag tot zondag, Quai de Boisguilbert.

Historial Jeanne d'Arc, Rue Saint-Romain, open van dinsdag tot zondag.

Wat Kaneel Kan Genezen?

Onderzoekers van over de hele wereld zijn het er roerend over eens: kaneel zit barstensvol gezondheid! Na zwarte peper is kaneel de meest gebruikte specerij ter wereld. En ooit was kaneel zelfs méér gewild dan goud.

Kaneel, een echte gezondheidsschat. Wie had dat gedacht?

In China wordt kaneel al sinds mensenheugenis gebruikt om de bloedsuikerspiegel in balans te houden. Uit een Pakistaanse studie van 2003 blijkt dat kaneel de bloedsuikerspiegel tot 29% doet dalen bij diabetes type 2-patiënten.

Een recente studie van de universiteit van Kopenhagen toont dan weer aan dat de combinatie van kaneel en honing al na amper één week voor verlichting zorgt bij artritis. Toch wel buitengewoon nieuws!

Kaneel bevat meer dan 80 voedingsstoffen maar geen vetten, suikers, cholesterol of natrium. Één koffielepeltje kaneel bevat slechts 6 calorieën.

Het Kaneelboek zal u verrassen met 350 weldaden en onverwachte toepassingen die kaneel biedt:



- Buikvet elimineren
- Het geheugen stimuleren
- Spanning verminderen
- Artritis verlichten
- Bloedsuikerspiegel reguleren
- Maagpijn verminderen
- Gewicht verliezen
- Hoest
- Verkoudheid
- Ontstekingen
- Vermoeidheid
- De spijsvertering bevorderen
- Krampen milderen
- Misselijkheid
- Diarree
- Zenuwen kalmeren
- Acne behandelen
- Constipatie, enz.

Met zijn sterk antibacteriële, antischimmel-, antiseptische en ontstekingsremmende werking, is kaneel heilzaam bij talloze aandoeningen.

In dit unieke boek staan meer dan 350 recepten en remedies beschreven, alle getest en bewezen. En u kunt het 30 dagen lang thuis inzien, volledig onder garantie.

Reageer nu en vul gauw de bon hiernaast in!

541 Tips & Trucs van de Bomma

Doeltreffend en goedkoop - deze móét u beslist kennen!

Vergeet dure merkproducten voor de schoonmaak, keuken, tuin, gezondheid, schoonheid en verzorging. U kunt immers heel gemakkelijk uw eigen traditionele middeltjes maken! Op de "ouderwetse" manier, met eenvoudige en gezonde ingrediënten die u overal vindt, voor amper een paar cent.

Mijn grootmoeders huis was altijd kraaknetjes, er bestond geen lekkerder keuken als de hare, en zelfs na haar tachtigste straalde haar huid als die van een dertiger.

Grootvader had de mooiste tuin van de buurt en wist bij wijze van spreken alles te repareren met een touwtje en een elastiekje. Ze werden beiden meer dan 90 zonder ooit noemenswaardig ziek te zijn.

Ze gebruikten eenvoudige, traditionele tips en technieken die waren doorgegeven van generatie op generatie. Veel van deze wijsheid dreigde echter verloren te gaan. Daarom verzamelde ik ze allemaal bij mijn grootouders (en elders) en bundelde ze in het «Handboek voor het Traditionele Huishouden».

Enkele voorbeelden:

- Gebruik cola om uw toilet te laten schitteren
- Hoe melk uw lederen meubels kan beschermen
- Zo ontvet u de kraag van uw hemden
- Maak ritssluitingen weer los met een alledaags - maar krachtig - product!
- Laat uw potten en pannen weer glanzen als nieuw
- Reinig en ontvet uw oven zonder krachttoeren
- Geen ranzige schoengeurtjes meer dankzij zuiveringszout (werkt echt)!
- Ontstop uw gootsteen in een handomdraai



- Gedaan met grauw linnen: aspirine maakt uw was opnieuw stralend wit
- Verzeker uw kunstgebit van een langdurige glans

Meer dan 500 tips en trucs!

Mijn grootmoeder nam nooit medicijnen maar vertrouwde op haar traditionele remedies om gezond te blijven. Ontdek hoe zij verkoudheden, hoest en griep te slim af was, hoe ze erin slaagde gewicht te verliezen en winderigheid vermeerde (en nog veel meer).

- Kalmeer vermoeide en gezwollen ogen in amper 10 minuten
- Verlicht constipatie en vermijd hervallen op een natuurlijke manier
- Stop diarree, braken en andere

spijsverteringsproblemen dankzij enkele verbazende tips

- Met dit mengsel vermindert u de drang naar nicotine
- Met deze peper in uw sokken verzacht u vermoeide en pijnlijke voeten
- Slapeloosheid? Deze natuurlijke remedie zorgt voor een verkwikkende nachtrust!
- Een botte schaar maakt u zo weer vlijmscherp door dit papier te knippen
- Houd wespen op afstand met een bijzondere tuinmanstruc
- Supertips voor sterkere nagels en haar
- Een alledaags product waarmee u heel doeltreffend vervelende insecten verjaagt

Zo bespaart u veel geld!

Het «Handboek voor het Traditionele Huishouden» toont u talloze eenvoudige manieren om dagdagelijkse zorgen en problemen aan te pakken! U bespaart er tijd en geld mee... en u zult verstandig staan hoe makkelijk het is om de zogenaamd levensnoodzakelijke merkproducten te vervangen door (heel) goedkope alternatieven!

Tevreden of Geld Terug

Pas deze tips toe en bespaar. **GEGARANDEERD!** Als u om welke reden ook niet tevreden zou zijn, stuurt u het boek gewoon binnen de 30 dagen terug voor een volledige terugbetaling. Uw gratis geschenk mag u in elk geval behouden. Bestel nu!

Voor EXPRESS levering
070/222.067
www.dema-gezondheid.be

Reserveringsbon met garantie

DEMA nv - Avenue de l'Expansion 9A - 4432 Alleur
Tel. 070/222.067 - Fax 04/365.90.53 - www.dema-gezondheid.be

Gelieve mij de volgende titels toe te sturen:

- ___ ex. van «Het Kaneelboek» + «Het Handboek voor het Traditionele Huishouden» samen **voor de actieprij** van €34 (+ €5 verzendkosten) - **U bespaart 20%**
- ___ ex. van «Het Kaneelboek» voor de prijs van €23,50 (+ €5 verzendkosten)
- ___ ex. van «Het Handboek voor het Traditionele Huishouden» voor €19,50 (+ €5 verzendkosten)

Ik regel als volgt: Cheque Aan de postbode (+ 4,95 € postale taks)

Overschrijving op IBAN : BE40-1960-1440-5363 of overschrijving hierbij die aangeboden wordt na het verzakingsbeding (memorandum = besteldatum + 1 maand).

Voor een EXPRESS levering: VISA Mastercard

Nr. _____

Vervalt op _____ Handtekening: _____

Webbanking: _____

Enkel bij bestelling via onze site www.dema-gezondheid.be

Naam:

Voornaam:

Adres: Nr. Bus

PC: Stad:

E-mail:

Tel.: / OK 227

GRATIS GESCHENK

Als speciaal GESCHENK dit therapeutisch kleurboek dat u in elk geval mag behouden.

Onze verwerking geschiedt cfr W 8/12/92 m.h.o. op klantenservice en DM. U heeft recht op inzage, verbetering of schrapping of verzet voor Direct Marketing doeleinden, schriftelijk per post mede te delen. Meer info over privacy op www.the-shopper.be/wet. Foto's niet contractueel - illustratief relax. Levering - behoudens uitputting van de voorraad - binnen 48 u na uw bestelling. U beschikt over het wettelijk herroepingsrecht of een Niet Tevreden? Geld Terug! regeling. Gebruik voor uw retour het formulier op www.the-shopper.be met binnen 14 dagen (herroepingsrecht, voor ongeopende producten in originele verpakking) of binnen 30 dagen (Garantie voor aangebroken producten) na levering en stuur ons de producten voldoende gefrankeerd terug. Bedrijfsnummer BE0424.889.197. Toezichthoudende overheid: FAGG. Wenst u niet te bestellen en wel het geschenk te ontvangen: stuur een schriftelijke aanvraag, vergezeld van een cheque van € 7 voor administratiekosten.

HORIZONTAAL

1 deel van een molecule **6** televisiestation **9** sierheester **14** verbindingstuk met schroefdraad **15** dieregeluid **16** indruksel **17** graansoort **18** hoofddekseel **19** Europees gebergte **20** coupe **21** dicht **22** oorlogsvloot **23** gebak **25** lofdicht **26** vurig **28** laagje tandslag **29** korte mededeling **31** olm **33** zuinige lamp **37** achtergebleven slijk **39** ruw en onverbloemd **40** karakter **42** toevoegsel onder een brief **47** dividend (afk.) **49** putje bij het golfspel **50** verbond **52** tennistern **54** cijfer **55** plotseling opkomende gedachte **58** van tevoren pasklaar gemaakt **60** plaats in de provincie Luik **61** rustbank **63** plaats in Turkije **64** elektrocardiogram **65** stengel van een plant **66** vrouwelijk dier **67** uitroep van droefheid **68** verhevenheid **69** vergeldingsmaatregel **70** bruto **71** het spreken.

VERTICAAL

1 vrees **2** telwoord **3** oprijstrook **4** stap omhoog **5** voorzetsel **7** telwoord **8** ton **10** hoofd van een moskee **11** plompweg **12** liever **13** monster **18** verwarmingstoestel **19** deelteken **21** schop **22** maatschappelijke stand **24** indien **25** verwisseling **27** sterk stralend **30** grootmoeder **31** in samenwerking met (afk.) **32** persoonlijk identificatienummer **34** arrondissement **35** zandweg **36** arbeidsduurverkortung **38** uitroep van afkeer **41** rijtoer **43** echopeiling **44** vereniging **45** Europese taal **46** ten gunste van (afk.) **48** tegenstand **51** insect **52** puntig uiteinde **53** zeurkous **56** rivier in Rusland **57** schilderswerktuig **59** Wereldvoetbalfederatie **60** cijfer **62** Griekse kaas **64** Europese Centrale Bank **65** zeewater.

1	2	3	4	5		6	7	8		9	10	11	12	13
14							15				16			
17							18				19			
20						21					22			
		23		24				25				26		
	27		28					29			30			
31		32		33				34				35		36
37			38			39					40		41	
		42		43	44				45	46		47		
	48		49					50			51			
52		53		54				55				56		57
58			59					60				61		62
63								64						
66								67						
69								70						

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

OPLOSSING KRUISWOORDRAADSEL JUNI 2017

9	22	58	28	64	41
---	----	----	----	----	----

Naam:
 Straat + nr:
 Postnr.: Woonplaats:
 Tel.: E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:
 Schiftingsvraag: *Welke naam draagt de rechters van de kathedraal in Rouen?*

Vergeet niet een postzegel van 0,79 euro toe te voegen!

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

SUDOKU

Alle cijfers van 1 tot en met 9 moeten een keer voorkomen in alle kolommen, in alle rijen en in elk van de 9 vierkantjes van 3 keer 3 vakjes.

WINNAARS KRUISWOORD APRIL 2017

❖ **Wint een voucher voor een verblijf via Logis Hotels.**

Marc Berghman uit Leuven.

Wint een exemplaar van *Het onhandige kind van Alexandre Seurat.*

Hugo Raes uit Puurs, Nicole De Jaeger uit Eeklo, Paul Janssens uit Kontich, Anita Meeus uit Linden-Lubbeek.

Wint een exemplaar van *Broedertwist van R.J. Ellory.*

Yolande Monteyne uit Alken, Brigida Huyghe uit Gottem, Annie Vertriest uit Huise, Maria Brans uit Lommel.

Wint een exemplaar van *De nix van Nathan Hill.*

Nicole Van Acker uit Lochristi, Magda Verstraelen uit Vlimmeren, Jeannine Beetens uit Zottegem, Albert Van Daele uit Deurne.

Wint een exemplaar van *Het lege nest. De relatiecoach biedt inzichten en kansen van Karen Van den Broeck.*

Marie Christine Verstraete uit Heuvelland, Christina Muylle uit Knokke-Heist, Robert Boone uit Lokeren.

Stuur je oplossing naar: *OKRA-magazine*, Kruiswoord juni 2017, PB 40, 1031 Brussel, voor 31 JUNI 2017. De winnaars verschijnen in het septembernummer 2017. Voeg een postzegel van 0,79 euro toe (niet vastkleven).

Speel en win een van deze prijzen

MAAK KANS OP EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN EN STUUR JE OPLOSSING VAN HET KRUISWOORDRAADSEL NAAR OKRA-MAGAZINE.

28 prijzen



Win een overnachting voor twee personen in het Best Western Literair Hotel Gustave Flaubert in Rouen

Dit moderne en comfortabele viersterrenhotel is genoemd naar Gustave Flaubert, de beroemde schrijver die in Rouen geboren is. In het hotel vind je dan ook verschillende literaire knipogen. Bovendien is het perfect gelegen: in een rustige zijstraat van de Oude Markt, in een voetgangerszone. Een prachtige uitvalsbasis dus om de stad te verkennen. Je auto kan je kwijt in een ondergrondse privéparking.

22 boeken en 5 dvd's

- * Vier exemplaren van **Weg naar huis** van Yaa Gyasi (waarde: 21,99 euro).
- * Vier exemplaren van **De figurante** van A.B. Yehoshua (waarde: 24,99 euro).
- * Vier exemplaren van **Onschuldig als jij** van Rowan Hisayo Buchanan (waarde: 21,99 euro).
- * Vier exemplaren van **28 dagen** van David Safier (waarde: 19,90 euro).
- * Drie exemplaren van **Reis naar mijn oorsprong** van Yola Thienpont (waarde: 23 euro).
- * Drie exemplaren van **Veroudering vertragen** van Chris Verburgh (waarde: 19,95 euro).
- * Vijf exemplaren van **Captain Fantastic** van Matt Ross (waarde: 17,99 euro).

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

Oplossing kruiswoordraadsel APRIL 2017.





Win gratis duoticket

Maak kans op een van de **vijf gratis duotickets (waarde 19 euro)** voor de tentoonstelling *GIF* in Brussel.

Stuur deze bon **vóór 20 juni 2017** naar *OKRA-magazine, GIF*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'GIF'. Info zie bladzijde 22.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



Win gratis duoticket

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets (waarde 20 euro)** voor de tentoonstelling *The Beauty of the Beast* in Hingene. Stuur deze bon **vóór 20 juni 2017**

naar *OKRA-magazine, Beauty*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Beauty'. Info zie bladzijde 22.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



Win gratis duoticket

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets (waarde 24 euro)** voor *Dinsey Sand Magic* in Oostende. Stuur deze bon **vóór 20 juni 2017** naar *OKRA-magazine, Dinsey Sand Magic*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Disney'. Info zie bladzijde 22.

Stuur deze bon **vóór 20 juni 2017** naar *OKRA-magazine, Dinsey Sand Magic*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Disney'. Info zie bladzijde 22.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



Win gratis duoticket

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets (waarde 19,60 euro)** voor de tentoonstelling *Spelen te land, ter zee en in de lucht* in Mechelen. Stuur deze bon **vóór 20 juni 2017** naar *OKRA-magazine, Spelen*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Spelen'. Info zie bladzijde 21.

Stuur deze bon **vóór 20 juni 2017** naar *OKRA-magazine, Spelen*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Spelen'. Info zie bladzijde 21.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



Opgroeien in stukjes

Een boek over het grootbrengen van kinderen, verwoord in korte, uiterst herkenbare tekstjes. Van geboorte tot leegvliegen van het nest, alles wat een ouder meemaakt, in een warm en o zo herkenbaar verhaal. Over koesteren en loslaten en alles daartussenin.

OKRA-magazine schenkt vier exemplaren van dit boek, geschreven door An Candaele, weg onder zijn lezers.

Maak kans op een exemplaar door deze bon **vóór 20 juni 2017** op te sturen naar *OKRA-magazine, Opgroeien*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Opgroeien'.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:





Sauerland ALL-INCLUSIVE!

ALPIN HOTEL SUPERIEUR
LOCATIE: Schmalleberg / Winterberg

Het hotel ligt in het plaatsje Grafenschaft, midden in een bosrijk gebied gelegen in de driehoek, Schmalleberg, Winterberg en Bilstein en ademt een landelijke sfeer. Dit zeer bekende vakantie gebied biedt u talloze mogelijkheden voor een zeer afwisselende vakantie. Alpin Hotel is een sfeervol, multifunctioneel hotel met alles onder één dak en beschikt over 116 goed uitgeruste kamers, allen met douche/bad, toilet, TV en een zitje. Alle kamers zijn per lift bereikbaar.

5-daagse topvakantie ALL-INCLUSIVE

- + Ontvangst met warme lunch of koffie en gebak
- + 4x overnachting met uitgebreid "Enjoy" ontbijtbuffet
- + 4x warme lunch of lunchpakket
- + 4x een uitstekend koud/warm dinerbuffet
- + **Dagelijks alle drankjes van 17:00 t/m 24:00 GRATIS**
- + **NIEUW:** koffi corner, koffie en thee gehele dag **GRATIS**
- + **GRATIS** dagtocht per luxe touringcar door het Sauerland
- + **GRATIS** Sauerlandkaart voor gratis openbaar vervoer
- + Kortingen voor diverse attracties
- + 's Avonds regelmatig vertier en entertainment, o.a.:
Magic Woboshow, live muziek, wandeling en quizavond
- + **GRATIS** gebruik van binnenzwembad en sauna van het hotel
- + E-bike verhuur station
- + **GRATIS** diverse auto-, fiets- en wandelroutes met lunchpakket

Enjoyhotels, vindt u aan de Moezel en Eifel en in het Sauerland!



AANKOMSTDATA EN PRIJZEN

1 juni	€ 259,95
5, 21, 25, 29 juni	€ 249,95
3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31 juli	€ 249,95
4, 12, 16, 20, 24, 28 augustus	€ 249,95

Nederlands gesproken

Kijk voor meer informatie op enjoyhotels.be of bel 0049 2953 9626 580

Voor alle Enjoyhotels geldt geen aanbetaling, geen boekings-, en reserveringskosten, geen 1-persoonskamer toeslag.

Alle fouten voorbehouden en exclusief eventuele toeristenbijdrage.

EXCLUSIEVE OKRA-VOORSTELLING

22 SEPTEMBER - 16.30 UUR - BRUSSELS EXPO

CIRQUE DU SOLEIL



okra
trefpunt 55+

TICKETS

CAT. 1: 76 EURO (VOOR NIET-LEDEN: 90 EURO)

CAT. 2: UITVERKOCHT

INFO EN TICKETS VIA JE REGIOSECRETARIAAT

ANTWERPEN 03 220 12 80
MECHELEN 015 40 57 45
KEMPEN 014 40 33 54
OOST-BRABANT 016 35 96 87
WEST-VLAANDEREN 056 52 63 40

MIDDEN-VLAANDEREN 09 269 32 15
WAAS EN DENDER 03 760 38 65
BRUSSEL 02 244 28 91
LIMBURG 011 26 59 30