

# OKRA

magazine

A portrait of a middle-aged man with grey hair, wearing a dark blue suit jacket, a white shirt, and a colorful striped scarf. He is looking slightly to the left of the camera with a neutral expression. The background is a dark grid pattern.

**Zaki:**  
“Beter gelukkig  
oud worden dan  
krampachtig jong blijven”

Prinselijk fietsen in het Brugse Ommeland



# Eifel ALL-INCLUSIVE!

**HOTEL LOCHMÜHLE**  
LOCATIE: Mayschoß

Enjoyhotel Lochmühle in het wijndorp Mayschoß, is gelegen in de Eifel midden tussen de wijnbergen aan de rivier de Ahr. De welbekende plaatsen in de buurt zijn Bonn, Königswinter, Altenahr, Remagen en natuurlijk de rivier de Rijn. Dit multifunctionele hotel beschikt over 115 kamers, welke voorzien zijn van bad, douche en toilet, zithoek, televisie met Nederlandse zenders, gratis WiFi en een groot deel van de kamers heeft een balkon. Alle kamers zijn per lift te bereiken. Tevens kunt u heerlijk ontspannen in één van onze sauna's of ons verwarmde overdekte zwembad.

## ARRANGEMENT - 4 daagse droomvakantie!

- + Ontvangst met warme lunch of koffie met gebak
- + 3x overnachting met uitgebreid "Enjoy" ontbijtbuffet
- + 3x warme lunch of lunchpakket en 3-gangenkeuze menu
- + **NIEUW:** Gebruik koffiecorner: koffie en thee gehele dag **GRATIS**
- + Dagelijks alle drankjes van 17:00 t/m 24:00 **GRATIS**  
bieren, wijnen, fris- en vruchtendranken, jenevers en apfelkorn
- + Iedere avond vertier en entertainment, o.a. live muziek en wijnproeverij.  
Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd
- + **GRATIS** gebruik versnellingsfietsen en alle andere faciliteiten
- + **GRATIS** diverse auto-, fiets- en wandelroutes en een lunchpakket
- + **GRATIS** gebruik verwarmde binnenzwembad
- + **GRATIS** gebruik van 4 verschillende sauna's
- + Gratis gebruik kegelbaan, biljart, buitenschaak, tafeltennis, fitness en huisbioscoop

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

## AANKOMSTDATA EN PRIJZEN

5 mei .....	€ 189,95
30 juni .....	€ 189,95
7, 14, 21, 28 juli .....	€ 189,95
18, 25 augustus .....	€ 189,95
1 september .....	€ 189,95
30 oktober .....	€ 189,95



**Kijk voor meer informatie op [enjoyhotels.be](http://enjoyhotels.be) of bel 0049 2953 9626 580**

Nederlands gesproken

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

Alle fouten voorbehouden en exclusief eventuele toeristenbijdrage.



# Foto's

We keuvelen met de buren. De zon schijnt, er is lekkere koffie. We hoeven niets, er is tijd. We lachen, ik bedenk dat het leven goed is zo. Later eten we voor het eerst dit jaar buiten. Het terras is eindelijk opgeruimd en geschuurd. De restanten van de lange herfst en winter zijn verdwenen. Geen verdorde bladeren meer, weg groene tegels. We zien hoe een merel in het kippenhok ook wat lekkers vindt. Boven ons fladderen twee vroege vlinders weg. En weer denk ik, wat is dit mooi. In mijn hoofd maak ik een foto van dit moment. Wij, allemaal samen, buiten eten in de zon. Ik concentreer me heel even op al dit geluk en probeer het me haarscherp in te prenten. Dan weet ik dat ik dit beeld later opnieuw kan oproepen. Zoals een echte foto maar dan enkel in mijn hoofd.

Er zitten zo al heel wat beelden in mijn hoofd. De eerste keer dat ik zo'n foto nam, was ik een jaar of tien. Ik sta in de keuken, help bij de afwas. Terwijl ik opkijk, zie ik de buurjongen onze tuin in lopen. Hij kijkt naar rechts, lacht breeduit. Hij komt spelen met mijn jongere zussen. We belden niet aan bij elkaar, liepen zomaar elkaars tuin in en stapten via de achterdeur naar binnen. 'Wat een geluk', dacht ik. 'Dat moet ik altijd onthouden, dat beeld.' Ik sloot mijn ogen en brandde de foto van dit zorgeloos tafereel op mijn netvlies, rechtstreeks in mijn langetermijngeheugen.

Nog zo'n beeld. De regen komt gezapig neer op het tentzeil. Dit is geen bui, het belooft de hele nacht te regenen. Het is frisjes. Ik heb een deken om me heen geslagen, hij ook. We zijn in Denemarken en verschansen ons in onze tent. De regenlaarzen staan klaar voor wie noodgedwongen toch even deze cocon moet verlaten, naast ons brandt een lamp op batterijen. We spelen Jambo, een gezelschapsspel voor twee. Het is fijn. Wat er buiten gebeurt, deert ons niet. Wij twee en een tent, meer hebben we niet nodig om deze vakantie te doen slagen.

**In mijn hoofd zitten nog een tiental beelden van puur geluk. Het zijn mijn vitamientjes**

In mijn hoofd zitten nog een tiental beelden van puur geluk. De hand van mijn oudste dochter vanzelfsprekend en vol vertrouwen in de mijne, ik die me op mijn trouwfeest even terugtrek in de toiletten en bijna niet kan geloven hoe prachtig het is, een hoop vrienden samen midden in de nacht op een Spaans terras, luid meebullend met foute liedjes. De jongste die mijn hoofd tussen haar handen klemt en een natte zoen op mijn lippen plant.

Het zijn mijn vitamientjes, deze beelden. Als het even minder goed gaat, kan ik ze altijd oproepen. Ze doen me tegenslagen relativiseren, zijn een houvast in turbulente tijden. Het zijn ankers waarvan ik hoop dat iedereen er enkele meeneemt. Ze komen immers van pas in woelige wateren.

*Nele*

✦ Nele Joostens





*Het Kasteel van Loppem, een van de weinige kastelen  
waar het interieur quasi onaangerod bleef*

47





37



28



44



42



34

- 6 **OKRA-ZINGEVING**  
Fien Op 't Eynde: Cardijn kon ons bezielen
- 10 **STANDPUNT**  
Ouderen in het vizier
- 11 **EXPERT AAN HET WOORD**  
Zaki: Ondeugend(er) ouder worden
- 14 **OKRA-ZORG**  
'Ik heb het vertrouwen in de zorg verloren'
- 16 **OKRA-REIZEN**  
Midweek Houffalize
- 17 **OVER WAT TELT**  
Jan Toye: Samen op weg
- 22 **CULTUUR**
  - Degelijke romans
  - De protestjaren van Miek en Roel
  - De Smurven van Peyo
  - Film: *Captain Fantastic*
  - Uitjes
  - Gedicht
- 31 **INTERIEUR**  
Compact wonen
- 34 **MENU**  
Moederdag, verwendag
- 37 **DE OMGEKEERDE WERELD**  
Dj'en: vingervlug van knop naar knop
- 40 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**  
Genocide in Afrika
- 42 **INFO**  
Akkoord over pensioenverhoging
- 44 **MIJN PASSIE**  
Misschien is mijn wereld een schouwtoneel?
- 47 **UIT**  
Prinselijk fietsen in het Brugse Ommeland
- 52 **KRUISWOORDRAADSEL**
- 54 **LEDENVOORDEEL**

*Doorheen de jaren lopen pensioenuitkeringen een welvaartsachterstand op ten opzichte van de pensioenen die vandaag ingaan*

Wil jij je ook abonneren op OKRA-magazine, bezorg je naam en adres aan Katrien Vandeegeaete, 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 Vandeegeaete • Benjamin Ponsaerts  
**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  
**Oplage:** 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:** Lieven Van Assche  
**Het juninummer verschijnt uiterlijk op 24 mei 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](http://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 Vandeegeaete, 02 246 44 33, magazine@okra.be.



# Cardijn kon ons bezielen

Op 24 juli is het vijftig jaar geleden dat kardinaal Jozef Cardijn, stichter-proost van de KAJ, overleed.

In 1943 sprak hij Fien Op 't Eynde aan om vrijgestelde te worden voor VKAJ.

“De overtuigingskracht van Cardijn was enorm”, zegt de nu 93-jarige Fien. “Hij mocht veel vragen omdat hij zo'n bezieler was, motiveerde duizenden voor zijn beweging en voor zijn levensideaal.”

“Ik ben geboren in 1924, het jaar dat Cardijn met de (V)KAJ begon. Ik was de oudste van negen. Toen ik twaalf was, kwamen de schooldirectrice en de pastoor mijn ouders vragen of ik verder mocht studeren. Dankzij hun immense inspanningen en een beetje dankzij de steun van het fonds voor hoogbegaafden, kon ik naar de normaalschool in Heverlee. Daar vroeg Cardijn me vrijgestelde voor VKAJ Limburg te worden. Het was 1943, volle oorlogstijd. Mijn ouders stemden toe, al was het met een bang hart. Na vier jaar internaat zagen ze me liever weer thuis komen in plaats van met de fiets heel Limburg te doorkruisen.”

#### Profeet van zijn tijd

“Vanaf 1945 was Cardijn volop bezig met de uitbouw van de internationale KAJ. Ik werd dat jaar nationaal vrijgestelde voor VKAJ. Ik verhuisde van Hasselt naar de Poststraat in Brussel. Jongeren gingen toen van hun veertiende werken.

Duitsland lag in puin, we gingen tot achter het IJzeren Gordijn om contacten te leggen met jongeren. Ik trok ook naar de dienstmeisjes in Luik en Brussel, naar de textielarbeidsters in Gent en Aalst, naar Brugge. Cardijn vroeg heel veel. Hij leefde als een asceet, was enorm veeleisend voor zichzelf en stelde hoge eisen aan zijn medewerkers. Hij was streng op godsdienstig en sociaal vlak en als het ging over relaties en het gezinsleven. Hij was ook kritisch. Hij bestreed de Kerk niet maar ging zijn eigen weg. Hij was in de eerste plaats priester van de arbeidersjeugd. Cardijn was geen feminist, maar de gelijkwaardigheid van elke mens droeg hij hoog in het vaandel. Hij kon mensen geweldig motiveren en massa's begeisteren. De jubelviering '25 jaar KAJ' op de Heizel was legendarisch. Cardijn was een idealist en een profeet van zijn tijd. Hij sprak en schreef veel. Maar hij leefde ook mee met het lief en leed van zijn vrijgestelden.”





### Levensschool

“Frans Janssens was in mijn tijd nationaal voorzitter van de KAJ. Wie voor de (V)KAJ werkte, mocht geen relatie hebben. Frans vroeg me in 1952 of ik op hem wilde wachten. Pas in 1954 hebben we elkaar echt ontmoet. Cardijn trouwde ons in 1955 en doopte later enkele van onze kinderen. Nog in 1955, vroeg hij ons voor de KAJ naar Congo te gaan. We hebben dat niet aangenomen. Ik was 31 jaar en we vonden het tijd voor kinderen. Frans bleef wel met Cardijn op reis gaan, in en buiten Europa. Daarna volgde de kwb en het ACW. Ik had het geluk dat ik kon studeren, maar de (V)KAJ was onze levensschool. Honderden arbeiderskinderen zijn daardoor gevormd. We waren verplicht mensen aan te spreken, de (V)KAJ was een beweging voor, door en met jonge arbeid(st)ers. Cardijn hechtte veel belang aan godsdienstige en sociale vorming en aan de voorbereiding van het huwelijk. Levenswaarden die ons leven tekenden. Eens getrouwd, werd ik voorzitter van KAV (nu Femma) in Wemmel en Tervuren, ik was actief bij ACW (nu beweging.net) en Vakantiegoegens (nu Pasar) in Tervuren en later in Ziekenzorg (nu Samana) en OKRA. Overal heb je alle kansen om kajotster te zijn. Er zijn mensen die ziek worden, die hun partner verliezen. Bij OKRA-activiteiten ga ik naar hen toe. Misschien iets trager maar het lukt wel.”

### Leren van kinderen

“We kregen vier dochters en een zoon, elf kleinkinderen en tot nu zeven achterkleinkinderen. Ik heb een dochter die weduwe is, een is gestorven, een gescheiden en een is lesbisch. Zijn we gelukt in de opvoeding van onze kinderen? Ze engageren zich, de mens komt op de eerste plaats, waar ook ter wereld. De wekelijkse zondagsmis is een houvast, hoe onbegrijpelijk ook wat de Kerk denkt over vrouwen en homofilie, bijvoorbeeld. Wij zijn mee geëvolueerd. Onze kinderen hebben ons daartoe verplicht. Je leert veel van je kinderen.”

“Wat Cardijn nu zou doen? Hij was een profeet van zijn tijd. Hij zou zijn bezieling richten op de vluchtelingen, de ontwikkelingslanden en de vrede. Of Cardijn - die enorm veel belang hechtte aan zijn priesterschap - zich zou kunnen aanpassen aan het minder grote religieuze gevoel vandaag? Wij zijn mee geëvolueerd met onze kinderen, waarom Cardijn dan niet? De waardigheid van elke mens, dat blijft uniek en eeuwig.”

### Samen geloven

“Of er leven is na de dood? Een dochter is gestorven in 2002, een schoonzoon in 2008, mijn man in 2009. Ik praat elke avond met hem. Ik geloof niet in de verrijzenis van het lichaam. Wel dat de geest misschien nog communiceert. Leven na de dood zit hem in wat we gedaan en samen geloofd hebben. Ik heb veel van mijn ouders gehouden. Ik had een zus die verlamd was. Met hen zou ik nog contact willen. Ik ben →

# J&A Lier

RECHTSTREEKS UIT DE FABRIEK



**GRATIS**  
**DEMONSTRATIE**  
**AAN HUIS**

tel. 03 480 98 01 - [www.jaflex.be](http://www.jaflex.be)

**GEDAAN MET RUG-, NEK- EN SPIERPIJNEN**




**TRAPLIFT KOPEN?**  
**BEL ONS GRATIS**  
**0800 250 23**



**LATHU**  
LANGERTHUIS WONEN

**Alle kwaliteitsmerken onder 1 dak**  
Lees er alles over op [www.lathu.be](http://www.lathu.be)

 [facebook.com/langerthuiswonen](https://facebook.com/langerthuiswonen)

Bel GRATIS 0800 250 23 of via [info@lathu.be](mailto:info@lathu.be)

niet bang om te sterven. Ik dacht ook nooit dat ik zo lang zou leven. Wij hebben onze vijftigste huwelijksverjaardag nog kunnen vieren en daar ben ik dankbaar om. Toen mijn man ziek begon te worden, gaf hij nog het sein om te verhuizen naar een appartement. Gelukkig hebben we samen die stap gezet. Hoezeer hij ook

*“Ik heb me nooit in mijn cocon teruggetrokken, wil voor mijn kinderen en kleinkinderen iets blijven betekenen, zeker voor zij die hun moeder verloren hebben”*



sukkelde, hij bleef aan het leven gehecht. Het laatste jaar was lastig. Maar die verzorging: je doet dat. Nu overtuigen mijn kinderen me dat er met hulp nog veel mogelijk is.”

### **Kind verliezen**

“Mijn oudste dochter was vijftig toen haar man stierf. Wie hij was, wil ze bestendigen. Kinderen zouden niet voor hun ouders mogen gaan. Mijn dochter is gestorven toen ze 41 was, haar jongste was pas zes. Ze was een bewust levende leerkracht. Hoe ze met haar leerlingen omging, was fantastisch. Mijn man en ik hebben dat verlies samen proberen te dragen. Haar kinderen vertellen me veel en dan denk ik: niet ik, maar mijn dochter had hier moeten zijn. Dat verdriet blijft. Ze heeft haar kinderen niet zien opgroeien. Ze was niet bij de diploma-uitreikingen. Ze heeft een dochter die werkt met mensen met een beperking, een die in Genève woont. Hoe zou zij nu zijn met de kinderen? Je kan je er niet mee verzoenen dat je hen verliest, maar aan de andere kant wil je je ook niet afzonderen van het leven. Ik heb me nooit in mijn cocon teruggetrokken, wil voor mijn kinderen en kleinkinderen iets blijven betekenen, zeker voor zij die hun moeder verloren hebben.”

### **Dankbaar**

“Veel zorgen? Er komt op het ogenblik vooral veel vreugde binnen. Mijn man had dat ook moeten meemaken, denk ik dan. Hij heeft geen enkel van zijn zeven achterkleinkinderen gekend. Mijn gezondheid? Mijn benen willen niet meer, mee maar in mijn hoofd is alles goed. Ik ben blij met mijn kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen. Ik vraag hen uit, leef met hen mee, ben blij dat ze actief zijn in de jeugdbeweging, in hun gezin, in hun werk en dat ze mensen zien en graag zien. Ik lees ook elke dag mijn krant helemaal, met mijn tijdschriften ben ik wat achter. Ouder worden, is aanvaarden dat het leven naar zijn einde loopt. Ik maak me daar geen zorgen over. Het einde komt en dan is het spijtig dat je het moet opgeven. We zijn heel dankbaar voor alles wat KAJ en VKAJ ons gaf als levensvisie.”

■ Tekst Dominique Coopman  
Foto's Guy Puttemans



# CITYTRIPS voor groepen

## Doornik

**Wallonië**  
**Ardennen**

[www.wallonie-toerisme.be](http://www.wallonie-toerisme.be)

### Toeristische trein



Vertrek vanaf Place Paul Emile Janson (voor de Dienst voor Toerisme) voor een rondrit aan boord van het treintje door de pittoreske straten en ontdek opmerkelijke gebouwen en de historische buurten van Doornik. Groeps prijs vanaf 25 pers. Het hele jaar door. 40 minuten vanaf € 3. Stadsbezoek met audiocommentaar in twee talen of met een gids aan boord.

### Doorniks vakmanschap



Wandtapijten en weefkunst zijn belangrijk geweest voor de naam en faam van Doornik. Ontdek de prestigieuze antieke wandtapijten uit de 15e en 16e eeuw die gerealistiseerd werden door Doornikse ambachtslieden en plan een bezoek aan het Museum voor Wandtapijten en Textielkunst. Combineer je bezoek met het CRECIT, het atelier waar tot op de dag van vandaag wandtapijten worden hersteld en gecreëerd. Prijs rondleiding met gids: € 66 per gids/2 uur (1 gids voor max. 25 personen. € 32,50 per extra uur) + INKOMGELD musea. 3 uur. Musea gesloten op dinsdag en CRECIT alleen te bezoeken onder begeleiding van een gids op werkdagen.

### Op ontdekking van lekkernijen en streekproducten in Templeuve



Bezoek en proeverij bij 2 producenten van de streek: de hoeve Louis Legrand kweekt mulardeendjes in openlucht en is gespecialiseerd in producten zoals eendenlever, eendenrillette of terrines. Bezoek aan de installaties en degustatie. Daarna bezoek je brouwerij Cazeau : een artisanale familie brouwerij die in 1753 opgericht werd (de oudste brouwerij van Wallonië) en die veel belang hecht aan het traditionele productieproces. Ontdek hun vijf Artisanale Tournay Bieren. Mogelijkheid om een middagmaal te nemen bij de hoeve Louis Legrand. Prijs rondleiding met gids: € 66 per gids/2 uur (1 gids voor max. 25 personen). + INKOMGELD hoeve en brouwerij. Onder voorbehoud van beschikbaarheid. 3 uur.

De toeristische dienst beschikt over een lijst restaurants voor groepen.

Bestel uw gratis gids via mail: [sv@opt.be](mailto:sv@opt.be) - **INFO & RESERVATIE:** Place Paul-Emile Janson 1, 7500 Tournai (Doornik), Tel. +32 (0)69 22 20 45 - [info@visittournai.be](mailto:info@visittournai.be) - [www.visittournai.be](http://www.visittournai.be)

# Ouderen in het vizier

**Heb jij soms het gevoel dat je je leven zelf in handen hebt? Dat je zelfstandig, zonder enige beïnvloeding een weloverwogen keuze maakt? Helaas worden we met ons allen dagelijks sterk beïnvloed in ons koop- en bestedingsbedrag. Zonder het zelf te beseffen.**

Marketing kan je vandaag niet meer wegdenken. Ze tracht consumenten zo veel mogelijk in een bepaalde richting te sturen. Misschien zelfs producten te laten aankopen die ze niet altijd nodig hebben. De marketing beslist welke producten in een grootwarenhuis op ooghoogte komen en welke wat meer zoekwerk vereisen. Of zou het louter toevallig zijn denk je, dat er aan de kassa's snoepjes te vinden zijn op kinderhoogte? Zeg nu zelf, welk kind of kleinkind staat graag lang te wachten aan de kassa? Maar wat als de snoepjes in het oog springen?

## Nieuwe doelgroep

Als je je bewust bent van alle mogelijke commerciële beïnvloeding, merk je dat de groeiende groep ouderen steeds vaker het doelwit wordt van marketeers. Kijk maar even aandachtig rond: een tv-spot over urineverlies en bijhorende producten, een radiospot over woonvormen voor ouderen, advertenties in vele kranten en publicaties om mee te investeren in een zorgwoning. Steeds meer zijn reclamejongens- en meisjes zich bewust van het belang van de groeiende groep 50-plussers. Deze groep is niet alleen belangrijk omwille van het aantal. Heel vaak schildert men hen af als een kapitaalkrachtige groep. Hier en daar maakt men zelfs gewag dat tachtig procent van de koopkracht in handen is van 50-plussers. Dat klopt gedeeltelijk, maar je kan er belangrijke kanttekeningen bij maken.

**VOOR ELKE OUDERE DIE IN STAAT IS OM ZICH EEN  
EXTRAATJE TE PERMITTEREN, KAN JE EEN OUDERE  
VINDEN DIE MAANDELIJKS MOET WIKKEN EN WEGEN**

## Sparen of niet

Eind maart was er *De week van het geld* met bijhorende bevraging. Hieruit bleek dat de helft van de mensen ouder dan 65 niet maandelijks spaart. De andere helft die wel spaart, doet dat gemiddeld sterker dan de andere generaties. Bij de huidige rentevoeten kan je je echter afvragen of het wel zinvol is om te sparen. Zorgwekkend is het wel als je merkt dat meer dan een op de drie 65-plussers aangeeft niet in staat te zijn om iets opzij te zetten.

## En het pensioen?

Wie tussen de regels leest, kan besluiten dat er een wanverhouding is tussen de kapitaalkrachtige 50-plusser en de minder sparende 65-plusser. Wat is er fundamenteel verschillend tussen deze twee groepen? Juist... het pensioen! Laat je dus niet te vlug meegaan in de bewering dat ouderen het financieel goed hebben. OKRA ijvert al zestig jaar voor betere pensioenen.

Want daar wringt al zo lang het schoentje. Voor elke oudere die in staat is om zich een extraatje te permitteren, kan je een oudere vinden die maandelijks moet wikken en wegen. En veelal moet hopen dat de gezondheid optimaal blijft. Want wie met zorgen omringd moet worden, weet maar al te goed welke financiële middelen hiernaartoe gaan.



© Frank Bahn Müller

## MARK

■ Mark De Soete  
Algemeen directeur OKRA



# Ondeugend(er) ouder worden

'We worden allemaal graag oud, maar niemand is graag oud', zo horen we het dikwijls. Jackie Dewaele, beter bekend als Zaki van radio en televisie en dj van de seventies, ziet dat anders. Zelf is hij de zeventig al gepasseerd en voelt hij zich daar heel gelukkig bij. Een gevoel dat hij graag deelde in twee boeken en een lezing, over hoe je op een ondeugende manier oud kan worden.



**H**et eerste boek *Ondeugend ouder worden*, schreef Zaki in 2014. Het ontstond uit een gevoel dat hij vaak kreeg wanneer hij zag hoe ouderen in de media worden geportretteerd als een aftakelende, onmondige generatie. "Dat beeld klopt niet", zegt hij stellig. "Voor veel mensen is het de gelukkigste tijd van hun leven. Ook jongeren hebben een verkeerd perspectief over oud worden. Dat wilde ik met mijn boek rechtzetten aan de hand van resultaten uit wetenschappelijk onderzoek en citaten van mensen die het kunnen weten. Maar toen ik er lezingen over ging geven, kwamen luisteraars me zoveel vertellen over hun eigen ervaringen, dat er bijna meteen een tweede boek kwam, dat nog ondeugender is." Maar dat verandert toch niets aan het mathematische feit dat er elk jaar een jaartje bijkomt? Zaki: "Inderdaad, dan kan je toch veel beter toeleven naar gelukkig oud worden dan dat je krampachtig probeert om jong te blijven!"

## **Leve de wetenschap**

Een van de grootste misverstanden is dat oud worden, gelijk is aan aftakelen, sukkelen met de gezondheid en het afnemen van de geestelijke kracht. "We zijn nog nooit zo gezond geweest als vandaag", benadrukt Zaki. "We eten gevarieerder dankzij de invloeden van de zuiderse en oosterse keuken. Medicijnen houden ons langer pijnvrij en wat de vervangstukken in ons lichaam betreft, staan we nog maar aan het begin. Ik ben ervan overtuigd dat in de toekomst een knie- of heupprothese doodnormaal én goedkoper wordt. Ook ziektes die vroeger levensbedreigend waren, kunnen steeds beter behandeld worden." Of we de wetenschap dan geen halt moeten toeroepen en leren om ons lot te aanvaarden? Zaki: "Er zijn twee zaken naast elkaar: we willen zo lang mogelijk in goede omstandigheden genieten van het leven en daarna willen we zelf kunnen beslissen waar het eindigt. Mensen hebben geen angst meer voor de dood omdat ze het in eigen hand hebben en pijn doeltreffend bestreden wordt."

## **Betuttelen noch negeren**

Anders is het gesteld met hoe de maatschappij vandaag soms omgaat met de oudere generatie. "Neem nu de stelling

→



*“Ik ben een groot voorstander van een selectief geheugen: onthoud alleen het goede”*

die de overheid inneemt als het over mobiliteit en verkeersdrukke gaat”, haalt Zaki aan. “Ze wil de auto weren maar voor ouderen is de auto net een noodzaak om mobiel te blijven. Daar hoor je niets over. Bovendien denken ze dat oudere chauffeurs de meeste ongevallen veroorzaken en dat je hen het autorijden maar beter kan afraden of dat hun verzekering omhoog moet. Cijfers bewijzen echter het tegendeel. Onze generatie zou wat meer van zich moeten laten horen. Inderdaad, we worden versleten voor zeurkousen, maar het is goed dat we blijven klagen over foute beslissingen. Niemand doet het immers in onze plaats.”

#### **Respect afdwingen**

In één wetenschappelijk onderzoek vond Zaki informatie over hoe anders men in Wallonië en Vlaanderen aankijkt tegen ouderen. “Vreemd inderdaad, maar blijkbaar is er in Vlaanderen toch iets meer respect voor ouderen, ook door jonge mensen. Maar er is nog werk aan de winkel hoor. We zouden een voorbeeld moeten nemen aan mensen met een migratieachtergrond. In hun land van oorsprong is het de normaalste zaak van de wereld dat ze in de bus of tram hun plaats afstaan aan een ouder iemand. Wij zijn dat respect onderweg ergens kwijtgeraakt en ik weet niet hoe dat komt. Een van de sleutels voor een werkbare maatschappij is het respect voor ouderen. Jongeren denken vaak dat ‘wijze raad’ niet meer bestaat en dat feiten en nieuwtjes die ze op internet vinden belangrijker en interessanter zijn, ook al zijn die vaak vals.” Hoe we omgaan met de zorg voor ouderen? “We zijn daar goed in omdat we het geïnstitutionaliseerd hebben”, aldus Zaki. “Veel jonge mensen zeggen: onze ouders hebben het goed in het woonzorgcentrum, we hoeven niets meer te doen. Maar een goede familieband is belangrijk en zou je moeten koesteren.”

#### **Nostalgie als remedie**

Vroeger werd nostalgie vaak bestempeld als een ziekte die mensen treurig maakte en zelfs depressief. Zaki bekijkt dat gevoel op een positievere manier: “Herinneringen kunnen je ook blij maken. Ze zijn een middel tegen eenzaamheid en versterken ons zelfvertrouwen. Ik ben een groot voorstander van een selectief geheugen: onthoud alleen het goede. Uiteraard moet je daar dan wel in slagen maar ik denk echt dat het een keuze is. En heb je toch herinneringen aan moeilijke momenten, onthoud dan de manier hoe je daar overheen bent geraakt.” Maar wat moet je dan met een verleden dat getekend is door verlies en miserie? Zaki: “Uit alle contacten die ik tijdens de lezingen al heb gehad, is een ding me opgevallen: mensen die échte miserie hebben gekend zoals een kind verliezen of moeten leven met een beperking, die klagen zelden. Dat zouden we meer moeten tonen, dat mensen veerkrachtig zijn en niet kapot gaan aan verdriet. Iedereen maakt wel eens iets mee, het is een wezenlijk deel van je leven. Maar neem een probleem voor wat het is en maak het niet nodeloos erger.”

#### **Kalmer aan? Nee!**

De Vlaamse overheid stelt dat we in 2050 niet meer over ouderen zullen spreken omdat het verschil in leeftijd dan minder bepalend zal zijn. Zaki: “Dat klopt. Onze maatschappij zal dan niet meer gebaseerd zijn op het industriële model uit de achttiende eeuw, waar je een job hebt die je voor de rest van je leven zult doen. Jongeren zullen een loopbaan hebben die gebaseerd is op wat ze echt willen doen. En wij ouderen geven daar nu al het goede voorbeeld: we kiezen zelf hoe we onze tijd invullen.” Of die instelling voor jongeren wel werkt? Zij moeten hun leven nog inrichten met een gezin, een eigen woning die toch een belangrijke vorm van veiligheid is. Zaki: “We moeten ons inderdaad vragen stellen of het normaal is dat we meer verdienen uit arbeid naarmate we ouder worden. Die discussie is nog nooit gevoerd. Ook ons erfrechtssysteem mag wel eens herbekeken worden. Is het normaal dat kinderen belastingen betalen op wat hun ouders hen nalaten? Er is voor gewerkt én al een keer voor betaald. Anderzijds geloof ik ook in het gezegde: reis nu maar in eerste klasse, anders doen je kinderen het. Ouderen denken vaak dat ze het wat kalmer aan moeten doen, want de kinderen zouden wel eens kritiek kunnen hebben. Niets van aantrekken!”



### Steunpilaar

Ouderen die vrijwilligerswerk doen, zijn en blijven een belangrijke schakel in de maatschappij. Zaki: "Als morgen de vrijwilligers wegvallen, is ons land failliet. Een OKRA-voorzitter verwoordde het zo: 'Maak als vrijwilliger eens een factuur voor alles wat je de voorbije week hebt gedaan.' De maatschappij aanvaardt zomaar dat vrijwilligerswerk bestaat, ook voor taken die eigenlijk structureel zouden moeten georganiseerd worden. Toch vind ik vrijwilligerswerk belangrijk want het maakt de maatschappij gezond. We hebben mensen nodig die zeggen: ik wil wel eens iets voor jou doen zonder daarvoor iets terug te vragen. Als je dat wegneemt, worden we triestige mensen. En ik ben ook hoopvol voor de toekomst. Van zodra jongeren wat tijd krijgen, zullen ze die maatschappelijke taak verder zetten. Ik zie ook dat jeugdbewegingen waar vaak de kiem voor engagement wordt gelegd, weer in volle opmars zijn."

### Les uit de praktijk

De boeken van Zaki staan bol van citaten en doordenkertjes, zonder daarom belerend te zijn. Zaki: "Wie ben ik om raad te geven. Ik kan alleen putten uit eigen ervaringen en hoe ik me zelf voel. De

lezingen zijn ook geen ex-cathedraverhaal. Wat luisteraars vertellen, is minstens even interessant. Zo hoorde ik een verzuchting van ouderen die graag toneelspelen maar bij de amateurgezelschappen niet meer meekonden. De scripts waren te lang om te onthouden en repetities gingen meestal 's avonds door. Ik heb dan een kort toneelstukje geschreven op maat van senioren. Het kan op elk ogenblik ingeoefend of gespeeld worden, zelfs zonder decor. En blijkbaar heeft het succes. Het zijn die dingen die het ouder worden ondeugend maken. Doe dat waarvan anderen denken dat je er te oud voor bent en geniet er met volle teugen van."

Tekst Suzanne Antonis  
Foto's Lieven Van Assche



### Lezing

Zaki geeft lezingen over *Ondeugender ouder worden*. Info en reserveringen op [www.zaki.be](http://www.zaki.be).

Maak kans op een exemplaar van Zaki's nieuwste boek *Ondeugender ouder worden*. Vul het kruiswoordraadsel op blz. 52 in!

vayamundo  
Hello Happiness!

## Vayamundo Oostende

### ZOMEREN AAN DE KUST



#goedidee

Laat de kleinkinderen dolle pret beleven op het strand en in de zee. Boek nu je eigen appartement aan de kust met zwembad, wellness, fitness, animatie en maar liefst 5 restaurants!

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

Prijs p.p. in halfpension	HAPPY FAMILY SUMMER HOLIDAY   30/06 - 25/08/17			
	+12 j.	3e p. + 12j.	6 - 11 j.	3 - 5 j.
2 nachten	€ 157	€ 109	€ 89	€ 48
3 nachten	€ 225	€ 153	€ 123	€ 72
4 nachten	€ 296	€ 204	€ 164	€ 98

Alle info en reservaties: **078 156 100**

[contactcenter@vayamundo.be](mailto:contactcenter@vayamundo.be)

[www.vayamundo.be](http://www.vayamundo.be) | [facebook.com/vayamundo.be](https://facebook.com/vayamundo.be)

## Vayamundo Houffalize

EARLY BOOKING

**-10%**

bij reservatie  
tot 60 dagen voor  
aankomst

### RAVOTTEN IN DE ARDENNEN

HALFPENSION  
prijs per  
persoon

SUMMER HOLIDAY  
01/07 - 31/08/17

+12 j.

3 - 11 j.

Liever naar de  
Ardennen met het  
hele gezin? **RESERVEER  
SNEL EEN PLAATSJE!**

2 nachten  
3 nachten  
4 nachten

€ 150  
€ 225  
€ 300

€ 46  
€ 57  
€ 68



29/05 tot 30/06/17 | 28/08 tot 1/10/17  
maaltijden in half- of volpension  
vanaf € 267 p.p. / midweek

## ACTIVA MIDWEEK

Uitstap naar Trier | Nordic Walking | Zumba | Aquagym | Ochtendgym | initiatie elektrische fietsen (enkel in juni)

**DE BESTE CLUBS AAN DE KUST EN IN DE ARDENNEN | BEKIJK HET VOLLEDIGE AANBOD OP ONZE WEBSITE**

# ‘Ik heb het vertrouwen in de zorg verloren’

In 2002 kreeg Jacqueline (86) te horen dat ze aan alzheimer leed. Haar toestand was lange tijd stabiel, tot er drie jaar geleden ernstige gedragsproblemen opdoken, die met zware medicatie werden bestreden. Marie-France Detremmerie (62) zag haar moeder wegwijnen, waarop ze te rade ging bij een aanbevolen arts. Toen kwam het schokkende verdict: er was geen sprake van alzheimer, wel van frontotemporale degeneratie. Een vorm van dementie waar men in de zorg nauwelijks raad mee weet. “Er is een individuelere benadering nodig, net zoals het gebruik van pillen drastisch beperkt moet worden”, benadrukt Marie-France.

**F**rontotemporale degeneratie (FTD) kan zich uiten op twee manieren. Sommige patiënten hebben voornamelijk moeilijkheden met het vinden van woorden, terwijl bij anderen de persoonlijkheid, het

karakter en gedrag geleidelijk aan veranderen. Bij Jacqueline gaat het duidelijk om die laatste vorm: ze kan ongecontroleerd beginnen schreeuwen, schelden of agressief

worden. FTD valt echter niet makkelijk te diagnosticeren, onder meer vanwege de uiteenlopende symptomen. Daarom wordt het al eens verward met alzheimer, zoals bij de moeder van Marie-France. Maar naarmate de jaren verstreken stond Jacquelines dochter steeds sceptischer tegenover die diagnose. “Mijn moeder heeft zich nog heel lang goed gevoeld. Ook met haar geheugen had ze geen al te grote problemen. Dat wees er toen al op dat het geen alzheimer kon zijn, besef ik nu.” Uiteindelijk zou het pas in 2014 met haar echt de slechte kant opgaan.

## Wat is er toen gebeurd?

“Haar gedragsproblemen culmineerden tot een crisis. Mijn moeder belandde in het ziekenhuis, waar ze drie weken vastgebonden werd en volgestoken met neuroleptica. Op de tweede dag kon ze al niet meer stappen, zelfs niet meer slikken. Ik ben toen naar de ombudsdienst gegaan. Het gevolg

was dat ze overdag geen zware medicatie meer kreeg, maar 's nachts, als ik er niet was, gebeurde dat wel nog. Daarop trok ik met haar naar de psychiatrie. Maar ook daar kreeg ze zware medicatie, met alleen maar ernstige bijwerkingen. Het geroep verergerde. Hetzelfde verhaal in de centra voor kortverblijf waar mijn moeder is opgenomen. Alles bij elkaar heeft ze twee jaar grote hoeveelheden neuroleptica genomen, zo lang dat het meer kwaad dan goed deed: de pillen hadden een contraproductief effect op haar. Op die manier heb ik het vertrouwen in de zorg verloren.”

## Wat heb je vervolgens ondernomen?

“Ik heb een ware *tour de Belgique* gedaan, op zoek naar hulp op maat. Ik belandde in Namen, Moeskroen, Menen, Charleroi, Brussel, Leuven... Het is niet te op te sommen. Uiteindelijk kwam ik in 2015 terecht bij een arts die op het internet aangeprezen werd. Geriater Jean-Pierre Baeyens onderzocht mijn moeder opnieuw, gewoon via de gestandaardiseerde methode, maar wel overdacht. Ik voelde meteen dat het geen *vogelpikdiagnose* zou worden. Ik zie hem nog denken, in zijn hoofd alle puzzelstukjes in elkaar leggen, tot hij plots de diagnose uitspreekt die we nu kennen: frontotemporale degeneratie.”

## Hoe reageerde je daar op?

“Ik wou meteen weten wat de impact was van fixatie en zware medicatie als behandeling voor die ziekte. Bleek dat zoiets gelijkstond aan slechte zorg. Een gemakkelijksoplossing, zou je kunnen zeggen. Mijn moeder heeft dus jarenlang medicatie gekregen die ze niet hoorde te krijgen en zelfs voor onomkeerbare hersenschade heeft gezorgd. Geen wonder dat ze ervan moest overgeven, dat ze het simpelweg niet verdroeg. Met die wetenschap ging ik op zoek naar een behandeling die wél goed was voor haar. De zorg in het buitenland leek me beter, dus wou ik niet in België blijven. Zo kwam ik in Frankrijk

*“Mijn moeder heeft twee jaar grote hoeveelheden neuroleptica genomen, zo lang dat het meer kwaad dan goed deed”*





terecht, meer bepaald in Lille, waar de universiteit al dertig jaar onderzoek voert naar FTD. Gedurende vier dagen is mijn moeder er opgenomen en onderging ze allerlei tests om absolute zekerheid te hebben over de diagnose. De bevestiging kwam. Op die korte tijd kwam ik meer te weten over de toestand van mijn moeder dan in de vijftien voorgaande jaren. Terwijl we daar waren, verbleef ze in een centrum dat gespecialiseerd is in zorg voor mensen met dementie, onder de allerbeste omstandigheden. Er kwam géén medicatie aan te pas. Ondanks die positieve ervaring kon mijn moeder er niet blijven: we zagen in dat ze er niet zou aarden als ze zo ver van mij en mijn broer zou zijn.”

#### Waar kan je nu terecht met je moeder?

“Recent is bij haar de ziekte van Kahler vastgesteld, een vorm van botkanker. Ze ligt in het ziekenhuis en krijgt palliatieve zorg (op het moment van schrijven: begin april, n.v.d.r.). Maar als ze sterft, dan is dat voor mij niet het einde, maar slechts een begin. Ik zal blijven strijden voor een betere zorg voor al wie in een gelijkaardige situatie zit. Zo is er een individuelere benadering nodig, net zoals het gebruik van pillen drastisch beperkt moet worden. Met een persoonlijke begeleiding kan je heel ver komen. Daarvoor heeft het zorgpersoneel wel meer scholing nodig, hun hele carrière lang. Ook motivatie kan het verschil maken. Op de bedenking dat zoiets veel geld zou kosten, antwoord ik: wat heeft de onnodige medicatie en hospitalisatie die mijn moeder kreeg niet gekost? En de impact daarvan op haar gezondheid? En mijn gezondheid die door deze vreselijke gang van zaken is achteruitgegaan?”

#### Hoe heb je zelf dan deze odyssee beleefd?

“Ik ben voor de rest van mijn leven getraumatiseerd. Het is zo erg dat ik het zelf maar ternauwernood overleef. Jaren wist ik niet wat mijn moeder precies had. Nu ik weet wat ze heeft, begrijp ik niet waarom er geen hulp op maat bestaat. Ik kreeg opmerkingen te horen als: ‘Je moeder heeft een gedragsstoornis? Dan nemen we ze enkel op als ze apathisch is

en niet meer kan spreken.’ Ik heb zelfs gehoord dat ik niet verbaasd hoefde te zijn dat ik geen hulp kreeg, net omdat de situatie zo moeilijk was. Terwijl het omgekeerd is: ik zou prioritaire hulp moeten krijgen. Ook in mijn omgeving kan ik op weinig begrip rekenen. Het gedrag van mijn moeder stoorde de burens, waardoor de politie op mij werd afgestuurd. Zo heb ik zelfs eens een nacht buiten met haar doorgebracht, om mijn burens niet te veel te storen. Ook familieleden zijn blij dat ze ver weg wonen, want ze willen er niks mee te maken hebben.”

■ Tekst Benjamin Ponsaerts  
Foto Patrick Holderbeke

*“Jaren wist ik niet wat mijn moeder precies had. Nu ik weet wat ze heeft, begrijp ik niet waarom er geen hulp op maat bestaat”*

## OKRA pleit voor...

### ...een conventie

Vandaag bestaan er al conventies voor huntingtonpatiënten en patiënten met een niet-aangeboren hersenaandoening. Zij zijn verzekerd van revalidatie en residentiële zorg op maat, ondersteund door meer en gespecialiseerd personeel. Ook wie FTD heeft, zou deze bijkomende bijstand moeten verkrijgen.

### ...een persoonsvolgende financiering

Wie FTD heeft en nergens terecht kan, moet gebruik kunnen maken van een extra persoonlijk budget dat toelaat om zelf een-op-eenbegeleiding in te kopen.

### ...een lotgenotenplatform

OKRA wenst in samenspraak met de Alzheimerliga een lotgenotenplatform op te richten voor families die geconfronteerd worden met FTD. Ze mogen zich kenbaar maken via [www.okrazorgrecht.be](http://www.okrazorgrecht.be) of door te bellen naar 02/246.57.72 (enkel bereikbaar tijdens de kantooruren).



# Welkom aan boord!

**MIDWEEK HOUFFALIZE 5 TOT 9 NOVEMBER 2017**

Ook de vierde OKRA-midweek in Vayamundo OI Fosse d'Outh wordt opnieuw een voltrefter en dit dankzij een uniek programma. De OKRA-crew staat paraat om je in de watten te leggen!

## Begin alvast te watertanden

- ✓ Ophaaltoer in Vlaanderen met **vijf autobussen**.
- ✓ Heenreis: in Dinant scheid je in voor een mini-cruise op de Maas tot Profondeville, lunch inbegrepen
- ✓ Tijdens het verblijf:
  - Vijf dagen in volpension in Vayamundo OI Fosse d'Outh, prachtig gerenoveerd met **unieke ligging aan de Ourthe**;
  - halve daguitstap naar **Brouwerij La Chouffe**: gegidst bezoek + proeverij + aandenken
  - tussendoor genieten van het **gevarieerde activiteitenaanbod**:
    - **lichaam en geest in balans**: aqua gym, fitness, Tai-Chi, vrij gebruik van zwembad, jacuzzi, wellness
    - **steek eens wat op**: lezing e-bike, workshop App's Sity Tour en Ojooo en App Man, workshop erfrecht
    - **doe eens wat anders**: creaworkshop, Sint-Maartensdrink met jachthoornblazers, quiz, films, 'wildcraft-beleving' (gids kookt met wat in natuur werd gevonden),
    - **bewegen doet deugd**: geleide natuurwandelingen, petanque, wandelvoetbal, zumba en line-dance, curling, Kubb, dansavond
- ✓ Terugreis: **muzikale lunch in Gasthof Delicia** in Riemst. Niemand minder dan **Luc Steeno** zorgt voor sfeer en ambiance.



## Zin gekregen?

Gelijk heb je! Snel inschrijven is de boodschap.



### PRAKTISCHE INFO

**OI Fosse d'Outh** (Vayamundo) - Houffalize  
5 tot 9 november 2017

**Deelnameprijs:** 436 euro

**Korting CM-lid:** 15 euro

**Toeslag eenpersoonskamer:** 60 euro

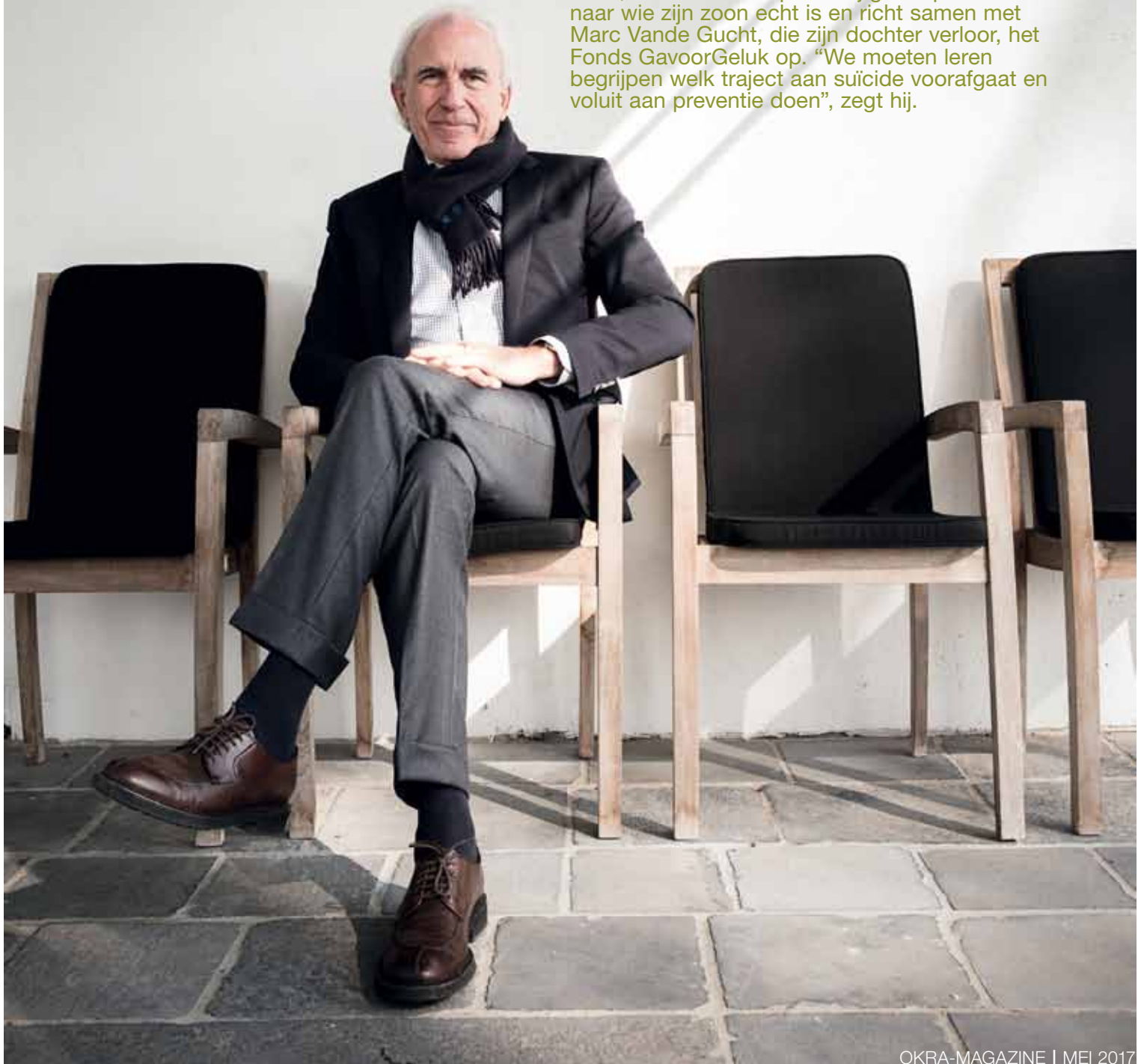
**OKRA-begeleiding:** Rudi Bekaert, Marc Desmet, Lieve Debraekeleer, Mieke Boeckx, Marcel Neuts, Nelly Dekien

**Info & inschrijven:** Bij Riet en Klaartje: **OKRA-REIZEN: 03 760 38 65** (van 9.00 tot 12.00 uur), okrareizen@oostvlaanderen.be.



# Samen op weg

Dertien jaar geleden stapte de toen 21-jarige Christoph Toye uit het leven. Voor zijn vader, Jan Toye, voormalig topman van brouwerij Palm, is het een keerpunt. Hij gaat op zoek naar wie zijn zoon echt is en richt samen met Marc Vande Gucht, die zijn dochter verloor, het Fonds GavoerGeluk op. "We moeten leren begrijpen welk traject aan suicide voorafgaat en voluit aan preventie doen", zegt hij.



**J**an Toye (68) ontvangt me in zijn prachtig gerestaureerd kasteel in Hansbeke. Hij woont er nu vier jaar met Katrien, zijn vrouw en medestander. De familie Toye was van 1747 tot 2016 eigenaar van brouwerij Palm in Steenhuffel, tot het Nederlandse Bavaria het bedrijf overnam. Jan wou het bedrijf en zijn werknemers verder toekomst geven, maar had geen opvolger: Christoph was overleden en Matthias werd piloot. “Eerst wat frisse lucht snuiven”, nodigt hij me uit. Ik sta op het bordes van een majestueuze Engelse tuin, ontwaar vredig water en beluister hoe oude populieren plaats maakten voor jonge eiken. De schoonheid en de rust zijn overweldigend. “Van dit aards paradijs zijn we zeker”, lacht Jan. Ik denk na. Kan

een vader, wiens zoon en opvolger zelfmoord pleegde, nog gelukkig zijn? “Goeie vraag”, zal hij twee uur later antwoorden. En er zal een stilte vallen.

### Titanic

“Christoph was introvert, hoogbegaafd, hoogsensitief en perfectionistisch. Een dodelijke cocktail, zo bleek achteraf. Toen Christoph twaalf was en zag wat er in Rwanda gebeurde, weende hij. Hij zei: ‘Papa, in Rwanda moorden een miljoen mensen elkaar uit. Mannen, vrouwen, kinderen. En niemand - ook niet de Verenigde Naties - gaat ernaartoe om het geweld te stoppen. Komt dat omdat daar geen olie in de grond zit?’ Hij bleef zich vragen stellen. ‘Ik begin nu aan mijn puberteit, papa’, schreef hij, ‘ik moet nu ontdekken wie ik ben. Maar jij hebt voor mij al een weg uitgestippeld en als ik die volg zal ik mezelf niet tegenkomen, daarvoor moet ik zigzaggen en van jouw lijn afwijken.’ Of hij vroeg waarom wij geen achterdeur hadden. ‘Een achterdeur, zoals bij mijn vriendjes, waar iedereen binnen- en buiten loopt en tijd heeft voor elkaar.’”

“Ik heb fouten gemaakt. Ik was bezig met mijn bedrijf. Nam er naast Palm ook Rodenbach en Brugse Tripel bij, om zo de toekomst voor mezelf, mijn kinderen en mijn werknemers te vrijwaren. En ik zag niet wat Christoph - mijn gedroomde opvolger - echt beroerde en hoeveel pijn hij had. Toen hij zeventien was, zei hij: ‘Ik ben jouw bezit niet.’ Ik begreep hem pas na zijn dood toen zijn broer Matthias me zei: ‘En nu rust alle druk alleen op mijn schouders.’ ‘Welke druk?’ vroeg ik. ‘Snap je dat niet’, zei Matthias, ‘je lichaamstaal zegt genoeg!’ De eerste generatie start een bedrijf en bouwt het uit, de tweede generatie maakt het bedrijf groot maar wat met de derde generatie? Moet het nog groter? Nog meer miljoenen verzamelen? Matthias heeft geprobeerd om in het bedrijf te komen, maar besliste uiteindelijk, voor zijn rust en geluk, te doen waar hij goed in is en wat hij graag doet: piloot worden. Hij had gelijk. Vandaag wil ik het van de daken schreeuwen: ‘Ouders, als je een kind krijgt, weet dan dat je geen kind ‘hebt’, het is jouw bezit niet. Je hebt alleen het voorrecht om je te laten verwonderen door zijn talenten en er de coach van te zijn. Bied het een veilige haven tot het achttien jaar is en laat het dan los.’ Ik kan niets meer doen aan de keuze die Christoph maakte. Niets. Het enige wat ik nog kan doen, is voorkomen dat andere jongeren hetzelfde meemaken.”





“Na de dood van Christoph heb ik met zijn vrienden gepraat en zijn boeken gelezen. Bij de Jezuïeten haalde hij mooie cijfers maar aan de universiteit haakte hij af. Hij biste, triste. Twee keer vroeg hij hulp. ‘Uitstelgedrag’, zei men en hij kreeg een cd over timemanagement. Christoph las veel filosofische en wetenschappelijke boeken: over Darwin, de Big Bang. Hij stelde zich zware existentiële vragen. Uit het niets is alles ontstaan maar we weten niet waar het naartoe gaat, er is geen finaliteit. Het bestaan is als de *Titanic*, iedereen amuseert zich, de muziek speelt maar we weten dat we op een ijsberg zullen varen en zinken. Mocht Christoph zijn wie hij was? Kon en mocht hij zijn kwetsbaarheid, zijn ontgoochelingen en zijn onmacht uiten?”

### Psychische pijnen

“We kunnen ons niet inbeelden wat het is, als psychische pijnen ons kwellen. In een briefje schreef Christoph: ‘Als ik naar de wereld kijk, is het alsof er ruis in mijn hoofd zit, alsof ik zwaar zeeziek ben.’ Wie zeeziek is, kan in zee springen maar wat doe je als er een ondraaglijke onrust door je hoofd maalt? Je snakt naar rust en als niets meer helpt, denk je aan het ultieme reddingsmiddel: verdwijnen in het niets. En warempel, de rust keert terug. Voor wie ondraaglijk psychisch lijdt, biedt de gedachte aan zelfdoding een uitweg. Het wordt je compagnon, zoals een pilletje tegen migraine. Tot ook dat niet meer werkt en je - alleen - ‘in een tunnel’ terechtkomt, zeggen de psychiaters. Getrokken, gezogen naar dat verlossende punt van rust. Eens in de tunnel conformeer je je aan de verwachtingen van de omgeving en iedereen denkt dat het beter gaat, tot het gebeurt.”

“Als nabestaande en als buitenstaander begrijp je het niet. Onze Darwinistische reflex is: levensbehoud, voortbestaan. Dat drijft je. Je wordt verliefd, krijgt kinderen en maakt die enthousiast. Je werkt aan je carrière, die drive geeft je de goesting elke dag op te staan, zonder omzien. Maar de natuur is een Russische roulette. Je moet geluk hebben. Mentaal had ik me voorbereid op een rampscenario. Ik dacht bijvoorbeeld dat er een vliegtuig op de brouwerij kon vallen en dat ik dan nuchterheid en leiderschap zou moeten tonen om alles en iedereen op te vangen. Maar dat Christoph uit het leven zou stappen? Elke ouder leeft met de angst dat er iets met zijn kinderen kan gebeuren. Ze waren nog klein toen ik werd opgebeld: ‘Matthias heeft een ongeluk gehad.’ Ik vroeg: ‘Leeft hij nog?’ ‘We weten het niet, je moet onmiddellijk komen.’ Ik reed er naartoe, zag



zwaailichten, een fietsje en dacht: hij is dood. Ik sprong in de ambulance en zag dat hij zijn ogen opende. Toen hebben we geluk gehad. Maar toen Christoph uit het leven stapte, werd ik volledig uit mijn lood geslagen.”

### Drie dingen

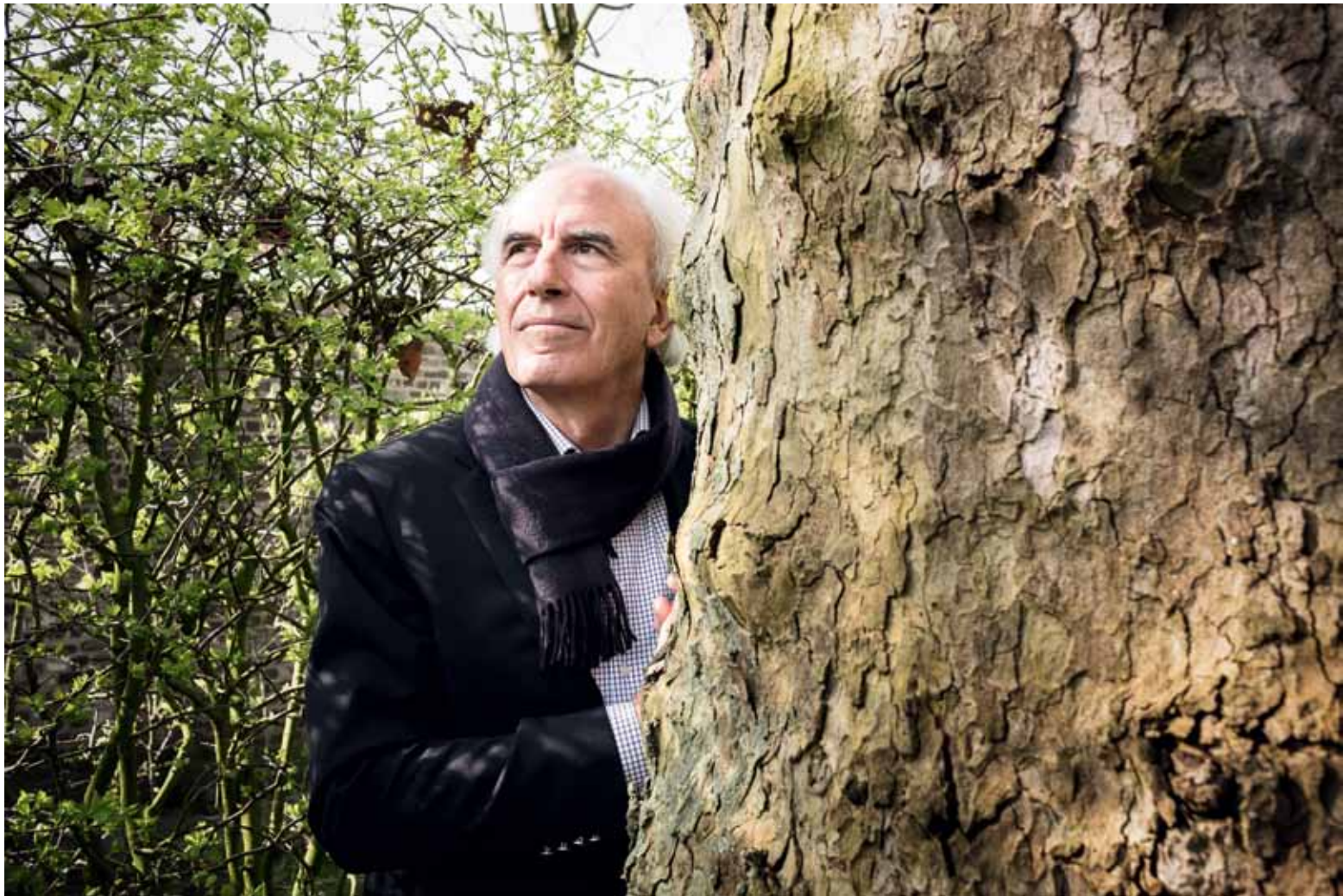
“We waren op reis toen Christoph stierf. Hij had ons naar Zaventem gebracht, een stevige knuffel gegeven en uitgezwaaid. Wij dachten: het gaat weer goed met Christoph. Maar hij had een plan: mijn ouders zijn niet thuis, nu kan het. In Egypte zakte de grond weg onder onze voeten. We vroegen hulp aan een dokter. Die praatte een uur op ons in. Hij zei drie dingen. Je moet dit aanvaarden, het is de beslissing van een soeverein persoon. Stel de schuldvraag niet, want daar ga je aan kapot. En probeer te begrijpen hoe iemand tot zo'n daad komt. Dat zal je transformeren.”

“Hoe ik me nu voel, vraag je? Of ik gelukkig ben? (Stilte) Dat is een goede vraag. (Stilte) Ik heb de raad van die dokter gevolgd. Aanvaarden, voorbijgaan aan de schuldvraag en proberen te doorgronden wat er in Christoph omging. Ik heb hem uiteindelijk begrepen. Hij heeft van mij een ander persoon gemaakt en daar ben ik hem dankbaar om. Nu sta ik veel dichter bij hem dan voorheen. Als ik nu aan Christoph denk, denk ik aan ‘wij’: wij zijn samen op weg. Als hij zou kunnen terugkeren, zou hij fier zijn op zijn vader, denk ik. Ik heb me verdiept, ben meer tot de essentie gekomen en dus gelukkiger.”

*“Christoph heeft van mij een ander persoon gemaakt en daar ben ik hem dankbaar om. Nu sta ik veel dichter bij hem dan voorheen”*







*“Een ouder, leraar of jeugdleader die zich goed in zijn vel voelt, die kan luisteren en die over zijn kwetsbaarheid durft spreken, is van goudwaarde”*

#### **Minder zelfmoorden**

“Met het Fonds GavoerGeluk ter preventie van depressie en zelfmoord, willen we het aantal zelfmoorden in Vlaanderen drastisch verminderen, zelfs halveren. Bij de aanslagen in Zaventem en Brussel vielen 35 dodelijke slachtoffers. In Vlaanderen alleen al vallen er jaarlijks 400 dodelijke verkeersslachtoffers, dat is tien

keer meer, maar door zelfdoding sterven er 1 200 mensen. Nog eens 12 000 ondernemen een suïcidepoging. Hallucinerende cijfers! Dat is twee keer meer dan in Nederland. Hoe komt dat? Het ligt ingebakken in onze volksaard om te zwijgen en voort te doen. Wij kunnen moeilijk over onze emoties spreken, zoeken moeilijk hulp en die hulp kost geld.

Minister Jo Vandeuren wil het aantal zelfdodingen in Vlaanderen met twintig procent verminderen. En waarom niet met de helft om te komen tot het Nederlandse niveau? Hij heeft de terugbetaalbaarheid van psychotherapeutische hulp in het federale regeerakkoord doen schrijven, een belangrijke stap. Ook wordt ingezet op secundaire en tertiaire preventie. Als je je polsen hebt overgesneden en je komt

op spoed, bieden ze je een zorgtraject aan. De overheid wil de bevolking ook signalen van donkere gedachten leren zien en doorverwijzen. Maar met het Fonds GavoerGeluk gaan we verder, wij zetten in op preventie gericht op de hele bevolking. De Vlaming is een binnenvetter en dat willen we hem afleren. Hem afleren om in plaats van ‘alles goed?’ gemeend te vragen ‘hoe gaat het met je?’ en dan te luisteren.”

#### **Warme scholen**

“Met het Fonds GavoerGeluk zijn we op verschillende fronten actief. We willen warme scholen en dromen van warme steden. Iedereen vult zijn harde schijf. Dat begint op heel jonge leeftijd. Peuters en kleuters die niet mogen meespelen, dat legt een kiem voor zwaar psychisch lijden later. Syrische kinderen ervaren zulke gruwel, dat je hun trauma's niet meer kan uitwissen. Het leidt tot ontwrichte mensen. Vanuit GavoerGeluk werkten we samen met Peter Adriaenssens het Toverbos uit, een poppenspel voor kleuters waarbij ze hun emoties kunnen uiten. De rol van een leerkracht is ontzettend belangrijk. Een ouder, leraar of jeugdleader die zich goed in zijn vel voelt, die kan luisteren en die over zijn kwetsbaarheid durft spreken, is van



goudwaarde. Een opvoeder of leidinggevende die in evenwicht is met zichzelf, kan met mededogen naar zijn medewerkers kijken en het beste uit hen halen. Ik pleit ervoor om aan dertienjarigen te vragen waar ze goed in zijn en wat ze graag doen. Het antwoord daarop moet hun kompas zijn om te groeien naar wie ze echt zijn en belet dat ze zich moeten plooiën naar de wensen van hun ouders. De overgang van school naar werk of van het middelbaar naar de universiteit is een scharniermoment. Onderzoek leert dat een op de vijf eerstejaarsstudenten aan de universiteit zich niet goed in zijn vel voelt. Een op de tien heeft zelfmoordgedachten. Samen met de KU Leuven maken we studenten bewust en leren hen oog en oor te hebben voor elkaar. Als iemand zich op kot isoleert, volstaat het soms dat je aanklopt en een babbel doet. Veel jongeren, gewend aan de intieme sfeer van een kleine klasgroep, komen aan de universiteit in een massa terecht. Ze voelen geen verbondenheid meer, vereenzamen en krijgen zwarte gedachten. Aan de Universiteit Hasselt bestaat een overgangsjaar met kleine klassen in de plaats van onmiddellijk de grote aula. De suïcidecijfers liggen er beduidend lager. Gavoorgeluk zet ook in op warme steden. Dat is een stad waar mensen goed zorgen voor zichzelf en voor elkaar. Vijf steden draaien proef tot 2019: Leuven, Turnhout, Genk, Gent en Brugge. We maken een horizontaal netwerk, brengen mensen en organisaties samen.”

### Emoties delen verbindt

“Zeventig procent van de koppels die een kind verliezen, gaan uit elkaar. Ik heb mijn vrouw wel honderd keer gezegd: dat zal bij ons niet gebeuren. We zullen hier wel uit geraken. Maar het is ons niet gelukt. Het is sinds ik bewust ben van mijn kwetsbaarheid en geleerd heb die te uiten, dat ik Katrien ben tegengekomen. Met haar kan ik mijn emoties delen. En dat heeft een ongelooflijke verbinding gemaakt. Je kwetsbaarheid uiten of luisteren naar de kwetsbaarheid van de ander draagt voor negentig procent bij tot je geluk. Het is de basis van liefde. Het is jezelf mogen zijn, aanvaard worden zoals je bent. Katrien leerde mij wat Barry White zingt: *‘Love me the way I am, don’t change me.’* Ik voel me goed bij Katrien. Zij is een medestander, actief in en doordrongen van de missie van Gavoorgeluk.”

### Praat, dat bevrijdt

“De grootste opdracht in het leven, is je eigen leven. In de mate dat je zelf goed in je vel zit, een evenwichtig persoon bent, ben je een betere ouder, leerkracht, jeugdleider, ondernemer, werknemer. Elke persoon is een eiland, met een *jardin secret*, met geheime verlangens en twijfels. Maar wie bewust is van zijn gevoelens en die kan uiten, kan doen waar hij goed in is en wat hij graag doet en heeft een enorme streep voor. In West-Vlaanderen wordt de campagne ‘Oe ist?’ gevoerd. Het is tijd om die over heel Vlaanderen te ontplooiën. Onmacht vreet van binnen, maar deel ze en ze is al voor de helft opgelost. Mensen zoeken me op, vertellen me hun verhaal. Kan je je inbeelden welk rijk leven ik heb?”

“‘God is een verzinzel’, las Christoph in *A l’écoute du vivant* van Christian de Duve. De mens is existentieel bang maar door bezig te zijn, verdoezelt hij zijn angst. En om tot een zekere rust te komen, heeft hij bedacht dat er een barmhartige God is die ons begrijpt en met ons een plan heeft. Ik sprak daarover met een Indische katholieke priester. ‘*God is not there*’, zei hij, ‘*but God is deep inside us.*’ De capaciteit van de mens om tot diepe verbondenheid met elkaar te geraken, zou men God kunnen noemen. Max Havelaar schreef in *Multatuli* (1860): ‘Een godje dat we creëerden naar ons beeld en gelijkenis.’ Niet andersom. We zijn nietig, maar maken tegelijk deel uit van een groter geheel waarin alles met alles is verbonden. En dat maakt ons nederig en dankbaar. We zijn allen op zoek naar rust, schrijft Guillaume Vanderstichelen in zijn boek *Echt*. We zijn in de chaos geworpen en keren pas terug naar de eenheid als we sterven. Dood is rust. In het Oude Testament staat: ‘We komen uit de eenheid en we gaan terug naar de eenheid’. We verdwijnen totaal in het niets, finaal punt van rust.”

Tekst Dominique Coopman  
Foto's François De Heel

Info [www.gavoorgeluk.be](http://www.gavoorgeluk.be).

*“We zijn nietig maar maken tegelijk deel uit van een groter geheel waarin alles met alles is verbonden. En dat maakt ons nederig en dankbaar”*



**Fonds Gavoorgeluk**  
preventie van depressie en suïcide

### Info

Praten is de eerste stap. Wie nood heeft aan een gesprek kan terecht bij Tele-onthaal, gratis nummer **106**, en (chat) op **[www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)**.

Wie vragen heeft over zelfdoding kan terecht op het gratis nummer **1813** en op **[www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)**.

# Degelijke romans

Deze maand geen wereld- of schaduwromans in een hoekje van de wereldliteratuur. Wel vier vlot leesbare boeken met inhoud, waar elke lezer zijn gading in vindt.

## Gemeengoed

Wie *Familie* van de Amerikaanse Ann Patchett uit 2007 las, zal met enthousiasme naar haar recente werk *Gemeengoed* grijpen. Opnieuw een familieroman met alles erop en eraan. Overspel



veroordeelt twee gezinnen bijna tot elkaar. Dit moment bepaalt hoe het leven van vier volwassenen en zes kinderen definitief in zijn plooi valt. De zes kinderen krijgen een hechte band met elkaar, gebaseerd op een gemeenschappelijke teleurstelling in hun ouders. Dit gegeven is typisch voor Patchett. Uit een negatieve gebeurtenis, positieve elementen etaleren. Sober en direct, gedragen door een onbepaald soort heimwee naar het goede in de mens. Patchett doet dat met een verbazende zin voor detail en slaagt erin uit een aantal ontroerende levensverhalen een positieve eenheid te creëren. In enkele zinnen kan Patchett je middenin het gebeuren plaatsen. Je bouwt al snel een band op met de personages. Het lijkt alsof je ze allemaal al lang kent. En vreemd ook, in alle complexiteit schijnt alles toch duidelijk te zijn. Zodanig dat de ambivalentie die in alle menselijke relaties schuilt, doorzichtig, waarachtig en op een bijna tedere manier aan bod komt.

## En het sneeuwde in Rome

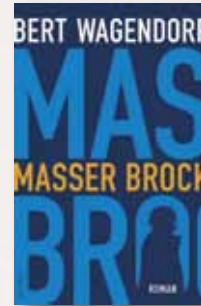
Priesterromans zijn in deze profane tijden eerder zeldzaam geworden. Romans als *Journal d'un curé de campagne* (Dagboek van een dorpspastoor) van Georges Bernanos, zijn klassiekers die nu nog amper gelezen worden.



Maar nu is er een nieuwe priesterroman. Stefan van Dierendonck die in 2012 debuteerde met de priesterroman *En het regende brood*, bracht een nieuwe roman uit met een priester als middelpunt. Minder tragisch dan zijn eerste roman, is zijn tweede roman opnieuw een zeer leesbaar en vooral interessant boek geworden. De auteur zelf is een uitgetreden priester en is dus vertrouwd met de sfeer en de eigenheid van een priesterleven. Een jonge priester vertrekt naar Rome voor een studieopdracht van zijn bisschop. Hij zoekt zijn weg in de stad, zonder de gebruikelijke mentor. Hij raakt verliefd op het bruisende Rome en op zijn docente Italiaans. Er opent zich voor hem een nieuwe wereld. Geleidelijk glijdt hij af van zijn kerkelijk werk. En dan is niets meer zeker. Deze roman is heel wat minder angstig en gespannen dan zijn debuut. Behalve een onontkoombare liefdesgeschiedenis, leest de roman ook als een *bildungsroman*, als een diepgaande zoektocht naar de betekenis van het leven.

## Masser Brock

Masser Brock is geen exotisch woord, het is de ongewone naam van het hoofdpersonage. Waarschijnlijk hebben heel wat lezers het vorige boek van auteur Bert Wegendorf gelezen: *Ventoux*. Niet enkel wielertoeristen of koersliefhebbers zullen ervan genieten hebben. De kersverse roman van Wegendorf haalt hetzelfde grappige, slimme en ontroerende peil als *Ventoux*. Nochtans gaat het om een totaal andere wereld. Masser Brock is columnist voor



de *Nieuwe Tijd*, dé kwaliteitskrant van zijn land. Hij doet dat snoeihard en zonder iets of iemand te sparen. Absoluut geen weke literaire stukjes. Scherpe en kritische opiniestukken. Zijn zus is de spindoctor van de premier. Dat geeft vonken in dit boek. Enkele andere personages maken het boek nog levendiger en zorgen ervoor dat waarheid en leugen volledig met elkaar verstrengeld raken. Een spectaculaire roman dus, een wervelend verhaal over een columnist die duchtig meedraait in het huidige mediacircus.



# Quingo™ flyte

## Hier moet het zijn

De Schotse schrijfster Maggie O'Farrell schreef een roman die zowel bij ervaren als onervaren lezers zeker in de smaak zal vallen. Daniel Sullivan is een man apart. Hij is een New Yorker die in Ierland woont. Zijn kinderen die in Californië leven, ziet hij niet meer. Hij is getrouwd met Claudette, een vroegere filmster die het mondaine leven achter zich heeft gelaten en liever als kluizenaar leeft. Op een

dag hoort Daniel via de radio een vrouw die hij twintig jaar eerder heeft gekend. Dit korte ogenblik zet heel zijn leven en dat van de zijnen op zijn kop. Een portret van een huwelijk en een gezin dat door allerlei uitwendige krachten en spanningen breekt of standhoudt.

De roman doet je je

omgeving vergeten, je wordt een met een boek.



■ Tekst Annemie Verhenne en Hugo Verhenne

## ❖ Ann Patchett, *Gemeengoed*,

Uitgeverij De Bezige Bij, Amsterdam, 2017, 272 blz., 19,99 euro.

## ❖ Stefan van Dierendonck,

### *En het sneeuwde in Rome*,

Uitgeverij Thomas Rap, Amsterdam, 2017, 237 blz., 19,99 euro.

## ❖ Bert Wagendorp, *Masser Brock*,

Uitgeverij Atlas Contact, Amsterdam, 2017, 414 blz., 19,99 euro.

## ❖ Maggie O'Farrell,

### *Hier moet het zijn*,

Uitgeverij Ambo/Anthos, Amsterdam, 2016, 481 blz., 22,99 euro.

1



Schuif de oprijplaat uit het flyte station.



2



de Flyte rijdt uit uw auto.



3



Zet stuur en zitting omhoog.



4



Schuif de oprijplaat in het flyte station.



5



Geniet op alle bestemmingen!



Dankzij de 5 wielen biedt de Quingo flyte extra veiligheid, comfort en wendbaarheid.

Daarnaast zorgen de Quingo Flyte en Flyte station ervoor dat u kunt reizen met uw scootmobiel zonder dat u hoeft te tillen of een dure aanpassing aan uw auto te doen.

Kan geplaatst worden in wagen vanaf grootte Opel Corsa, Volkswagen Polo,...

MOBISCOOT



MOBIMED®

Bruggesteenweg 233A  
8830 Gits (Roeselare)

T. 0478 96 38 21

F. 051 24 05 21

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

[info@mobimed.be](mailto:info@mobimed.be)

# De protestjaren van Miek en Roel

**Aan alle liedjes komt een eind, ook als het om engagement gaat. Na vijftig jaar leggen Miek en Roel het muzikale bijltje erbij neer. En toch ook weer niet helemaal. Terwijl Miek (73) zich terugtrekt in de stilte, gaat Roel (74) onvermoeibaar door met een nieuw programma.**

Ze leerden elkaar in 1965 kennen via de muziek. Roel speelde in Gent bij een beatorkestje, Miek kwam luisteren en dansen. Het was de volle hippietijd. Ze zongen voor het eerst samen als Miek en Roel in 1965 in *Ontdek de Ster*, de talentenjacht van de toenmalige BRT. Daarna ging het snel, met onder andere covers van Tom Paxton en Bob Dylan kwam er al een eerste LP. "Vooral die laatste was voor mij een grote inspiratiebron", zegt Roel. "Ik schuimde alle Gentse platenwinkels af om zijn muziek te vinden. Amerikaanse zangers waren hier toen nog volstrekt onbekend."

## Luide stem

De jaren zestig en zeventig waren tijden van protest. Ook Miek en Roel lieten luid hun stem horen. Ze zongen over de revolutie, waren tegen de oorlog in Vietnam en stapten mee op in de anti-atoommarsen. Mei 68 in Parijs, Leuven

Vlaams, beleidsmakers die niet luisterden naar de burger... niets ontsnapte aan hun kritische blik. "Maar als we er liedjes over maakten, fixeerden we ons niet op een gebeurtenis", zegt Roel. "We zongen over oorlog in *De Revolutie* en *Jantjes hoofd is ontploft* ging over studenten die geen inspraak kregen. Er ontstond ook een hele debatcultuur. Na onze optredens ging het er soms heftig aan toe. We leerden ook dat er in de steden anders werd gereageerd op onze liedjes dan op het platteland. Als we de boer opgingen, gebeurde het meermaals dat tijdens de pauze de notabelen van het dorp de zaal verlieten."

## Jong van hart

Doorheen hun carrière konden Miek en Roel rekenen op trouwe tekstschrijvers en muzikanten. Roel: "Onze teksten evolueerden naar meer poëtische songs, maar het protestlied zijn we nooit helemaal kwijtgeraakt. Onderweg kwamen er ook vaak jongere muzikanten bij. Miek en ik ervoerden dat als een bonus want ze zorgden voor een nieuwe dynamiek en een moderne sound van onze oudste liedjes die we altijd zijn blijven zingen. Anderzijds voelden we ook wel hun respect omdat we het al zo lang volhielden." In maart kwam aan het podiumleven definitief een einde met een eenmalig afscheidsconcert. Roel: "Het was best emotioneel, zo een laatste keer samen op het podium. Miek stopt nu definitief met zingen, zelf ga ik nog een tijdje door met een hommage aan Dimitri Van Toren en *The Vintage Club*, een tournee samen met Hans De Booi en Eric Van Neygen." Miek en Roel brachten nog

een laatste verzamelalbum uit. Roel: "We hebben liedjes gekozen die de tijd hebben overleefd, maar evengoed nummers die we nooit op cd hebben uitgebracht. En een boekje met onuitgegeven fotomateriaal is een extra verrassing voor wie vijftig jaar naar ons heeft geluisterd."

Tekst Suzanne Antonis  
Foto's Walter Vanheuckelom

Info: [www.miekenroel.be](http://www.miekenroel.be).

## Ook de moeite deze maand:



### ❖ *Let's Get Swingin'* (SDBan)

Een compilatie van de moderne Belgische jazzmuziek van de jaren vijftig tot zeventig. Diverse uitvoerders geven het beste van zichzelf om de grote klassiekers in herinnering te brengen.

([www.sdbanrecords.com](http://www.sdbanrecords.com))



### ❖ *Different Waters van Coely* (Universal Music Belgium)

Een jonge strijdlustige rapster die moeiteloos springt van hiphop naar rap en soul. Toch mocht ze in de Verenigde Staten niet zingen. Genoeg om naar haar debuutalbum te luisteren.

([www.coelymusic.com](http://www.coelymusic.com))



### ❖ *De Groentjes van Kapitein Winokio* (Kapitein Winokio Uitgeverij)

lets om te delen met de kleinkinderen: een cd vol met leuke liedjes en versjes, met bijhorend boek van de grootste kindervriend van dit moment.

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





# De Smurfen van Peyo

Zestig jaar geleden kreeg de stripwereld er nieuwe helden bij. Blauw van vel, met een witte puntmuts en een onbegrijpelijk taaltje dat toch iedereen verstond. Het Museum Folon maakte graag een plaatsje vrij voor een tentoonstelling over de Smurfen van de Brusselse striptekenaar Peyo.



Vijfentwintig jaar na de dood van Pierre Culliford (1928-1992), de geestelijke vader van de Smurfen en beter bekend als Peyo, speelt het blauwe volkje wereldwijd nog altijd een rol. Tentoonstellingscommissaris Hugues Dayez vat het werk van de strip-tekenaar samen in vier episodes: de stripverhalen in het tijdschrift *Spirou* dat in de jaren vijftig furore maakte, de komst van de Smurfen, de gevolgen van het succes ervan en de relatie die Peyo als tekenaar had met de animatiefilm. Met originele tekeningen, storyboards en filmpjes komen figuren als Johan en Pirrewiet, Steven Sterk en Poesie in het poëtische kader van Museum Folon weer tot leven. "Want Peyo verstond de kunst van het vertellen, zo mogelijk nog meer dan het tekenen", zegt Dayez.

## Accident de parcours

Oorspronkelijk werden de Smurfen door Peyo niet als nieuwe striphelden bedacht. Dayez: "Ze doken voor het eerst op in het stripalbum *Het Onzalige Land*, als tegenspelers van de Middeleeuwse helden Johan en

Pirrewiet. Peyo maakte zijn albums toen van a tot z helemaal zelf. Dayez: "Peyo creëerde zijn figuren in zijn hoofd en nadien zette hij ze in een pennentrek op papier. Er bestaan dus geen schetsen hoe de Smurfen als tekening zijn geëvolueerd. Hij bracht slechts een wijziging aan: het aantal vingers van een Smurf ging van vijf naar vier, om aan te tonen dat het om een fictief volk ging." Dat de Smurfen blauw zijn, werd door zijn echtgenote bedacht. Maar verder appelleerde Peyo aan de fantasie van de lezer. De Smurfentaal ontstond tijdens een gesprek aan tafel. Hij vroeg zijn vriend om het zoutvaatje door te geven maar kon niet op het woord komen. '*Passez-moi le... allé... le Strumph*', zou hij toen gezegd hebben. De vriend wist meteen wat hij bedoelde. De onbegrijpelijke taal werd een handelsmerk. Dayez: "Dat iedereen het verhaal kan volgen, komt omdat Peyo een meester was in het tekenen van conversaties."

## Keerzijde van succes

Met het succes van de stripalbums kon een animatiefilm niet uitblijven. Ook

daar liet Peyo zich van zijn beste kant zien. Aan de *Magische Fluit* die het eerst verfilmd werd, tekende hij twee volle jaren om 57 minuten film te maken. Het was de start van een echte Smurfgekte die tot 1989 zou duren. Dayez: "Peyo werd gedwongen om een studio op te richten en zich te omringen met een sterke ploeg van tekenaars en coloristen. Zelf kwam hij nog amper toe aan het bedenken van nieuwe verhalen, omdat hij zich noodgedwongen meer moest bezighouden met merchandising." Dochter Véronique Culliford beaamt: "Maar papa bleef er erg bescheiden onder, hij had geen idee van het succes. De albums zijn in vijftig talen vertaald, de animatiefilms gingen in veertig talen de wereld rond." Tot vandaag heeft niemand een idee waar de Smurfen wonen en met hoeveel ze zijn. En die traditie houden de medewerkers van de studio die het werk van Peyo verder zetten, met zorg in ere.

Tekst Suzanne Antonis  
Foto's Peyo



## Info

**Peyo, A Retrospective**, tot 27 augustus 2017 in Fondation Folon, Drève de la Ramée 6A in Terhulpen, 02 653 34 56, [www.fondationfolon.be](http://www.fondationfolon.be).

Open van 9.00 uur tot 17.00 uur, weekends van 10.00 tot 18.00 uur, gesloten op maandag.

Tickets: 6 euro, in combinatie met Museum Folon: 10 euro

**Maak kans op een gratis duoticket! Kijk op blz. 54.**



# Captain Fantastic

Het gebeurt wel meer dat een filmtitel misleidend overkomt en dat is ook het geval met *Captain Fantastic*. Bij het horen van die titel zou je geneigd zijn om spontaan te denken aan een film over een of andere superheld of stripfiguur, maar niets is minder waar.

Ben Cash en zijn zes jonge kinderen leven geïsoleerd van de samenleving in de bossen van noordwest Amerika. Hij is een toegewijde vader die zich toelegt op de academische en fysieke opvoeding van zijn kinderen. De dood van zijn vrouw, moeder van de kinderen, verplicht hem zijn zelf gecreëerde paradijs te verlaten. Bens kinderen worden daarbij geconfronteerd met de 'gewone' wereld, die zij slechts uit boeken kennen.

## Goed of slecht?

Regisseur Matt Ross, die met *Captain Fantastic* pas aan zijn tweede film toe is, putte voor zijn voorstelling van de familie Cash uit eigen ervaring. Ook zijn moeder was geïnteresseerd in alternatieve levenswijzen en hij groeide een tijd op in een commune zonder moderne technologie, zonder televisie. En dat is ook het geval voor de kinderen van Cash. Hoewel Ben zich ver houdt van de moderne wereld, brengt hij zijn kinderen veel kennis bij. Hun leven in het woud lijkt wel een groot avontuur. Het wordt pas moeilijk wanneer zij de gewone wereld intrekken. Wanneer Ben met zijn kinderen naar zijn schoonouders trekt voor de begrafenis van zijn vrouw, komen de kinderen terecht in een voor hen totaal onbekende omgeving. Bij de kijker rijst dan de vraag of Bens opvoedingsmethodes van hem een voorbeeldvader maken die alles, zelfs zijn eigen ambities,

opoffert voor zijn kinderen of hij integendeel een slechte vader is, die zijn kinderen isoleert om zijn eigen droom na te jagen.

## Geen pamflet

Matt Ross opteert niet voor een gortdroog pamflet maar maakt met *Captain Fantastic* een levendige, vaak grappige film. Zo plaatst hij Bens kinderen tegenover die van zijn zus die een klassieke opvoeding kregen. Die tegenstelling zorgt niet alleen voor grappige momenten, maar laat de kijker zich ook de vraag stellen wie het nu bij het rechte eind heeft: Ben met zijn alternatieve methodes of de



meer conventionele opvoeding in de 'echte' wereld die zijn zus en zijn schoonouders voorstaan? *Captain Fantastic* wordt zo een onderhoudende, vaak grappige film zonder echter leeg en betekenisloos te zijn. Integendeel, het is een film die, naast zijn ontspannende waarde, ook tot nadenken kan stemmen. Een aanrader. (Nu uit op dvd)

Tekst Willy Verbestel



## In april ook nieuw op dvd

### ❖ *The salesman*

Via observatie van de evolutie in een koppel brengt Ashar Farhadi, Irans meest bekende cineast, een boeiende blik op de Iraanse maatschappij.

### ❖ *I, Daniel Blake*

Gouden Palm op het Festival van Cannes 2016. Een zeer menselijke en aangrijpende sociale film van Ken Loach.

### ❖ *Snowden*

Oliver Stone vertelt het verhaal van Amerika's meest beroemde, of is het beruchte, klokkenluider.



# ZET DIE EERSTE STAP

## en hoor er weer helemaal bij!

### 4 TEKENEN AAN DE WAND VAN EEN VERMINDERD GEHOOR

- Je televisietoestel moet luider staan dan vroeger.
- Je kunt gesprekken in groep niet meer goed volgen.
- Je krijgt opmerkingen van anderen over je gehoor.
- Je moet regelmatig vragen om iets te herhalen.

### Herken je dit? Bij jezelf of je partner?

Heb je vragen over je gehoor? Wil je je gehoor gratis laten testen? Neem dan zeker contact op met onze audiologen. Zij zullen al jouw vragen in alle discretie behandelen.



Bij aankoop  
van een hoortoestel

**5 JAAR Aurilis Service**  
&  
**2 JAAR GRATIS batterijen**  
of mini charger voor  
oplaadbaar toestel  
&  
**Reinigingsset**  
t.w.v. 15 euro

## REVOLUTIE IN DE HOORZORG

Slecht horen is vervelend. Niet alleen voor jezelf maar ook voor je omgeving. Wacht daarom niet te lang met zoeken naar een oplossing. Hoortoestellen worden steeds vernieuwd en krijgen steeds meer nieuwe, minuscule technologie ingebouwd.

HIGH-  
TECH

Maak kennis met **de Oticon OPN**, met de nieuwste BrainHearing technologie die synoniem staat voor **'beter horen met minder inspanning'**, zelfs in moeilijke luistersituaties. Draadloze verbinding mogelijk met je tv, radio, smartphone,... Klein en discreet.



NIEUW

Wist je dat er **een oplaadbaar hoortoestel** bestaat? **De Phonak Audeo B-R** is het eerste toestel ooit dat een speciaal ontwikkelde, geïntegreerde accu bevat. 3 u opladen = 24 u hoorplezier



Kom langs in een Aurilis hoorcentrum voor een gratis hooranalyse en ervaar vrijblijvend deze toestellen.

Voor info of een afspraak: Limburg 011 21 39 78 • Antwerpen-Turnhout-Mechelen-Waas&Dender 015 27 77 47  
Vlaams-Brabant 016 20 84 84 • Midden-Vlaanderen 09 242 43 44 • West-Vlaanderen 051 23 34 94



Een afspraak maken met een Aurilis hoorcentrum in je buurt kan ook online via [www.aurilis.be](http://www.aurilis.be)

## Ice Cream

### Een smeltende geschiedenis van ijs

Nu de zon zijn warmte weer laat voelen, kan een verfrissend ijsje erg smaken. Maar waar komt ijs eigenlijk vandaan? En hoe is het geëvolueerd tot wat we vandaag eten? Eenvoudige vragen over een schijnbaar banaal onderwerp maar toch schuilt achter de ontwikkeling van ijs een boeiend, complex en ook mondiaal verhaal. Het Brussels Museum van de Molen en de Voeding wil met een tentoonstelling de hele geschiedenis tonen en tegelijk de mythes doorprikken. Tal van voorwerpen en documenten uit verscheidene Belgische en buitenlandse collecties worden op een creatieve manier voorgesteld en voor de eerste maal in ons land samengebracht in een overzichtsexpo.

#### Info

Nog tot en met 31 augustus 2017.

**Locatie:** Brussels Museum van de Molen en de Voeding, Windmolenstraat 21, 1140 Evere.

**Openingsuren:** Woensdag tot vrijdag van 10.00 tot 17.00 uur. Zaterdag en zondag van 13.00 tot 17.30 uur. Op dinsdag enkel op reservatie voor groepen.

**Tickets:** 4 euro; 60-plussers: 2 euro.  
[www.moulindevere.be](http://www.moulindevere.be)



**Maak kans op een gratis duoticket, kijk op blz. 54!**

## Café Beveren

Theaterproducent Het Achterland heeft met *Café Beveren* een opvolger klaar voor de toneelhit *Viva Minerva*. In het nieuwste stuk word je meegenomen naar Café Beveren, een Antwerps volkscafé dat al tachtig jaar bestaat en een aantal kleurrijke stamgasten heeft. Zo is er Irma, even oud als het café maar nog zeer vitaal. En Franske, de simpele jongen die ieders hart steelt. Je hebt ook nog

Theo, stapelzot van het pijporgel in het café. En Nancy, die elke dag binnenspringt voor haar porto alvorens haar *vitrien* in de rosse buurt te openen. Bazin Jeanine ziet ze maar al te graag komen. De dagelijkse routine wordt echter verstoord door een opmerkelijke gast, een zekere Dennis uit Apeldoorn. Een charmante verschijning, tot blijkt dat zijn bezoek niet zo onschuldig is en Café Beveren op de grondvesten davert... Laat je aan het lachen brengen én ontroeren door een verhaal vol verrassende wendingen, gebracht door onder anderen Janine Bischops, Peter Van Asbroeck en Peter Van de Velde.

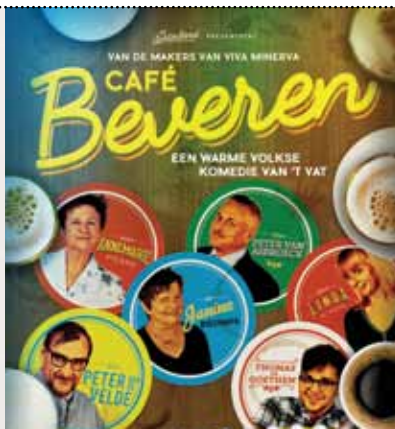
#### Info

Van 22 juni tot en met 13 augustus 2017.

**Locatie:** Fakkeltheater, Reyndersstraat 7, 2000 Antwerpen.

**Tickets:** 27 euro.  
[www.fakkeltheater.be](http://www.fakkeltheater.be)

**Maak kans op een gratis duoticket voor de voorstelling op vrijdag 7 juli om 20.30 uur. Kijk op blz. 54!**



## Heiligen en tradities in Vlaanderen

### Lente en zomer

Processies, rondgangen, novenen, bloemenhuldes, bedevaarten... Je komt ze overal in Vlaanderen tegen. Ze vertegenwoordigen het geloof vanuit de onderbuik: geworteld in een ver verleden, gestoeld op vereringen van lokale heiligen. Maar wat is de oorsprong hiervan? Waarom is mei de Mariamaand, wordt Sint-Antonius aangeroepen als je iets verloren hebt en wordt Pasen gevierd met paaseieren? Kom het antwoord te weten op een tentoonstelling die de heiligen en tradities van de lente en de zomer belicht, op basis van de meest recente onderzoeken.

#### Info

Nog tot 25 juni 2017.

**Locatie:** Basiliek van Scherpenheuvel, Basilieklaan, 3270 Scherpenheuvel.

**Openingsuren:** Elke zaterdag, zon- en feestdag van 13.30 tot 17.30 uur en van 9.00 tot 17.00 uur voor groepen (na afspraak).

**Tickets:** gratis.

**Groepsreservatie:**

[hans.geybels@kuleuven.be](mailto:hans.geybels@kuleuven.be).

De basis voor deze tentoonstelling ligt in het gelijknamige en gloednieuwe boek *Heiligen en tradities in Vlaanderen. Lente & zomer*. Het is samengesteld door Hans Geybels, docent aan de faculteit Theologie en Religiewetenschappen van de KU Leuven.

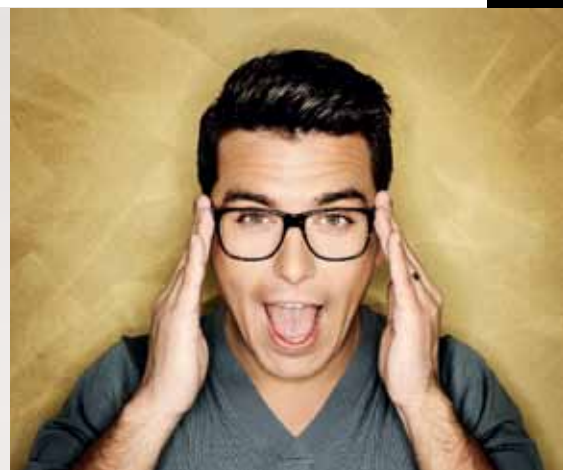
**Vul het kruiswoordraadsel op blz. 52 in en maak kans op een gratis exemplaar!**



## OKRA-CULTUURCLUB stelt voor...

### Solotournee Jan Smit

De sympathieke Jan Smit zit ondertussen niet minder dan twintig jaar in het vak, maar de zanger slaagt er nog altijd in om zijn publiek te verrassen en ontroeren. In zijn nieuwe solotournee brengt hij recente nummers als *Welkom in m'n hart* en *Alle hoeken van de kamer* maar ook de grote hits als *Leef nu het kan*, *Als de morgen is gekomen* en *Laura* ontbreken niet. Net zoals de voorgaande jaren belooft ook deze tour weer een groot spektakel te worden. Bestel met korting je tickets voor zijn optreden in Oostende!



#### Agenda OKRA-CULTUURCLUB

Datum	Concert	Plaats	Uur	Ticketprijs	OKRA-tarief	Telefoonnummer
3 juni 17	<b>Chinees Staatscircus</b>	Concertgebouw Brugge	20.00 uur	42 euro	35 euro	0479 31 84 55
10 juni 17	<b>Jan Smit</b>	Kursaal Oostende	20.00 uur	42 euro	37 euro	0479 31 84 55
17 juni 17	<b>Abba Gold</b>	Kursaal Oostende	20.00 uur	45 euro	39 euro	0479 31 84 55
1 juli 17	<b>Rob De Nijs - Op verzoek</b>	Concertgebouw Brugge	20.00 uur	49 euro	42 euro	0479 31 84 55
15 juli 17	<b>Natalia</b>	Kursaal Oostende	20.00 uur	44 euro	38 euro	0479 31 84 55
3 augustus 17	<b>Musical Footloose</b>	Kursaal Oostende	14.00 uur	69 euro	40 euro	059 55 26 90
19 augustus 17	<b>The Dinky Toys - XXL</b>	Kursaal Oostende	20.30 uur	38 euro	33 euro	0479 31 84 55
17 september	<b>Patricia Kaas</b>	Kursaal Oostende	20.00 uur	55 euro	48 euro	0479 31 84 55

**NIEUW** Wil je naar een evenement van OKRA-CULTUURCLUB? Voortaan ben je zeker van je ticket met een telefoontje. Neem je OKRA-lidkaart bij de hand en bel naar het nummer dat hoort bij het evenement van je keuze: klaar is kees!





# Betekenis

Met zoveel liefde heb ik van je gehouden  
dat, nu ik bijna je vergeten ben,  
het zeggen van je naam mij is gebleven  
een liefkozing, waar ik dagen op kan leven.  
En dit is de liefste herinnering:  
hoe op het plein, een honinglied van linden,  
vanuit de schaduw over witte straten  
je aan kwam lopen. Speelse zomerwinden

sloegen de gele zijde van je kleed  
tegen je ranke lichaam, en je ogen  
waren van heimwee raadselig verwijfd.  
Hoevele zomers zijn sindsdien vervlogen.

Met zoveel liefde toch heb ik van je gehouden  
dat, nu ik bijna je vergeten ben,  
het een liefkozing der lippen is gebleven  
je naam te zeggen als ik eenzaam ben.

© Hans Warren  
Uit: verzamelde gedichten  
Bert Bakker, Amsterdam 2002



# Compact wonen

Meer en meer mensen ruilen hun oude, (te) grote woning in voor een leuk appartement in de stad of de dorpskern. Maar hoe pas je je meubilair binnen een beperkt aantal vierkante meter? Enkele tips.

**D**e eerste stap bij het inrichten van een compactere woning is... opruimen. Wanneer je verhuist naar een kleinere woning zal je hoe dan ook van een aantal bezittingen afscheid moeten nemen, eenvoudigweg omdat er geen plaats meer voor is. Dat hoeft niet dramatisch te zijn. Vaak heb je heel wat spullen in huis die je nooit of bijna nooit gebruikt, zoals oude kledij, boeken of toestellen. Zijn ze nog in goede staat, dan kunnen ze naar de kringloopwinkel. Zo niet, is het containerpark de enige oplossing.

→



*Inbouwkasten tot aan het plafond bieden maximale opbergruimte.*

**Opbergen kan in losstaande kasten maar voor compacte woningen zijn inbouwkasten vaak de beste oplossing**

Wat je meubilair betreft kan je natuurlijk een aantal stukken uit je vorige woning recupereren. Vaak is het echter geen goed idee om al je meubilair mee te verhuizen: door het kleiner aantal vierkante meter zal je interieur er al gauw overvol uitzien. Dat komt krap over en geeft een benauwd gevoel. Hoewel het tegen ieders intuïtie lijkt in te gaan, is het voor een kleine ruimte beter om voor enkele grote meubels te kiezen dan voor vele kleine. Enkele grote meubels zullen je interieur een gevoel van rust en ruimte geven, terwijl vele kleine meubels eerder een druk en onrustig effect hebben. Wanneer je verhuist naar een appartement neem je dus het best slechts een beperkt aantal mooie, grote stukken mee.

#### **Inbouw**

Opbergen kan in losstaande kasten maar voor compacte woningen zijn inbouwkasten vaak de beste oplossing. Inbouwkasten zijn praktisch, vernieuwend en ruimtebesparend. Een inbouwkast wordt meestal volledig op maat gemaakt waardoor de beschikbare ruimte optimaal benut wordt. Schuine wanden zijn geen probleem en omdat de kasten tot aan het plafond reiken, bieden ze een zee aan opbergruimte. Wanneer ze uitgerust zijn met schuifdeuren heb je bovendien geen last van hinderlijke draaideuren, handig in een smalle gang.

*Een compacte hoekzetel is ideaal voor een leefruimte met beperkte oppervlakte.*



*3D-tekening van een compact ingericht appartement.*

#### **Hoeksalon**

Voor een zitruimte met beperkte oppervlakte is een klassieke opstelling met een een-, twee- en driezit vaak te groot. Een hoekzetel is in dit geval een mooi alternatief: het geeft een moderne touch aan je interieur en is vaak beter in te passen in een klein grondplan. Ook een driezit aangevuld met een losse fauteuil kan een goede oplossing zijn. Plaats de zetel een tiental centimeter van de wand af, zo creëer je luchtigheid en lijkt de ruimte groter.

#### **TIP**

Overweeg je de aankoop van nieuw meubilair, zoals een nieuw salon of een nieuwe eetkamer, dan is het de moeite waard om eerst een grondplan te tekenen waar je het meubilair intekent in de beschikbare ruimte. Je ziet dan meteen hoeveel ruimte je overhoudt. Voorzie minstens 60 cm voor doorgangen en zelfs 90 cm voor frequente doorgangen. Het is verleidelijk om snel-snel in te schatten of een nieuw meubel in de ruimte zou passen of niet. Schijn bedriegt en een meubelschikking valt vaak heel anders uit als je het werkelijk opmeet en uittekent op een plan. Zie je een grondplan uittekenen niet zitten, kleef dan met schilderstape de contouren van bijvoorbeeld het salon dat je overweegt te kopen op de vloer. Of bouw het meubel na met kartonnen dozen. Iets meer werk, maar dan zie je wel meteen het effect in 3D.







*Lichte kleuren en een spiegel laten deze ruimte groter lijken.*



*Zwevend meubilair (wandkast) en meubilair op fijne pootjes zijn ideaal voor kleine leefruimtes.*

### Zon en licht

Voor compacte leefruimtes gebruik je het best een licht kleurpallet. Lichte kleuren laten de ruimte immers groter lijken dan ze is. Bovendien weerkaatsen lichte muren het zonlicht optimaal en dat is meer dan welkom in ons wisselvallige klimaat. Wit is vandaag de populairste kleur voor wanden, maar is geen must: lichtgrijs, lichttaupe en zandkleur zijn bijvoorbeeld ook perfect mogelijk. Je kan de ruimte opfleuren met accessoires in een of enkele accentkleuren. Beperk echter het aantal kleuren in je interieur, zo krijg je een rustig geheel. Veel verschillende kleuren op een kleine oppervlakte komen al gauw chaotisch over. Ook spiegels kunnen de ruimte visueel een stuk ruimer laten overkomen. Kies gerust voor een groot exemplaar: hoe groter de spiegel, hoe groter het effect.

Tot slot: kies in kleine ruimtes zoveel mogelijk voor meubels 'op pootjes' of zwevend meubilair. Hoe meer je van de vloer ziet, hoe groter de ruimte lijkt!

Om dezelfde reden is ook transparant meubilair prima geschikt voor kleine ruimtes, zoals een (salon)tafel met glazen blad. Met deze tips lukt het vast om van je appartement een hedendaagse, frisse woning te maken, mét ruimtegevoel.



Tekst Frea Carruet  
Foto's BoConcept,  
architecturendesign.net, Vonder



# Moederdag, verwendag

Eigenlijk verwennen we de mama's en oma's van deze wereld veel te weinig. Met deze vier recepten kan je hen heerlijk in de watten leggen zonder dat je een kookwonder hoeft te zijn. Laat ze maar zalig genieten. En ja, de afwas mag je ook doen!



## Cocktail byciclette

- ❖ 1/3<sup>de</sup> Campari
- ❖ 2/3 droge witte wijn
- ❖ 1 citroen
- ❖ enkele bessen
- ❖ ijsblokjes

Snijd de citroen in partjes.  
Meng de Campari met de witte wijn.  
Doe ijsblokjes in een wijnglas.  
Leg er een paar bessen in en enkele partjes citroen.  
Overgiet met de drank en serveer meteen.



## Aardappelpannenkoekjes met zalm

- ❖ 250 gr gekookte bloemige aardappelen
- ❖ 100 gr zelfrijzende bloem
- ❖ zout
- ❖ 200 gr zure room
- ❖ 1/2 rode ui, in maantjes gesneden
- ❖ 4 plakjes gerookte zalm
- ❖ 2 el verse dille
- ❖ peper

*Je kan aan het pannenkoekendeeg wat verse kruiden (zoals dille of peterselie) toevoegen voor nog meer smaak.*

Laat de gekookte aardappelen volledig afkoelen. Stamp ze fijn of passeer ze door een roerzeef. Voeg er de bloem en een snufje zout aan toe. Zout is niet nodig als de aardappelen gekookt zijn in gezouten water. Kneed tot je een mooi soepel deeg hebt.

Verdeel het deeg in zes gelijke stukken en rol ze tot balletjes. Druk ze plat tot je een pannenkoek hebt van ongeveer een halve cm. Bak in een droge anti-kleefpan tot ze aan beide kanten goudgeel zijn.

Hak de dille fijn en meng onder de zure room. Kruid met peper en zout. Verdeel de pannenkoeken over de borden, dresseer met de zure room, rode ui, zalm en nog wat dille.





Vegetarisch



## Griekse lasagne

- ❖ 1 grote courgette
- ❖ 1 grote aubergine
- ❖ 2 grote vleestomaten
- ❖ 250 gr feta
- ❖ 300 ml Griekse yoghurt (10%)
- ❖ enkele takjes verse tijm
- ❖ peper en zout
- ❖ olijfolie

Verwarm de oven voor op 180°C.

Snijd de courgette en aubergine in fijne plakjes. Bestrijk ze in met wat olijfolie en grill ze gaar in een grillpan. Zet opzij.

Snijd de vleestomaten in fijne plakjes. Meng de Griekse yoghurt met de blaadjes tijm (niet de takjes) en kruid met peper en zout.

Neem een ovenschaal en beleg de bodem met wat gegrilde aubergine en courgette. Bestrijk met de yoghurt en brokkel er wat van de feta over. Beleg met wat tomaat, daarna opnieuw met yoghurt en feta. Doe zo verder tot alle groenten zijn verwerkt. Werk de bovenkant af met feta. Kruid met peper en zout. Zet 25 minuten in de oven en serveer meteen.

## Mama's speciale kaastaart

- ❖ 300 gr witte chocolade
- ❖ 600 gr Philadelphia
- ❖ 300 ml volle room
- ❖ 100 gr amarettikoekjes
- ❖ 200 gr frambozen
- ❖ 100 gr gemengde bessen
- ❖ 2 meringues
- ❖ 4 el frambozencoulis
- ❖ 1 citroen

*Als je de taart heel erg zoet wil, mag er 1 eetlepel bloedsuiker bij.*

Smelt de witte chocolade au bain-marie. Laat afkoelen maar zorg ervoor dat ze nog steeds vloeibaar is.

Meng met een elektrische klopper de room met de kaas tot een smeelige massa. Roer er vervolgens de witte chocolade onder. Rasp de schil van de citroen en doe bij de mengeling. Neem een taartvorm van ongeveer 20 cm doorsnede (23 cm is te groot) of een cakevorm van 900 ml. Bekleed de taartvorm met plasticfolie. Doe hierin de helft van de kaasmengeling. Bedek de volledige laag met frambozen. Werk af met de rest van de kaasmengeling. Strijk mooi glad en leg er de amarettikoekjes op. Dek af en zet 6 uur in de koelkast. Neem een taartschaal of bord en keer er de taart op om zodat de koekjes nu onderaan liggen. Versier de taart met verkrumelde meringue, bessen en coulis.

Tekst en foto's Ann Vertriest

# LACHT LOUISE OOK VANBINNEN?

**Bij CM telt ook je sociaal  
en mentaal welzijn.  
Wij zijn een gezondheidsfonds.**

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



**CM.** Hoe gaat het met u?



# Dj'en

## Vingerulug van knop naar knop

*Elke maand proeft een OKRA-lid van iets wat leeft onder kinderen en jongeren. Hij of zij beleeft, ondergaat of observeert, om zo beter te begrijpen wat de jongste generaties bezighoudt. Deze keer: dj'en.*

Vroeger leerden kinderen piano of gitaar spelen, nu verkiezen sommigen om plaatjes te draaien. Meer en meer duikt al op jonge leeftijd de wens op om *disc jockey* of, kortweg, dj te worden. Het hoeft dan ook niet te verwonderen dat er naast klassieke muziekscholen ondertussen ook dj-scholen bestaan. OKRA-lid Godelieve Goos (76) zette de koptelefoon op en waagde zich aan een les achter de draaitafel. "Het houdt toch meer in dan zomaar aan wat knopjes draaien."

**E**en alledaagse gezinswoning, te midden van een rustige woonwijk in Kortenberg: niet meteen een plek die je associeert met bonkende beats maar toch vind je hier de dj-school *Begin to dj*. Voor Godelieve Goos, die er kennis wil maken met het dj-vak, was het in elk geval een korte autorit. Ze woont in het naburige Kampenhout en is zelfs aangesloten bij het OKRA-trefpunt uit Erps-Kwerps, deelgemeente van Kortenberg. Toch had ze nog nooit

gehoord van de dj-school. Het is dan ook een wereld die ver staat van de hare.

### Trouwdebutant

Helemaal anders is het bij Joeri Broos (43), die dj'en omschrijft als 'een uit de hand gelopen hobby'. Hoogstens dertien jaar was hij, toen hij in de garage op de platenspeler voor het eerst muziek mixte. Op zijn veertiende volgde zelfs al een eerste optreden. "Dat was op een trouwfeest waar ik moest invallen voor

→

*"De dj-school doet het zo goed, dat we nood hebben aan een grotere ruimte"*





iemand die ziek was geworden. Ik denk wel dat ik het er toen redelijk vanaf heb gebracht”, blikt hij terug. Terwijl hij zelf een autodidact is, leidt hij sinds een kleine drie jaar anderen op tot dj. Met zijn vele jaren als dj op de teller kreeg hij immers uit verschillende hoeken de vraag om zijn ervaring door te geven. “Het begon met de zoon van vrienden, aan wie ik graag les wou geven. Maar al snel kwam er weer een nieuwe vraag. En zo ging de bal aan het rollen.”

*“Tegenwoordig moet je als dj veel aandacht besteden aan je imago, je moet jezelf weten te verkopen”*

Ondertussen lopen de inschrijvingen vlotjes binnen en beoefent Joeri zijn rol als dj-leraar in bijberoep, naast zijn job als manager bij een Zweedse meubelgigant. “De dj-school doet het zo goed, dat we nood hebben aan een grotere ruimte.” Het moet dan ook gezegd: plaats op overschot is er niet, in de sfeervol verlichte kamer waar nu al het dj-materiaal staat opgesteld. Bovendien bevindt de aanpalende woning van de burens zich nauwelijks enkele meters verder. Maar van

lawaaioverlast is geen sprake, verzekert Joeri.

Al zullen de beats dadelijk wel in het rond vliegen: Godelieves les kan beginnen. Met een bijzondere lesgever dan nog wel. Niet Joeri, maar zijn veertien jaar oude dochter Amber zal Godelieve de dj-basics aanleren. Met een vader die zo gepassioneerd is door plaatjes draaien, hoeft het eigenlijk niet te verwonderen dat Amber het virus overnam. “Het dj'en is mij met de paplepel ingegeven”, bevestigt ze. “Als kind stond ik al eens achter de draaitafel maar lang niet serieus. Sinds de school is geopend, ben ik het ernstiger gaan opnemen. Na wat oefenen, heb ik deelgenomen aan een wedstrijd die Robert Abigail, een professionele dj uit Nederland, organiseerde. Tot mijn grote verbazing hoorde ik bij de drie laureaten. Vanaf dan ben ik gaan draaien voor publiek, onder de naam 13 AMPS, en geef ik hier les.”

### Magische knop

Godelieve is onmiddellijk een en al oor als Amber van wal steekt. “Dit hier zijn twee consoles, die elk een liedje kunnen afspelen”, klinkt het. “Achter deze knop zit de *sync*. Als je die opzet, kan je liedjes die ongeveer een gelijk aantal beats per minuut hebben, in dezelfde maat laten vallen zodat ze mooi in elkaar overlopen.” Wacht even: is het dat maar? Zo lijkt mixen wel heel erg makkelijk te zijn. “Klopt”, erkent Amber. “Maar die knop gebruik ik zelf nooit meer. Als beginnening kan je dat doen, maar een echte dj blijft ervan. Ik probeer zelf te volgen wanneer het ene liedje kan overgaan in het andere. Op den duur doe je dat op gevoel.”

Dat gevoel heb je natuurlijk niet in een-twee-drie, dus is Godelieve dankbaar dat ze het voorlopig nog met de *sync* kan doen. En daar is ze redelijk snel mee weg. “Het is leuk om te doen”, lacht ze. Dat ze zelf een instrument bespeelt, heeft daar misschien wel iets mee te maken. “Ik speel accordeon en treed ook af en toe op met de *Kerkpoortclochards*, een groep van gepensioneerde muzikanten. We begonnen vijf jaar geleden aan de kerkpoort in Berg, een deelgemeente van Kampenhout. Ondertussen treden we ook elders op. We spelen bekende volkse liedjes, meezingers vaak. Geen *boenkeboenkemuziek* dus, zoals nu”, lacht ze.

Die *boenkeboenkemuziek* is wel ontzettend populair bij vele jongeren. En hetzelfde geldt voor de dj's die erachter zitten. “Vroeger ging het meer om de muziek, maar de laatste jaren zijn de dj's





op het voorplan gekomen. Tegenwoordig moet je als dj dan ook veel aandacht besteden aan je imago, je moet jezelf weten te verkopen. In de ogen van jongeren zijn dj's echte artiesten. Dat verklaart waarom er zo veel interesse is bij hen om zelf plaatjes te draaien. Maar de komst van het elektronische muziekfestival *Tomorrowland* in Boom, had volgens mij een nog grotere impact", verklaart Joeri. "De meeste van mijn leerlingen zijn bijgevolg tussen de acht en achttien jaar oud. Al komen er ook ouderen. Zo had ik eens een man van 66 die altijd met vinylplaten had gedraaid en zich wou omscholen tot digitale dj."

### Kermisattractie

De weg is nog lang eer Godelieve zichzelf een volwaardige digitale dj kan noemen. Toch doet ze het lang niet slecht, ook niet wanneer ze een eerste schuchtere poging onderneemt om liedjes te mixen zonder de *sync*. Maar uiteraard gaat het bij dj'en om meer dan liedjes naadloos in elkaar laten overgaan. "Je kan ook allerlei trucjes op je muziek zetten. Met *autoloop* herhaal je een stukje, met *reverb* speel je een liedje omgekeerd af. Dergelijke trucjes moet je wel doseren. Het publiek moet het oorspronkelijke nummer nog herkennen. Als je overdrijft, dan lijkt het alsof je aan een kermisattractie staat. De basis blijft dus het belangrijkste. Als je die beheerst, kan je verder. Het is zoals met wiskunde: als je denkt dat een plus een gelijk is aan vier, zal je niet ver raken", verwoordt Amber het treffend.

Zoals met zoveel zaken is de boodschap dus: oefening baart kunst. Al kan je ook niet heen om enige aanleg. Wil je er als dj iets van bakken, dan mag je niet toondoof zijn. Je moet gevoel hebben voor welke muziek goed samen gaat, voor het moment waarop je twee liedjes in elkaar kan vlechten. Als je hard werk en talent weet te combineren, ben je misschien wel toe aan de volgende stap: je eigen muziek maken, zoals Amber sinds kort doet. "Tegen eind april breng ik een eerste liedje uit, dat ik in samenwerking met Robert Abigail heb gemaakt. Het woord een zomers dancenummer, met een leuk melodietje."

Met een knal beëindigt Godelieve haar allereerste dj-sessie. Een toffe ervaring, zoveel is duidelijk. "Nu heb ik een beter beeld van wat het inhoudt om dj te zijn. Het is meer dan zomaar wat aan knopjes draaien. Je moet je consoles constant in de gaten houden, feeling hebben voor de juiste muziek op het juiste moment. Niet zo simpel. Toch vond ik het een toegankelijke les. Al was dit maar een begin natuurlijk." Tot op *Tomorrowland*, Godelieve?

Tekst Benjamin Ponsaerts  
Foto's Guy Puttemans

**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](http://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: .....

# Genocide in Afrika

Begin april herdachten ze in Rwanda de 23<sup>ste</sup> verjaardag van de volkenmoord van 1994. Een slachting, waarbij volgens schattingen van de Verenigde Naties zo'n 800 000 mensen vermoord zijn. Dat waren voornamelijk Tutsi. Ze werden het slachtoffer van de ongebreidelde moordzucht van het leger, de rijkswacht en milities die bevelen vanuit de cenakels rond president Juvénal Habyarimana ten uitvoer legden.

**D**e huidige machthebbers in Rwanda, het Tutsi-bewind van president Paul Kagame en zijn Front Patriotique Rwandais (FPR), schuwen geen inspanning om de verschrikking levendig te houden. Elk jaar is er een plechtigheid in het stadion van de hoofdstad Kigali, die tienduizenden aantrekt en telkens weer taferelen van grote emotionele betrokkenheid laat zien.

Naast die ceremonie, een keer per jaar, houden ze in Rwanda de herinnering aan de volkenmoord op een doorlopende manier warm in het genocidemuseum in Gisozi, op een heuvel vlakbij het centrum van Kigali. Als Belg lees je er op zwart op wit hoe het huidige Rwanda ons land verwijt, in de periode dat het voogdij uitoefende over Rwanda, de tegenstellingen tussen Hutu en Tutsi aangescherpt te hebben en zo de grondslag voor het bloedbad in 1994 gelegd te hebben.

## Eenzijdige herdenking

Wat niet ter sprake komt, is dat tijdens dat onzalige jaar 1994 ook honderdduizenden Hutu het leven verloren hebben, misschien wel een half miljoen. Vermoord, omdat ze kritisch stonden tegenover het regime of omdat het

FPR bij zijn opmars niets ontzag, of gestorven van ziekte en ontbering als vluchteling in het buurland Congo, Zaïre toen. Je houdt een nare smaak in je mond over aan het besef dat er in het museum of bij de jaarlijkse herdenking geen woord van

compassie voor die doden af kan. Des te bitterder wordt het als je weet wat voor slachting twee jaar later de campagne van het FPR onder de Hutu-vluchtelingen in Zaïre aanricht: tien-, misschien wel honderdduizenden doden. Een VN-rapport stelt: 'Een aantal aanvallen, eenmaal bewezen, zou een rechtbank kunnen bestempelen als genocide'. Kagame en zijn medestanders staan voor een uitdrukkelijke maar vooringenomen omgang met het verleden.

**Kagame en zijn medestanders  
staan voor een uitdrukkelijke  
maar vooringenomen  
omgang met het verleden**

## Genocide in Namibië

In een van de zalen van het museum in Gisozi krijgt de genocide op de Herero's in Namibië een aparte plaats. De eerste van de twintigste eeuw, zo luidt het. Er hangen merkwaardige foto's. Piepjonge Duitse soldaten met een melkbaard, een pijpje in de mond en gekleed in een smetteloos wit uniform, poseren er, hun arm losjes om de schouder van een onwennig kijkende, zwarte vrouw geslagen. Die voor hen waste en plaste en als seksslaaf fungeerde, lezen we in het onderschrift. Van enkele Duitse melkmuielen hebben ze in Namibië hun graf teruggevonden. De kerk in Okahandja is omringd door grafstenen van gesneuvelde, jonge Duitsers. Karl Thiem was negentien toen hij stierf.

De Herero's komen in 1904 in opstand tegen de Duitse kolonisten, die hun vee en weilanden afpakken. Generaal Von Trotha vaardigt een *Vernichtungsbefehl* uit. Duitse soldaten drijven duizenden Herero's de Kalahariwoestijn in en sluiten de waterputten af. Wie er zich nog binnen de grenzen van de kolonie ophoudt, schieten ze zonder pardon dood. De meerderheid overleeft de tocht niet. Tussen zestig- en honderdduizend Herero's komen er om.

## Spanning met Duitsland

In januari van dit jaar spant de *Ovaherero/Ovambanderu Genocidestichting*, zich beroepend op het beginsel van de universele rechtsmacht, in New York een proces tegen de Duitse regering aan. Dat is de zoveelste stap in een lang verhaal. In 1995 horen we ambassadeur Schumacher in Okahandja toegeven dat Duitsland de Herero's schromelijk onrecht aangedaan heeft. 'Het Duitse koloniale bewind (...) heeft een vernietigend effect gehad op de maatschappelijke en godsdienstige orde van de Herero's.' Maar zich verontschuldigen doet hij niet.



In 2004 neemt minister voor Ontwikkelingssamenwerking, Heidemarie Wieczorek-Zeul, voor het eerst het woord 'volkenmoord' in de mond: 'De gruweldaden toen waren van die aard dat we ze vandaag als volkenmoord zouden bestempelen.' Maar excuses, op grond waarvan de Herero's volgens het internationale volkerenrecht schadevergoeding kunnen eisen, blijven uit. Flink veel geld voor ontwikkelings-samenwerking heeft Duitsland veil, dat wel.

Vorig jaar zag het ernaar uit dat de Duitse regering het met de Namibische eens zou raken over een gezamenlijke verklaring. Toenmalig bondspresident Gauck zou uitdrukkelijk de volkenmoord erkennen, verontschuldigen aanbieden en geld op tafel leggen voor infrastructuurwerken in Namibië en installaties voor de ontzilting van zeewater. Maar specifieke genoegdoening voor de Herero's ontbreekt en om die reden trekt de stichting naar de rechter.

Ruim een eeuw na de feiten is Duitsland nog niet in het reine met de eerste volkenmoord van de twintigste eeuw. Ook Namibië niet. Pas drie jaar geleden is er in de hoofdstad Windhoek een genocidemonument ingewijd, dat in herinnering brengt hoe volkeren in Namibië geleden hebben ten tijde van de oorlog met het koloniale leger. Daarvoor moest het *Reiterdenkmal* plaats maken, dat het optreden van de Duitse *Schutztruppen* verheerlijkte. Nergens anders in Namibië, ook niet in Hereroland, vind je gedenktekens die verwijzen naar het lot van de Herero's. Aan *Am Ankerplatz* in Swakopmund, een van de drukste punten van de stad, waar hoogstwaarschijnlijk de Duitse koloniale overheid Herero's liet verkommeren in een van de twee concentratiekampen die de stad rijk was, hangt niet eens een bordje. Even verderop is onlangs met rode verf het standbeeld van een Duitse marinier besmeurd, opgericht ter ere van de militairen die de opstand onderdrukt hebben. Die gebeurtenis is zelfs na meer dan honderd jaar niet uit het collectieve geheugen van de Herero gewist.

### Het Strafhof

Wanneer er vandaag een genocide plaatsvindt, dan is het Internationale Strafhof bevoegd om vonnis te vellen. Ten minste, als het land in kwestie het Hof erkent. Burundi heeft onlangs zijn lidmaatschap opgezegd. Zuid-Afrika was dat van plan tot het Hooggerechtshof de regering terugfloot. Ook Gambia ging die weg op tot president Jahya Jammeh uiteindelijk baan ruimde voor zijn opvolger. Een kwalijke zaak, die tendens in Afrika.

Tekst Guy Poppe

Ruim een eeuw na de feiten is Duitsland nog niet in het reine met de eerste volkenmoord van de twintigste eeuw



HERERO

# Akkoord over pensioenverhoging

Op 31 januari keurden de drie vakbonden het ontwerp goed van het interprofessioneel akkoord voor 2017-2018. Niet alleen voor werknemers in de privésector is dit een goede zaak, ook voor gepensioneerden is dat goed nieuws. Er zit namelijk een verhoging in van de werknemers- en zelfstandigenpensioenen en de bijstandsuitkeringen.

*Doorheen de jaren lopen pensioenuitkeringen een welvaartsachterstand op ten opzichte van de pensioenen die vandaag ingaan*

**V**akbonden en werkgeversorganisaties, ook de sociale partners genoemd, proberen al sinds de jaren 60 om iedere twee jaar tot een interprofessioneel akkoord (IPA) te komen. Interprofessioneel betekent over alle beroepssectoren heen. Zo'n akkoord legt de krijtlijnen vast van de lonen en arbeidsvoorwaarden in de privésector. Daarnaast bevat het IPA ook afspraken over de verhoging van de sociale uitkeringen.

## **Uitvoering**

Het akkoord voor 2017-2018 ligt er. Een goede zaak, het lukt immers niet altijd om de onderhandelingen tot een succesvol einde te brengen. Premier Charles Michel verklaarde ondertussen ook dat de regering het akkoord integraal zal uitvoeren. Het IPA zelf heeft geen rechtstreekse werking en moet verder worden uitgewerkt in cao's en wetgeving. Voor gepensioneerden is het daarbij uitkijken naar de wetgeving die punt B van het akkoord definitief vastlegt. Daarin staat een voorstel over de aanpassing van de sociale uitkeringen aan de welvaart.

## **Welvaartsenveloppe**

Om de twee jaar krijgen de sociale partners een tweejaarlijkse enveloppe toegekend om de sociale uitkeringen aan te passen aan de gestegen welvaart. Deze aanpassingen gebeuren dus bovenop de indexering. Het Planbureau bepaalt de omvang van deze enveloppe op basis van enkele vaste parameters. De regering kan echter beslissen om een deel van deze 'theoretische' welvaartsenveloppe niet toe te kennen. Jammer genoeg is dat nu ook gebeurd. Tijdens de laatste begrotingsbesprekingen besliste de regering om de enveloppe voor slechts 75 procent toe te kennen. Daardoor moet een van de meest kwetsbare groepen in de samenleving 161 miljoen euro ophoesten. Nochtans had de regering plechtig beloofd de

welvaartsenveloppe volledig toe te kennen. Met deze maatregel sneuvelt een van de enige sociale elementen uit het regeerakkoord. Voor gepensioneerden was er uiteindelijk een budget van 348,7 miljoen euro. De sociale partners kregen de opdracht om het budget te besteden aan de doelgroepen met het hoogste armoederisico.

## **Verhoging minimumpensioenen**

Los van dit akkoord verhoogde de regering al vanaf januari 2017 de minimumpensioenen met 0,7 procent. Maar enkel mensen met een loopbaan van minstens 45 jaar genoten deze verhoging. Er was dan ook slechts 25 miljoen euro voorzien, wat de (enige) compensatie was voor de taxshift en van de btw-verhoging op elektriciteit. De regering sloot daarmee 89 procent van de gepensioneerden uit, waaronder veel vrouwen. De sociale partners beslisten daarom deze maatregel te 'repareren' vanaf 1 september 2017. Wie een minimumpensioen heeft en een loopbaan van minstens 45 jaar krijgt een verhoging van een procent. Wie een loopbaan heeft van minder dan 45 jaar, krijgt een verhoging van 1,7 procent. Voor overlevingspensioenen is er een verhoging van 1,94 procent. Dit is een eerste stap in het wegwerken van de achterstand op de minimumpensioen (15 procent).

## **Verhoging oudere pensioenen**

Doorheen de jaren lopen pensioenuitkeringen een welvaartsachterstand op ten opzichte van de pensioenen die vandaag ingaan. Dit komt omdat er geen automatische en structurele welvaartsaanpassing is voorzien. Daarom is een inhaalbeweging nodig. In het vorige akkoord (2015-2016) werden de pensioenen die zijn ingegaan voor 1995 met een procent verhoogd. Ditmaal worden de pensioenen die in de jaren 1995 tot 2004 zijn ingegaan verhoogd met een procent vanaf 1 september 2017. Bovendien worden ook de pensioenen die vijf jaar geleden zijn ingegaan verhoogd met twee procent. Voor pensioenen die zijn ingegaan in het jaar 2012 gebeurt dat vanaf 1 september 2017, voor het jaar 2013 vanaf 1 januari 2018.





### Algemene stijging

De sociale partners wilden ook een inspanning leveren voor alle gepensioneerden. Voor werknemerspensioenen verhogen ze het vakantiegeld met 2,25 procent in mei 2017 en opnieuw met 2,25 procent in mei 2018. Dat betekent een optrekking tot 924,90 euro voor mensen met een gezinspensioen (+ 39,83 euro).

Voor mensen met een pensioen als alleenstaande komt dat overeen met een optrekking tot 739,90 euro (+ 31,86 euro). De laagste pensioenen genieten zowel de verhoging van de minima, als de verhoging van het vakantiegeld. Dat laatste meegeteld, betekent dat het minimum omhoog gaat met 2,2 procent. Voor zelfstandigen is er vanaf 2018 een structurele welvaartspremie voorzien.

Voor de Inkomensgarantie voor Ouderen (IGO) werd in het akkoord 15,9 miljoen euro voorzien. De IGO stijgt daardoor met 0,9 procent vanaf 1 september 2017.

### Pensioenen openbare sector

Pensioenen van ambtenaren krijgen een 'perequatie', en zijn daarom niet opgenomen in deze welvaartsaanpassingen. Door dit principe stijgen de pensioenen immers automatisch mee met de salarissen van de actieve personeelsleden. Dit staat los van de index en is gebaseerd op de reële verhogingen van het salaris en het vakantiegeld. Alle pensioenen van een bepaalde sector worden in een 'korf' ondergebracht. Om de twee jaar worden alle pensioenen per korf verhoogd volgens bepaalde principes.

### Broekzak-vestzak

Zoals bij vorige rondes vragen de sociale partners aan de regering om het nodige te doen om broekzak-vestzakoperaties te vermijden. Ze willen vermijden dat mensen andere sociale voordelen verliezen door de verhoging van de uitkeringen. Of dat bepaalde verbeteringen fiscaal volledig zouden worden afgeroomd.

■ Tekst Niek De Meester

*Sociale partners vragen aan de regering om het nodige te doen om broekzak-vestzakoperaties te vermijden*

## Standpunt

De welvaartsaanpassingen zijn een stap in de goede richting. Desondanks betreurt OKRA ten eerste dat de welvaartsenveloppe voor slechts 75 procent werd toegekend. OKRA blijft ook aandringen om werk te maken van echte welvaartsvaste pensioenen via het automatisch, jaarlijks en structureel koppelen van de pensioenen aan de loonevolutie. Dat biedt meer garanties voor gepensioneerden.

# Misschien is mijn wereld een schouwtoneel?

Ook nu ze veertig werd, is Sanderijn Helsen een en al vuur voor het theaterleven waaraan ze al als tiener haar hart en ziel verloor. Haar ogen fonkelen terwijl ze vertelt, met een wat lage, welluidende stem die geen micro heeft. "Theater is een onderdeel van wie ik ben. Ik ben er spontaan zo van doordrongen dat indien men mij dat zou afnemen, ik niet meer ben wie ik ben."





“Mijn moeder heeft een grote bewondering voor goede acteurs zoals Dora Van der Groen, maar voor haar dochter vond ze het theaterleven een te onbekende wereld en vooral een te onzeker bestaan. Mijn vader was zelf graag pianist geworden, maar als oudste van elf kinderen zagen zijn ouders weinig in een artiest als zoon. Mijn vader begreep wel dat ik de keuze voor theater niet enkel met mijn verstand maakte maar met mijn hart en ziel, al deelde hij ook de bezorgdheid van moeder. Dus sloten ouders en dochter een deal: ‘Op je achttien mag je een toelatingsproef doen in de Herman Teirlinck toneelschool. Slaag je niet, dan doe je een kandidatuur aan de universiteit en nadien mag je bij gelijk welk theater een auditie doen.’ Maar ik was geslaagd bij Herman Teirlinck. Met twintig van een paar honderd kandidaten zijn we er binnengeraakt. Dan kon ik toch moeilijk zeggen: ‘Goed, maar ik ga toch eerst naar de universiteit!’ Ik begrijp mijn moeders bezorgdheid nu beter. Van het hele stel acteurs dat in Vlaanderen rondloopt, is er nauwelijks vijftien procent dat in een vast gezelschap werk vindt. De rest werkt freelance, daar moet je voor gemaakt zijn. Dat is moeilijk in te schatten bij iemand van achttien die theatertalent heeft, maar misschien niet het talent om zich te handhaven in die wereld. Het was geen onterechte bezorgdheid van mijn ouders maar ik was een puber met veel vuur en dat leidde tot nogal wat discussies. In mijn puberdagboek schreef ik in kwade letters vol grootheidswaanzin: ‘ik ben artiest! Ik ben actrice! Ik ben schrijfster! Ik ben kunstenaar!’ (lacht) Toch heb ik van mijn ouders heel wat essentieels meegekregen om mijn theaterwerk professioneel te kunnen doen. Mijn moeder is pedagoge. Haar analytische geest en de pedagogische aanpak zitten ook een beetje in mij en dat laatste kan ik goed gebruiken bij het werk met kinderen en jongeren. De grote liefde voor muziek, taal en kunst van mijn vader voel ik ook in mijn genen en werkt inspirerend bij het acteren en het theater maken.”

### Jong Wild

“Samen met collega Lotte, die ook graag werkt met kinderen en jongeren, heb ik theaterwerkplaatsen uitgetoetst in De Kopergieterij in Gent en De Bronks in Brussel. Dat was fijn en daarom zochten we naar een eigen plek in het Antwerpse. We trokken naar De Studio in de havenstad en daar mochten we vorig jaar in september starten. *Jong Wild*, staat voor de onstuimige, expressieve jonge mens tussen acht en dertien jaar, die bij ons een forum krijgt om dat naar buiten te brengen. Volgend seizoen kiezen we voor een groep van zes- en zevenjarigen en een pubergroep van twaalf tot vijftien. De inschrijvingen zitten meteen vol en we



epitact®

VERKRIJGBAAR  
IN DE APOTHEEK

GEZIEN OP  
TELEVISIE

## PIJNLIKE DUIM (RHIZARTROSE)

### SOEPELE ORTHESE VOOR OVERDAG



De EPITACT® soepele orthese voor overdag verlicht de gewrichtspijn aan de duimbasis en beperkt de ontwikkeling van duimartrose. Ze houdt de duim in ruststand en absorbeert schokbewegingen. De fijne en discrete EPITACT® orthese voor overdag laat u toe om tijdens de dag ongehinderd uw volledige hand te gebruiken.

\*BEWEZEN DOELTREFFENDHEID: 90% tevreden gebruikers volgens een tevredenheidsonderzoek uitgevoerd in oktober 2014 met 174 klanten.

1 Soepele orthese voor OVERDAG Aanbevolen prijs € 24,90  
Linkerhand S:3148-186 M:3148-202 L:3148-210  
Rechterhand S:3148-145 M:3148-194 L:3148-228



### SOEPELE + RIGIDE ORTHESE = OPTIMALE DOELTREFFENDHEID

### RIGIDE ORTHESE

Het dragen van de rigide orthese wordt aanbevolen gedurende de nacht of op momenten dat u uw hand niet gebruikt. Deze orthese immobiliseert uw duim in rustpositie en verlicht op die manier de gewrichtspijn. Zijn THERMOPLAST versteviging vormt zich makkelijk naar uw hand. Op deze manier bekomt u een fijne, lichte orthese aangepast aan uw morfologie en dus zeer comfortabel.



1 Rigide orthese Aanbevolen prijs € 34,95  
Linkerhand S:3406-477 M:3406-485 L:3406-501  
Rechterhand S:3406-469 M:3406-451 L:3406-493

92% van de patiënten ervaren pijnverlichting\*.

\*Tevredenheidsonderzoek uitgevoerd in 2016 met 62 gebruikers van de voorgevormde orthese.

**Uw maat kiezen?** Meet de omtrek van uw pols. Zie tekening. Indien u twijfelt tussen twee maten, neem dan de kleinste maat.



S	13 <math><= </math> 15 cm
M	15 <math><= </math> 17 cm
L	17 <math><= </math> 19 cm

### Vraag raad aan uw apotheker

patch+pharma Avenue Reine Astrid 1 - 1440 Wauthier-Braine (Woutersbrakel)  
T: +32 (0) 2 367 88 76 - F: +32 (0) 2 367 88 69 - info@patchpharma.com

Lees aandachtig de bijsluiter. Deze medische hulpmiddelen zijn gezondheidsproducten die onderworpen zijn aan de Europese wetgeving en het CE-label dragen. Fabrikant: MILLET INNOVATION ZA Champgrand BP 64 26270 Lorient-sur-Drôme FRANKRIJK. Datum van bijwerking: 01-2017.

www.epitact.be



*“Theater maakt mij gelukkig, maar omdat ik er zo met hart en ziel mee bezig ben, ben ik ook kwetsbaarder”*

hebben een wachtlijst. Het publiek dat nu komt, zijn kinderen van ouders die al belang hechten aan cultuur: kinderen van acteurs, radiomakers, programmatoeren in culturele centra. Dat willen wij graag opentrekken en verruimen, onder meer met *Habbekrats*. Dat is een organisatie die in heel Vlaanderen gevestigd is en gericht is op maatschappelijk kwetsbare jongeren. We willen de jongeren vanuit die werking interesseren voor *Jong Wild*. Geen inschrijvingsgeld voor hen, vandaar dat we voor deze werking subsidies aanvragen. Ook al zijn we nog maar een seizoen bezig, *Jong Wild* is in volle expansie. Onze drang om met jongeren te werken, is behoorlijk groot, anders richt je zo iets niet op!”

### Jeugdtheater voor volwassenen

“Met schrijfster Anna Vercammen, auteur van *De koningin is verdwenen*, heb ik een soort verwantschap. We zeggen al tien jaar dat we samen iets voor toneel zullen maken. Dit seizoen werd het concreet. We noemen de voorstelling *Hoe de speeltuin de wereld redt*. Een stuk met een missie: de speelsheid, dynamiek en schwing van het jeugdtheater omzetten in een volwassen voorstelling. Het publiek krijgt een geheel te zien waarin twee vrouwen elkaar ontmoeten. Het wordt een soort van vluchttoord voor volwassenen waarin hun volwassen *sérieux* wordt omgetoverd in bevrijdende speelsheid. Maar dat stuk is nog in de maak.”

### Moederlijke zorgen

“De voorbije vijf jaar heb ik veel zorgen gehad. Ook dat is het leven. Omdat hij slechthorend is, vroeg onze zoon Roman heel wat energie. Ik heb toen wel gewerkt aan alles wat op mij afkwam, maar eigen initiatieven nemen in het theater lukte mij niet. Nu zijn de grootste zorgen voorbij. Roman maakt veel vorderingen in de speciale school, is leergierig en verheugt zich op de dag dat hij naar de gewone school mag. Wij hopen dat dat zal lukken en zo is de theaterdrang in mij weer helemaal terug. Die heeft iets vulkanisch bij momenten. Ik weet niet hoe ik mentaal zou overleven, als ik het medium theater niet had. Werken met kinderen en jongeren en zelf theater maken, dat zijn verschillende dingen, maar zij vertrekken vanuit een zelfde passie voor bezieling en expressie. Als men mij dat zou afnemen, zou ik serieus zuurstof missen.”

### Weg van realiteit

“Een van de redenen waarom ik verslaafd ben aan theater is, dat je niet voortdurend in de realiteit moet leven. Dat je die fictiewereld zelf creëert of samen met collega's en dat is heerlijk. Je hebt daar een vorm van controle over, die je veel minder hebt over de realiteit. Dan is er ook dat collectief gegeven: je acteurscollega's en het publiek. Het rituele van het gebeuren, zoals theater in de Oudheid is ontstaan maar nu in een nieuw kleedje. Mensen gaan een avond uit huis, weg van hun zetel voor tv, verwachten iets op de scène dat hen kan ontroeren, doen nadenken. Ze zien een stuk leven dat hen collectief vervoert. Samen theater kijken, verbindt. Theater maakt mij gelukkig maar omdat ik er zo met hart en ziel mee bezig ben, ben ik ook kwetsbaarder. Maar toch, in de kern leven vanuit je passie, geeft je een grote kracht. Je leeft op het scherp van de snee. Ik heb er vroeger wel wat tranen om gelaten maar sinds ik moeder ben, is de relativering anders. Ik leef in een bredere context. Dit leven kan mij naar hoge toppen én diepe dalen voeren.”

### Vioolspelen en zingen

“Nog voor de theatermicrobe mij becroop, speelde ik viool en zong ik ook graag. Dat spelen en zingen gebruik ik nog geregeld in mijn voorstellingen omdat muziek voor mij heel sterk verbonden is met theater. Dat kon ik interessant uitwerken in mijn theaterstuk *Stemmen in het bos*. Een jazzmuzikant, mijn viool en mijn stem. Ik ben een heel fysieke speelster. Ik hou er niet van om daar even te staan en een tekst te declameren. Dan heb je enkel 'hoofd', ik 'verlijfelijk' graag.”

Tekst Hilde Masui-Wenderickx  
Foto's Thomas Legrève





*Prinselijk  
fietsen in het*

*Het Kasteel van Loppem ligt in een romantisch park.*

# Brugse Ommeland



Het Brugse Ommeland ademt geschiedenis. Meer dan honderd kastelen verstoppen er zich diep in de bossen en authentieke abdijen maken al eeuwenlang ongestoord deel uit van het historische decor. In 2017 plaatst de provincie West-Vlaanderen dit bijzondere erfgoed in de kijker tijdens het Kastelen- en Abdijenjaar.

**V**an 24 maart tot 30 november worden in de regio Brugse Ommeland talloze activiteiten georganiseerd in kastelen, kasteelparken, abdijen en abdijtuinen. Klinkt een uniek concert op een uitzonderlijke locatie je als muziek in de oren? Even zen worden met een yogales of een avondwandeling door de abdij? Of is een pop-upbar en een zondagse picknick meer iets voor jou? Hou je agenda dan in de aanslag. Er zijn zoektochten op je stalen ros, themawandelingen, culinaire verwennerijen, queestes voor kleine ridders en prinsessen, vespatrips... Kortom, voor elk wat wils!

Als kers op de taart openen verschillende locaties, die doorgaans niet toegankelijk zijn, in 2017 uitzonderlijk de deuren. Enkele kasteelheren en -dames geven een unieke inkijk in het leven op het kasteel. De beste manier om deze uitzonderlijke streek te verkennen? Moeilijk te zeggen.

→

*Het Kasteel van Loppem bevat een waardevol museum.*







Wandelen, fietsen of zelfs met de wagen kan je op ontdekking. We kiezen voor de fiets. Per fiets zie je veel, profiteer je van gezonde lucht en ben je in beweging. Goed voor lichaam en geest, zeg maar.

### Vleermuizen en doolhoven

Wij zien de Kasteelbossenroute wel zitten. Een fietstraject van 40,5 km. Deze fietsroute verkent de Kasteelbossen ten zuidwesten van Brugge, op het grondgebied van Sint-Andries, Sint-Michiels, Zedelgem en Jabbeke. Deze grote boscluster is de grootste groene long in deze stedelijke omgeving. Ze bestaat uit Tillegem, Beisbroek, Tudor, Magdalenagoed en de bossen rond het kasteel van Loppem en de abdij van Zevenkerken. De auto laten we achter op de parking aan de Baron Ruzettelaan in Steenbrugge. Al vrij vlug belanden we via enkele rustige wijken in de wijde natuur. Brugge lijkt plots ver weg. De stad ruilen we in voor open landschappen, akkers, weiden en pittoreske dorpjes. Wees wel alert voor de bordjes met de knooppuntwegwijzers. Wanneer je er eentje mist, zit je op het verkeerde spoor! Op naar ons eerste monument, het Roodhof. In 1888 richt baron Leon Peers de Nieuwburg de eerste melkerij van het land op en laat er een boerderij bouwen. Hij is weg van het ossenbloedrood van de Deense hoeves en laat ook zijn pachthoeves in het rood schilderen. Aan die kleur kan je ook vandaag nog de

gebouwen herkennen. Nu huist hier een restaurant met sociale tewerkstelling. De tweede monumentenkanjer is het Kasteel van Loppem, een van de weinige kastelen waar het interieur quasi onaangeroerd bleef. Dit indrukwekkende kasteel ligt in een romantisch park met een doolhof. Het kasteel dateert uit 1856 en is nog steeds in familiebezit. Het prachtige interieur kan je van dinsdag tot en zaterdag van 14.00 tot 18.00 uur bezoeken. Soms kan je vleermuizen spotten in de buurt van de ijskelders.

### Rust en bezinning

We fietsen verder langs kronkelende wegen en paden. De Priorij van Bethanië zie je al van ver liggen. Midden uitgestrekte velden in een zee van rust. Het leven van de Benedictines wordt gekenmerkt door het gebedsleven, het zoeken naar God, naar het voorbeeld van de heilige Benedictus. Zoek je rust, stilte en verdieping, ben je hier altijd welkom. "Alle gasten en bezoekers moeten ontvangen worden als Christus zelf", was en is de regel van Benedictus. De priorij opent zijn deuren op 21 mei, 24 september en 19 november. Op 21 mei kan je hier in stijl genieten van een picknick met honderd procent West-Vlaamse producten. Een hoeveproducent zorgt voor een goed gevulde picknickmand met kakelverse producten van de boerderij (15 euro, ook kindermanden). Er zal ook een bar zijn met West-Vlaamse dranken. Meer buitengevoel kan niet! En op 21 juni kan je helemaal zen worden tijdens een yogasessie. Of de zusters mee zijn met hun tijd? Wat dacht je van een eigen YouTubekanaal? Zo kan je hun doen en laten online volgen. Geen sensatie maar gewoon een kijkje nemen in een leven dat voor onze ogen vaak gesloten blijft.

*De zusters van de Priorij van Bethanië hebben een YouTubekanaal.*



*De Priorij van Bethanië ligt midden in een zee van rust.*





*Bij de Brasserie Tudor, gelegen aan het Kasteel van Tudor, kunnen de kleinkinderen zich even uitleven.*



*Rond het Kasteel Tillegem geniet je van de statige dreven.*

De abdij van Zevenkerken ligt op een boogscheut van de Priorij van Bethanië. De regel van Benedictus geldt hier evengoed. Hier kan je ook enkele dagen tot bezinning komen. De abdij werd opgericht rond 1900 door de dom Gerard van Caloen, monnik en zoon van Charles van Caloen, die het kasteel van Loppem liet bouwen. Bij de abdij hoort een eliteschool waar ook onze koning Filip en broer prins Laurent school liepen. In de bistro, met terras in de boomgaard, kan je terecht voor een stukje taart, een pannenkoek, een warme maaltijd en een lekker abdijbier. Kinderen kunnen zich ondertussen even uitleven in de speeltuin. In de abdij kan je een rondleiding meepikken op 1 en 26 mei, 22 juni, 24 augustus en 30 september.

### Tussen de bomen

Hierna duiken we de bossen in. Vanaf knooppunt 73 worden we overweldigd door donkere bossen met statige lanen en uiteraard... kastelen. We parkeren onze fiets bij het terras van de brasserie Mary Tudor, vlakbij het gelijknamige kasteel. Niets is zaliger dan met dit heerlijke lenteweer genieten van een lekker streekbier op zo'n uitzonderlijke locatie. Een eenvoudige lunch op het terras vlakbij het kasteel, meer moet dat niet zijn. Je kleinkinderen kunnen zich even uitleven in de speeltuin, en de kruidentuin en bijenhal zijn ook te bezoeken. Even voorbij knooppunt 59 ligt het Kasteel Tillegem. Het is het oudste provinciedomein van West-Vlaanderen met uitgestrekte wandelpaden, speelweiden en het befaamde terras van In de Trutselaar. Populair bij Bruggelingen! Aan eten en drinken geen gebrek tijdens deze fietstocht. Onze volgende halte is opnieuw een voltreffer. Vanop het terras van tearoom Koetsenhuis met zicht op

kasteel Beisbroek kan je wegdromen over een ruimtereis. In het kasteel zijn een volkssterrenwacht en natuurcentrum gevestigd. Het Beisbroek Planetenpad vormt een schaalmodel van ons zonnestelsel waarbij zich op de posities van de planeten een kunstwerk bevindt van de hand van Jef Claerhout. Het pad vormt zo een brug tussen kunst, wetenschap en natuur. De zon staat centraal voor het kasteel en zou een bol zijn met een diameter van acht meter.



*Bij de abdij van Zevenkerken hoort een eliteschool waar ook onze koning Filip en broer prins Laurent school liepen*

*De indrukwekkende entree van het Kasteel Tillegem.*







In Kasteel Beisbroek huist de volkssterrenwacht en een natuurcentrum.



Vanop het terras van het Koetsenhuis kijk je uit op Kasteel Beisbroek.

### Kasteel te koop

Om in de historische hoeve 't Oosthof te geraken, moet je even afwijken van je route. Ook hier vind je een tearoom en een restaurant. We fietsen door Varsenare en raken even de weg kwijt omdat een leukerd een sticker over het knooppunt-nummer plakte. Let dus op dat je voor de kerk links afslaat. Ondertussen zijn we de bossen uit en verandert het landschap opnieuw in akkerland afgewisseld met

villawijken. We passeren kasteel Bloemendale dat verscholen ligt tussen hagen en heesters. Vanaf knooppunt 65 fietsen we nog even langs het kanaal Brugge-Oostende. Kasteel Norenborg oogt wat vervallen en staat te koop. Voor de romantische liefhebbers? Het wordt stilaan drukker nu. We naderen Brugge. Maar ook hier is de omgeving idyllisch. We laten de jachthaven links liggen en fietsen richting Minnewater. Vanop het brugje kijk je uit over het Minnewaterpark en de Brugse skyline. We kunnen ons geen volmaakter afsluiter voorstellen. Nog een laatste krachtinspanning langs het water en we eindigen op onze startplaats. De stijve spieren morgenochtend nemen we er graag bij!

■ Tekst en foto's Chris Van Riet



## Info

Deze en andere fietsroutes zijn uitgestippeld op het fietsnetwerk. Je volgt telkens de groen-witte bewegwijzering van knooppunt naar knooppunt. De routes komen uitgebreid aan bod in de nieuwe publicatie *Steenrijk & Begeesterd - kastelen en abdijen in het Brugse Ommeland* (verschenen in april). Je kan de fietsroutes makkelijk downloaden en afdrukken als pdf. Je vindt ze ook telkens via [www.brugseommeland.be/fietsen-langs-kastelen](http://www.brugseommeland.be/fietsen-langs-kastelen). Download de app en volg alles digitaal op je smartphone onderweg. Noteer de code van op de webpagina, zo heb je de route snel bij de hand. [www.brugseommeland.be](http://www.brugseommeland.be), [www.westtoer.be](http://www.westtoer.be)



**Maak kans op een van de twee verblijven voor twee personen in een kasteel in het Brugse Ommeland. Kijk op blz. 53!**



€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](mailto:info@otolift.be)

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

Voor meer informatie kunt u terecht op [www.otolift.be](http://www.otolift.be)

*Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux*

**HORIZONTAAL**

1 harde plof 5 op die plaats 8 keukenhulpmiddel 12 bedeesd 13 tijdje 14 overall 15 blaasinstrument 18 keukengerei 19 brand 20 gele vogel 22 verkeerd 23 halfaap 24 punt van een lijst 26 Bijbelse figuur 28 wereldperiode 30 pelsdier 33 kerkgebruik 35 zienswijze 36 binddraad 37 rivier in Frankrijk 38 laatst 39 vertaler 41 zacht buisje 43 voortplantingscel bij lagere planten 45 boot 47 boord 49 miljoen (in samenstellingen) 51 strijdkreet 53 familielid 55 Italiaans pastagerecht 57 als het ware 59 plaats in Engeland 61 hemelbrood 62 begrensd gebied 63 vertrouwelijk 64 erna 65 bijwoord 66 steeds 67 korf.

**VERTICAAL**

1 teken van waardigheid 2 leefomgeving 3 toestand van razernij 4 horizon 5 taart 6 lekkernij 7 spleet 8 bedorven 9 levenslucht 10 aanhanger van een godsdienst 11 behaarde dierenhuid 16 verbond 17 erbinen 20 licht weefsel 21 zwemvogel 23 oliekever 25 samengeklonterd meel 26 kerkgebruik 27 handelsterm 29 in orde 31 wezenlijk 32 duivel 34 ieder 35 een weinig 40 bewerkte dierenhuid 42 citrusvrucht 44 klein kind 45 eiland in Zuidoost- Azië 46 plaats in Frankrijk 48 rondom 50 Griekse letter 52 groot hert 53 overwinning 54 wijk in Londen 56 schrijfvloestof 57 deel van een opera 58 muur 60 bedrog 62 administratie (afk.).

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

**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 MAART 2017**

❖ **Wint twee overnachtingen voor twee personen in B&B Esenkasteelhoeve in Diksmuide.**

Rik De Brouwer uit Haaltert.

❖ **Wint een exemplaar van Barack Obama. Zijn beste toespraken.**

Maria Van De Vel uit Brasschaat, Greta Mauws uit Knesselare, Lily Wolfs uit Kessel-Lo, Chris Hendrixx uit Gruitrode.

❖ **Wint een exemplaar van Aan het eind van de dag van Nelleke Noordervliet.**

Diane Demeulemeester uit Moen, Roland Claes uit Beringen, Antoon Vermader uit Houthulst, Willy Putzeys uit Geel.

❖ **Wint een exemplaar van Broederstrijd van Antonio Pennacchi.**

Jean-Pierre Snauwaert uit Oostende, Sabine Pouseele uit Zottegem, Marie-Louise Deven uit Wakken, Hélène Veys uit Wortegem-Petegem.

❖ **Wint een exemplaar van Helemaal Toon van Karel Michiels.**

Rita Scheeps uit Antwerpen, Marcel Wermoes uit Asse, Jef De Ridder uit Turnhout, Tony Polspoel uit Heverlee.

❖ **Wint een exemplaar Gewone helden. Een kleine ethiek van het vrijwilligerswerk van Katrien Schaubroeck.**

Ivo Vandebriel uit Mol, Therese De Bruyne uit Belsele, Antoine Goossens uit Lokeren, Maria Van de Putte uit Lokeren, Lutgarde Teerlinck uit Lembeke.

❖ **Wint een exemplaar Marie. Overleven met de dood van Marie Bamutese en Peter Verlinden.**

Christine Vanyzere uit Oostrozebeke, Rita Hernalsteen uit Steenokkerzeel, Thila Aerts uit Wondelgem, Wilfried Van Goethem uit Mesele, Ida Cloet uit Zillebeke.

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		
											41	42		
43	44						45				46		47	48
					49						51	52		
53		54			55								57	58
59					60								62	
63														
65														

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

OPLOSSING KRUISWOORDRAADSEL MEI 2017

11	16	27	38	56	65	20
----	----	----	----	----	----	----

Naam: .....

Straat + nr: .....

Postnr.: ..... Woonplaats: .....

Tel.: ..... E-mail: .....

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer: .....

Schiftingsvraag: *In welk jaar werd de eerste melkerij van het land opgericht?*

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

Ik ontvang graag de nieuwsbrief van het Brugse Ommeland via e-mail

Stuur je oplossing naar: *OKRA-magazine*, Kruiswoord mei 2017, PB 40, 1031 Brussel, voor 31 MEI 2017.

De winnaars verschijnen in het juli-augustusnummer 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*.

# 24 prijzen



## Win een van de twee overnachtingen met ontbijt voor twee personen in een kasteel in het Brugse Ommeland

B&B Domein Leegendael bevindt zich in een romantisch kasteel, te midden van een uitgestrekt domein met prachtige tuinen, ietwat verscholen in de bosrijke omgeving van Brugge. Dit mooie domein, gebouwd in het begin van de twintigste eeuw, is doorheen de jaren niets van zijn authentieke karakter verloren. Zeven charmevolle kamers bieden een prachtig uitzicht op een van de vele mooie stukjes. 's Ochtends geniet je van een uitgebreid ontbijt in een nostalgisch kader met open haard.

❖ **Ontdek alle kastelen en abdijen waar je kan overnachten in het Brugse Ommeland, surf naar [www.brugseommeland.be/kastelen-abdijen](http://www.brugseommeland.be/kastelen-abdijen).**

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

Oplossing kruiswoordraadsel maart 2017.



## 22 boeken

- \* Vier exemplaren van **Gemeengoed** van Ann Patchett (waarde: 19,99 euro).
- \* Vier exemplaren van **En het sneeuwde in Rome** van Stefan van Dierendonck (waarde: 19,99 euro).
- \* Vier exemplaren van **Masser Brock** van Bert Wagendorp (waarde: 19,99 euro).
- \* Vier exemplaren van **Hier moet het zijn** van Maggie O'Farrell (waarde: 22,99 euro).
- \* Drie exemplaren van **Ondegender ouder worden** van Zaki (waarde: 14,99 euro).
- \* Drie exemplaren van **Heiligen en tradities in Vlaanderen. Lente & Zomer** van Hans Geybels (waarde: 29,99 euro).



## Win gratis duoticket

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets (waarde 8 euro)** voor de tentoonstelling *Ice Cream* in Evere.

Stuur deze bon **vóór 20 mei 2017** naar *OKRA-magazine, Ice Cream*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be) met het onderwerp 'Ice Cream'. Info zie bladzijde 28.

Naam en voornaam: .....

Straat en nr.: .....

Postnr.: .....

Woonplaats: .....

Telefoon: .....

E-mail: .....



## Win gratis duoticket

Maak kans op een van de **vijf gratis duotickets (waarde 12 euro)** voor de tentoonstelling *Peyo A Retrospective* in Terhulpen.

Stuur deze bon **vóór 20 mei 2017** naar *OKRA-magazine, Peyo*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be) met het onderwerp 'Peyo'. Info zie bladzijde 25.

Naam en voornaam: .....

Straat en nr.: .....

Postnr.: .....

Woonplaats: .....

Telefoon: .....

E-mail: .....



## Win gratis duoticket

Maak kans op een van de **vijf gratis duotickets (waarde 54 euro)** voor de voorstelling van *Café Beveren* op 7 juli in Antwerpen.

Stuur deze bon **vóór 20 mei 2017** naar *OKRA-magazine, Café Beveren*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be) met het onderwerp 'Café Beveren'. Info zie bladzijde 28.

Naam en voornaam: .....

Straat en nr.: .....

Postnr.: .....

Woonplaats: .....

Telefoon: .....

E-mail: .....

## Win gratis duoticket

**Timeless Beauty: een tijdloos mooie expositie**

Hoe maquilleerden dames zich tweeduizend jaar geleden? Welke sieraden droegen ze? Wat zat er in een Romeinse beautycase? Authentieke gebruiksvoorwerpen en educatieve films tonen je hoe vrouwen uit het oude Rome zich mooi maakten en verzorgden. Teksten van Romeinse auteurs en foto's van Marc Lagrange brengen je in de ban van vrouwelijk schoon. Voor kinderen is er een speciale audiogids en een creatief atelier. Meer info: [www.galloromeinmuseum.be](http://www.galloromeinmuseum.be)

Maak kans op een van de **vijf gratis duotickets (waarde 20 euro)** voor de tentoonstelling *Timeless Beauty* in Tongeren. Stuur deze bon **vóór 20 mei 2017** naar *OKRA-magazine, Timeless Beauty*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be) met het onderwerp 'Timeless Beauty'.

Naam en voornaam: .....

Straat en nr.: .....

Postnr.: .....

Woonplaats: .....

Telefoon: .....

E-mail: .....



## GRATIS naar Oostende voor Anker

Op vrijdag 26 mei kan je met All Ways gratis naar Oostende voor Anker, het festival aan de Noordzee met meer dan 150 authentieke schepen en vaartuigen, eetstalletjes met lekkere scheepskost, muziek en verrassingsacts. All Ways legt twee autocars in, met zes opstapplaatsen. Bus 1 vanuit Antwerpen, Sint-Niklaas, Brugge en bus 2 vanuit Brussel, Aalst en Gent.

Programma: heen- en terugreis per luxeautocar, onthaal met koffie, korte presentatie van All Ways Cruises, vrije tijd om Oostende voor Anker te bezoeken.

Schrijf je in voor 8 mei 2017 via [info@all-ways.be](mailto:info@all-ways.be) of 02 344 90 88. Vermeld zeker het aantal personen, je opstapplaats en je mail- of postadres. Dan krijg je alle info toegezonden. De plaatsen zijn beperkt.

Meer info: [www.all-ways.be/nl](http://www.all-ways.be/nl) en [www.oostendevooranker.be](http://www.oostendevooranker.be).



Uw schoenenspecialist:  
kleine en grote maten!

1000m<sup>2</sup> TOPMERKEN

WWW.

# Eurika-Shoe

.com



Floris

van Bommel®



VANS



PUMA



TANGO

HEREN: Floris Van Bommel FredPerry Puma Nike Rehab TommyHilfiger Gant VanBommel Ambiorix Lloyd Caterpillar Scapa Timberland Australian Sebaço Specials: Mbt Joya Ara Solidus Geox Rockport Mephisto FinnComfort Think

JEUGD: Tango BjörnBorg BullBoxer Riverwoods Puma NewBalance Jack&Jones FredPerry K-Swiss All-Star Vans Dc Palladium Superga ScapaSports Nike Sperry Diadora Asics Gaastra BjornBorg

DAMES: Tango DLsport Sperry FredPerry Riverwoods Jhay TommyHilfiger Brako Spm Puma Nike Maruti Rehab FlyLondon Ara PeterKaiser Gabor Mephisto Think! Geox Loints Semler Wolky Birckenstok Weekend



Meer dan 2.000 modellen voor steunzolen!



Softwaves

LOWA



STONES & BONES  
GEOX



ANATOMIE  
BRAKO  
COLLECTION



DLSPORT



Joya



MBT

KIDS: Pinocchio Kipling Superga LittleDavid Cks Geox Piedro Nike Vans Dc BjornBorg Pepino Ricosta All-Star Timberland Puma Gattino Stones & Bones Lowa Bk Hip Crocs

UITNEEMBAAR VOETBED en kleine + grote maten DLsport Verhulst Ara Loints Softwaves Remonte Mephisto-Mobils Allrounder Newdress Berkemann Semler Footnotes Gabor Stuppy Vabene d'Torres CHROOM vrij/arm: Think! BrakoAnatomics FitFlop Ecologica FinnComfort Wolky El Naturalista Vital DIABEET: Durea Varomed Xsensible Solidus-care

Helpen bij rug-, heup-, voet- en spierklachten: MBT + JOYA + FINNAMIC + FIT-FLOP + VIONIC TopDealer in MEPHISTO en SANO (+150 modellen) Walking/Running: Lowa Meindl Brooks NewBalance Mephisto Allrounder Asics Hi-Tec Rockport Teva



VOLG WEGWIJZERS: Malderen - station

## WAARDEBON

EURIKA-SHOE BVBA  
HANDELSSTRAAT 141  
1840 LONDERZEEL  
MALDEREN-STATION  
TEL. (052) 33 30 01  
e-mail: eurika@telenet.be

# € 13

Bij aankoop van een paar schoenen vanaf € 95,00 en niet cumuleerbaar met andere kortingen.



Open: werkdagen van 9 tot 20 u.  
zaterdags van 9 tot 19 u.  
gesloten zon- en feestdagen.

Naam .....  
Adres .....  
Datum ..../..../..  
E-mail .....

Niet geldig tijdens de speriode.

# 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](http://www.tk-traplift.be)



thyssenkrupp