



**Thomas
Vanderveken:**

**Liefde krijg je en
geef je door**

Hoe maak jij jouw gemeente beter?



NU VANAF
€ 159,⁹⁵ P.P.



 **Bremm / Moezel - 5 daagse eigen auto reis**

Hotel Hutter - Moezel

Hotel Hutter beschikt over 46 kamers en zijn van alle gemakken voorzien, douche, toilet, tv met Nederlandse zenders en WiFi. Alle kamers zijn per lift bereikbaar. In ons restaurant wordt u tijdens uw verblijf verwend met een dagelijks uitgebreid "Enjoy" ontbijtbuffet, warme lunch en een afwisselend 3 gangen keuze diner/ buffet. 's-Avonds kunt u genieten in onze lounge waar tevens regelmatig vertier en entertainment is waaronder livemuziek etc. Of in Jan's bar met uitzicht over de Moezel, de ruïne van het klooster, de Calmont wijngaarden en de voorbijvarende schepen.

INCLUSIEF

- ✓ Ontvangst met warme lunch of koffie met gebak
- ✓ 4 x overnachting met uitgebreid "Enjoy" ontbijtbuffet
- ✓ 4 x warme lunch of lunchpakket
- ✓ 4 x culinair 3-gangen keuze menu
- ✓ NIEUW: koffi corner! Koffie en thee gehele dag GRATIS
- ✓ Dagelijks alle drankjes van 17:00 t/m 24:00 GRATIS
bieren, wijnen, fris- en vruchtendranken, jenever en apfelkorn
- ✓ GRATIS Dagtocht per luxe touringcar door het prachtige Moezelgebied
- ✓ Naar Cochem of Trier
- ✓ Iedere avond vertier en entertainment, o.a live muziek, wandeling en wijnproeverij. Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd.
- ✓ GRATIS gebruik versnellingsfietsen en alle andere faciliteiten
- ✓ GRATIS diverse auto-, fiets en wandelroutes met lunchpakket

VERTREKDATA EN PRIJZEN

JANUARI 2018

ZO 14 januari . . . € 159.95 p.p.
DO 18 januari . . . € 159.95 p.p.
MA 22 januari . . . € 159.95 p.p.
VR 26 januari . . . € 159.95 p.p.
DI 30 januari . . . € 159.95 p.p.

FEBRUARI 2018

ZA 3 februari . . . € 199.95 p.p.
WO 7 februari . . . € 249.95 p.p.
ZO 11 februari . . . € 249.95 p.p.
DO 15 februari . . . € 249.95 p.p.
MA 19 februari . . . € 199.95 p.p.
VR 23 februari . . . € 199.95 p.p.
DI 27 februari . . . € 199.95 p.p.

MAART 2018

ZA 3 maart € 199.95 p.p.
WO 7 maart € 199.95 p.p.
ZO 11 maart € 199.95 p.p.
DO 15 maart € 199.95 p.p.
MA 19 maart € 199.95 p.p.
VR 23 maart € 199.95 p.p.
DI 27 maart € 199.95 p.p.
ZA 31 maart € 199.95 p.p.

APRIL 2018

WO 4 april € 239.95 p.p.
ZO 8 april € 239.95 p.p.
DO 12 april € 239.95 p.p.
MA 16 april € 239.95 p.p.
MA 23 april € 239.95 p.p.
MA 30 april € 239.95 p.p.

Nederlands gesproken

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

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

Alle fouten voorbehouden en exclusief eventuele toeristenbijdrage.

Drie meloenen en bergen basilicum

Ons jongste nichtje zit in het eerste leerjaar, het oudste achterneefje in de eerste kleuterklas. Zo gaat de kringloop van het leven verder. Het nichtje heeft - naar eigen zeggen - een lieve juf, (nog) niet veel huiswerk en wil graag leren lezen. Ze lijkt er gerust op dat het zal lukken. Ze heeft alvast een ondersteunende thuis en zal alle kansen krijgen. Maar niet alle kinderen komen even comfortabel aan de start. Een vriendin-kleuterjuf kan ervan meespreken. "Nog nooit zoveel weners gehad bij het begin van het schooljaar", zegt ze. Ook nog nooit zoveel kleintjes bij wie je in de blik leest dat ze al veel hebben meegemaakt. Zoals het meisje dat, voor ze de tocht hierheen maakte, in een vluchtelingenkamp leefde. Goed dat ze een ervaren juf heeft met een groot hart die zich van al 'haar' kindjes een beetje mama voelt.

Wat hier voorbij is, begint ergens anders opnieuw

De zomer is voorbij. De herfstkleuren verzachten de kortere, koudere dagen. Martine haalde de herfst niet meer. Ze zal haar twee kleinkindjes niet zien opgroeien, de volgende niet geboren weten worden. "Ik denk niet aan wat nog komen zou, hoe mooi het had kunnen zijn. Ik onthou liever, al ben ik in de rouw, wat prachtig was en fijn", zong een vriend een lied van Bart Peeters op haar uitvaart. Het gemis snijdt bij elk nieuw stapje dat haar kleinkinderen zetten. En dat zal zo zijn bij alle mijlpalen zonder mama/moemoe. Er zijn geen magische woorden en toch brengen zangers en schrijvers soms troost. Samen met de mooie herinneringen en meelevende mensen.

Mijn wilde wingerd zal voor het eerst in 25 jaar niet prachtig rood kleuren. In hartje droge zomer verdorde ineens het grootste deel van de plant. Zolang er een sprankeltje leven blijft, is er hoop dat hij volgend jaar wel weer zal uitlopen.

Ik heb voor het overige niet te klagen over planten- en dierenleven rond mij. Ik was getuige van parende egels in de tuin en kijk uit naar kleintjes. De tomaten en paprika's in de pas geplaatste serre gaven weelderig vruchten en ik plukte drie meloenen en bergen basilicum. Er was een overdaad aan pruimen en dit jaar waren we de merels voor en genoten zelf van de druiven. De kippen waren even op de sukkel, maar scharrelen nu weer fris en monter rond. Het gras moest nagenoeg niet gemaaid worden door de droogte, alles heeft zijn voordeel.

We vierden de verjaardag van zoon, en dochter vond eindelijk nog eens tijd om naar huis te komen. Het lege nest went moeilijk, maar ze stellen het goed en dat is het voornaamste.

Wat hier voorbij is, begint elders opnieuw. Een tweeling te vroeg geboren en samen amper een kilo, sloeg zich erdoor. De (groot)ouders halen opgelucht adem. Intussen zitten andere prille ouders angstig bij het bedje van hun zieke baby. Oskar en Dries zijn al stevig gegroeid, Jaro en Ruben zagen het levenslicht. Ik verneem het van hun overgelukkige oma's. Voor alle kinderen waar ook ter wereld duimen we voor een voorspoedige tocht en voldoende veerkracht als het tegenzit. En voor lieve grootouders natuurlijk, dat scheelt ook.



Met de juiste verlichting til je een gewoon interieur naar een hoger niveau

30



36



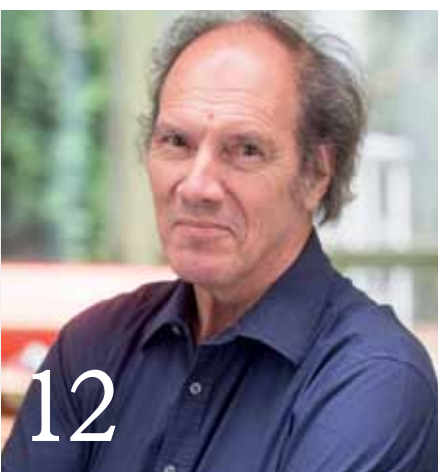
38



44



34



12



Voor een gezonde binnenlucht is het noodzakelijk te blijven ventileren en verluchten, ook in de winter

- 6 **OKRA-ZINGEVING**
Jeroen Koning: Kiezen en loslaten
- 10 **STANDPUNT**
Arme gepensioneerde
- 12 **EXPERT AAN HET WOORD**
Rik Pinxten: De eeuw van onze kinderen
- 16 **OVER WAT TELT**
Thomas Vanderveken: Liefde krijg je en geef je door
- 20 **WERELDSOLIDARITEIT**
Jouw zorgen, mijn zorgen.
Internationale solidariteit onder ouderen
- 22 **CULTUUR**
 - Boeken: Originaliteit troef
 - Uitjes
 - Tentoonstelling: Munch, Goya en Rops in zwart-wit
 - Film: *Le fidèle*
 - Muziek: Het leven in een lied
- 28 **SAMEN TEGEN ARMOEDE**
Tony Blockx: "Armoede is mentaal zwaar"
- 30 **INTERIEUR**
Daar brandt de lamp
- 32 **INFO**
De spelregels van de (commerciële) deeleconomie
- 34 **GEZONDHEID**
Geen vuiltje aan de lucht?
- 36 **MENU**
Koken zonder suiker
- 38 **IEDEREEN BURGEMEESTER**
Hoe maak jij jouw gemeente beter?
- 40 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**
Libië, Kadhafi's erfenis
- 42 **MIJN PASSIE**
Wandelen op het tempo van trage wegen
- 44 **UIT**
Leiden. Waar Vlamingen hun sporen nalieten
- 52 **KRUISWOORDRAADSEL**
- 54 **LEDENVOORDEEL**

Wil jij je ook abonneren op OKRA-magazine, bezorg je naam en adres aan Katrien Vandeveegaete, 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 Vandeveegaete • Benjamin Ponsaerts • Griet Van Beveren
Redactieraad Herman De Leeuw • Niek De Meester • Nic Fruru • Jos Lacroix • Hilde Masui • Dirk Van Beveren • Mark De Soete • Jan Rolles • Lieven Rijckooft • Jan Denil
Verantw. uitgever
Mark De Soete • Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel
Vormgeving Gevaert graphics nv
Druk Corelio Printing, Erpe-Mere
OKRA-magazine wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.
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 novembernummer verschijnt uiterlijk op 25 oktober 2017.
OKRA-magazine, trefpunt 55+ is aangesloten bij de Unie van de Uitgevers van de Periodieke Pers.
Je kan OKRA-magazine ook lezen via okra.be.

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



Kiezen en loslaten

Jeroen Koning is een Nederlander die in Zuid-Frankrijk woont. Hij wordt soms paardenfluisteraar genoemd, maar zelf geeft hij de voorkeur aan paarden-luisteraar. “Mensen hebben de neiging elkaar te beschermen, dingen niet te zeggen zoals ze zijn. Paarden zijn rechte doorzee, hun gevoel en energie stralen ze uit door hun houding. Ik voel me er heel erg verbonden mee.”

“Ik ben geboren in Bilthoven bij Utrecht, in een gezin van twee. Mijn ouders zijn gescheiden toen ik één jaar was. Mijn vader is weggegaan om zich aan de kunst te wijden. Mijn moeder was piano- en vioollerares. We hebben het met ons drietjes moeten rooien, mijn vader had nooit geld. Hij was beeldhouwer en zei ooit ‘Kunst gaat voor de kinderen.’ Toen besepte hij nog niet dat zijn mooiste creaties zijn twee zonen waren.

Ik ben fotograaf, maar ging als bij toeval aan de slag als steward bij KLM. Tijdens één van die vluchten heb ik mijn vrouw ontmoet, die Franse roots had. Ik had me bezeerd en zij bracht een pleister aan. Na vier jaar liep ons contract bij KLM teneinde. ‘Ik wou dat ik op een boerderijtje in Frankrijk zat’, klonk het al een tijdje in mijn hoofd. In 1976 kwamen we in Frankrijk terecht en maakten we van een oude bouwval ons droomhuis. We kregen twee zonen en dus moest er wat meer brood op de plank komen. De mensen zagen dat ik handig was en ik ben toen aannemer geworden. Ik heb dat acht jaar gedaan: huizen bouwen en restaureren.”

Afscheid en nieuw begin

“In 1984 zijn we naar Nederland teruggekeerd. Met mijn fotografie-achtergrond heb ik een videobedrijf opgestart en ben ik bedrijfsfilms gaan maken. Dat liep tien jaar gesmeerd en ik verdiende goed mijn brood. In 1997 is mijn vrouw heel erg ziek geworden en overleden. Zij was, in tegenstelling tot mij, op dat ogenblik heel spiritueel en heel bewust bezig, maar ze wilde niet dat iemand wist dat ze zo ziek was. Zelfs als

ze naar het ziekenhuis in Frankrijk voor chemo ging, bleef ze haar kanker ontkennen. Ik wist het wel, maar ik kon het niet aan de kinderen vertellen. Daardoor hebben we nooit goed afscheid kunnen nemen. Toen zij was ingeslapen, werd ik wakker en wist: de *ratrace* waar ik nu in zit, is niet mijn weg. Ik heb alles verkocht en ben teruggekeerd naar Frankrijk. Mijn zonen hebben het me toen kwalijk genomen dat ik ze als studenten met hun verdriet in Nederland achterliet. Maar ik kon niet anders als ik zelf wilde overleven.”

Dolfijnen van de aarde

“Na de dood van mijn vrouw had ik erg de behoefte om te begrijpen waar ze mee bezig was geweest. Ik heb een oude boerderij gekocht in Zuid-Frankrijk en die helemaal gerenoveerd tot een soort modern klooster: het centrum Terra Nova, waar mensen tot rust komen. Een vriendin van mijn vrouw is therapeute. Zij kwam er yogameditatie, familieopstellingen en tal van andere workshops geven. Ik besepte pas veel later dat ik onbewust de droom van mijn vrouw gerealiseerd heb.

Toen zijn ook de paarden in mijn leven gekomen. Bij de koop van de boerderij moest ik er twee veulens bijkopen. Zij zijn nu achttien jaar. Ik noem de paarden ‘de dolfijnen van de aarde’. Het zijn heel gevoelige wezens die een enorme kracht hebben. Gevoeligheid en power in één wezen is zo bijzonder. Ze zijn ook altijd in het hier en nu. Ze kennen geen verleden, geen toekomst. Hun energie is echt bijzonder en ook het contact is anders dan tussen mensen. Mensen zitten altijd in hun hoofd, een paard heeft alleen gevoelens en zendt die ook meteen uit. Mensen hebben de neiging elkaar te beschermen, dingen niet te zeggen zoals ze zijn. Paarden zijn rechte doorzee, hun gevoel en energie stralen ze uit door hun houding. Ik voel me er heel erg verbonden mee.

Toen ik deze plek pas had gekocht, kreeg ik een visioen. Ik zag het centrum met al die groene heuvels er omheen en daar graasden allemaal paarden. Maar plots

“Paarden zijn heel gevoelige wezens die een enorme kracht hebben. Gevoeligheid en power in één wezen is zo bijzonder”



veranderde die groene heuvel in water, en de paarden in dolfijnen. Ik voer met een zeilboot rond het centrum en aan de boot hing een lang touw, het water in... Aan het eind ervan hing een klomp goud in de vorm van een hart. Je zou ook kunnen zeggen 'een baarmoeder', de geboorte van iets nieuws. En die dolfijnen speelden met die klomp goud. Het is een heel symbolisch beeld dat ik nooit vergeet."

Oud worden, jong blijven

"Ik ben 73. De dood? Ik heb meer verleden dan toekomst. Er komt een dag dat ik er niet meer zal zijn, maar ik ben niet bang voor de dood. Deepak Chopra schreef het boek *Oud worden, jong blijven*, met daarin tien gouden tips. Om jong te blijven let ik op mijn voeding en beweeg ik veel. Het allerbelangrijkste is dat je op een andere manier naar je lichaam en naar ouderdom gaat kijken. Positief. We kunnen zonder probleem 120

jaar worden, maar we geloven dat niet en dus gebeurt het ook niet.

Als ik pijn heb, vraag ik me af wat er speelt in mijn leven? Wat is de boodschap achter de pijn? Je krijgt iets niet zomaar. Kanker is een soort shockreactie van het lichaam. Een kankergezwel is een samenbundeling van negatieve krachten die je niet moet weghalen door chemotherapie, want dan maak je ook de gezonde cellen dood. Het is beter een andere *mindset* te hanteren, er anders naar te kijken. Ik doe elke morgen *De vijf Tibetanen*, vijf yoga-oefeningen die ook wel de fontein van de jeugd genoemd worden. Ze openen al je chakra's, centreren je en maken je ontvankelijk voor alle energie. Elke ziekte komt voort uit een blokkade in deze energiestroom. De energie die van boven het lichaam binnen komt, kan niet door. Zo krijg je kwalen."

→

"We kunnen zonder probleem 120 jaar worden, maar we geloven dat niet en dus gebeurt het ook niet"



Levenswijsheid doorgeven

“Ik heb twee boeken geschreven en er volgen er nog. Mijn eerste boek *Meesters op het Pad* gaat over de weg van een zoekende ziel in relatie tot zijn (voor)ouders, met aandacht voor zijn bipolaire moeder. In mijn tweede boek, *De lokroep*, ga ik op zoek naar evenwicht tussen de

mannelijke en vrouwelijke energie in ieder mens.

Het boek heeft me dichter bij mijn oudste zoon gebracht: hij was mijn grootste criticaster, maar na een hele nacht te hebben doorgelezen, zei

hij ‘Waw, dit boek is overweldigend, wat ben jij een wijze man!’ Mijn doel was bereikt en het boek uitgeven was nog slechts een zaak van het ego.

We hebben allemaal de keuze ons leven te veranderen. Zit je in een situatie die je als oneerlijk aanvoelt, dan kan je in je slachtofferrol gaan zitten en je je hele leven ongelukkig voelen. Maar je kan ook in je kracht gaan staan en vanuit die situatie groeien. Velen denken dat ze dat niet kunnen. Ze zitten vast aan hun gezin, hun werk, hun hypotheek. Maar er komt een tijd om te kiezen en los te laten. Ik kan ontzettend goed alleen zijn. Ik ben een *einzelgänger*, schuw voor

afhankelijkheid. Maar dat is ook mijn valkuil. Als ik op de top van de heuvel naar de ondergaande zon zit te kijken, beseft ik hoe zot het is om dat niet te delen. Mijn vader zei eens: ‘Ik ben op mijn best wanneer ik alleen ben, jammer dat niemand dat ooit ziet’. Zo voelt het nu ook voor mij.

Het centrum Terra Nova staat nu te koop. Een vriendin, Judith Groeneveld, neemt de paarden en het concept over en bouwt het verder uit. Zij zal de focus meer en meer verleggen naar het werken met de paarden als coach voor (getraumatiseerde) kinderen en jongeren. En ik? Een tijdje geleden liet het pasgeboren veulen mij iets zien dat als boodschap hard binnen kwam. Het veulen stond bij zijn moeder en bij zijn ‘opa’. Maar opa paard liep weg. En het veulen werd onrustig: ‘Opa, opa, kom terug’, riep het. Als paardenluisteraar begreep ik wat ze me wilde duidelijk maken: mijn kleinkinderen hebben me nodig, ik heb iets aan ze door te geven en ook iets aan de wereld.”

■ Tekst Dominique Coopman
Foto's Judith Groeneveld

“Ik ben een einzelgänger, schuw voor afhankelijkheid. Maar dat is ook mijn valkuil”

SPECIALE AANBIEDING!

LAAG GEPRIJSD!

DE RIBPULLOVER

Fijne of brede ribtricot? Een pullover met beide – dat is een lust voor het oog! De prachtige afwisseling van fijne en brede ribtricot maakt deze charmante pullover een van de favoriete modellen van Atelier Goldner Schnitt. De zilverkleurige knopen accentueren de mooie tricot look. Verkrijgbaar in twee lengtematen – zo zit de pullover alsof hij op maat gemaakt is! In 3 frisse modekleuren.

100% polyacryl. Machinewasbaar

MODE ALSOF OP MAAT GEMAAKT

Zo kiest u de juiste maat



N
NORMALE
MAAT

Normale maat
u bent 1,65 m.
of langer

K
KORTE
MAAT

Korte maat
u bent kleiner
dan 1,65 m.



ijsgroen

zalm

zilvergrijs

SPECIALE AANBIEDING

39.90

in plaats van ~~€ 59.90~~

+ GRATIS verzending



Bestel via:

070 - 22 28 28*

of vul de bon in en stuur hem op.

Aanbieding geldig tot 31-12-2017 en zolang de voorraad strekt.

atelier
goldner
schnitt

www.ateliergs.be

Uw voordeel: **+**
een perfecte pasvorm voor een standaard prijs

zalm

JA, ik profiteer graag van deze SPECIALE AANBIEDING voor € 39.90 in plaats van € 59.90

Ik wil niet bestellen maar wil wel graag **DE NIEUWE CATALOGUS GRATIS** ontvangen.

1. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS om te bestellen

Mw. Dhr. Achternaam _____

Voornaam _____ Geboortedatum _____ 1 9 _____

Straat en huis-/busnr. _____

Postcode _____ Woonplaats _____

Tel. _____ E-mail* _____ @ _____

*Ja, houdt u mij per e-mail op de hoogte van de laatste informatie en actuele aanbiedingen

2. Ik bestel de pullover graag in kleur, maat en lengte:

KLEUR	<input type="checkbox"/> zalm bestelnr. 8958-704	MAAT	<input type="checkbox"/> 40 <input type="checkbox"/> 42 <input type="checkbox"/> 44 <input type="checkbox"/> 46 <input type="checkbox"/> 48	LENGTE	<input type="checkbox"/> Normale maat	<input type="checkbox"/> Korte maat
	<input type="checkbox"/> ijsgroen bestelnr. 8961-104		<input type="checkbox"/> 50 <input type="checkbox"/> 52 <input type="checkbox"/> 54* <input type="checkbox"/> 56*		<input type="checkbox"/> (lengte 67 cm, u bent 1,65 m of langer)	<input type="checkbox"/> (lengte 63 cm, u bent kleiner dan 1,65 m)
	<input type="checkbox"/> zilvergrijs bestelnr. 8960-004		<small>*hiervan is geen korte maat leverbaar</small>		<input type="checkbox"/> N NORMALE MAAT	<input type="checkbox"/> K KORTE MAAT

3. Bij deze bestelling: **GRATIS VERZENDING!**

Ik bestel op rekening In uw pakket vindt u uw leveringsnota, gelieve deze rekening te betalen binnen 14 dagen.

Datum _____ Handtekening _____

Stuur de bestelling op naar:
Atelier Goldner Schnitt, Z.5 Mollem 390, B-1730 Asse

Ik bestel volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op www.ateliergs.be. Uw adresgegevens worden, behoudens bezwaren van uw kant, in een verwerking opgenomen, zodat wij u op de hoogte kunnen houden van toekomstige aanbiedingen van Atelier Goldner Schnitt, houder van het bestand. U heeft het recht om deze gegevens in te kijken en ze aan te passen. Wet verwerking persoonsgegevens 8/12/1992. Als u niet gecontacteerd wilt worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons mededelen. *(variabele kosten volgens operator - max. 0.30€/min)

37098024 HW17

Bestelling CODE 1331
Catalogus CODE 1335



Arme gepensioneerde

Wees creatief en durf de titel van dit stuk eens op twee manieren te lezen. Enerzijds met de nadruk op 'arme', als 'met te weinig middelen', anderzijds met een zweem van medelijden, als 'ocharme'. Beide versies leveren niet meteen een krachtig resultaat op en dat strookt jammer genoeg ook met de werkelijkheid.

Op 17 oktober zetten we onze schouders onder de Werelddag van verzet tegen extreme armoede, al vinden we bij OKRA dat één dag per jaar verre van genoeg is. Armoede vraagt om een doordachte aanpak, een duurzaam beleid en een volgehouden inspanning.

De Franse priester Joseph Wresinski zette decennia geleden armoede al hoog op de politieke agenda met z'n vierdewereldbeweging. Maar het werk is niet af en ook vandaag én in Vlaanderen blijft armoede een groot probleem.

Europese cijfers doen ons geloven in een daling van het armoederisico bij ouderen, mede door de verhoogde

arbeidsparticipatie van vrouwen en de verschillende stijgingen van het minimumpensioen met de welvaartsenveloppe. Maar we moeten verder durven kijken... Het 'verzekeringsprincipe' van de pensioenen gaat er op achteruit: het pensioen komt hoe langer hoe minder overeen met de verdiensten tijdens de loopbaan. In België zijn de pensioenen globaal gezien te laag. Volgens sommige studies loopt de pensioenkloof met onze buurlanden op tot 48 procent.

In enkele Vlaamse steden worden vier op de tien kinderen in armoede geboren. Dat is bijna de helft! OKRA en Welzijnszorg nemen alvast de handschoenen op en strijden samen tegen armoede. Hopelijk doe jij ook mee!

IN ENKELE VLAAMSE STEDEN WORDEN VIER OP DE TIEN KINDEREN IN ARMOEDE GEBOREN. DAT IS BIJNA DE HELFT!

Bij OKRA houden we niet van medelijden met senioren. Integendeel, we zien ze als een krachtig deel van onze samenleving. De federale overheid denkt er jammer genoeg anders over en kiest resoluut voor jongere generaties. Nader je je pensioen, dan wordt enkel wie er een volledige carrière van 45 jaar heeft op zitten, beloond.

De ingevoerde taxshift bevoordeelt de hogere pensioenen en niet de lagere. De welvaartsenveloppe mag hiervoor niet als compensatie worden gezien, want die is broodnodig om een historische achterstand van tien jaar mee weg te werken. Doe daar bovenop dat

precies die welvaartsenveloppe vorig jaar nog met een kwart werd verminderd. Is het nu echt te moeilijk om een structurele en automatische

welvaartsvastheid door te voeren? Dat vraagt OKRA zich luidop af.

Natuurlijk vinden wij jobcreatie belangrijk. Maar kijk ook even naar het leven ná die job én het bijhorende pensioen.

'Arme gepensioneerde', wees gerust: OKRA is en blijft waakzaam voor de zorgen en rechten van alle gepensioneerden, vandaag en morgen.



© Frank Bahnmüller

MARK

■ Mark De Soete
Algemeen directeur OKRA

Nergens zo goed als thuis



Ontvang uw gratis informatiepakket

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

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

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

engineering.tomorrow.together.

Bel gratis

0800 26 424

www.tk-traplift.be



thyssenkrupp

De eeuw van onze kinderen

We kunnen er niet meer omheen. De wereld die we kenden en waar we ons veilig in voelden, is grondig aan het veranderen. Het zullen onze kinderen en kleinkinderen zijn die de maatschappij opnieuw vorm moeten geven. Antropoloog Rik Pinxten kijkt met een kritische blik naar onze aanpak vandaag en reikt handvaten aan voor de toekomst.

“We moeten af van de idee dat de wiskunde die wij in ons onderwijs uitleggen de enige juiste is en dat wie die niet begrijpt dan maar uit de boot valt”

Met het boek *De eeuw van onze kinderen* dat Rik Pinxten vorig jaar publiceerde, wil de antropoloog ons wakker schudden. “Mensen, we zijn ons aan het inkapselen en plooiën terug op iets wat definitief voorbij is. Fenomenen als Donald Trump en Brexit wilden ons al voor de keuze stellen: kosmopolitisme of neo-

nationalisme. Maar dat is naast de kwestie. We zijn in een wereld verzeild geraakt waar we voor veel zaken afhankelijk zijn van de andere. Denk aan klimaatopwarming en uitputting van onze grondstoffen. Anderzijds is er niets mis mee om onze eigenheid en de dingen

waar we goed in zijn, te blijven waarderen. Maar als dat botst met het grote verhaal, moeten we wel bijsturen. Dat is de grote oefening voor de toekomst: hoe kunnen we onze kwaliteiten op een verantwoorde manier behouden en tegelijk openstaan voor andere culturen waarmee we in de toekomst zullen samenleven?”

Andere benaderingen

Rik is emeritus gewoon hoogleraar in de culturele antropologie van de Universiteit Gent en specialiseerde zich in diverse thema's. Vele jaren werkte hij als vorser bij de Navajo-indianen. Daarnaast is hij ook expert in etno-wiskunde, waarbij hij samen met wiskundigen onderzoekt hoe culturele groepen van elkaar verschillen in de wijze waarop zij wiskunde begrijpen en onderwijzen. Rik: “Dat werkveld is bijzonder interessant. We moeten af van de idee dat de wiskunde die wij in ons onderwijs uitleggen de enige juiste is en dat wie die niet begrijpt dan maar uit de boot valt. Je moet over het muurtje durven kijken en zoeken naar de wortels en hoe die samenhangen met cultuur en taalstructuren. Denk maar aan de Chinezen die een heel andere benadering

van wiskunde hebben. Toch bouwden zij op basis van hun kennis met succes kanalen en trokken ze rivieren recht. Het is een fundamentele keuze dat we naast onze wiskunde ook de andere benaderingen toelaten. Ook al zijn die voor ons intuïtief niet de juiste of onherkenbaar. Zo niet, verhinder je kinderen om inzichtelijk te groeien.”

Kennis en wetenschap

Er is een verschuiving aan de gang van een informatie- naar een kennismaatschappij. Maar wat moeten we ons bij een kennismaatschappij voorstellen? “De stelling ‘Ik ben mijn brein zit vol fouten’, zegt Rik. “Een kind louter voorgekauwde oefeningen laten oplossen, doet het in een gevaarlijke tunnel belanden. Het is niet het brein dat opgevoed wordt, het is veel meer dan dat. Een kind groeit op in een bepaalde context. Verander je die of ontwikkel je bepaalde capaciteiten niet, dan wordt dat een ander kind. Louter data en feiten verzamelen heeft geen zin meer, daar hebben we het internet voor. Kinderen moeten leren omgaan met die grote hoeveelheid aan informatie. Daar ligt een belangrijke rol voor het onderwijs. De uniforme pakketten waar iedereen hetzelfde leert en de verworven kennis meetbaar is, is voorbijgestreefd. Er zijn al bedrijven - en niet de minste - die bij aanwervingsprocedures geen diploma's meer eisen. Ze vinden het belangrijker dat hun kandidaten probleemoplossers zijn die op een creatieve manier nadenken.”

1 en 99 procent

Na de tweede wereldoorlog wilde Europa de maatschappij op een andere manier heropbouwen. Maar het moest anders zijn dan voorheen, toen een kleine elite alles voor het zeggen had. “Er kwam een groot middenveld met meer gelijkheid tussen de verschillende groepen”, vertelt Rik. “Die positieve balans heeft slechts dertig jaar geduurd. Vanaf de jaren tachtig begonnen

bepaalde groepen weer meer geld te verdienen. Niet noodzakelijk door harder te werken maar wel met activiteiten op de beurs. Vervolgens stellen ze hun kapitaal veilig met financiële constructies in belastingparadijzen. Maar wie heeft daar iets aan? Geld dat niet in omloop wordt gebracht om de economie te stimuleren en meer welvaart te creëren, onttrekt zich aan elk systeem van herverdeling. En zo verarmt een steeds grotere groep mensen. Samen met de stroom oorlogsvluchtelingen, komen ook veel economische vluchtelingen naar Europa, voornamelijk uit West-Afrika. Ik verzeker je, ze gaan nog met miljoenen de grens oversteken. We moeten dringend afspraken maken om hen ter plekke hulp te bieden. Het land is uitgedroogd, mede door de klimaatopwarming die deels ook onze schuld is. Anders dan dertig jaar geleden, wéét de bevolking ginder nu dat ze in een ongelijke wereld leven. En een muur zal hen niet tegenhouden om hun geluk elders te zoeken.”

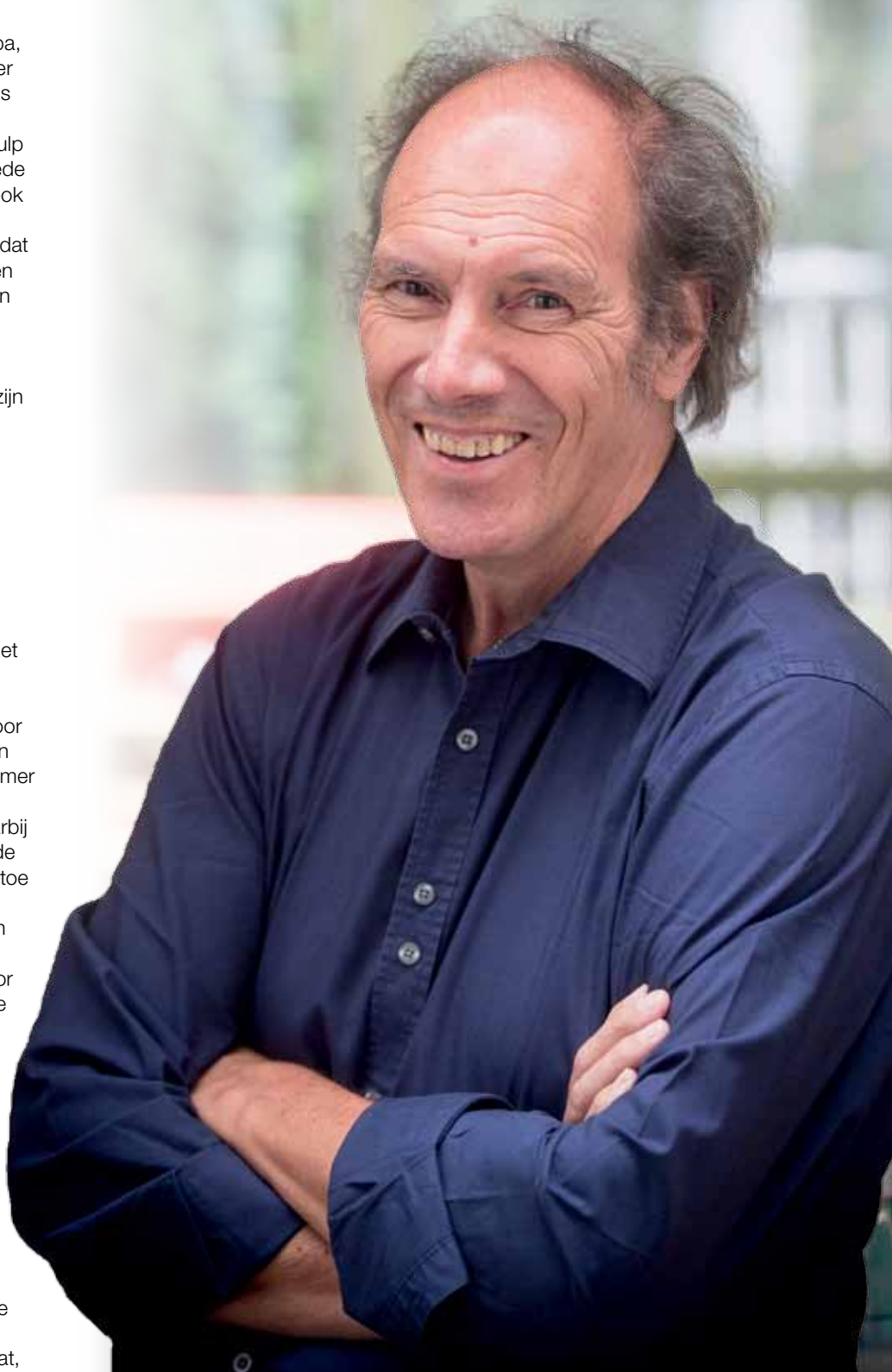
Mens als lappendeken

In de loop van de voorbije generaties zijn onze streken verstedelijkt en gemoderniseerd. Rik: “We leerden vaardigheden ontwikkelen om te overleven in een steeds meer onpersoonlijke en gefragmenteerde wereld. Dat manifesteert zich onder andere in de arbeidswereld. Door het ongebreidelde kapitalisme winnen competitiviteit en flexibiliteit het van kwaliteiten zoals ervaring, liefde voor het product en loyaliteit. De traditionele ondernemer wordt steeds vaker vervangen door kortetermijnwinsten voor een bedrijf met aandeelhouders en een goedbetaalde manager. En de werknemer wordt stilaan overbodig. Hij wordt een lappendeken of een *stukjesmens*, waarbij de stukjes worden ingevuld door wie de dekens verkoopt. Die structuur leidt ertoe dat identiteit een vraagstuk wordt: wie ben ik nog? Een gevoel waarop sekten allerhande inspelen en - meestal duurbetaalde - therapie aanbieden voor wie een antwoord zoekt op existentiële vragen.”

Toekomst voor new-commons

Hier en daar steken ze al de kop op en in de toekomst zullen ze nog belangrijk worden: de new-commons of horizontale structuren die het beleid mee gaan aansturen. “Ze zijn er al op kleine schaal, denk maar aan co-housing projecten, plukboerderijen, milieubewustzijn, de deeleconomie...”, verduidelijkt Rik. “We kunnen dat doortrekken naar wereldniveau. Ook daar beweegt er wat,

→





“We moeten voortdurend kritisch blijven, stellingen proberen onderuit te halen en iets beters vinden”

maar nog niet voldoende. In de industriële landbouw, bijvoorbeeld, beginnen ze de kwalijke effecten van chemische producten te erkennen. Er zijn meer dode wouden en zeeën dan ooit. Een voorbeeld uit de praktijk: de jonge kunstenaar Renzo Martens ging aan de slag met het feit dat onze befaamde Belgische chocolade vooral gemaakt wordt met cacao van plantages in Congo. Maar die zijn nu door de monocultuur volledig uitgeput en de Congolezen zitten er zonder werk. De kunstenaar zocht hen op en ontdekte dat ze opnieuw houten beeldjes maken, wat ze van hun grootouders nog hebben geleerd. Helaas, er is geen enkele markt in geïnteresseerd. Met de technologie die wij kennen, programmeert Renzo nu de beeldjes in 3D en print ze uit in chocolade. Plots blijkt dat wereldwijd sensationeel te zijn en de winst brengt

Renzo terug naar de Congolezen. Dat zijn *new-common-ideeën* die van onderuit beginnen en die we nodig hebben om een verloren maatschappij weer op te bouwen. Jongeren moeten op die twee sporen blijven werken. Enerzijds de nieuwe ontwikkelingen volgen, want daar zal het in de toekomst gebeuren en anderzijds bekijken hoe ze de verschuiving van het reële zeggenschap op een democratische manier kunnen organiseren.”

Cultuur van de kritiek

Rik Pinxten schreef het boek *De eeuw van onze kinderen* in een tijdperk van verandering, waarin hij ook zelf is opgegroeid en dat zijn ideeën over de samenleving mee heeft gevormd. Afstand nemen van eigen ervaringen en objectief beoordelen lijken dan niet eenvoudig. “Objectiviteit vind ik een lastig woord. Ik spreek liever over intersubjectiviteit waarbij uitspraken over een bepaalde werkelijkheid door meerdere mensen worden gedeeld. Maar niets is absoluut zeker omdat we maar dingen kunnen beweren op basis van kennis die we nu hebben. Maar omdat er (nog) geen alternatief is waarmee we verder kunnen, erkennen we een hoge mate van onzekerheid. We moeten voortdurend kritisch blijven, stellingen proberen onderuit te halen en iets beters vinden. Als onze westerse maatschappij iets heeft bijgedragen aan de beschaving van de mens, dan is het onze cultuur van de kritiek. We mogen altijd iets in vraag stellen, bekritisieren en zoeken naar een alternatief. Dat zal veel onbruikbare rommel meebrengen, maar misschien ook één goede oplossing. Als we die dan vrijwaren, kunnen we bakens verzetten.”

■ Tekst Suzanne Antonis
Foto's Lieven Van Assche

Lezing

Rik Pinxten geeft op 17 oktober een lezing over *De Eeuw van onze Kinderen* voor OKRA-ACADEMIE in LDC De Maretak, Albrechtlaan 119A in Aalst. Aanvang: 14.30 uur

Meer info: OKRA-ACADEMIE Midden-Vlaanderen, tel. 09 269 32 17



Hilde - 68 jaar

"Bewegen doet leven"

Hilde, moeder van vier kinderen en een klein leger aan kleinkinderen, heeft meer dan voldoende energie om haar jonge en minder jonge nakomelingen bij te benen. Ze doet vaker aan sport dan de gemiddelde 25-jarige en voelt zich geweldig.

"Ik heb altijd interesse gehad in mijn eigen gezondheid. Ik weet waarom ik mezelf goed verzorg. Ik let op mijn voeding en ik doe aan lichaamsbeweging. Sporten geeft me kracht en maakt mijn afweersysteem sterker. Zo bescherm ik mezelf tegen ziekten. Op mijn leeftijd moet je daar oog voor hebben."

Een goede conditie houdt een mens jong

Wie regelmatig aan sport doet, voelt zich beter in zijn vel. Dat geldt zeker voor Hilde. "Ik sport omdat ik het belangrijk vind om een goede conditie te hebben. Dat houdt een mens jong. Bewegen doet leven! Maar ik voel me ook gewoon goed na een uurtje in de fitnesszaal. Uitgeput, maar vooral voldaan en gelukkig. De zwaarste oefening? Handen op de voeten met gestrekte benen, daar moet je echt lenig voor zijn. De leukste oefening? Springen. Het vergt geen speciale vaardigheden, maar je kan jezelf wel volledig laten gaan."

"Door in beweging te blijven, hou ik me zowel geestelijk als lichamelijk fit. Het is heus niet zo moeilijk om aan je geluk te werken."

Hilde sport meestal samen met vriendinnen. "Ik haal er dus dubbel profijt uit: ik blijf fit én ik blijf onder de mensen.

Vereenzaming is een verborgen kwaal bij ouderen, maar daar heb ik gelukkig geen last van. Samen sporten is niet enkel gezond, het is ook nog eens heel gezellig. En na de fitness kuieren we samen door de stad en gaan we een glaasje drinken."

Pijnlijke ontstekingen van de gewrichten?

PROBEER VOLTAREN EMULGEL FORTE 2%!

Waarvoor te gebruiken?

Ter behandeling van pijnlijke ontstekingen van de gewrichten (onder andere knieën, enkels, handen, polsen, ...).

Wat zijn de voordelen van Voltaren Emulgel Forte 2%?

- ✓ Een ontstekingsremmende gel die diep doordringt op de gewrichten
- ✓ Slechts één keer aanbrengen om de **12u**



Bewegen wordt opnieuw een plezier



Voltaren Emulgel Forte 2% gel (diclofenac diethylammonium) is een geneesmiddel. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 14 jaar, in geval van overgevoeligheid aan niet-steroïdale anti-inflammatoire middelen of tijdens de zwangerschap. Lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw arts of apotheker. GlaxoSmithKline Consumer Healthcare N.V. CHBE/CHVOLT/0021/17

Liefde krijg je en geef je door

Thomas Vanderveken (35) is niet van het scherm weg te slaan. Er is *Alleen Elvis blijft bestaan* op zaterdagavond (op Canvas), er is *Voor hetzelfde geld* op woensdagavond (op Eén) en er is *Thomas speelt het hard* in november (op Canvas) met als ultiem huzarenstuk op 7 december de uitvoering van een pianoconcerto van Edvard Grieg, samen met het Brussels Philharmonic. En dat allemaal in 2017, het jaar dat begon met de geboorte van zijn zoontje Otto, een vrolijk kereltje waar hij en mama Véronique Leysen ongelooflijk van genieten.

“De geboorte van Otto was fantastisch. Ik heb dat zeer intens beleefd. Ik zat echt in die geboorte. Wat een moment! Zo primitief en zo menselijk. De vrouw moet teruggrijpen naar haar oerkracht. Alleen lichaam. En dan komt zo'n klein wezentje teer en hulpeloos ter wereld. Mijn zoon.”

“Ik geniet van Otto. Gisteren zat hij tussen ons in de zetel en we zeiden tegen elkaar: we zijn niet met twee en een baby, we zijn met drie. Otto is klein en toch moet je met hem rekening houden. Hij heeft zorg nodig, maar straalt ook een geweldige persoonlijkheid uit: het is een vrolijk kereltje. Ik leer van hem, Otto inspireert me. Hij staat open voor het leven, voor indrukken. Alles is nieuw en interessant.”

De avond voor zijn geboorte was er veel wind. Ik zag snel bewegende wolken voor de maan. En ik dacht heel bewust: einde van hoofdstuk één. En ik dacht aan mijn vader die overleden is. Hij zal zijn kleinkind nooit leren kennen. En toch... Mijn papa heeft me veel liefde gegeven. Ik had een geweldige, onbezoedelde jeugd. De warmte die ik van mijn papa kreeg, zit voor altijd in mij en zijn liefde - een onuitputbare voorraad - kan ik nu doorgeven. Het is wat Otto cadeau krijgt van mijn vader. En dat is wat telt.”

Onverwachte wolkbreuk

“Ik ben in een heel warm, liefdevol, artistiek gezin opgegroeid en ben daar ontzettend dankbaar voor. Mijn vader was introvert. Misschien dat hij daarom acteur werd: op de planken kon hij zich verschuilen achter zijn personage. Mijn mama is veel spontaner en exuberanter, veel meer onder de mensen. Dat heb ik zeker van haar.”

Mijn papa was veeleisend, al viel er altijd wel te praten. 's Avonds aan de keukentafel boomden we vaak nog uren door: daar vond mijn opvoeding plaats. Mijn vader sprak mijn broer en mij altijd zeer bewust en bijna emancipatorisch aan als 'mijn mannen'. Niet betuttelen, wij moesten het zelf uitzoeken. Tegelijk was hij mijn toetssteen: een aanwezige, sterke persoonlijkheid, bij wie je voelde waar de klepel hing.

Ik was twintig, mijn broer negentien toen mijn papa ziek werd. De boodschap was heel helder: je hebt longvlieskanker veroorzaakt door asbest.

Die kanker is ongeneeslijk, we ramen de rest van je leven op ongeveer anderhalf jaar. Het was geen donderslag, maar een wolkbreuk. Hoe kan je dat verwerken? Daarbij kwam nog dat mijn papa meteen zijn werk als acteur kwijt was, want wie wil een stervende inplannen? De laatste zes maanden van zijn leven waren vreselijk: helse, afgrijselijke pijnen, gecombineerd met een existentiële angst. Mijn vader wou niet sterven. Hij loog zichzelf voor, sprak over een uitweg, zocht een manier om te genezen terwijl iedereen wist dat hij zou doodgaan.

Mijn mama heeft het leeuwendeel van de verzorging op zich genomen, maar mijn broer en ik zijn teruggekeerd van ons studentenkot en hebben er mee voor gezorgd dat papa thuis kon sterven. Daar ben ik enorm blij om. Het afscheid was daarvoor iets minder abrupt. Als je een aftakelingsproces van dichtbij volgt, zie je die aftakeling ook niet zo goed. We spotten een heel klein beetje water in papa's mond, zodat hij nog wat kon slikken. Anderen fluisterden: 'Wat zijn die nog aan het doen?', terwijl het voor ons een strohalm was.”

Weg met hollen

“Ik ben niet de man van de grote maatschappelijke actie. Bovendien moet ik als tv-presentator neutraal zijn. Maar een paar dingen liggen me zo na aan het hart dat ik wel uit mijn kot kom: het vaderschapsverlof en de strijd tegen asbest. Het vaderschapsverlof is al verlengd van drie tot tien dagen, bravo. Maar wat zijn tien dagen als je een kersverse papa bent die ook het huishouden moet bereedden? Papa worden is één van de mooiste momenten van je leven, het lijkt me niet overdreven om daar als maatschappij op een loopbaan van veertig jaar een klein beetje tijd voor uit te trekken. Bovendien zal zich dat voor een stuk terugbetalen, want je zal stabielere gezinnen krijgen, stabielere werknemers en er zullen kosten wegvallen in de kinderopvang. Kijk naar de Scandinavische landen. Ik had de middelen om een maand niet te werken - een luxe die niet iedereen zich kan veroorloven - en dan nog vond ik het heel vroeg. Véronique alleen achterlaten met Otto, met het huishouden, maar ook met de leuke momenten... Ik vind het belangrijk om niet alleen te denken in termen van opbrengst, om niet altijd te werken en te hollen. Sportcoach Paul Van Den Bosch, die me bij mijn opdracht begeleidt, leert me veel bewuster te zijn en controle te hebben over wat ik doe. Sta ik in de file, dan kan ik met een opgejaagd gevoel thuiskomen of ik kan denken: niets aan te doen, laat ik maar rustig blijven.”

Strijd tegen asbest

“Mijn vader is gestorven door asbestkanker. Eén minuscuul klein vezeltje in je longen kan voldoende zijn om dertig of veertig jaar later kanker te veroorzaken en je de dood in te jagen.

“De warmte die ik van mijn papa kreeg, zit voor altijd in mij en zijn liefde - een onuitputbare voorraad - kan ik nu doorgeven”



Vlaanderen zit vol asbest. Voor België zijn er geen cijfers, maar Nederland telt dubbel zoveel doden door asbest dan door het verkeer. En het stijgt overal. Ik kocht een huis uit de jaren zeventig. Ik heb een doorlichting laten doen en er zitten zelfs asbestvezels in de mastiek van mijn ramen. Als je die zelf verwijdert, blaas je met je stofzuiger asbestvezels rond in je huis. De asbestslachtoffers van vroeger werkten in de asbestfabrieken of in de bouw. Nu heb je schoolkinderen en doe-het-zelvers die asbest inademen van golfplaten die vergaan. En helaas is het nog altijd geen prioriteit om dat hard aan te pakken. Joke Schauvlieghe en een aantal parlementairen zetten gelukkig een paar eerste stapjes. Bij de verkoop van je huis zal je een asbestcertificaat moeten voorleggen. Dat kost geld, maar ik verkoop mijn huis liever als ik weet dat het veilig is voor de kinderen die er in komen wonen. Trouwens, nu niets doen, maakt het erger. Want jonge mensen kopen die huizen uit de jaren zeventig en renoveren die. Weten zij dat je vinyl niet zomaar van de vloer mag trekken omdat je riskeert een wolk van asbestvezels in te ademen?"

Pianoconcerto

"Mijn ouders leerden elkaar via het theater kennen. Hij was 42, zij 24. Zij speelde toneel in een amateurgezelschap, hij was de regisseur. Kort nadien ben ik geboren. Mijn mama organiseert nog elk jaar met haar vereniging Sjarabang het grootste kunstenfestival in Vlaanderen voor mensen met een beperking. Mijn papa had graag muziek gespeeld, maar hij mocht niet van zijn ouders. Ikzelf werd ontdekt door de kleuterjuf toen ik de liedjes die we in klas zongen, naspeelde op de piano. Ik studeerde aan het conservatorium, ben meester in de muziektheorie maar niet in piano. Nu wil ik een jongensdroom realiseren, het moeilijkste doen wat een solomuzikant in de klassieke muziek kan doen... En dat is voor een orkest gaan staan en een pianoconcerto spelen. Aan de piano gaan zitten en een fortissimo-passage spelen samen met het orkest, de Rolls Royce van de klassieke muziek. Afspraak op donderdag 7 december, wanneer ik het pianoconcerto van Edvard Grieg samen met Brussels Philharmonic breng.

Stel je verwachtingen niet te hoog. (*Lacht*) Ik moet nog heel veel studeren en oefenen. Mensen zeggen: piano spelen is als fietsen, je verleert dat niet. Dat is waar, maar ik moet niet gewoon wat fietsen maar wel de Tour uitrijden. Dat is het niveau. En ik wil het concert van buiten spelen, er iets van mezelf in leggen. Het zijn heel drukke tijden, maar ik word er wel gelukkig van. Alleen al de weg er naartoe is enorm boeiend. Ik kom bijzonder interessante mensen tegen, de grootste pianisten van de wereld. Boris Giltburg, die vier jaar geleden de Koningin Elisabethwedstrijd voor piano won en een internationale carrière heeft, gaf me bij hem thuis in Haarlem vier uur les en vertelde me al zijn geheimen. Door het volgen van je droom kom je op onbekende paden die je rijker maken. Vermoeiend, maar ook bevrijdend. En ik heb thuis ook een plek waar ik helemaal apart en ongestoord piano kan spelen.



Hoe ik als muzikant de muziek beleef? Ik zal het proberen uitleggen met wat de grote pianist András Schiff me leerde bij de muziek van Ludwig van Beethoven. Velen spelen Beethoven zonder het te begrijpen. András kan me, door zijn brein en zijn techniek, doen snappen wat Beethoven over pakweg vrijheid schreef. Hij kan me, bovenop de muziek die hij speelt, uitleggen van: kijk, luister... Deze passage, deze noot, is belangrijk. En ik hoor Beethoven, over de tijd heen. Helder en krachtig. En dan is er een passage in die sonate waar je een melodie krijgt, een begeleiding, die op een bepaald moment stopt. Dan begint de pianist schijnbaar willekeurig wat nootjes te spelen, waardoor ik het gevoel krijg van: dat kan ook, dat is ook muziek. En kijk (*Thomas tokkelt*), ik kan dat ook en het is ook mooi..."

Dood niet doodzwijgen

"Muziek kan troost brengen, maar niet meteen. Dat we voor mijn papa konden zorgen tot de dag dat hij stierf, gaf me een zekere troost. Ik herinner me één moment. Hij was al heel zwaar ziek en heel bang om te sterven. Zijn bed stond in de living. Ik ging bij hem liggen om hem te troosten. Maar het omgekeerde gebeurde: hij was het die, met een overschot aan liefde, door mijn haar krabde en mij begon te troosten. Een les in hoe je moet leven.

Na zijn dood was er eerst de rauwe emotie. Rauw verdriet, woede. En daar helpt niets bij, behalve liefde... Iemand die je vastpakt. Na de dood van mijn papa zijn we allemaal hard beginnen werken: mijn moeder, ik, mijn broer. Ik heb ook rare dingen gedaan: 's nachts buiten gaan liggen in mijn stadstuintje in Brussel en dan al huilend mijn T-shirt kapot trekken. Nutteloos maar wel symbolisch, teatraal. Ik wou de grootsheid van die pijn

"Door het volgen van je droom kom je op onbekende paden die je rijker maken. Vermoeiend, maar ook bevrijdend"



voelen. Ik ben in een bos gaan wandelen, heb met mijn handen een put gegraven en ben daar luid in gaan staan roepen en wenen. Een ritueel dat ik kon toelaten.

De dood niet doodzwijgen helpt ook. Mijn moeder, mijn broer en ik halen vaak herinneringen op en voelen zo hoe mijn vader verder leeft. Troost put je uit de mensen rond je. Uit stilte, eten, jezelf verzorgen. Muziek is pas een volgende stap. En dan nog. Ik heb eens bij radio Klara iemand iets heel moois horen zeggen: 'De zorg waarmee een klassieke muzikant speelt, doet meer deugd dan de muziek zelf'. De menselijke zorg, de finesse, de hele stille pianissimo, het ademen voor een fluit haar solo begint, de momenten van intense concentratie die in de klassieke muziek vervat zitten... Dat doet allemaal soms meer deugd dan de muziek zelf."

Liefde zonder voorbehoud

"Véronique is de vrouw van mijn leven en de moeder van mijn kind. (Stilte) Ze is... Ik denk lang na, want het is ontzettend veel. Ze is mijn thuis. Véronique weet wie ik ben en vindt dat leuk en grappig. Ik kan honderd procent mezelf zijn, ze neemt mijn fouten erbij. Ze is een zekerheid waarop ik kan terugvallen. Maar bovenal is zij altijd helemaal zichzelf. Sommige mensen zoeken heel hard naar wie ze zijn en houden zich in voor anderen. Véronique is compromissloos zichzelf, een eigenschap die ik heel erg naar waarde schat en die voor mij inspirerend werkt. Véronique is ook een heel lieve vrouw: hoe ze met Otto omgaat, is werkelijk fantastisch.

Liefde is heel belangrijk in mijn leven. 'Liefde ligt ons nauwer aan het hart dan haat', zei Nelson Mandela. Geen enkele baby wordt haatdragend geboren, haat leren we aan. Daarom geloof ik dat liefde altijd wint. Ik las in *Unconditional Parenting* van Afie Kohn over opvoeding en over de onvoorwaardelijke liefde van een ouder tot een kind. Je kind moet soms van een plek verwijderd worden omdat het balorig is. Maar zeg dan niet: 'Naar je kamer, alleen!' Maar ga mee en zeg 'Oei, het gaat niet goed, zie ik.' Ervaar je een probleem, betrek je kind dan in het zoeken naar een oplossing.

Wij denken veel te economisch, ook in onze relaties. Ik geef liefde, maar krijg ik wel evenveel terug? 'If equal affection cannot be, let the more loving one be me', schreef W.H. Auden. Liefde is zonder voorbehoud, gewoon geven. Zit je in een barslechte relatie en wordt er van jou geprofi-teerd, dan moet je er wel een eind aan maken. 'Veel te goed is buurmans gek', dat klopt, maar ik

heb van mijn vader ook geleerd: 'Wie goed doet, goed ontmoet.' Liefde is geven en dankbaar zijn omdat je liefde terugkrijgt. Wij, westerse mensen, hebben zoveel privileges. Als je op www.givingwhatwecan.org je loon intikt, zie je hoe rijk je bent... 1.800 euro netto per maand? Dan behoor je tot de zes procent rijkste mensen ter wereld. We hebben geen reden tot klagen."

Vlieg op tv-scherm

"Ik geloof niet in God. Ik snap dat mensen graag geloven, maar ik heb die naam niet nodig om spiritueel te leven. Ik snap immers niet hoe het leven in elkaar zit. Net zoals een vlieg op een tv-scherm er geen idee van heeft. Maar het is niet omdat ik het mysterie van het leven niet vat, dat er iets of iemand is die mij verboden kan opleggen. Ik leef keigraag, ben - net als mijn vader - bang om dood te gaan, maar ik hoef die doodsangst toch niet om te buigen in de hoop op een ander leven, waardoor ik dit leven misschien een beetje veronachtzaam? Ik leef nu, probeer leuke dingen te doen en mij nuttig te maken. Ik zie achteraf wel wat er gebeurt. Het probleem dat we vandaag hebben, is dat we rituelen missen, rituelen die mensen verbinden."

Alleen Elvis blijft bestaan

"Ik geniet van *Alleen Elvis blijft bestaan*. Wat een cadeau, zo'n televisieprogramma kunnen maken. Het begon op 3 september en elke week is er een andere gast. Ik wil Trixie Whitley alle mogelijke vragen stellen. Ik wil Bart De Pauw vragen waar hij zijn inspiratie haalt. Ik wil Beatrice Delvaux de kleren van het lijf vragen over Wallonië, haar werk bij Le Soir en hoe het is een socialist te zijn in een wereld waar dat door sommigen als een zonde wordt gezien. Ilja Leonard Pfeijffer is een van de briljantste mensen in ons taalgebied, hij goochelt met taal en staat een heel vrije manier van leven voor. Hij is een soort van theatrale vorst in zijn eigen stadstaat Genua. Mashid Mohadjerin is een fantastische fotografe met roots in Iran, een thuisbasis hier en werk over de hele wereld. Paul Verhaeghe is de beste analist van onze huidige samenleving. Waarom zijn er burn-outs? Paul vertelt het. Hilde Van Mieghem is een van de creatiefste vrouwen van het land die heel veel meemaakte en haar hindernissen overwon. En Thomas Leysen is een van de grootste en rijkste ondernemers van België, sinds kort eigenaar van onder meer De Telegraaf. Hoe zit zijn wereld in elkaar? Dat wil ik hem vragen."

Tekst Dominique Coopman
Foto's Lieven Van Assche

"Geen enkele baby wordt haatdragend geboren, haat leren we aan. Daarom geloof ik dat liefde altijd wint"

Thomas Vanderveken op tv

- *Alleen Elvis blijft bestaan* op zaterdagavond (op Canvas) 2/9: Trixie Whitley; 9/9: Bart De Pauw; 16/9: Beatrice Delvaux; 23/9: Ilja Leonard Pfeijffer; 30/9: Mashid Mohadjerin; 6/10: Paul Verhaeghe; 13/10: Hilde Van Mieghem en 22/10: Thomas Leysen
- *Voor hetzelfde geld* is een consumentenprogramma op woensdagavond (op Eén)
- *Thomas speelt het hard*: in zes afleveringen zie je hoe Thomas zich voorbereidt voor het pianoconcerto van Edvard Grieg dat hij samen met Brussels Philharmonic op 7 december zal spelen.

Supertip voor een uitstapje naar **Brussel**



BELVUE MUSEUM



België belicht in
7 thema's en 200 objecten

Het BELvue is hét museum over België en zijn geschiedenis. Volledig hernieuwd in 2016, belicht het museum België aan de hand van 7 hedendaagse thema's en een galerij van 200 Belgische objecten. Gevestigd in een prachtig gebouw van de 18^{de} eeuw naast het Koninklijk Paleis, dompelt het BELvue u onder in België en al zijn fascinerende facetten.

Bezoek het museum zelfstandig, met audiogids of begeleid door een professionele gids.

Speciaal aanbod voor groepen, ook in het restaurant.

Info: www.belvue.be > groepen
Email: groups@belvue.be

www.belvue.be

BELVUE!
museum

Jouw zorgen, mijn zorgen

Internationale solidariteit onder ouderen

In 1991 riepen de Verenigde Naties 1 oktober uit als Internationale dag van de Ouderen, een eerbetoon aan alle ouderen op de wereld, zowel hier in het Noorden als in het Zuiden. Het is ook een moment om stil te staan bij hoe het met ouderen is gesteld. Zo zijn er positieve evoluties: met zijn allen leven we langer gezond en participeren we bijgevolg op steeds hogere leeftijd aan de samenleving waarin we wonen. Maar er zijn ook nog heel wat uitdagingen die aangepakt moeten worden eer elke oudere een zorgeloos leven kan leiden.



Ondanks een (sterk) verschillende context, leven ouderen zowel hier als in landen in ontwikkeling dikwijls met dezelfde zorgen. De getuigenissen uit België en Bangladesh die je hieronder kan lezen, onderstrepen dat. Ze zijn herkenbaar voor elk ouder, ongeacht in welk land je leeft. Samen oud worden in solidariteit, voorbij de landsgrenzen heen: dat moet dan ook de boodschap zijn op 1 oktober!

Kleinkinderen

Malumia, Bangladesh, 75 jaar

“Ik was boer maar kan het fysiek niet meer aan, mijn armen en rug willen niet meer mee. Voor mij hoeft er niet veel te veranderen. Ik sta elke dag om zes uur op en doe dan een grote wandeling, maar het gelukkigst word ik van mijn twaalf kleinkinderen. Telkens ze op bezoek komen voel ik mij op slag jonger.”

Blijven meedoen

Laura, België, 91 jaar

“Wat ik niet kan verdragen is dat mensen mij aanspreken met madamtje, vooral in winkels. Ik antwoord dan: ‘Zeg maar madam.’ Je zegt toch ook niet meneertje tegen je buurman? Dat verkinderlijken, daar kan ik niet tegen. Ik spreek mensen daar op aan, want ik ervaar dat als een tekort aan respect.”

Op stap gaan

Gojendra, Bangladesh, 73 jaar

“Ik voel mij soms eenzaam en verveeld. Ik heb nog heel wat vrienden en familie met wie ik veel plezier maak als we samenkomen. Alleen raken we steeds moeilijker bij elkaar. Het drukke verkeer en de overvolle bussen maken het heel moeilijk om grote afstanden af te leggen.”

Julien, België, 68 jaar

“Met mijn pensioentje moet ik zuinig omspringen. De huur neemt een kleine helft van mijn inkomen in beslag. Ik hoop nu op minder energiekosten. Mijn auto weegt ook zwaar op mijn budget, maar betekent mijn vrijheid. Als ze mij die afnemen, zit ik als in een vis in een bokaal opgesloten. Ik heb contact nodig met andere mensen, met vrienden.”

Gezondheid en zorgen voor

Xavier, België, 75 jaar

“Nu ik op een wat oudere leeftijd gekomen ben, stel ik al sneller de vraag: ‘Wat zal de toekomst voor ons brengen?’ We horen overal dat de oudere langer thuis moet blijven. Dat is ook mijn toekomstbeeld, maar ga ik dat kunnen volhouden? Een minder goede gezondheid begint namelijk zijn tol te eisen. Rekenen op de naaste omgeving kan tot op een bepaalde hoogte, maar lijkt me geen ideale oplossing.”

Dulal, Bangladesh, 64 jaar

“Mijn grootouders woonden bij ons in. Ze genoten beiden van hun leven dicht bij ons. Maar nu is onze familie verbroken. Mijn kinderen wonen elk in hun huis, hebben allemaal hun drukke job. Wie zal voor ons zorgen en wie zal zorgen voor mijn vrouw als ik wegval? Het zijn vragen waar ik toch vaak mee bezig ben.”

■ Tekst Piet Elsen

Samen oud worden in solidariteit, voorbij de landsgrenzen heen



Belangenbehartiging

Samen met de Vlaamse Ouderenraad pleit OKRA voor de versterking van het internationaal kader voor de mensenrechten van ouderen. OKRA roept de federale en Vlaamse regering op om daar werk van te maken. Meer informatie over het concrete eisenpakket vind je op www.okra.be.

Tip voor een bezoekje aan **Brussel**



eB! experience
Brussels!

exhibition

**Rediscover
all of Brussels**
in a refreshing way.



Get more from Brussels.
Visit the experience.brussels expo
www.experience.brussels

Rue Royale 4 Koningsstraat — 1000 Brussels

Originaliteit troef

Nu de bladeren verkleuren en de natuur de mens verrast met al haar pracht, verrast ook deze rubriek je graag met enkele originele romans. Onderwerp, plot, aanpak en schrijfstijl. Deze vier boeken passen zeker en vast op je nachtkastje!

Een zucht, een schim

Thrillers gaan de voorbije jaren als zoete broodjes over de toonbank. Het aanbod is groot, de kwaliteit niet altijd even goed. Maar daar is *Een zucht, een schim* werkelijk een uitzondering op. Deze steengoede psychologische roman is met een uiterst spannende pen geschreven. Historicus Marc-Edouard Peiresoles wordt achtervolgd door een trauma uit zijn jeugd. Drie tieners werden toen gruwelijk vermoord en dat heeft hem voor altijd getekend. Na 34 jaar krijgt hij via een journalist een dossier over deze zaak in handen en hij besluit ze uit te spitten. Hoewel de zozegde dader is opgepakt, heeft men nooit een sluitend bewijs voor zijn schuld kunnen voorleggen. Om zijn eigen angsten de baas te kunnen, besluit Peiresoles om alles opnieuw de revue te laten passeren. Hij probeert zich in te leven in de slachtoffers en de mogelijke daders. De auteur van dit boek, Christian Carayon, speelt een slim spel: doordat de dader gekend en opgepakt is, kan hij veel meer tijd en bladzijden spenderen aan de diepgang van zijn personages. Een afwijkende maar sterke keuze in het thrillergenre.



De zwarte brug

Eric Vlaeminck is Belg en schreef een sterk staaltje geschiedenis neer in zijn roman *De zwarte brug*, die handelt over de teloorgang van het havendorpje Lillo. Het hoofdpersonage Leo Lenaerts sterft in de zomer van 2015 op een boogscheut van Lillo, waar hij werd opgevoed. Door de Antwerpse havenuitbreiding werd het dorp letterlijk van de kaart geveegd. Leo slaagt er niet in zich aan te passen aan de veranderende wereld. Hij blijft zich vast in de geborgenheid van zijn jeugd, tot hij eraan ten onder gaat.



Vlaeminck schrijft op zijn gebruikelijke volkse manier, een stijl vol sarcastische heimwee en verdrongen weemoed. *De zwarte brug* is de schets van het leven van een onopvallend man, die door zijn verbittering potentieel gevaarlijk is.

Happening. De aanslag in de Inno

Het was maandag 22 mei 1967. Een ramp zonder weerga in de Belgische geschiedenis: bij een brand in de Innovation in Brussel vielen 251 doden en 61 gewonden. Onder hen ook de ouders van Johan Swinnen, auteur van *Happening. De aanslag in de Inno*. Johan Swinnen schrijft met deze roman het trauma van zich af: realiteit en verbeelding gaan er hand in hand. Swinnen maakt een synthese van de Inno-brand van toen en de huidige terreurgolf. Het resultaat is een fascinerend verhaal van een groep jongeren die verantwoordelijk is over de westerse oorlog in Vietnam. Zij noemden hun vorm van actievoeren *happening*. Het boek is een zoektocht naar gerechtigheid en onderzoekt het terrorisme in onze tijden van verwarring. Een merkwaardige samenhang van verleden en heden. De roman creëert een vreemde vorm van ingebeelde werkelijkheid. Alleen al die gewaarwording maakt hem meer dan het lezen waard!



De sympathisant

Viet Thanh Nguyen, auteur van *De sympathisant*, werd geboren in Vietnam en groeide op in de Verenigde Staten. In deze roman voert hij een voortdurende evenwichtsoefening uit tussen twee werelden, in het perspectief van de Vietnamese oorlog. *De sympathisant* werd bekroond met de Pulitzerprijs, één van de meest begeerde prijzen in het Angelsaksische literatuurgebied. *De sympathisant* vertelt het verhaal van een man met een tweevoudig ideologisch gevoel, iemand met twee politieke zielen. Als zoon van een ongekende Franse vader en een bescheiden Vietnamese moeder, botsen zijn politieke overtuigingen voortdurend met zijn individuele loyaliteiten: zijn communistische sympathieën en zijn Amerikaanse boezemvrienden. Het verhaal begint in april 1975. De Vietcong staat voor de poorten van Saigon. Overal in de stad heerst chaos. Het hoofdpersonage wordt aangeduid om met de laatste evacuatievliegtuigen naar het eiland Guam te vertrekken. In tegenstelling tot vele andere werken over de Vietnamese oorlog, legt deze roman niet de nadruk op het militaire, maar zoomt hij in op een communistische sympathisant in gewetensnood. Dit lijvige werk en het hoge tempo van het verhaal vragen om een extra inspanning bij het lezen. Maar wie volhoudt, wordt beloond. Dat staat vast.



Tekst Annemie Verhenne en Hugo Verhenne

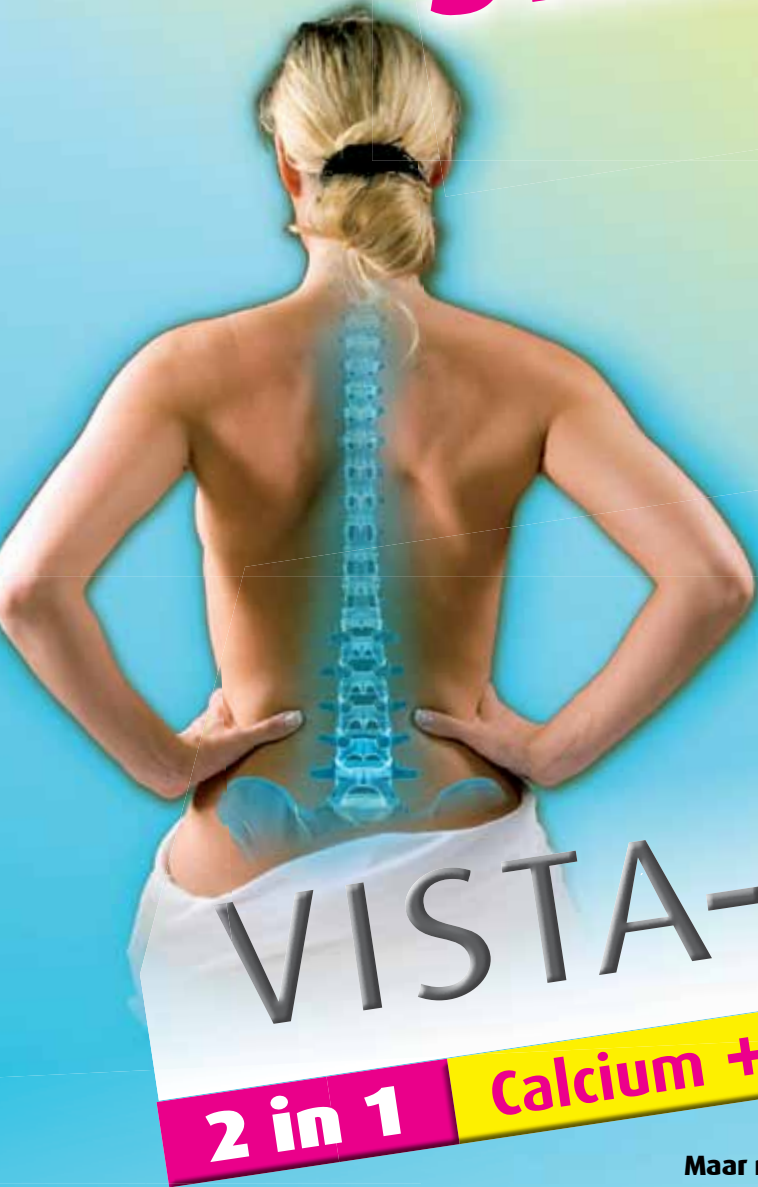
❖ **Christian Carayon, *Een zucht, een schim***
Uitgeverij Luitingh-Sijthoff, 2017, 441 blz., 19,99 euro.

❖ **Erik Vlaeminck, *De zwarte brug***
Uitgeverij Vrijdag, 2016, 287 blz., 19,99 euro.

❖ **Johan Swinnen, *Happening. De aanslag in de Inno***
Uitgeverij Vrijdag, 2017, 344 blz., 22,50 euro.

❖ **Viet Thanh Nguyen, *De sympathisant***
Uitgeverij Marmer, 2017, 425 blz., 22,95 euro.

STERKE BOTTEN behouden...



VISTA-Cal D

2 in 1

Calcium + Vitamine D



Verouderen doen we allemaal !

Maar mobiel en actief blijven, is de wens van elke vrouw.

We moeten vermijden dat onze beenderen fragiel en broos worden. Vanaf de menopauze, voldoende gezond bewegen, een evenwichtige voeding met een optimale calcium-toevoer en voldoende vitamine D. Aldus zorgen we voor sterke botten en verminderen we ook de kans op vallen.

VISTA-Cal D kan u het leven gemakkelijk maken want het bevat de juiste hoeveelheid zowel van

calcium als van vitamine D. Met VISTA-Cal D geen smaak- noch bereidingsproblemen.

Gewoon 1 tablet per dag innemen. VISTA-Cal D is een gladde film-omhulde tablet, dus makkelijk te slikken. Zijn gebruiksgemak en voordelige prijs vergemakkelijken de inname op lange termijn en dit is absoluut noodzakelijk !



60 tabletten = 13,95€
Vraag CNK 3042-074
aan uw apotheker

*... voor een actieve en !
mobiele toekomst !*

www.vistalife.be

VISTA-Life
PHARMA

Islam, dit is ook onze geschiedenis

De beschaving die zich rond de islam ontwikkelde, drukte een stempel op Europa. Materiële sporen in Spanje, Sicilië of in de Balkan; spirituele sporen op het hele continent. De tentoonstelling *Islam, dit is ook onze geschiedenis* wil deze erfenissen laten ontdekken en het verleden en heden met elkaar verweven. Dat doet ze met immersieve ruimtes, historische artefacten, filmische installaties, persoonlijke getuigenissen en kunstwerken, die vertellen dat de moslims al dertien eeuwen in Europa aanwezig zijn. Maak kennis met deze gedeelde geschiedenis, met zowel mooie verhalen (denk maar aan contacten, artistieke inspiratie, wederzijdse invloeden) als moeilijke (over conflicten, grenzen, integratieproblemen).

Info

Van 15 september 2017 tot en met 21 januari 2018.

Locatie: Vanderborchtgebouwen, Schildknaapstraat 50, 1000 Brussel

Openingsuren: Van maandag tot vrijdag van 9.30 tot 17.30 uur. In het weekend, schoolvakanties en op feestdagen van 10.00 tot 19.00 uur

Tickets: 13,50 euro
www.expo-islam.be

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



© Johannes Vande Voorde

Kleinkunsteiland: de klassiekers

Lucas Van den Eynde, Tine Embrechts en Clara Cleymans staan te trappelen om solo, samen of in duet de kleinkunstklassiekers van vroeger en nu te vertolken. De drie charismatische muzikanten brengen eigenzinnige en geestige interpretaties onder begeleiding van een band met Jo Mahieu als voorman, wat het plaatje compleet maakt. Het gezelschap haalt onder meer hits van Boudewijn de Groot en Wim Sonneveld van onder het stof, maar kiest ook voor nummers die in recentere jaren gemaakt zijn en al tot de klassiekers behoren: denk maar aan werk van Noordkaap, Gorki, Wigbert... Maar dat is niet alles. Bij elk optreden staat ook een groot artiest uit de kleinkunstwereld mee op het podium. Wie deze absolute topper, de zogenaamde 'klassieker', zal zijn, blijft een verrassing.

Info

Nog tot en met 21 december 2017, op verschillende locaties in Vlaanderen

Je vindt het overzicht op www.garifuna.be/content/agenda

Tickets: Prijs varieert van locatie tot locatie

Maak kans op een gratis duoticket voor het concert op vrijdag 17/11 om 20.00 uur in Knokke-Heist – CC Scharpoord, Maxim Willemspad 1. Kijk op blz. 54!

Tegenwind. Armoede in België sinds 1800

Een Belg op de zeven leeft in armoede. Dat is leven tegen de wind in. Met vlagen dringt de rauwe realiteit binnen in alle kieren van het leven. Armoede is altijd aanwezig, nooit helemaal afwezig. Ze beroert kleine en grote zaken en is vaak onzichtbaar - zeker voor de buitenwereld. De samenleving zit verveeld met het cijfer. Hoe het leven van mensen in armoede keren? Hoe ze uit de wind zetten? Veel antwoorden zijn mogelijk. Keuzes dringen zich op.

De tentoonstelling *Tegenwind* vertelt de geschiedenis van armoede in België sinds het begin van de negentiende eeuw. Je ontdekt hoe armoede zowat alles in het leven

beïnvloedt, hoe mensen hun eigen situatie proberen te verbeteren en wat de samenleving doet of kan doen. Verleden en heden worden daarbij met elkaar vervlochten. Wat is er veranderd? En waar lijkt vandaag op vroeger? De tentoonstelling is het resultaat van een intense samenwerking met mensen in armoede.

Info

Van 1 september tot en met 26 november 2017

Locatie: Provinciaal Cultuurcentrum Caermersklooster, Lange Steenstraat 14, 9000 Gent

Openingsuren: Van dinsdag tot en met zondag van 10.00 tot 17.00 uur

Tickets: Gratis
www.caermersklooster.be



Munch, Goya en Rops in zwart-wit

In juni van dit jaar opende in Antwerpen aan de oever van de Schelde het museum De Reede. Ontstaan uit een privé-initiatief verenigt het nu grafisch werk van Edvard Munch, Francisco Goya en Félicien Rops onder één Antwerps dak.

De initiatiefnemer van het nieuwe museum is de Nederlander Harry Rutten (74). Wars van professionele kennis over kunst of favoriete kunstenaars, kocht hij midden jaren tachtig zijn eerste kunstwerken. "Ik had absoluut niet het plan om een specifieke collectie op te bouwen", zegt hij. "Als ik een tekening mooi vond en ze was betaalbaar, dan kocht ik die. Door mijn werk in de scheepvaartsector kwam ik vaak in Noorwegen en leerde ik Edvard Munch kennen. Francisco Goya kwam op mijn pad toen ik een cursus Spaans volgde en de Belgische Félicien Rops ontdekte ik toevallig in Engeland." De collectie groeide en in 2006 vond Harry dat hij maar eens een tentoonstelling moest organiseren. Aangevuld met bruiklenen, reisde zijn collectie van Brussel naar Korea en Noorwegen. "Er zijn in totaal 100 000 bezoekers geweest en dat heeft me aan het denken gezet. Waarom zoveel moois niet permanent toegankelijk maken voor het publiek? Zo is Stichting De Reede ontstaan. In totaal tonen we tweehonderd werken van de drie kunstenaars waarrond de collectie is opgebouwd en enkele grafici waarvan we vonden dat ze voor het museum een toegevoegde waarde zijn."

Drie toppers

Naarmate de collectie groeide, ging Harry zich steeds meer verdiepen in het leven van de drie kunstenaars. "Op het eerste zicht hebben ze niets met elkaar gemeen, behalve dat ze alle drie tot de top behoren natuurlijk. En het zijn mensen die de moed hebben gehad om tegen de gangbare normen in te gaan. Niet alleen door zichzelf te zijn, maar ook door de manier waarop ze tekenden en schilderden. Zeker bij Franciscus Goya zie je die cynische kritiek op de schijnheiligheid in de Spaanse maatschappij. Félicien Rops streed

tegen de morele rigiditeit van de bourgeoisie en de clerus, terwijl Edvard Munch voor zijn tijd onconventionele technieken toepaste." Ook inhoudelijk loopt er een rode draad door de kunstwerken. "Toen ik een overzicht maakte van de collectie, ontdekte ik dat wel erg veel werken gaan over mensen. Man-vrouwrelatie, arbeiders, drinkebroers...", verklaart Harry.

Parels van grafiek

Uiteraard blijft *De Schreeuw* in Oslo en kunnen we de *El tres de Mayo de 1808* waarop Goya de executie van Spaanse opstandelingen schilderde alleen in het Prado in Madrid zien. Maar in De Reede hangen evengoed bijzondere werken. "Ik keer altijd

terug naar *The Sick Child (I)* van Munch, omdat het zo'n aangrijpende geschiedenis weergeeft", erkent Harry. Munch tekende zijn lievelingszusje Sofie enkele momenten voordat ze in 1877 aan tuberculose stierf." Uit het oeuvre van Félicien Rops kon Harry de hand leggen op het bekende *Pornocratès* en een reeks prenten uit *Les Sataniques*. Van Goya heeft het museum alle 32 grafieken uit de *Caprichos-serie*. "Ze tonen de dwaasheid van de mens, als zijn verstand slaapt." Even uniek is de serie van 33 prints van *La Tauromaquia* (stierengevechten). "Wereldwijd zijn er slechts 1500 volledige sets te vinden, waarvan één nu in Antwerpen", geeft Harry aan. Museum De Reede is met recht en rede een unieke aanwinst voor de stad.

■ Tekst Suzanne Antonis
Foto's Museum De Reede



Sick Child (I), Edvard Munch.

Info:

Museum De Reede, Ernest Van Dijckkaai 7 in Antwerpen, 03 434 03 04, www.museum-dereede.com

Open van 11 uur tot 17 uur, gesloten op dinsdag en woensdag

Tickets: 8 euro, vanaf 10 personen: 5 euro



Le fidèle



Zes jaar geleden kende regisseur Michaël R. Roskam een groot succes met *Rundskop*, een film die een ruim publiek wist aan te spreken én hoge ogen gooide bij de critici. *Rundskop* sleepte een Oscarnominatie in de wacht. Het ziet er nu naar uit dat Roskam dit succes nog eens gaat overdoen met zijn nieuwste film *Le fidèle* die de Belgische inzending voor de Oscar in de categorie niet-Engelstalige film wordt. De nominatie is echter nog niet binnen: de Academy moet eerst de film op haar shortlist plaatsen. Maar de eerste stap is alvast gezet.

In *Le fidèle* ontmoet Gino racepilote Bénédicte. Meteen is het goed raak: beiden worden passioneel en onvoorwaardelijk verliefd. Dat Gigi echter een deel van zijn leven voor Bibi verbergt, maakt hun relatie er niet gemakkelijker op. Het koppel lijkt de problemen net te overwinnen als plots het noodlot toeslaat en hun toekomst uitzichtloos wordt.

Amour noir

Roskam ziet *Le fidèle* als het tweede deel van zijn misdaadtrilogie waarvan *Rundskop* het eerste deel was. Elk deel van de trilogie is losjes gebaseerd op een specifieke periode uit de Belgische misdaadgeschiedenis: voor *Rundskop* was dat de hormonenmafia, voor *Le fidèle* wordt dat het misdaadmilieu van de jaren negentig. *Le fidèle* handelt zowel over liefde als over misdaad, een *amour noir*, zoals Roskam het zelf noemt.

Sfeervol

Samen met cameraman Nicolas Karakatsanis weet Roskam de in Brussel en Vlaams-Brabant gedraaide film een eigen stijl mee te geven die uitstekend aansluit bij de inhoud.

Heldere beelden en felle kleuren worden haast volledig gebannen. In de wat sombere omgeving geven hoofdacteurs Matthias Schoenaerts (die ook in *Rundskop* meespeelde) en Adèle Exarchopoulos (bekend van *La vie d'Adèle*) het beste van zichzelf. Roskam onderschat de intelligentie van zijn toeschouwers niet. Hij beperkt zijn scènes tot de essentie en spint ze niet nodeloos uit om

goedkope sensatie een kans te geven. Deze aanpak maakt van *Le fidèle* een film die boeit van begin tot eind en de toeschouwer laat dromen van een vervolg.

Tekst Willy Verbestel



In oktober ook nog in de zaal

❖ *Loveless:*

De Russische regisseur Andrey Zvyagintsev maakte een psychologisch aangrijpende film over een koppel dat aan het scheiden is en plots geconfronteerd wordt met de verdwijning van hun kind. (Uit op 27/09)



❖ *Le jeune Karl Marx:*

Regisseur Raoul Peck toont hoe de jonge Karl en Jenny Marx en Friedrich Engels in Parijs, Brussel en Londen tot het communistisch manifest komen. (Uit op 04/10)



❖ *Raftan:*

In deze Iraans-Afghaanse film schetst regisseur Navid Mahmoudi een beeld van een jong paar Afghaanse vluchtelingen in Iran bij hun poging om het land te ontvluchten. (Uit op 29/10)

Het leven in een lied



Micha Marah en Connie Neefs, twee Vlaamse muziekcoryfeeën, staan na een lange solocarrière eindelijk samen op de planken. Met hun theaterprogramma *Lang zullen we leven* koppelen ze de belangrijkste momenten die ieder mens in zijn leven meemaakt aan liedjes, beeld, poëzie en vooral veel humor.

In 1974 ontmoetten de twee elkaar al een keer op het podium. In Oostenrijk wonnen ze de *Coupe d'Europe Musicale*, samen met Ann Michel die toen ook deel uitmaakte van de Belgische ploeg. Het was de vonk van de Kempen die oversloeg en hoewel ze beiden een andere muzikale weg uitgingen, verloren ze elkaar nooit uit het oog. Micha bouwde een succesvolle zangcarrière uit, presenteerde radioprogramma's en werkte achter de schermen als steun en toeverlaat van jonge Vlaamse artiesten. Vandaag gaat ze op Ment TV in gesprek met muzikale collega's van vroeger en nu. Connie Neefs waagde haar kans in musicals, trok door Vlaanderen en Nederland met big bands en dansorkesten en verzorgde net als Micha radio- en televisieprogramma's. En wordt er ergens te lande een eerbetoon aan haar betreurde broer en begenadigd zanger Louis Neefs gebracht, dan is Connie hierachter vaak de drijvende kracht.

Eindelijk samen

Het kon niet uitblijven dat de twee zangeressen uit de Kempen ooit iets samen zouden doen. "Dat spraken we al af toen we in Oostenrijk die muziekprijs wonnen", zegt Connie. Het werd de muziektheatershow *Lang zullen we leven*. Micha: "In een gevarieerd programma doorlopen we alle levensfasen die iedereen meemaakt. Van de geboorte over kleutertijd, communies, trouwen, je eerste job, gepensioneerd zijn en

kleinkinderen... Tot we honderd worden. En alles wat daarin gebeurt, daar zingen we liedjes over. We tonen beelden en spreken of we doen een babbel met het publiek. Daarnaast vergelijken we bij elke fase hoe wij het beleefden ten opzichte van de jongste generaties. De plechtige communie bijvoorbeeld: wij kregen een missaal en minstens twee paternosters. Nu krijgen twaalfjarigen een iPad. Maar in het programma zit evengoed Woodstock en Hair. Alles wat ons geboeid heeft en wat ons publiek kan boeien, komt aan bod." Ook Connie geniet ervan om met Micha op het podium te staan. "Ik heb al themaprogramma's gemaakt, onder andere over mode en muziek en over radio. Het is een concept waarmee je alle kanten uit kan. En tussen Micha en mezelf is het gewoon de chemie die werkt."

Lang niet uitgezongen

Zowel Micha Marah als Connie Neefs gaan al decennialang mee maar hun stemmen bergen ze zeker nog niet op. Micha stond wekenlang in de Vlaamse Ultratop met haar single *Liefdesliedjes*. Achter de schermen blijft ze, samen met Connie, actief als bestuurslid van Vlapo (Vlaamse Podium Artiesten). "Maar ik heb nog altijd dromen", zegt ze. "Ik zou dolgraag eens meespelen in een musical of een toneelstuk. In een gezelschap een personage spelen dat anders is dan jezelf en je daarin laten regisseren, dat lijkt me heerlijk." Connie nam vorig jaar het ontbijtliedje

Feest voor mij op. Dit najaar komt de voorstelling *Wat een Leven* over haar broer Louis, die dit jaar tachtig zou geworden zijn. "Het worden niet alleen liedjes van hem, we leggen linken naar collega's van Louis in binnen- en buitenland. Ik sta dan op het podium met musicalacteur Hans Peter Janssens en mijn dochter Hannelore." De opvolging is dus verzekerd.

■ Tekst Suzanne Antonis
Foto Christelle Verstraete

Ook de moeite deze maand:



❖ *Jungle Eyes* (vinyl) van **Absynthe Minded (AZ)**

Na een solo-avontuur voelde frontman Bert Ostyn weer de noodzaak om te componeren voor een groep waarmee hij nieuwe verhalen kan vertellen.

(www.absyntheminded.be)



❖ *Parfum* van **Christiane Karg**

(Berlin Classics)

De Duitse sopraan die voor de grootste operahuizen van Europa wordt gevraagd, zingt gedichten van onder andere

Baudelaire, Verlaine en Victor Hugo.

(www.christianekarg.com)



❖ *Liefde en Devotie* van **Guido Belcanto**

(Evil Penguin Records)

Twee mooie woorden die op volmaakte wijze uitdrukken hoe deze Vlaamse charmezanger zijn muzikale roeping volgt en hun ware

betekenis onthullen in de zelfgeschreven teksten.

(www.guidobelcanto.be)

“Armoede is mentaal zwaar”

Elke cent tweemaal omdraaien, het is iets waar Tony Blockx (46) mee heeft leren leven sinds hij twee jaar geleden op een invaliditeitsuitkering terugviel. Zijn beperkte budget weegt op hem, al laat hij het hoofd niet hangen. Door een opleiding te volgen tot ervaringsdeskundige in de armoede wil hij niet alleen zichzelf maar ook anderen weer een toekomst geven. “Ik ben een vechter, een doorzetter”, klinkt het vastberaden.

“Ik heb al verschillende malen medicatie of medische behandelingen moeten afslaan omdat de kostprijs te hoog ligt”



Tony's leven is er een met hoogtes en laagtes. Toen hij in 2002 van zijn vrouw scheidde, kwam hij op straat terecht. Plots was hij dakloos en moest hij leven van dag tot dag. “Maar ik heb altijd geloofd dat ik er bovenop zou raken”, zegt hij. En dat gebeurde ook. Tony vond werk als havenarbeider. Met een maandloon tussen de 2500 en 3000 euro kon hij comfortabel leven. Tot hij met reuma te kampen kreeg en hij zijn job niet meer kon uitoefenen. Voortaan moest hij het met een uitkering van 1100 euro per maand doen, waarvan 600 euro als alimentatie naar zijn drie kinderen ging. “Ik heb nog gepleit in de rechtbank om dat bedrag te verlagen, maar vond geen gehoor”, zucht hij. Sinds juli hoeft Tony wel maar voor één kind meer te betalen, wat hem wat meer ademruimte geeft. Maar financieel zorgenvrij is hij nog lang niet.

Wat is de impact van het beperkte inkomen waarmee je het moet zien te rooien?

“Armoede is mentaal zwaar. Zodra je opstaat, ben je er mee bezig. Gelukkig heb ik een vriendin die mij af en toe bijstaat. Maar ook dat is voor mij niet zo vanzelfsprekend. Ze zegt dat ik om geld moet vragen als ik het nodig heb, maar dat doe ik niet graag. Daar schaam ik me voor. Als man hoor ik voor inkomsten te zorgen. Dat het andersom is, vind ik moeilijk. Mijn vriendin legt nu meestal gewoon geld op tafel voor mij, dan hoef ik het niet te vragen.

Dat ik krap bij kas zit, zorgt soms voor strubbelingen in de relatie. Ik kan niet dezelfde levensstandaard aanhouden als degene die zij heeft of zou willen. Als we gaan winkelen en ze wijst me op een trui, dan moet ik soms zeggen dat ik die niet kan betalen. Dat is maar één voorbeeld en dat soort dingen maakt het lastig.”

Wat moet je behalve kledij nog laten?

“Op reis gaan zit er ook niet meer in. En ik heb al verschillende malen medicatie of

medische behandelingen moeten afslaan omdat de kostprijs te hoog ligt. Zo bleek onlangs nog dat ik een tumor op mijn lies had. Daarvoor moest ik een operatie ondergaan en nadien naar de kinesist. Na acht sessies sta ik al 280 euro in het krijt. Een stevig bedrag dat het ziekenfonds gelukkig terugbetaalt. Alleen krijg ik dat geld pas twee maand na de operatie. Het wordt lastig om die periode te overbruggen, dus denk ik eraan om te stoppen met de behandeling. Dan vertel ik mijn kinesist dat ik voor langere tijd op vakantie ga. De ware reden durf ik niet uit te spreken.”

Armoede beheerst je leven ook op een andere manier: je bent begaan met de problematiek en hoe we er als samenleving mee omgaan.

“Ik ben een vechter, een doorzetter. Ik heb altijd zelf getracht om mijn situatie te verbeteren, om het heft in handen te nemen. Ik ging zelf op zoek naar organisaties waar ik terecht kon voor ondersteuning. Op den duur word je benieuwd hoeveel het er zijn. Alleen al in Antwerpen ken ik 84 organisaties die zich toeleggen op de bestrijding van armoede. Zo wordt er naast elkaar gewerkt: voor specifieke zaken word je alsmaar doorverwezen van de ene naar de andere. Bij elke organisatie waar je aanklopt, moet je ook je verhaal opnieuw vertellen. Sommigen ervaren dat als een drempel, een van de vele voor mensen in armoede. Het beleid van Liesbeth Homans, de minister voor Armoedebestrijding, gaat niet ver genoeg. Daar word ik soms echt kwaad van. Mensen met een uitkering zouden moeten kunnen samenwonen zonder dat daarmee hun uitkering verlaagd of zelfs afgenomen wordt. Laat vier mensen onder één dak wonen en door de kosten die ze kunnen delen, haal je hen écht uit de armoede.”

Je engagement blijft niet bij woorden, want je volgt ook een opleiding tot ervaringsdeskundige in de armoede.

“Het eerste traject zit erop, in totaal ben ik vier jaar bezig. Eenmaal afgerond kan ik aan de slag bij organisaties als het CAW of het OCMW, als *missing link* tussen de maatschappelijk werker en de armen. Vanuit mijn ervaring bekijk ik de dingen immers anders. Zo ken ik het voorbeeld van iemand die 200 euro leefgeld kreeg

per week en aangemoedigd werd om werk te zoeken. Met dat geld kocht hij zichzelf een tablet, met het idee dat hij daarmee makkelijk op gratis wifi-netwerken kon. Toen de maatschappelijk werker dat vaststelde, kreeg hij onder zijn voeten, aangezien dat geld in de eerste plaats voor eten bestemd is. Maar met mijn ervaring kan ik die beslissing beter plaatsen. Die tablet hielp hem om contact met de buitenwereld te hebben, om te solliciteren. In die zin was het een goeie beslissing. Als ervaringsdeskundige wil ik me in ieder geval toeleggen op alimentatie-armoede, waarmee ik zelf ben geconfronteerd. Het is nog te weinig bekend dat heel wat vaders zoveel alimentatie betalen dat ze met moeite rondkomen. Terwijl er moeders zijn die het niet eens zo nodig hebben, omdat ze iemand anders hebben met een goed inkomen en een huis. Een ander probleem is dat van de interesten die mensen moeten betalen op schulden. Velen blijven vastzitten in de armoede, puur omdat ze een interest afbetalen en aan de schuld zelf niet eens toekomen. Dat geldt ook voor mij. Op een schuld van 4000 euro heb ik na vijf jaar nog maar 700 euro afbetaald, terwijl ik al 2300 euro kwijt ben. Het merendeel ging dus naar de interest."

Kan je nu al iets betekenen voor andere armen, in afwachting van je diploma?

Ja, ik ben vrijwilliger voor Welzijnszorg. In die hoedanigheid ben ik met arme mensen gaan praten om hun situatie in kaart te brengen. Elke arme is immers anders. Ieder zit in een specifieke situatie en beleeft het op zijn manier. Op een maand tijd heb ik wel maar drie mensen kunnen spreken. Mensen schamen zich voor hun armoede. Toch kan je zeggen dat er onder armen een grote solidariteit heerst. Als iemand maar tien euro meer heeft en hij hoort dat een ander platzak is en met honger zit, gebeurt het vaak dat die persoon iets van zijn weinige geld afstaat. We begrijpen elkaar, aangezien we in hetzelfde schuitje zitten. Daarbuiten bieden maar weinig mensen persoonlijk hun hulp aan. Voormalige collega's bekijken me ook anders, heb ik gemerkt. Ik begrijp dat, maar hou het in mijn achterhoofd. Eens je zo laag hebt gezeten, weet je wie je echte vrienden zijn."

Tekst Benjamin Ponsaerts
Foto Thomas Legrèze

Span samen tegen armoede

Een op de zeven haalt de meet niet: 1 700 000 Belgen hebben onvoldoende budget om de maand door te komen. Dat is onaanvaardbaar! Zeker wanneer je weet dat de regering al enige tijd belooft om de uitkeringen en minimumlonen op te trekken tot aan de armoedegrens. Wil je hier iets aan veranderd zien? Steun dan de campagne van Welzijnszorg, waarvan OKRA partner is. Roep de regering op tot verandering met een spandoek en deel er een foto of filmpje van op de sociale media. Of zamel mee geld in voor de strijd tegen armoede: verkoop zelfgemaakte soep of soepzaadjes, brei mutsjes of laat je sportieve inspanning sponsoren.

Meer info? Surf dan naar www.samentegenarmoede.be, mail naar info@samentegenarmoede.be of bel naar 02 502 55 75.



Je hebt trapliften... en je hebt Acorn

Blijf genieten bij jou
thuis met een
Acorn Traplift.

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

ACORN
TRAPLIFTEN

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



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

Dhr/Mevr:
Adres:
PC.: Gemeente:
Telefoon: e-mail:

Daar brandt de



Dat verlichting veel invloed heeft op de sfeer in je woning weet je wellicht al. Met de juiste verlichting til je een gewoon interieur naar een hoger niveau. Omgekeerd geeft een verkeerd gekozen verlichting een mooi interieur net een ongezellige aanblik. De juiste lichtbron en de passende verlichtingsarmatuur kiezen is geen sinecure. Enkele cruciale tips helpen je op weg.



Sobere wandspots maken dit niveauverschil extra veilig. Een bijzondere vorm van taakverlichting.
© Wever Ducreé (Architect Eva Carlier, Salens architecten, foto Kris Dekeijser)

Globaal onderscheiden we drie types verlichting voor een woning. Er is algemene verlichting, die als doel heeft de ruimte globaal te verlichten en meestal bestaat uit een of meerdere centrale plafondlampen of spots. Taakverlichting zorgt er dan weer voor dat je nauwkeurige taken zoals lezen, schrijven en kokerellen comfortabel kan uitvoeren. Deze verlichting voorziet je bijvoorbeeld in de leeshoek, boven het keukenwerkblad en zelfs boven de eettafel als die ook dienst doet als werkplek. Tot slot is er nog de sfeerverlichting: die brengt niets meer of minder dan gezelligheid, maar is daarom niet minder belangrijk.

Bij het inrichten van je woning zorg je dus voor een evenwichtige mix van de drie bovenstaande types verlichting. Denk na over welke taken je waar wil uitoefenen en of je daarvoor specifieke taakverlichting nodig hebt. Wanneer je dat hebt beslist, kan je een keuze maken uit plafondlampen, spots, wandlampen, staande lampen en tafellampen.

Naast de plaats en het type van verlichting, spring je het best ook bewust om met de lichtbron zelf. Dat is er met het



Bij renovaties kan een (plaatselijk) verlaagd plafond een elegante oplossing bieden om elektrische bedrading van verlichting weg te werken.
© Liesbet Goetschalkx, ontwerp Carruet Interieur.



LED-stroken maken van deze nis een stijlvolle eyecatcher.
© Fierens keuken en interieur.

verdwijnen van de klassieke gloeilamp niet makkelijker op geworden. Er is keuze uit halogeenlampen, spaarlampen, led-lampen en tl-lampen. Led-lampen zijn het zuinigst: ze hebben het hoogste lichtrendement en stralen daardoor het meeste energie uit per watt verbruik. Net omdat het vermogen verschilt per technologie, is wattage geen goede indicator meer voor de lichtsterkte. Hiervoor gebruiken we tegenwoordig lichtopbrengst, uitgedrukt in lumen (lm), een maat voor de totale energie die de lamp uitstraalt. Onderstaande tabel geeft een vertaling weer van gloeilamp-wattage naar lumen. Zo heb je een idee hoeveel lumen je nieuwe lamp moet uitstralen wanneer je een gloeilamp zou vervangen.

Gloeilamp-wattage	Lichtopbrengst
15 watt	100 tot 150 lm
25 watt	200 tot 300 lm
40 watt	400 tot 500 lm
60 watt	700 tot 800 lm
75 watt	900 tot 1000 lm
100 watt	meer dan 1300 lm

Aanpasbare lichtsterkte

Zelfs met deze kennis is het niet eenvoudig om de juiste lamp te kiezen. Het lichteffect hangt immers ook af van de vorm van de lampenkap en de afstand van de lamp tot het oppervlak. Bovendien is het mogelijk dat je op eenzelfde plaats soms sterk licht wil en dan weer zachter. Een dimmer kan hier uitkomst bieden: hij voorkomt ongezellige overbelichting van de ruimte en laat toe de lichtsterkte aan te passen aan de situatie. Kies in dat geval voor lampen die dimbaar zijn, want dat is niet altijd zo: halogeenlampen zijn goed dimbaar, spaarlampen meestal niet. Led-lampen zijn meer en meer dimbaar, al heb je er dan weer een specifieke dimmer voor nodig.

Met de opkomst van de led-verlichting zien we ook de led-stroken meer en meer opduiken in interieurs. Ze zijn compact en



Extra warm wit licht (2700 kelvin) zorgt voor een gezellige sfeer.
© Modular.

hierdoor gemakkelijk weg te werken, bijvoorbeeld boven of onder een meubel.

Behalve lichtsterkte is ook de lichtkleur belangrijk bij aankoop van een lamp. Die wordt uitgedrukt in kelvin (K): hoe hoger de lichttemperatuur in kelvin, hoe kouder het licht. Koel wit is 4000 K of hoger, warm wit is 3000 K en extra warm wit is 2700 K. De keuze van de lichtkleur is geen technologische keuze maar hangt af van je smaak. Koel licht - denk aan het licht van een klassieke tl-buis - wordt door de meeste mensen als afstandelijk ervaren maar zou dan weer beter zijn voor de concentratie. Tegenwoordig vind je zowat alle types lampen, inclusief tl-buizen, in warme en koude varianten. Nog een weetje: een kaarsvlam heeft een lichttemperatuur van slechts 1000 K. Ideaal dus om je interieur extra sfeervol te maken tijdens de wintermaanden.

Tot slot maak je met de armatuur van je verlichting een duidelijk *statement* in je interieur. Je legt het best enkele accenten met grote, opvallende armaturen, maar hou de rest bewust bescheiden. Je kan bijvoorbeeld boven de eettafel een opvallende hanglamp voorzien, maar de algemene

verlichting onopvallend houden met sobere inbouw- of opbouwspots. In de zithoek kan je bijvoorbeeld een bijzondere staande lamp combineren met eenvoudige wandlampen. Op die manier krijgen de eyecatchers de aandacht die ze verdienen.

■ Tekst
Freya Carruet,
www.carruet-interieur.be

Grote hanglampen doen het uitstekend boven de eettafel.
© Secto Design.



Vraag vrijblijvend onze folder:

Hotel Sandeshoved - Goethalsstraat 1
8620 Nieuwpoort - Tel: 058/22 23 60
www.sandeshoved.be
info@sandeshoved.be

SAN
DES
HO
VED

WEEKPROMOTIE

7 opeenvolgende overnachtingen geldig voor aankomsten tussen 01/10 en 16/12/2017

Logement op een kamer, studio of appartement en dit in halfpension (ontbijtbuffet en middag- of avondmaal met saladbar)
€325 p.p. met twee op een tweepersoonskamer
€380 p.p. met twee op een studio of appartement (bijkomende persoon op studio of appartement: €220)
€405 p.p. alleen op een grote single

MIDWEEKPROMOTIE & HERFSTARRANGEMENT

Elke midweek (4 overnachtingen met aankomst op maandag) tussen 02/10 en 22/12/2017 INCLUSIEF HERFSTVAKANTIE

Logement op een studio of appartement en dit in halfpension (ontbijtbuffet en middag- of avondmaal met saladbar)
€261 p.p. met twee op een studio of appartement (bijkomende persoon op studio of appartement: €120)
€396 p.p. alleen op een studio of appartement
VRAAG NAAR DE KINDERPRIJZEN TIJDENS DE HERFSTVAKANTIE

(bijkomende persoon op studio of appartement: €215)
€380 p.p. alleen op een grote single



TRAPLIFT KOPEN?
BEL ONS GRATIS
0800 250 23



LATHU
LANGER THUIS WONEN

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

facebook.com/langerthuiswonen

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

De spelregels van de (commerciële) deeleconomie

De 'deeleconomie' is aan een stevige opmars bezig. Ze richt zich op het delen van onderbenutte consumptiegoederen met elkaar. Een online platform maakt het mogelijk om een kamer (Airbnb en Couchsurfing), auto (Uber en Taxistop) of maaltijd (Deliveroo en Thuisafgehaald) te delen met iemand anders. Hoe makkelijk dat delen mag gaan, toch zijn er ook regels te volgen. Al gaan die voor sommigen niet ver genoeg.

De deeleconomie is aan een stevige opmars bezig. Ze richt zich op het delen van onderbenutte consumptiegoederen met elkaar. Een online platform maakt het mogelijk om onder meer een kamer (Airbnb en Couchsurfing), auto (Uber en Taxistop) of maaltijd (Deliveroo en Thuisafgehaald) te delen met iemand anders. Hoe makkelijk dat delen mag gaan, toch zijn er ook regels te volgen. Al gaan die voor sommigen niet ver genoeg.

Het woord 'deeleconomie' suggereert een grote mate van onbaatzuchtigheid. En dat klopt in sommige gevallen ook: mensen maken gebruik van elkaars diensten en goederen zonder winstbejag. In deze sector wordt er sterk gepioneerd met nieuwe actoren, nieuwe financieringswijzen, nieuwe manieren van hergebruik, distributie... Die kunnen een deel van de oplossing zijn voor sommige maatschappelijke uitdagingen, zoals bijvoorbeeld de strijd tegen voedselverspilling en het mobiliteitsvraagstuk.

Verskillende sectoren

Meestal heeft de deeleconomie betrekking op deze sectoren:

- Vervoer: autoverhuur tussen particulieren, autodelen, ruil of verkoop van vervoertickets, levering van pakketjes
- Hulpverlening tussen particulieren: klussen, tuinieren, kinderopvang, zorg voor huisdieren, boodschappen doen
- Voeding: maaltijdbereiding, biologische producten in korte keten
- Allerhande uitrusting: lenen, ruilen, huren, aankopen of verkopen van materiaal of apparatuur
- Kleding: doorverkoop/aankoop, verhuur, giften, ruilhandel
- Cultuur, onderwijs: onlinecursussen, bijlessen

Commerciële doeleinden

Dikwijls gaat het echter ook om een volledige commerciële activiteit, die wordt uitgevoerd om een inkomen voor de aanbieder te genereren. Meestal worden daar ook virtuele plat-

formen voor ingezet die gebruikmaken van nieuwe technologieën, bijvoorbeeld gespecialiseerde websites of apps op de smartphone of tablet. Consumenten komen daardoor rechtstreeks in contact met particuliere producenten die goederen of diensten leveren. Deze platformen kunnen puur ingezet worden om te delen, maar dat is geen vereiste, integendeel.

Dienstverleners

Inkomsten die door of via het platform worden verkregen, zijn onderhevig aan belastingen. Ook bedragen die door of via het platform worden ingehouden, worden daarbij in rekening gebracht. Denk maar aan bedrijfsvoorheffing, kosten voor het gebruik van het platform of toeristenbelasting. Aangezien het in het verleden niet altijd even duidelijk was hoe de inkomsten moesten worden belast, heeft de regering dit jaar een nieuwe fiscale regeling uitgewerkt. Inkomsten via een erkend online deelplatform (een overzicht kan je terugvinden op de website van de FOD Financiën) worden voortaan als een divers inkomen belast. Hiervoor geldt een tarief van twintig procent en dat tot een bedrag van 5.100 bruto per jaar (cijfer inkomsten 2017), na aftrek van een kostenforfait van vijftig procent. Dat betekent simpelweg een nettobelasting van tien procent. Bovendien is er geen btw verschuldigd.

Concreet gaat het om inkomsten uit activiteiten in de deeleconomie die aan volgende strenge voorwaarden voldoen:

- De diensten worden uitsluitend verleend aan particulieren die niet optreden in het kader van hun eigen beroepsbezigheid
- De diensten komen uitsluitend tot stand door tussenkomst van een erkend elektronisch platform of een elektronisch platform dat door een overheid wordt georganiseerd
- De activiteit genereert beperkte inkomsten: niet meer dan 5.100 euro per jaar (geïndexeerd brutobedrag)
- De vergoedingen worden enkel betaald door het platform of door tussenkomst van dat platform en niet rechtstreeks tussen consument en particuliere aanbieder

Wie met deze activiteiten meer verdient dan 5.100 euro bruto per jaar moet zich aansluiten als zelfstandige bij een sociaal verzekeringsfonds. De fiscus zal deze inkomsten vol-

Inkomsten via een erkend online deelplatform worden voortaan als een divers inkomen belast

ledig (en niet enkel het stuk boven 5.100 euro) als beroepsinkomsten beschouwen. Er zijn dan ook sociale bijdragen verschuldigd op deze inkomsten. Van particuliere dienstverlening is dan eigenlijk geen sprake meer.

Airbnb: buitenbeentje

Airbnb is een online platform voor wereldwijde reservering en verhuur van accommodaties. Particuliere verhuurders kunnen hun huis of appartement verhuren aan mensen die op zoek zijn naar een onderkomen. Voor Airbnb geldt echter een ander fiscaal regime omdat het over inkomsten gaat uit de verhuur van (on)roerende goederen. Deze inkomsten beschouwt de fiscus nog steeds als (on)roerende inkomsten. Zijn er naast het verhuur van bijvoorbeeld een kamer ook bijkomende diensten, zoals een ontbijt, dan is de nieuwe regeling wel van toepassing op het deel van de vergoeding dat voor de bijkomende diensten betaald wordt.

Aansprakelijkheid

De deeleconomie draait rond vertrouwen: in dienstverleners, in platformen en in gebruikers. Maar er kunnen altijd schadegevallen optreden. Dan rijst de vraag naar de aansprakelijkheid van de partijen in de deeleconomie. Daarbij ben je als gebruiker tamelijk goed beschermd omdat samenwerkingsplatformen de gebruikelijke economische reglementering moeten naleven die van toepassing is op alle dienstverleners die op het internet actief zijn. Het gaat hier over de rechten van internetgebruikers, e-commerce, consumentenbescherming alsook oneerlijke handelspraktijken. Meer informatie over al deze thema's kan je terugvinden op de website van de FOD Economie.

Bedenkingen

De deeleconomie zoals ze zich tot nu toe heeft ontwikkeld, wordt in de praktijk vooral gedomineerd door commerciële platformen die daar flink wat geld aan verdienen. Voor de gebruikers zijn die vaak performanter en goedkoper dan de traditionele spelers doordat het gebruik van de bestaande infrastructuur geoptimaliseerd wordt. Maar dit verhaal heeft ook een keerzijde. De initiatieven investeren vanuit hun winstmodel zelf niet in die infrastructuur en wentelen de risico's vaak af op de gebruikers en dienstverleners. Bovendien hebben deze laatste geen fatsoenlijke arbeidsbescherming en sociale zekerheid. In het beste geval worden ze opgenomen in de sociale bescherming van de zelfstandigen, als ze de drempel van 5.100 euro overschrijden. Dat leidt er ook toe dat ze geen minimumlonen kennen of collectieve arbeidsovereenkomsten kunnen onderhandelen. Sociale dumping is dan niet veraf.

In tegenstelling tot de traditionele modellen, die aan allehande van wetgeving moeten beantwoorden zoals sociale wetgeving, voorschriften inzake veiligheid en gezondheid. Velen beschouwen deze commerciële deeleconomie dan ook als een vorm van oneerlijke concurrentie en de vraag is hoe dit in de toekomst verder zal evolueren.

Tekst Niek De Meester

Meer info?

Rechten en plichten aanbieders:

economie.fgov.be/nl/ondernemingen/duurzame_economie/deeleconomie/rechten-en-plichten/

Erkende deeleconomieplatforms:

economie.fgov.be/nl/ondernemingen/duurzame_economie/deeleconomie/deeleconomieplatformen

epitact®

DE HALLUX VALGUS, "EELTKNOBBEL" SPECIALIST

GEZIEN OP
TELEVISIE

CORRIGEREN EN BESCHERMEN ORTHESE VOOR OVERDAG + 'S NACHTS = MAXIMALE DOELTREFFENDHEID

■ CORRIGERENDE ORTHESE VOOR OVERDAG ☀️

De soepele orthese voor overdag corrigeert en beperkt de ontwikkeling van de hallux valgus en verlicht tegelijkertijd gewrichtspijn. De orthese past zich aan alle soorten schoenen aan en werkt door tijdens het stappen de grote teen rechter te zetten en door de "eeltknobbel" te beschermen tegen wrijving.



1 corrigerende orthese voor OVERDAG
S:2953-909 / M:2953-917 / L:2953-925
Aanbevolen prijs €34,95

■ CORRIGERENDE ORTHESE VOOR 'S NACHTS 🌙

's Nachts ontspant het lichaam zich en verergert de afwijking van de grote teen. De orthese zet de grote teen terug recht en verlicht op die manier gewrichtspijn. Met deze THERMOPLAST versterking die zich makkelijk aanpast aan uw voet, heeft u een rigide en tegelijk zeer comfortabele orthese volledig aangepast aan uw morfologie.



1 corrigerende orthese voor 'S NACHTS
S:3406-527 / M:3406-535 / L:3406-519
Aanbevolen prijs €39,95

CORRIGERENDE ORTHESSES VOOR OVERDAG / VOOR 'S NACHTS*:
Uw maat kiezen? Meet de omtrek van uw voet.
Zie tekening. Indien u twijfelt tussen twee maten, kies dan de kleinste maat.



S	20 <math>$\leq 21,5\text{ cm}$
M	21,5 <math>$\leq 23\text{ cm}$
L	23 <math>$\leq 24,5\text{ cm}$

BESCHERMEN EN VERLICHTEN

■ HALLUX VALGUS-BESCHERMING

Als de grote teen niet meer zijdelings kan bewegen, gebruik dan de hallux valgus bescherming die de pijn verlicht door de druk en wrijving op de "eeltknobbel" te beperken. De fijne en discrete bescherming past in al uw schoenen en is wasbaar in de machine. De bescherming heeft een lange levensduur.



1 hallux valgus bescherming
S:2373-033 / M:2373-694 / L:2373-702
Aanbevolen prijs €22,95

Verkrijgbaar in de apotheek,
Vraag raad aan uw apotheker

DPI/BEN/NL



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

* Niet gebruiken indien de grote teen niet meer zijdelings kan bewegen. Niet gebruiken op een beschadigde huid. Niet gebruiken in geval van diabetes, artritis, polyneuropathie, neuropathie van de onderste ledematen of zweren. 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 Lorial-sur-Drôme FRANKRIJK.
Datum van bijwerking: 01-2017.

www.epitact.be

Geen vuiltje aan de lucht?

We staan er amper bij stil en toch doen we het allemaal zo'n 20 000 keer per dag: ademhalen. En dat is maar goed ook, want uit de lucht die we inademen, haalt ons lichaam de zuurstof die het nodig heeft om te functioneren. Gezonde lucht is dus van groot belang voor onze gezondheid en ons welzijn.

Het goede nieuws is dat de luchtkwaliteit in Vlaanderen erop vooruit gaat. Het slechte nieuws is dat de lucht in onze huizen vaak ongezonder is dan erbuiten en dat onze huishoudens in de voorbije jaren meer verontreinigende stoffen zijn gaan uitstoten. Hoe komt dat, en vooral... wat kunnen we eraan doen?

Oost, west, thuis best

In de zomermaanden lijkt het moeilijk te geloven, maar toch brengen we gemiddeld 85 procent van onze tijd binnenshuis door, waarvan het grootste deel in onze eigen woning. Oost, west, thuis nog altijd best, zeg maar. Hoe

gezonder de binnenlucht is, hangt vooral af van de ligging van het huis en van het huis zelf. Maar ook van wat we zelf doen.

Door het gebruik van verf of sommige poetsproducten kunnen

schadelijke stoffen vrijkomen. Schimmel ontstaat in ruimtes die we te weinig verluchten. En ook bepaalde brandstoffen, binnenshuis roken en verkeerde stookgewoontes vormen een belangrijke bron van vervuiling.

Dat kan leiden tot irritatie van de ogen en luchtwegen, hoofdpijn, allergie en astma. Sommige stoffen zijn kankerverwekkend. En helaas lees je nog ieder jaar in de krant dat vergiftiging door CO slachtoffers maakt. Nochtans kunnen vele gezondheidskwalen worden vermeden.

Ouderen kiezen er steeds vaker voor om zolang mogelijk thuis te blijven wonen. Dat is een goede zaak, maar precies zij zijn het gevoeligst voor ongezonde lucht. Hoog tijd dus voor een aantal tips om te zorgen voor voldoende verse binnenlucht.

Hallo luchtconsulent?

In West-Vlaanderen en Limburg loopt momenteel een proefproject van beweging.net en de Vlaamse overheid waarbij luchtconsulenten bij mensen thuis

komen om samen te zoeken hoe de luchtkwaliteit er kan worden verbeterd.

De aanpak van de luchtconsulenten is bij elk huisbezoek gelijk. Ze bekijken aan de hand van een checklist de kritieke punten in de woning en geven advies op maat. Vervolgens wordt een concreet plan opgesteld. Een half jaar later komt de luchtconsulent nog eens langs om opnieuw te bekijken hoe het met de luchtkwaliteit is gesteld. Francis Devlamynck van beweging.net West-Vlaanderen geeft je alvast enkele basistips.

Hoe zorgen we voor een gezonde binnenlucht?

Francis: "Dat kan je heel eenvoudig door te ventileren en te verluchten. Door te ventileren laat je voortdurend verse lucht binnen en voer je vervuilde lucht af. Ventileren doe je 24 uur per dag, door een ingebouwd ventilatiesysteem, roosters of door ramen op een kier of kiep te zetten waardoor je een goede luchtdoorstroming verzekert."

Wat is het verschil met verluchten?

"Door te verluchten komt er op korte tijd veel frisse lucht binnen, bijvoorbeeld door het wagenwijd openzetten van ramen en deuren."

Wanneer is het raadzaam je huis te verluchten?

"Eigenlijk doe je dat het best dagelijks een aantal keer. Zo raden wij aan je huis iedere morgen na het slapen te verluchten, maar ook na het douchen of baden, wanneer je kookt zonder dampkap of je wasgoed in huis droogt, tijdens en na het poetsen, als je klust in huis en daarbij verf of lijm gebruikt, na het plaatsen van nieuwe meubels en wanneer je bezoek hebt gehad. Rook vooral niet binnen! En denk eraan wanneer het straks terug herfst wordt enkel goed gedroogd stukhout en onbehandeld hout in je houtkachel of allesbrander te verbranden. Laat bij voorkeur je schouw jaarlijks reinigen."

"Voor een gezonde binnenlucht is het noodzakelijk te blijven ventileren en verluchten, ook in de winter"



Francis Devlamynck geeft tips om de lucht in huis gezonder te maken.



In de koudere periodes van het jaar houden we ramen en deuren natuurlijk liever dicht.
 “Zeker de koukleumen onder ons zullen het niet graag horen. Toch is het voor een gezonde binnenlucht noodzakelijk te blijven ventileren en verluchten, ook in de winter. Laat het ondertussen niet te koud worden. Probeer de temperatuur op minstens 15 graden Celsius te houden om de kans op condensatie te verkleinen, want te veel condens doet schimmel ontstaan.”

Op die manier gaat wel veel warmte verloren?
 “Door het ventileren en verluchten gaat inderdaad wat energie verloren en dat kost geld. De frisse lucht die binnenkomt, moet opnieuw worden opgewarmd. Toch is het de investering waard: gezonde lucht voorkomt gezondheidsklachten.”

Heeft de manier waarop we ons binnenshuis verwarmen ook buitenshuis gevolgen?
 “Inderdaad, houtkachels stoten namelijk verschillende schadelijke stoffen uit. De negatieve gevolgen hiervan zijn het grootst op koude, windstille dagen omdat de ongezonde lucht dan blijft hangen en de concentraties schadelijke stoffen in de lucht nog hoger worden. Sinds afgelopen winter kondigt de overheid daarom een stookadvies af. Op momenten met een verminderde luchtkwaliteit wordt gevraagd niet onnodig te stoken. Het gaat hier om een advies, niet om een verbod. Niet iedereen beschikt immers over een alternatief om zijn of haar woning te verwarmen.”

Kunnen we echt een verschil maken?
 “Natuurlijk, door simpele aanpassingen in ons eigen huis kunnen we zelfs jaren toevoegen aan ons leven. En ook buitenshuis kunnen we heel wat doen voor een gezondere lucht. Laat bijvoorbeeld de auto wat vaker aan de kant en neem de fiets. Of plant een boom in de tuin. Bomen zijn de beste luchtzuiveraars. En wie zelf geen tuin heeft, kan via onze partner Wereldsolidariteit projecten steunen die bomen aanplanten in het Zuiden. Samen maken we dus echt een verschil.”

Tekst Tine Vandecasteele

Meer info?

Meer info over de luchtconsulenten kan je vinden op www.luchtconsulenten.be of via Francis Devlamynck: 0498 04 30 56 - francis.devlamynck@beweging.net

Nancy Govaerts geeft graag meer uitleg over de projecten van Wereldsolidariteit via 02 246 36 86 - nancy.govaerts@wsm.be

BrailleTech

hulpmiddelenbeurs

19 → 21 OKT 2017
 10u → 16u30 gratis toegang

Blind of slechtziend?
 Er zijn oplossingen om uw dagelijks leven een stuk gemakkelijker te maken!

MET DE STEUN VAN
 

Engelandstraat 57
 1060 Brussel
 T +32 (0)2 533 32 11
info@braille.be
www.braille.be

brailleliga^{vzw}



Zum Achten Himmel

Unieke formule!

1 week Moezel • € 749

THUIS AFGEHAALD EN TERUGGEBRACHT

All-in (transport, persoonlijke begeleiding, alle toegangstickets, volpension behalve geconsumeerde dranken)



Zum Achten Himmel • Klotten (Cochem)
 Tel 0049 2671 9166140 • www.zum-achten-himmel.de

Koken zonder suiker

Lekker koken zonder suiker is een uitdaging. Heel wat mensen hebben echter geen keuze: ze worden ziek als ze het niet doen. De volgende vier recepten helpen je oude gewoonten te vervangen door nieuwe. Smakelijk!



Lijnzaadcrackers met zalm

- ❖ 175 g lijnzaad
- ❖ 200 ml lauw water
- ❖ 1/2 tl zout
- ❖ 1 tl komijnzaadjes (optioneel)
- ❖ 25 g pompoenpitten
- ❖ 2 el sesamzaad
- ❖ 2 el maanzaad (optioneel)
- (Voor cracker)
- ❖ 100 g verse kaas
- ❖ 1/3 rode ui
- ❖ 100 g gerookte zalm
- ❖ Enkele takjes dille
(Als beleg)

Verwarm de oven voor op 145-150°C.

Doe alle ingrediënten in een kom en roer goed. Laat 10 minuten staan. Roer af en toe. Je zal merken dat het water heel snel opgenomen wordt en dat er een soort pap ontstaat.

Vet een bakplaat in en stort er de massa in. Strijk gelijkmatig uit tot een dikte van maximaal 2 millimeter. Zet 45 minuten in de oven. Trek halverwege het bakproces de oven eens open zodat alle stoom weg kan. Als de koek hard aanvoelt in het midden, is hij klaar. Haal uit de oven en laat afkoelen. Breek of snijd de crackers in min of meer gelijke stukken.

Bestrijk ze met wat verse kaas, leg er de zalm op en werk af met wat rode ui en dille.

De crackers zijn ideaal bij kaas, humus en allerhande spreads.



Slaatje van broccoli en kip

- ❖ 1 broccoli
- ❖ 1 dubbele kipfilet
- ❖ 1 grote avocado
- ❖ 150 g kerstomaatjes
- ❖ Bladpeterselie
- ❖ 2 el olijfolie
- ❖ 1 el appelciderazijn of vers citroensap
- ❖ Peper en zout

Verwarm wat van de olijfolie in een pan. Kruid de kipfilet met peper en zout en bak hem goudbruin. Verdeel de broccoli in roosjes en stoom of kook ze gaar in gezouten water. Giet ze daarna af. Pel en ontpit de avocado en snijd in hapklare brokken. Snijd de kerstomaatjes in twee. Snijd de kip in stukken en doe in een kom. Doe hierbij de broccoli, avocado, kerstomaatjes, de rest van de olijfolie en azijn. Kruid met peper en zout. Roer goed om en werk af met wat blaadjes peterselie.

Eet je de salade niet meteen op? Leg er dan de avocadopit bij: dat voorkomt dat de avocado te snel zwart kleurt.



Hachis Parmentier

- ❖ 2 el echte boter
- ❖ 400 g gemengd gehakt
- ❖ 1 à 2 tl currypoeder
- ❖ 1 grote bloemkool
- ❖ 50 g geraspte kaas
- ❖ Peper en zout
- ❖ Muskaatnoot

Verwarm de oven voor op 180°C. Doe een eetlepel van de boter in een pan en bak hierin het gehakt rul. Breng op smaak met het currypoeder. Snijd de bloemkool in roosjes en kook gaar in licht gezouten water. Giet de bloemkool af en doe ze terug in de kookpan. Doe er een eetlepel boter bij en mix met een staafmixer tot je een puree hebt. Breng de puree op smaak met zout, peper en muskaatnoot.

Neem een ovenschotel en stort op de bodem het gehakt. Bedek met de puree en werk af met de geraspte kaas. Zet 15-20 minuutjes in de oven tot de bovenkant goudgeel ziet.

Smeuige chocoladetaart

- ❖ 200 g zwarte chocolade van 70%
- ❖ 100 g echte boter
- ❖ 100 ml volle room
- ❖ 4 eieren
- ❖ 1 snuf zout
- ❖ 4 el steviapoeder of erythritol
- ❖ Beetje cacaopoeder om te bestuiven

Verwarm de oven voor op 160°C. Breek de chocolade en de boter in stukken en doe ze samen in een kom. Doe water in een kookpot en zet hierin de kom. Zorg dat de kom het water of de bodem niet raakt. Breng het water aan de kook en je zal zien dat de boter en de chocolade beginnen te smelten. Roer af en toe om, maar zeker niet voortdurend. Wanneer alles gesmolten is, mag je de kom van de pot halen en de inhoud een beetje laten afkoelen. Splits de eieren. Doe een snufje zout bij de eiwitten en klop ze stijf. Doe stevia of erythritol bij de chocolade en roer goed. Doe er een voor een de eierdooiers bij en meng goed. Nu mag er de room bij. Het kan zijn dat de mengeling een beetje begint te schiften, maar dat is normaal. Vouw er voorzichtig het stijfgeklopt eiwit onder. Vet een taartvorm van ongeveer 20 cm in en stort hierin het deeg. Bak 45 minuten in de oven. Let erop dat de taart zeker niet uitdroogt. Haal de taart uit de oven en bestuif ze met wat cacaopoeder.

Tekst en foto's Ann Vertriest

Elk recept is bedoeld voor vier personen, tenzij anders vermeld.

Hoe maak jij jouw gemeente beter?

Stel dat jij in jouw gemeente burgemeester bent, wat zou je dan beslissen? Die vraag stellen OKRA en de andere partnerorganisaties van beweging.net in alle 308 Vlaamse en 19 Brusselse gemeenten. Iedereen die wil, kan op iedereenburgemeester.be zijn of haar ei kwijt over gemeentelijk beleid.

Het opzet is eenvoudig: een digitaal platform voor alle Vlaamse en Brusselse gemeenten. Bezoekers kunnen hun idee posten, dat slechts hoeft te bestaan uit een titel en een korte toelichting. Maar wie wil, kan ook een lokale foto toevoegen. Graag zelfs. Zo wordt een idee concreet en herkenbaar. Bij een idee over de winkelstraat in een gemeente, kan de foto van de bewuste winkelstraat komen. Of bij een idee rond verkeersveiligheid, een foto van het gevaarlijke kruispunt waar het idee over gaat.

Reageren

Naast ideeën posten, kan je ook andere ideeën beoordelen en erop reageren. En het ene idee brengt het andere mee. En doordat iedereen een bijdrage kan leveren en mee discussiëren, kunnen zelfs de sterkste ideeën nog sterker worden.

Op iedereenburgemeester.be zijn alle ideeën welkom en is iedereen welkom, ongeacht achtergrond, politieke voorkeur, studies, of wat dan ook. Slechts één toetssteen voor wat verschijnt op iedereenburgemeester.be: kan het een idee zijn voor de toekomst van de gemeente? Veel kan dus, zoniet alles, behalve datgene wat geen idee is voor de gemeente (bijvoorbeeld nationale of internationale politiek), racistische

uitlatingen of beledigingen aan een persoon of een groep mensen.

Actie!

Het hoeft natuurlijk niet alleen bij online ideeën te blijven. Hopelijk vloeien er resultaten uit voort die nu nog niet te voorspellen zijn. Het objectief is dat verenigingen, inwoners en groepen in hun gemeente met *Iedereen burgemeester* aan de slag gaan. En dat kan overal anders zijn. Het zou mooi zijn als mensen elkaar vinden rond een idee, elkaar ontmoeten en concreet aan de slag gaan. Door rond een idee samen online na te denken, kunnen nieuwe partnerschappen worden gesmeed en kan een idee werkelijkheid worden.

Gemeenteraadsverkiezingen

OKRA en de andere partnerorganisaties van beweging.net zullen in 2018 zelf met de gemeentelijke ideeën aan de slag gaan om beleidsaanbevelingen te formuleren voor de kandidaten bij de gemeenteraadsverkiezingen van 2018 en de nieuwe bestuursploeg. Het is expliciet de bedoeling om dankzij *Iedereen burgemeester* nieuwe frisse ideeën op te sporen, draagvlak voor voorstellen te vergroten en meer mensen en verenigingen bij het beleid in hun gemeente te betrekken.

Goed idee of niet? Deel jouw idee en discussieer mee op www.iedereenburgemeester.be

Tekst: Jurgen D'Ours

Drie ideeën ter inspiratie, nu is het aan jullie!

Parkeerplaatsen voor zorgverstrekkers

Zorgverstrekkers verliezen vaak kostbare tijd met het zoeken naar een vrije parkeerplaats. Voorzie op verschillende plaatsen in de gemeente waar moeilijk parkeerplaatsen te vinden zijn een aparte plaats voor zorgverstrekkers.



Betrek burgers bij de organisatie van openbaar vervoer

De Lijn zal in de toekomst haar lijnen gaan organiseren volgens het principe van basisbereikbaarheid. Een uitgelezen kans om samen met burgers te bepalen waar de bus overal moet stoppen en waar niet (meer).



Meer banken om uit te rusten of een praatje te slaan

Wie vaker te voet naar de winkel wil, zal misschien ook nood hebben aan voldoende rustpunten. Banken langs het traject maken de wandeling aangenamer en haalbaarder voor mensen die minder goed te been zijn.





EXCLUSIEF VOORSTEL VOOR OKRA LEDEN



ATOMIUM



ADAM

[BRUSSELS DESIGN MUSEUM]

ONTDEK ONZE 2 BELGISCHE TENTOONSTELLINGEN



atomium



MAGRITTE



Atomium ontmoet Surrealisme.
Duik in de wereld van
de beroemde kunstenaar.



A | D | A | M | BRUSSELS
DESIGN
MUSEUM

PANORAMA



Een geschiedenis van
modern design in België.
Van Art Nouveau tot de jaren 1980.

COMBITICKETS

€10

[voor niet leden: 14€]

Geldig elke woensdag op
vertoon van de OKRA lidkaart
tot en met **27/12/2017**

www.atomium.be

www.adamuseum.be

Tip voor een bezoekje aan **Brussel**



Libië, Kadhafi's erfenis

De zomer is voorbij. Migranten die van Afrika naar Europa trekken, riskeren de volgende maanden woelig water op de Middellandse Zee. In 2016 hebben er meer dan 180 000 voet op Italiaanse bodem gezet. Velen waagden de overtocht vanuit Libië, door Italië van 1912 tot in de Tweede Wereldoorlog gekoloniseerd. Het is een reis met risico's: 4576 vluchtelingen bekochten ze met de dood. Tijdens de eerste zeven maanden van dit jaar zijn er opnieuw zo'n 2700 verdronken. Maar het aantal migranten dat in onzeewaardige rubberbootjes de zee opvaart, daalt. In juli waren er vergeleken met verleden jaar ruim de helft minder. De route heeft zich verlegd van Marokko naar Spanje. Zoals een kwarteeuw geleden landen er op de Spaanse kust weer *pateras*, gammele sloepen.

Waarom verlegt de vluchtelingenstroom zich? Van de negen internationale ngo's die net buiten de Libische wateren drenkelingen en stuur- of brandstofloze opvarenden opvissen, hebben zes het bijltje erbij neergelegd. Artsen Zonder Grenzen is een van hen. Ze doen dat om twee redenen. Ten eerste heeft de Libische kustwacht aangekondigd dat ze in een ruime maar niet nader bepaalde zone buiten de territoriale wateren geen interventies van reddingsschepen meer duldt. Ten tweede heeft de Italiaanse overheid voorwaarden opgelegd, waarmee de ngo's het niet eens zijn. Zo wil AzG geen gewapende politieagenten aan boord van de *Aquarius*. Het resultaat? Passagiers zien ervan af om in een *zodiac* in te schepen, omdat het risico dat hij zinkt zonder redders in de buurt groot is. Ook wil de Italiaanse marine met zes vaartuigen de Libische kustwacht een hand toesteken om de migrantenstroom in te dijken. De EU trekt geld uit voor hun opleiding en opvangcentra. Het lijkt op het akkoord van vorig jaar

met Turkije: financiële bijstand om de golf vluchtelingen die zich via dat land naar Griekenland en de rest van Europa begaf op te laten drogen.

Aantrekkingskracht

Libië is al decennialang een immigratieland. Vanaf de jaren negentig komen arbeiders uit zuidelijke buurlanden er het vuile werk doen. In de olievelden - zonder het zwarte goud was Libië een arm woestijngebied gebleven -, de bouw, als klee- of schoenmaker, schoonmaker, huishoudhulp, in kapsalons en in de kleinhandel. Vooral uit Niger, Tsjaad en Soedan zakken ze af. Sommigen gebruiken hun verblijf als springplank om hun geluk in Europa te beproeven. Wanneer op het einde

van vorige eeuw Europese landen hun visabeleid en grenscontroles verscherpen, groeit de illegale migratie per boot over de Middellandse Zee aan. Dat in 2000 vreemdelingen in Libië het mikpunt van gewelddadige rellen zijn, wakkert die tendens aan. Italië voert zijn ontwikkelingshulp op, op voorwaarde dat Libië asiel- en gelukszoekers die de overtocht gemaakt hebben weer opneemt, en Libië en Italië patrouilleren samen op zee. Er is weinig nieuws onder de zon.

Met de val van Moammar Kadhafi in 2011 is het hek van de dam. De burgeroorlog achteraf creëert een dusdanige chaos dat voor velen een verlengd verblijf geen optie is. Libië groeit uit tot een transitland, met Niger en Tsjaad als draaischijven voor wie afkomstig is vanuit een regio die tot en met Nigeria en Eritrea reikt, met vertakkingen naar Bangladesh. Vaak gebeurt de doortocht in fasen. Mensen blijven ergens een tijd hangen en klussen om aan geld te komen voor de volgende etappe. Was Libië onder Kadhafi, met aanhalige, corrupte douaniers, agenten en soldaten, al geen pretje voor ze, dan is het er tegenwoordig de hel. "Afpersing, dwangarbeid, slechte behandeling en foltering is hun lot", schrijft een VN-rapport. Verkrachting is meer regel dan uitzondering. Milities allerhand, mensensmokkelaars en gangsters stellen er de wet. "In Libië ben je maar een slaaf", noteert *Le Monde* uit de mond van een Nigeriaan van 27, met een managementdiploma op zak en in de cel met een stuk of twintig anderen. In een vorige gevangenis hebben ze hem met een ijzeren staaf geslagen terwijl hij naar huis belde, zodat zijn belagers zeker waren dat zijn ouders het losgeld zouden betalen.

Was Libië onder Kadhafi, met aanhalige, corrupte douaniers, agenten en soldaten, al geen pretje voor migranten, dan is het er tegenwoordig de hel

Onbestaande staat

Van een staat is er in Libië nauwelijks sprake. De regering van nationale eenheid onder leiding van eerste minister Faïez Sarraj, eind 2015 gevormd onder druk van de VN, heeft geen zeggenschap over het hele grondgebied. Zelfs in Tripolitanië, de kuststrook in het westen rond de hoofdstad Tripoli, waar ze gevestigd is, moet ze haar macht delen met milities. Gewapende bendes, al dan niet jihadistisch van inslag, mensenhandelaren, smokkelaars, kustwachters, het is vaak één pot nat. In die regio, 300 kilometer van het Italiaanse eiland Lampedusa, hebben de meeste afvaarten plaats. Eén zo'n militie heeft een akkoord met de Italiaanse oliemaatschappij ENI, ze mag de exploitatie van gas voortzetten. Het illustreert hoe weinig greep de regering op de gang van zaken heeft.

In Cyrenaica, de oostelijke kuststrook van Libië, erkennen ze de regering helemaal niet. Een houding die zich ent op een historische achtergrond. Tussen de twee wereldoorlogen waren Cyrenaica en Tripolitanië een tijd lang afzonderlijke Italiaanse kolonies. In Tobroek, waar het in 2014 verkozen parlement zijn zetel heeft, zwaait maarschalk Khalifa Haftar de plak, een gewezen vertrouweling van Kadhafi, die op tijd zijn huik naar de nieuwe wind gezet heeft. Zijn goed uitgeruste brigades betwisten strijders uit het regeringskamp de controle over de oliehavens tussen Tobroek en Tripoli. Begin augustus dreigt Haftar ermee om de Italiaanse marine te bombarderen, als ze het waagt om de territoriale zone in te varen, en keldert hij zo het Italiaanse voorstel. Haftar is geen partij in de regering-Sarraj maar zijn optreden maakt van hem een niet te omzeilen sterke man. De Franse president Emmanuel Macron had dat deze zomer goed begrepen, toen hij ze allebei in Parijs uitnodigde: zonder Haftar, geen oplossing in Libië.

Chaos na de val

Kadhafi's afzetting is na bijna zes jaar niet verteerd. De chaos is onoverzichtelijk. Op een bepaald moment was de olieproductie tot op minder dan een vijfde teruggevallen. Mensen zijn koopwaar. De informele sector van de oversteek naar Europa draait volgens de International Crisis Group een jaaromzet van om en bij een miljard euro. De Internationale Organisatie voor Migratie telt rond 400 000 migranten in Libië, waarschijnlijk zijn het er dubbel zoveel. Een lucratieve branche! Bij een volgende gelegenheid mag het Westen twee keer nadenken vooraleer, zonder overleg over wat de toekomst kan bieden, een dictator aan de dijk te zetten.

■ Tekst Guy Poppe

De informele sector van de oversteek naar Europa draait volgens de International Crisis Group een jaaromzet van om en bij een miljard euro



Wandelen op het tempo van trage wegen

Trage wegen? Ze stroken niet met de bliksemsnelle tijd waarin we leven, eentje die telt met seconden en gedeelten daarvan. We verplaatsen ons in sneltreinen, op snelwegen en in supersnelle vliegtuigen. Toch hoeft het voor sommigen niet zo snel: geef hen maar die zogenaamde trage wegen. Hubert De Potter is zo iemand. "Om van de natuur te genieten, zet je je voeten op de grond. Dat tempo laat je toe om werkelijk rond te kijken en alles in je op te nemen."

Hubert De Potter en zijn vrouw zijn sinds tien jaar pionier in Koningshooikt om aandacht te vragen voor oude wegen en wegetjes. Hubert: "Al die oude wegen waren trage wegen omdat ze bedoeld waren voor paard en kar, voor voetgangers en fietsers als die er al waren. Ik, mijn vrouw en haar vriendin wandelden er vaak en we vonden dat daar wat aan moest gebeuren. We wilden ze aantrekkelijker maken voor wandelaars van vandaag."

We vormden een werkgroepje met enkele anderen en begonnen eraan: wandellussen leken ons een leuk idee. Maar eenvoudig werkt dat niet: al snel moet je toch over privéterrein lopen. We besloten aan die mensen in kwestie ons verhaal te vertellen en ze om toestemming te vragen om over hun grond te laten lopen. Zo konden we zes wandelingen plannen.

De volgende zoektocht was die naar padvindsters. Niet toevallig komen wij uit de padvindstersbeweging en vonden wij voor elk pad iemand die ter plekke grondig zou bekijken of het allemaal wel klopte zoals we dat hadden uitgetekend. De padvindsters werden routewachters: een routewachter per pad is nodig om te kijken of de plakkaatjes er nog staan en in de juiste richting wijzen. Samen met de stad Lier hebben we die wandelingen in kaart gebracht. Nadien heeft Regionaal Landschap Rivierland de ontwikkeling van de wandellussen op zich genomen en wat verbeteringen aangebracht. We beschikken nu in Koningshooikt over veertig kilometer wandelplezier, bestaand uit zes wandelingen tussen zes en negen kilometer. Ze worden steeds meer gebruikt en daar zijn we blij mee."

Trage Wegen in vergetelheid

"Op de vraag waarom de trage wegen zijn uitgestorven, antwoordt iedereen volmondig 'de komst van de auto'. Dat klopt natuurlijk, maar ook de uitbreiding van het spoorwegennetwerk heeft talloze paden doorgeknipt. De overwegen verdwijnen gestaag en zorgen ervoor dat families of gemeenschappen gescheiden

worden. Op zijn minst zou men een tunneltje onder de spoorweg moeten voorzien. Ook de ringen rond de gemeentecentra knipten heel wat buurtwegen en straatjes door. Routes langs natuurlijke waterwegen verdwenen door het graven van vele kanalen. Ook de globalisering van de landbouw, met enorme maïsvelden en grote machines speelt een rol. Vroeger had de boer zijn stuk grond met verschillende gewassen waar vele, kleine paadjes door liepen. Die zijn in de meeste gevallen verdwenen. Doe daar de lintbebouwing bij en de toekomst kleur donkergrijs..."

Rond geconcentreerd wonen zullen we echt niet meer kunnen, maar ook mensen die op een appartement wonen, hebben open ruimte nodig om te ontspannen en tot rust te komen. Niemand kan die open ruimte voor zich alleen claimen, ook de landbouwers niet. De landbouwersraad in het Antwerpse eist dat er geen Trage Wegen door hun gebieden komen omdat ze vrezden voor vertrapping van de gewassen en vervuiling. Een drogreden, want langs wandelwegen zie je zelden vervuiling of vernieling. Langs fietspaden is dat gevaar groter en automobilisten durven ook van alles door hun raampjes weggoien."

Open ruimte voor iedereen

"Wij pleiten voor overleg met alle betrokken partijen. Zo ging vijftien jaar geleden de alarmbel luiden en is de vzw Trage Wegen gestart. Op veel plaatsen is al schitterend werk geleverd maar Trage Wegen stelt ook een heel andere problematiek aan de kaak, die van de mobiliteit. Een grote steenweg met alleen maar grote winkels bij elkaar, daar moet je wel met je auto naartoe. Naar de vroegere buurtwinkels kon je te voet of per fiets. Het gaat ons dus om veel meer dan om een wandelweg. Het gaat over recreatie en gezondheid, over dichterbij de natuur komen. Als je de prachtige Ferrariskaarten bekijkt, dan zie je dat al die wegen afgezoomd zijn met bomen, over ankerplaatsen waar mensen bij elkaar konden komen. Dat is allemaal weg en dat willen wij een beetje terug. Er zijn gelukkig heel veel mensen die wandelen, ze bieden een tegenwicht voor alle elektrische fietsers... Om echt van de natuur te genieten, zet je je voeten op de grond. Dat tempo laat je toe om werkelijk rond te kijken en alles in je op te nemen."

Vanuit het beleid is er nog niet veel gedaan voor trage wegen, terwijl er wel geld

"Het gaat om veel meer dan om een wandelweg. Het gaat over recreatie en gezondheid, over dichterbij de natuur komen"



vrijkomt voor fietssnelwegen. Dat mag best: mensen moeten veilig met de fiets kunnen gaan werken. Maar het is te eenzijdig. Daarom kan ik ook niet achter het idee staan om aparte zones aan te leggen voor fietstoeristen zodat ze ongehinderd kunnen trainen zonder auto's. We hebben al zo weinig open ruimte, laten we die niet aan één doelgroep toewijzen."

Bank aan huisgevel

"Ga je op vakantie naar Nederland, dan valt je ongetwijfeld op hoeveel banken er aan de gevels van de huizen staan. Zou dat ook bij ons kunnen? Mensen op wandel die hun boterham willen opeten of op weg naar huis even willen uitrusten met hun boodschappen... Stel je voor dat dat kan op een vriendelijke bank in het straatbeeld!

Ter gelegenheid van ons tienjarig bestaan, lanceren we een 'bankactie'. Dankzij een mooie sticker met de boodschap 'Bank zij Dank. Plek voor jou' worden de voorbijgangers uitgenodigd om er te gaan zitten. Op een wandellus van vier kilometer zetten we meerdere banken zodat mensen die niet meer zo goed te been zijn of jonge gezinnen met kinderen even kunnen uitblazen. Ik ben benieuwd wat het wordt...

Zelf wandelen we nog heel regelmatig, zo'n vijftien kilometer per dag. Maar we zijn geen stappers, we zijn genieters. Dagtochten en ver stappen heb ik van bij de scouts: met kinderen van tien tot twaalf jaar deden we toen makkelijk tien kilometer heen en evenveel terug. Als schoolkind had ik een uur te stappen per dag, twee maal heen en terug naar school... Ik heb

dat nooit lastig gevonden, integendeel. Ik kan maar hopen dat steeds meer mensen ervaren hoeveel deugd de invloed van ruimte, rust en open natuur doet. Die kunnen ze ontdekken langs de trage wegen."

Tekst Hilde Masui
Foto's Thomas Legrève

Dag van de Trage Weg

Op zaterdag 14 en zondag 15 oktober vindt de Dag van de Trage Weg plaats, met tal van evenementen op, langs en over trage wegen, verspreid over heel Vlaanderen. Meer info vind je op www.tragewegen.be.

Ik verdraag zo graag onder mijn voeten

het schuifelen in het zachte zand

Ik zeg zo graag goeiendag tegen de bomen en knuffel ze wel eens

tegen het vee dat vaak met je mee stapt tegen ongestoorde vlinders en zoemers, tegen vriendelijke mensen achter het heg

Ik sluikestort mijn zorgen in de wegwant...

Geschreven door een liefhebber van trage wegen.



AL-COMFORT / ZWIB

Wij komen gratis aan huis!

- Bel gratis 0800 93 205
- info@al-comfort.be
- www.alcomfort.be

Ja, stuur mij vrijblijvend uw brochure over:

- Badliften Bad naar douche
 Baden Scootmobielen

Tel.nr.
Dhr/Mevr.
Straat
Pc/Woonplaats

**Opsturen naar:
Al-comfort / ZWIB
Turnhoursebaan 178 bus 22
2140 Antwerpen**



Scootmobiel



Opvouwbaar



Badlift



Instapbad

Leiden

Waar Vlamingen hun sporen nalieten

Met het vele water dat de stad dooradert, heeft Leiden iets weg van Amsterdam, maar dan veel minder druk en (nog) dichter bij huis. Vanuit Antwerpen sta je er op anderhalf uur met de auto en er is een vlotte treinverbinding. Nog tot het einde van dit jaar viert de stad honderd jaar De Stijl, het tijdschrift en de kunstbeweging rond Mondriaan. Feest in geel, blauw en rood.

Brussel > Leiden: 189 km.



Leiden viert honderd jaar De Stijl.



Omstreeks 1500 was Leiden heel welvarend dankzij de ambachtsslui die langs de kanalen intense handel ontwikkelden. Onder de belegering van de Spanjaarden in de zestiende eeuw kreeg de stad het hard te verduren en toen de watergeuzen in 1574 met een onderwaterzetting Leiden konden bevrijden, was de bevolking stevig uitgedund. 'Vreemdelingen' werden met open armen ontvangen om te helpen bij de heropbouw, onder hen veel Vlamingen, gevlucht om Calvinistische geloofsredenen. Het waren vaak ervaren ondernemers die nieuwe producten, technieken, kapitaal en werkkraft meebrachten. Bij een stadswandeling kom je ze overal tegen.

Van Elsevier tot Mondriaan

Leiden heeft een overvloed aan historische gebouwen. In het kielzog van gids Annette passeren we het pand waar Elsevier woonde, 'ontmoeten' we Simon Stevin, de bedenker van het decimaal stelsel, en horen we regelmatig de naam van Lieven De Key, een uit Gent afkomstige architect. De vele immigranten

zorgden voor een bloei als lakenstad, waarvan de prachtige Lakenhalle nog een getuige is. De keurhal voor stoffen die vanuit Leiden over de wereld werden geëxporteerd, behoort tot de top van Nederlandse gebouwen uit de Gouden Eeuw. Het museum dat er gevestigd is, wordt momenteel verbouwd. De heropening is voor het voorjaar van 2019. Tot dan is een deel van de collectie te gast in andere musea en het museum werkt ook mee aan tentoonstellingen in het kader van honderd jaar De Stijl.

Voor het gerechtsgebouw brengt een prototype van Maison d'Artiste ons in de sfeer van De Stijl. Het bouwtechnisch uitdagend ontwerp van kunstenaar Theo van Doesburg en architect Cor van Eesteren is nooit gerealiseerd en werd voor honderd jaar De Stijl op schaal gebouwd. De Stijl werd opgericht als tijdschrift door Van Doesburg en groeide uit tot een kunstbeweging met onder meer Piet Mondriaan. Ontstaan op de puinhopen van de Eerste Wereldoorlog wilde De Stijl een compleet nieuwe beeldtaal die

→





BIS
17

**BEZOEK ONS OP
DE BIS-BEURS**

SIRIUS – Gelakt glas
€ 17 900,-
Richtprijs= inclusief levering & plaatsing excl. toestellen, excl BTW en met laminaten werkblad.

DE DOVY-BELOFTES

- U ontvangt een GRATIS ontwerp
- U kiest voor oerdegelijke kwaliteit
- U bestelt ZONDER voorschot
- Uw prijs bij bestelling blijft 2 jaar vast
- U koopt rechtstreeks bij een Belgische fabrikant
- Uw keuken is uniek en op maat gemaakt
- U krijgt 10 jaar echte garantie
- U geniet van een levenslange service



DESIGN – Laminaat
€ 8 100,-
Richtprijs= inclusief levering & plaatsing excl. toestellen, excl BTW en met laminaten werkblad.

Gratis*
VAATWAS

+

Gratis*
**INDUCTIE-
KOOKPLAAT**

+

Extra
**BIS-BEURS
KORTING***

ALTIJD OPEN OP ZONDAG - WWW.DOVY.BE

MA-ZA: 9U-12U EN 14U-19U - ZON- EN FEESTDAGEN: 10U-18U - GESLOTEN OP WOENSDAG



Genieten op een van de vele mooie plekjes aan het water.

alle mensen op een gelijke manier zou kunnen aanspreken, met universele vormen - strepen en vlakken - en primaire kleuren. De Stijl veranderde de manier van kunst maken en naar kunst kijken en eigenlijk ook de wereld, want de ideeën sijpelden door in interieurs en architectuur.

Hofjes en spectaculaire brand

Heel sfeervol zijn de 35 hofjes verspreid over de stad. Ze werden gebouwd in opdracht van rijkelui die daarmee hun hemel wilden verdienen. Weduwen en armen konden er gratis wonen. Later gingen ook hugenoten en Vlamingen samen in hofjes wonen. Met de brochure *Leidse Hofjes* kan je een wandeling

maken langs de mooiste hofjes. Ze zijn toegankelijk, mits stilte en respect. In de zomermaanden zijn er af en toe concertjes.

We komen voorbij de Latijnse school waar onder meer Rembrandt les volgde. De gids wijst ons even verder op een schuilkerk, zoals je er hier wel meer hebt, verscholen achter de huizen en alleen toegankelijk via een klein poortje. Omdat de Calvinisten geen andere godsdiensten duldden gingen die ondergronds. Ze werden gedoogd, als het maar niet te openlijk gebeurde.

Aan de Breestraat ligt het stadhuis met imposante renaissance-gevel en klokkentoren. Alleen de gevel uit 1574 overleefde de brand van 1929. Het was putje winter en het bluswater bevroor. Krantenfoto's tonen een spectaculair beeld van ijspegels aan het brandende stadhuis.

Via enkele mooie Jugendstil-gebouwen met staal, glas en de typische 'zweeps slag' komen we bij de Waag aan de samenvloeiing van de Oude en Nieuwe Rijn. Wie in de Middeleeuwen een Waag bezat, kon handelaars verplichten hun waren te laten wegen en meten. Een mooie bron van inkomsten.

Ondergrondse gangen

De Waag is nu een aangenaam café-restaurant. Ook het drijvend terras van Annie's aan de overkant lokt veel volk. Annie's is gevestigd in de gewelven van de Hoogstraat en de kelders van de huizen aan die straat. Er liggen her en der stukken van gangen en gewelven onder de stad. Het zijn restanten van grachten die gedempt of overweld werden toen er grond nodig was voor huizen en wegen. Over de gangen doen wilde verhalen de ronde, die auteur Jeroen Windmeijer tot een boek inspireerden. Windmeijer wordt wel eens de Dan Brown van Leiden genoemd. Zijn *Paulus Labyrint* is een



Universiteitsgebouw van Leiden, waar de oudste universiteit van het land huist.





thrillerverhaal dat - net als de *Da Vinci Code* - historische gegevens en bijbelfragmenten vermengt met fictie. Wie het boek leest en Leiden bezoekt zal alvast de locaties herkennen.

De Langebrug bijvoorbeeld, een straat gelegen op de oudste voormalige stadsgracht van Leiden. De huizen stonden direct aan de gracht met elk een brugje naar de overkant. Van opzij leek het één lange brug van 600 meter. In de zeventiende eeuw werd de gracht overkluisd, boten konden tot in de jaren vijftig van de vorige eeuw nog onder de Langebrug doorvaren. Daarna werd de gracht gedempt en vervangen door riolen.

Eerste Nederlandse tulp

Leiden is de oudste universiteitsstad van Nederland. Omdat er geen protestantse Nederlandstalige universiteit was in de wijde omtrek, werd er in 1575 een opgericht in een leegstaand katholiek klooster. In het zweetkamertje boven de inkom wachtten studenten destijds op het verdict: geslaagd of niet. Ook nu nog mogen afgestudeerden er hun handtekening op de muur zetten, naast die van onder meer Winston Churchill en Nelson Mandela. Het academiegebouw is niet voor publiek toegankelijk. In het pand naast de universiteit nam Plantijn, gevlucht uit Vlaanderen, zijn intrek in 1576. Justus Lipsius was een van de eerste hoogleraren en Rembert Dodoens - ook een Vlaming - kreeg er in 1782 een leerstoel aangeboden.

Loop zeker door naar de Hortus Botanicus, de oudste van Nederland. Als studiemateriaal voor de studenten geneeskunde werd een tuin met geneeskrachtige planten aangelegd achter de universiteitsgebouwen. Die groeide uit tot een algemene plantentuin. De Delftse apotheker Dirk Cluyt kreeg de dagelijkse leiding. De gouden regen naast de poort werd door hem geplant.

De trots van Nederland - de tulp - was op dat moment nog onbekend en werd hier aangeplant en verspreid over Noord-Europa. Hetzelfde gebeurde met tomaat, tabak, aardappel, narcis en tal van andere nieuwe planten. Ook via de Verenigde Oost-Indische Compagnie vonden planten hun weg naar de tuin en zo naar Europa. De Duitse arts Philipp Franz Von Siebold - die medicijnen doceerde in Japan - speelde een belangrijke rol in de plantenuitwisseling tussen Japan en de Leidense tuin. Ter ere van hem is er een Japanse tuin.

Een bekende bezoeker in de jaren 1735-1737 was arts en plantkundige Carolus Linnaeus die een belangrijke bijdrage leverde aan de classificatie van planten. In de Victoriakas bloeit een spectaculaire waterlelie (zoals je die ook in de plantentuin van Meise vindt) met enorme bladschijven. Leiden heeft ook een uitgebreide collectie orchideeën met enkele topstukken. Fascinerend is het verhaal over de orchidee met zo'n uitzonderlijk lang spoor dat het lange tijd een raadsel was hoe die bevrucht kon worden. Charles Darwin bedacht een bestuivingstheorie die ervan uitging dat er een mot moest zijn met een tong lang genoeg om bij de nectar te komen. Omdat een mot met een tong van 35 centimeter erg onwaarschijnlijk leek, werd zijn theorie belachelijk gemaakt. Tot 26 jaar later een mot werd ontdekt met wel degelijk een tong, lang genoeg om uitgerold de nectar te drinken.

Bootje varen, wieken draaien

Met 28 kilometer grachten en singels heeft Leiden het meeste water binnen zijn poorten na Amsterdam. Een boottochtje is een zalige manier om, lekker lui, de stad te ontdekken. Onder de vele bruggen door waarvan de naam verwijst naar wat er ooit werd verhandeld. De Koornbrug bijvoorbeeld, de oudste overkapte brug, waar het graan droog gestockeerd kon worden. Er is ook een visbrug, een



De trots van Nederland - de tulp - was op dat moment nog onbekend en werd hier aangeplant en verspreid over Noord-Europa.





Op het water is het zelig toeven.

*Leiden is
- na Amsterdam -
de stad met het meeste
water in Nederland*

kippenbrug... De stuurman waarschuwt tijdig als je bij het onderdoorvaren moet bukken. Vanuit Leiden kan je ook met een pendelboot naar Katwijk aan Zee.

In Leiden is er vaak iets te doen op en rond het water. Wij waren er voor het Signature Festival dat elk jaar in het pinksterweekend plaatsvindt. Er zijn concerten in kerken en hofjes en 's avonds kan je op een bootje van de ene culturele act naar de andere varen. Heel stemmig.

Nederland is een molenland, ook Leiden heeft er een paar. Hoog boven de huizen troont De Valk, een stellingmolen die nu een molenmuseum huisvest. Het is een van de zeven hoge molens (om voldoende wind te vangen) die aan de rand van de stad stonden.

Verder heb je ook nog De Burcht, het enige bewaard gebleven mottekasteel in Nederland. In de negende eeuw werd er een houten verdedigingsconstructie gebouwd, de huidige burcht dateert uit de tweede helft van de dertiende eeuw. Toen de stad uitbreidde en de burcht er middenin kwam te liggen verloor hij zijn militair belang. Onder de burcht liggen twee waterkelders die destijds wel eens wijn of bier 'leverden'. En het verhaal gaat dat een ondergrondse gang van onder de Burcht naar de Hooglandse kerk loopt.

Wie Leiden bezoekt, kan ook niet om de geschiedenis van de *Pilgrim Fathers* heen, een groep Engelse puriteinse Calvinisten die hun land verlieten (in 1609) onder druk van koning James I en onder meer richting Leiden trokken. Een aantal van hen voer door naar Amerika. Ze worden beschouwd als de *Founding Fathers* van de Verenigde Staten. Uit hun midden zijn later zeven presidenten van de VS voortgekomen onder wie Franklin Roosevelt, George Bush en Barack Obama.

Met de bloemen die we op de zaterdagmarkt kopen en een koetje in blauw-geel-rood, nemen we een vleugje Leiden mee naar huis.

■ Tekst An Candaele
Foto's An Candaele, Leiden Marketing
en Hielco Kuipers

Info

- ❖ www.visitleiden.nl
- ❖ www.lakenhal.nl

Er zijn 35 sfeervolle hofjes in de stad.



€650,-
Introductie
korting!

T/m 30-09-17



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

BEL GRATIS 0800 59 003

Of mail naar info@otolift.be

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

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

Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux

Maak een vriend gelukkig

en krijg zelf een cadeaucheque



Jij weet het:

we hoeven je niet meer te overtuigen, CM is meer dan een ziekenfonds dat jouw doktersbriefjes terugbetaalt. CM is vooral een gezondheidsfonds dat ervoor zorgt dat je je goed in je vel voelt en gelukkig bent, zodat jij kan zijn wie je echt wil zijn.

Geluk geef je door aan mensen om wie je geeft. Laat iemand kennismaken met CM en ontvang **een cadeaucheque van 20 euro****.

Hoe ga je te werk?*

Bezorg ons de contactgegevens van je vriend of familielid. surf naar www.cm.be/maakeenvriendgelukkig en vul het formulier in. Wij nemen contact op en verwijzen naar je tip.

Voor elke persoon die we op afspraak bezoeken om onze talrijke CM-diensten en -voordelen voor te stellen, krijg je een cadeaucheque ter waarde van 20 euro.



* actie is geldig als deze informatie volledig is ingevuld

** het volledige reglement vind je op www.cm.be/maakeenvriendgelukkig

CM. Hoe gaat het met u?



WORD ABONNEE EN KIES NU UW TOESTEL

Keuze uit zwart- of
goudkleurige smartphone



ABONNEMENT VANAF

€11,99
per maand

OF



HUAWEI Y6 2017 SMARTPHONE (winkelwaarde € 149)

- Scherm van 5" (mooie kleuren, scherp contrast)
- Uitstekende batterijduur
- 13MP camera: ideaal voor het maken van foto's en filmpjes
- 2 jaar garantie
- Voor € 29 extra (eenmalig)

HUAWEI T3 7 inch TABLET (winkelwaarde € 99)

- HD-scherm (scherp beeld en heldere kleuren)
- Compact en krachtig
- Met WiFi-aansluiting
- 2 jaar garantie

Neem nu een abonnement op Dag Allemaal en maak uw keuze tussen een **Huawei smartphone** of een **Huawei tablet**. Zo heeft u alle Dag Allemaal-nieuwtjes steeds bij de hand!

Reserveer nu via dagallemaal.be/kiesuwtoestel of bel naar 02/454 25 93



Zoveel te vertellen

HORIZONTAAL

1 slordig **6** iemand zonder eigen mening **11** mannetjeshond **12** vlug
13 strijdmacht **15** speelgoed **16** gelijkmatig **18** sprookjesfiguur **19** olm
20 oppervlaktemaat **21** afdeling (afk.) **22** zoom **24** vreemde munt
26 keukenkruid **28** heilig voorwerp van de indianen **31** ten bate van (afk.)
33 bestelling **35** opkomend **36** roest **38** Vlaamse openbare omroep (afk.)
39 propvol **42** afgod **46** waagstuk **48** lekkernij **51** roem **52** op welke
wijze **53** bedrog **54** geneesmiddel **55** treurspel **57** biedt zich aan (afk.)
58 plaats in Japan **60** lokspijs **61** gehoororgaan **62** duizend miljoen
63 arbeidsduur.

VERTICAAL

1 zout van zwaveligzuur **2** muziekinstrument **3** ontkenning **4** enigszins
zuur **5** tandkarpertje **6** land in Azië **7** uitvoerig **8** spinnenwebdraad
9 halfedelsteen **10** schuifdeur op rolletjes **14** lidwoord **17** aflevering (afk.)
23 een zekere **25** tijdelijk publicatieverbod **27** Europeaan **29** steuntouw
30 afgemat **31** ten gunste van (afk.) **32** ton **33** lofdicht **34** dividend (afk.)
36 zeer dom **37** tweetal **40** elektrisch geladen deeltje **41** deel van
Scandinavië **43** van de **44** mondeling **45** plaats in Tibet **46** bevel
47 harde beet **48** achterblijfsel **49** richting in de kunst **50** loofboom
56 majoor **59** kledingstuk.

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

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

OPLOSSING KRUISWOORDRAADSEL OKTOBER 2017

25	34	16	41	1	56	19	43
----	----	----	----	---	----	----	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Schiftingsvraag: *Wie kreeg in 1782 een leerstoel aangeboden aan de universiteit van Leiden?*

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

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

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
 JULI-AUGUSTUS 2017**

Wint een overnachting met ontbijt voor twee personen in brouwerijhotel Het Anker.

Rene Baeke uit Lokeren.

Wint een exemplaar *Brief aan de paus* van Mark Vangheluwe.

Romain Vanneste uit Otegem, Lisette Vande Walle uit Zulte, Lydie-Jennie De Cock uit Melle, Rita Lafaut uit Wondelgem.

Wint een exemplaar van *Acht maanden in de Gazastraat* van Hilary Mantel.

Martha Gys uit Hemiksem, Elisabeth Van de Vliet uit Tielen, Rita Imbrechts uit Heist-op-den-Berg, Frans Van de Heyning uit Poppel.

Wint een exemplaar van *Een onberispelijke man* van Jane Gardam.

Emma Grooten uit Baarle-Hertog, Christine Goddyn uit Sint-Kruis, Mieke De Meyer uit Belsele, Celine Everaerts uit Aarschot.

Wint een exemplaar van *Opgroeien in stukjes* van An Candaale.

Cecile Claes uit Koersel, Noël Declodet uit Gullegem, M.Z. Van Langenhove uit Muizen, Oscar Pergoot uit Merelbeke.

Wint een exemplaar van *De kleine Odessa III. De val van Scribopolis. Boek 1* van Peter Van Olmen.

Jean Pierre Snauwaert uit Oostende, Nicole Weygaerts uit Zaventem, Helena Coemelck uit Bissegem, Hubert Van Caekenberg uit Hofstade.

Stuur je oplossing naar: *OKRA-magazine*, Kruiswoord oktober 2017, PB 40, 1031 Brussel, voor 31 oktober 2017. De winnaars verschijnen in het decembernummer 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*.

22 prijzen



Win een overnachting met ontbijt voor twee personen in het Golden Tulip Leiden Centre én twee museumpassen

Dit viersterrenhotel in de historische stad Leiden heeft moderne kamers voorzien van een minibar, koffie- en theefaciliteiten en een kluis op de kamer. Er is een gezellige loungebar, fitnessfaciliteiten en gratis wifi. Het ontbijtbuffet wordt geserveerd in het stijlvolle Rubensrestaurant waar je ook terecht kan voor een lunch of diner. Het hotel ligt vlakbij het Centraal Station en er is ook een parking voor wie met de auto komt. Vanuit het hotel ben je zo in het centrum met zijn schilderachtige plekjes, grachten, musea, hofjes, molens, kerken, stadspoorten, winkels, enzovoort.

Info

Surf naar www.goldentulipleidencentre.nl voor meer info over het hotel.

Bovenop het verblijf in dit prachtige hotel komen nog eens twee museumpassen. Met zo'n museumpas krijg je gratis toegang tot een van de tien deelnemende musea in Leiden. Meer info vind je op www.visitleiden.nl/nl/zien-doen/beleven/musea.

21 boeken

- * Vier exemplaren van **Een zucht, een schim** van Christian Carayon (waarde: 19,99 euro).
- * Vier exemplaren van **De zwarte brug** van Erik Vlamincq (waarde: 19,99 euro).
- * Vier exemplaren van **Happening. De aanslag in de Inno** van Johan Swinnen (waarde: 22,50 euro).
- * Vier exemplaren van **De sympathisant** van Viet Thanh Nguyen (waarde: 22,95 euro).
- * Vijf exemplaren van **De jongen die het liet regenen** van Brian Conaghan (waarde: 11,95 euro).



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

Oplossing kruiswoordraadsel JULI-AUGUSTUS 2017.



© Johannes Vande Voorde

Win gratis duoticket

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets (waarde 27 euro)** voor de tentoonstelling *Islam, dit is ook onze geschiedenis* in Brussel.

Stuur deze bon **vóór 20 oktober 2017** naar *OKRA-magazine, Islam*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Islam. Info zie bladzijde 24.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



Win gratis duoticket

Maak kans op een van de **vijf gratis duotickets (waarde 50 euro)** voor *Kleinkunsteiland: de klassiekers* in Knokke Heist.

Stuur deze bon **vóór 20 oktober 2017** naar *OKRA-magazine, Kleinkunsteiland*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Kleinkunsteiland'. Info zie bladzijde 24.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



LEDENVOORDEEL

JE OKRA-LIDMAATSCHAP IS
GELD WAARD

Met OKRA tank je goedkoper bij

DATS 24

Bij DATS 24 ben je goedkoop van je brandstof verzekerd. Maar voor OKRA-leden wordt tanken er nóg goedkoper. Al wie lid is, krijgt bij DATS 24 een extra korting van **1 cent/liter** op de pomprijs.

Maak dubbel profijt, goedkoop wordt nóg goedkoper! Hoe van je OKRA-voordeel bij DATS 24 genieten?

1. Vraag je tankkaart online aan en gebruik de unieke kortingscode 'OKRA2017'. Dat doe je op www.dats.be, klik dan op 'tankkaart voor particulieren'.
2. Je krijgt je persoonlijke kaart(en) en code(s) per post.
3. Je geniet van je voordeel bij elke tankbeurt met je DATS 24-tankkaart.

Wat biedt DATS 24 nog meer?

1. Er is altijd een tankstation in de buurt en op alle grote verkeersassen.
2. Je tankt met een veilige en gebruiksvriendelijke tankkaart.
3. Vraag een extra tankkaart met korting aan op naam van je partner.
4. Betalen gebeurt automatisch via een Europees domiciliëringsmandaat.
5. Je ontvangt maandelijks een overzicht van je tankbeurten via e-mail.
6. Regel gratis je bandenspanning en bespaar zo tot twee volle brandstoftanks per jaar.

Contacteer DATS 24

02 363 53 54
sales@dats24.be
www.dats24.be

DATS 24

Op aardgas (CNG) geldt deze korting niet. Maar wie op aardgas rijdt, maakt sowieso winst vanaf de eerste kilometer. Je tankt goedkoper aan de pomp, betaalt geen BIV en ook de jaarlijkse verkeersbelasting valt weg. De belangrijkste Europese constructeurs bieden een breed gamma aan voertuigen op aardgas aan. Welk wagentype je ook verkiest, je vindt er altijd wel een die op aardgas rijdt.

Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten!
1000m² TOPMERKEN

WWW.

Eurika-Shoe

.com



MEPHISTO



Floris
van



Bommel



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

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

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



BRAKO
ANATOMIE
COLLECTION

Meer dan
2.000 modellen
voor steunzolen!



durea



LOWA



PUMA

DLSPORT

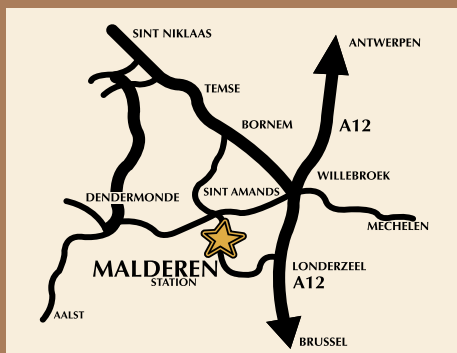


Joya
MBT

stones and bones

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 + SANO + FINNOMIC + FIT-FLOP
TopDealer in het merk MEPHISTO (+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.

Naam _____
Adres _____
Datum ____/____/____
E-mail _____

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

Niet geldig tijdens de speerpriode.

MARGRIET

GEEFT ALLES VOOR



CLEANE KLEREN



MARGRIET BREIT WARME MUTSEN EN VERKOOPT ZE OP DE KERSTMARKT. ORGANISEER JIJ OOK EEN ACTIE TIJDENS DE WARMSTE WEEK?

De kledingarbeidsters die jouw sportkleren maken, werken en leven als slaven.

Geef alles voor #CleaneKleren en maak zo mee een einde aan dit onrecht.

Want niemand mag afzien voor jouw sportkleren! Laat je inspireren op cleanekleren.be