

MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS · JULI-AUGUSTUS 2019 · JAARGANG 52 NR. 5

WWW.OKRA.BE  @OKRAVZW  OKRAVZW

**okra**  
trefpunt 55+

# magazine



EEN IDYLLISCH PLEKJE IN DE NATUUR, DE IDEALE GELEGENHEID OM TE PICKNICKEN. GEEN DROGE BOTERHAMMEN, WEL VERRASSENDE RECEPTEN. ZELFS EEN FRAMBOZENTAART.

**8** JONGEREN-  
PSYCHOLOOG  
SARAH BAL

**23** DOSSIER SPEELVOGELS  
SPELEN EN  
BLIJVEN SPELEN

**48** OUDERENCLUBS  
IN BANGLADESH





# WANDELEN IS EEN MARATHON LOPEN

Stap voor stap

Neem de trap, fiets naar je werk of wandel in een ommetje naar de bakker. Beweeg elke dag 30 minuten. Want bewegen is gezond.  
[www.cm.be/gezondheidsfonds](http://www.cm.be/gezondheidsfonds)

**CM.** Jouw gezondheidsfonds.



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

**WE STOPPEN NIET MET SPELEN  
OMDAT WE OUD WORDEN,  
WE WORDEN OUD OMDAT  
WE STOPPEN MET SPELEN.**

**G. BERNARD SHAW**







**Abonnement:**

Abonneren op OKRA-magazine gaat snel en eenvoudig, stuur je naam en adres aan Katrien Vandevaegeaete, Postbus 40, 1031 Brussel of [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be). Een jaarabonnement kost slechts 25 euro.

**Algemeen secretariaat:**

[www.okra.be](http://www.okra.be) | [secretariaat@okra.be](mailto:secretariaat@okra.be) | 02 246 44 41

**OKRA-magazine** ledenmagazine van OKRA vzw · PB 40, 1031 Brussel, 02 246 44 37, fax 02 246 44 42, [www.okra.be](http://www.okra.be), [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be)

**Redactie** Katrien Vandevaegeaete, Lies Kiekens, Griet Van Beveren

**Redactieraad** Herman De Leeuw, Niek De Meester, Hilde Masui, Dirk Van Beveren, Mark De Soete, Jan Rolies, Lieven Rijckooft, Jan Denil, Marc Pattyn, Anne-Marie Vandenbossche

**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](mailto: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:** Ann Vertriest  
**Het septembernummer verschijnt uiterlijk op 26 augustus 2019.**

OKRA-magazine, trefpunt 55+ is aangesloten bij de Unie van de Uitgevers van de Periodieke Pers.

Je kan OKRA-magazine lezen via [www.okra.be](http://www.okra.be).



# INHOUD

- 6 **VRAAG HET AAN NIEK**  
Verlof voor mantelzorgers
- 8 **OVER WAT TELT**  
Sarah Bal: "Ik kan duizend dingen niet maar ik kan wel goed met jongeren praten"
- 13 **OKRA-REIZEN**  
Op vakantie in het najaar
- 14 **AAN TAFEL**  
Voeten in het gras, wat lekkers in je glas en 100 % genieten
- 18 **GEZONDHEID**  
Midlife experts H el ene en Ann houden van deugnietierij
- 20 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**  
Een nieuw Europees parlement

- 22 **STANDPUNT**  
Het is niet de verpakking maar wel de inhoud die telt

---

23 **DOSSIER: SPEELVOGELS**  
*Valérie Van Wesemael: Geocachen kan je over de hele wereld: van België over Zweden tot in Seattle*

---

- 32 **UIT**  
Eupen en Spa, veenwater als bron van rijkdom
- 36 **TRENDS**  
Is programmeren kinderspel?
- 38 **LANGS VLAAMSE WEGEN**  
Diederik De Beir: "Maak de aarde bewoonbaar langs de weg van verzoening"

Maak je eigen  
Crossboccia en neem 'm overal  
mee naartoe

## INPAKPAPIER

'Vernietig rood'. Zo klonk de opdracht in het spelletje Risk. Daar krijgt elke speler een geheime missie die hij tijdens het spel moet volbrengen. Als je weet dat rood mijn lievelingskleur is, kan je al raden wie het slachtoffer was van deze missie. Op het kaartje staat: 'vernietig rood', waarmee de rode legers op het spelbord bedoeld worden. Er staat niet 'vernietig de speler die met rood speelt'. Ik verlies het spel die keer grandioos. En ben er het hart van in, iemand die mij wil vernietigen?

Met grote woorden zeg ik dat ik tegen mijn verlies kan. De tijd dat ik het spelbord tegen de grond keilde of in tranen uitbarstte, is voorbij. Toch wil ik nog altijd graag winnen. Als ik keer op keer een spelletje verlies, speel ik het toch net iets minder graag. Inderdaad, Risk behoort niet langer tot mijn favoriete spellen.

Stuart Brown, expert als het op spelen aankomt (je kan hem lezen op blz. 26), zegt dat spelen een metafoor is voor het leven. Veel spelletjes spelen stimuleert je probleemoplossend vermogen. Je leert er ook omgaan met verlies, wat ook als volwassene niet altijd even eenvoudig is. Wie durft dat toegeven? In sommige spellen kan je veel geluk maar ook pech hebben. Hoe goed je ook je best doet, niets kan de uitkomst van het spel veranderen. Ook dat is een pijnlijke les.

Mijn petekindje was voor het eerst jarig. Zoveel speelgoed, daar wist hij geen raad mee. Het leukste vond hij echter het inpakpapier en het strikje. Veel kleur, het ritselde en net omdat het niet mocht, fijn om in de mond te steken. Hij hoefde er niet per se iets mee te doen, zoals met het andere speelgoed: een balletje door een balkje kloppen, blokjes in het juiste vormpje steken of een autootje bouwen. Geen frustratie omdat hij iets nog niet kan of omdat hij moet samen spelen volgens de 'regels', nee, gewoon wat aan het inpakpapier frutselen en daar plezier in vinden. Ik ben jaloers.

Katrien



### 41 GESMAAKT

Het culturele en culinaire leven van Stijn Meuris

### 42 TIEN OM NIET TE MISSEN

### 44 KUNSTIG GESPREK

De poppen van Tejoeter Aabazjoer

### 45 MIJN GROOTOUDERS EN IK

Lotte Van Hoofstat heeft van elke kant een trekje

### 48 OKRA IN DE WERELD

Spelen tegen eenzaamheid, ouderenclubs in Bangladesh

### 50 DOE HET ZELF

De bal ligt nu in jouw kamp

### 54 KRUISWOORDRAADSEL

# VERLOF VOOR mantelzorgers

Tekst Niek De Meester // Foto Shutterstock

## Beste Niek,

Mijn naam is Irma. Mijn moeder is 86 jaar en heeft omwille van verschillende aandoeningen veel ondersteuning nodig. Sinds twee jaar hebben we de hulp van een thuiszorgdienst ingeschakeld. Ze helpen haar bij het maken van eten, wassen haar en doen regelmatig de boodschappen. We kunnen niet meer zonder deze ondersteuning. Maar alles kunnen ze uiteraard niet opvangen. Samen met mijn broer gaan we dan ook dagelijks nog naar onze moeder om haar verder te helpen bij het avondeten of gewoon om er even te zijn voor haar. We doen dit erg graag voor ons ma maar we snakken toch af en toe naar wat meer ademruimte. Mijn broer en ik werken nog en bijna al onze vrije dagen gaan op naar de zorg voor onze moeder. Op het nieuws hoorden we een bericht over een verlof voor mantelzorgers. Wat houdt dat juist in?

Irma



## Beste Irma,

Knap wat je dagelijks samen met je broer doet. Jullie hulp is van onschatbare waarde. Je job combineren met een taak als mantelzorgster is niet evident. Aangezien je mantelzorg niet zelf kan plannen, is het niet altijd even gemakkelijk om je leven en werk aan te passen aan je mantelzorgtaken. Je werk, huishouden én mantelzorg combineren is voor velen onmogelijk. Vandaar dat de overheid een mantelzorgstatuut aan het uitwerken is waar ook rechten aan gekoppeld worden.

### Een werk van lange adem

Al in mei 2014 werd de wet betreffende de erkenning van de mantelzorgster die een persoon met een grote zorgbehoefte bijstaat, goedgekeurd, het zogenaamde 'mantelzorgstatuut'. Verschillende aspecten die nodig zijn om de wet in de praktijk te brengen ontbraken echter, waardoor de erkenning voor mantelzorgers uitbleef. Op 26 april 2019 werd een nieuw wetsvoorstel aangenomen in verband met dit mantelzorgstatuut.

In de toekomst krijgen mantelzorgers die instaan voor de zwaarste zorgverlening eindelijk rechten. Op die manier krijgen mantelzorgers die een stap terugzetten in hun professionele leven recht op verlof en een aangepaste uitkering hiervoor.

Naar schatting 800.000 Belgen doen op een of andere manier aan informele zorg. Mantelzorg is hulp aan een zorgbehoevende. Dat kan gaan over een chronisch zieke, een persoon met een beperking of een hulpbehoevende door iemand uit de directe omgeving van die persoon en dat gedurende lange tijd.



Je kan mantelzorg zijn van je partner, ouder of kind maar ook van een ander familielid, een vriend of een kennis.

### Sociale zekerheid

Drie op de vier ouderen willen zo lang mogelijk thuis verzorgd worden. Een betere ondersteuning van mantelzorgers kan daarbij helpen. Mantelzorgers schuiven dikwijls hun professionele en persoonlijke ambities aan de kant om te kunnen zorgen voor iemand die hen nauw aan het hart ligt. Hun hulp is erg belangrijk. Ze moeten dan ook kunnen rekenen op de sociale zekerheid wat betreft inkomen en pensioenrechten.

### Nog even geduld

De verdere uitvoering van het recht op het mantelzorgverlof is momenteel volop in ontwikkeling. Je kan het mantelzorgverlof momenteel nog niet aanvragen: de procedure voor die aanvraag wordt nog uitgewerkt. We houden je op de hoogte wanneer er meer nieuws over is.

Meer info over het mantelzorgstatuut, bijvoorbeeld over de voorwaarden om in aanmerking te komen, kan je alvast vinden via mantelzorgers.be.

Groeten, Niek

**"IN DE TOEKOMST KRIJGEN  
MANTELZORGERS DIE EEN STAP  
TERUGZETTEN IN HUN PROFESSIONELE  
LEVEN RECHT OP VERLOF EN EEN  
AANGEPASTE UITKERING"**

Elke maand tracht onze redacteur Niek hier een vraag van een lezer over consumentenaangelegenheden te beantwoorden. Deze maand heeft Irma een vraag.

**Heb jij ook een vraag die je in deze rubriek beantwoord wil zien? Mail dan je vraag naar vraaghetaanniek@okra.be.**



*Niek*

## Zum Achten Himmel

Unieke formule!

1 week Moezel • € 759

**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](http://www.zum-achten-himmel.de)

## TRAVEL CHAIR

PLOOIBARE ELEKTRISCHE ROLWAGEN

**MOBILE**

In 5 seconden opvouwbaar



- Electro rolwagen verrijdbaar als koffer
- Licht met lithium batterijen
- Mee in auto, trein en vliegtuig

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

Keuze | Kwaliteit | Service

Vraag een GRATIS demonstratie bij u thuis...

0800-90207  
Gratis

Gratis documentatie of gratis demonstratie

Naam \_\_\_\_\_  gratis demonstratie

Straat \_\_\_\_\_ nr \_\_\_\_\_  gratis documentatie

Postcode \_\_\_\_\_ Gemeente \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

Bon terugsturen naar:  
Blankenbergse steenweg 14A, B-8000 Brugge  
tel. +32 (0)50 31 79 19 - [info@mobilescooter.be](mailto:info@mobilescooter.be)

0800-90207  
Gratis

# “IK KAN DUIZEND DINGEN NIET, maar ik kan wel goed met jongeren praten”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's VRT – GERT VAN HOEYMISSEN

Het Universitair Ziekenhuis in Gent, op een vrijdagmiddag. De weg van de parking naar route 16 is geplaveid met leed. Een dame bedekt haar kale hoofd na chemo en droomt weg. Een jongen zonder benen kijkt me aan. Ik vraag me af wat ze denken, hoe ze zich voelen? Op de afdeling kinder- en jeugdpsychiatrie ontmoet ik Prof. dr. Sarah Bal (50). Ik ken haar van het tv-programma *Therapie*, een sterk staaltje Canvas waarin we inzicht kregen in de relatie tussen mensen en hun therapeut.

**Sarah, ik zag je in het programma *Therapie* en werd geraakt door de manier waarop je luistert naar zwaar verdriet, hoe je moeilijke ervaringen benoemt, wonden niet toedekt. Hoe doe je dat?**

**Sarah** (lacht): “Ik weet het niet. Luisteren zit in mij, denk ik. Het is een deel van wie ik ben. Als ik met een jongere praat, wil ik heel goed begrijpen wat die vertelt: tot de kern komen en tussen de lijnen lezen. Ik wil de puzzel maken, samen met de jongeren en hun ouders. Ik kan duizend dingen niet, maar ik kan wel goed met jongeren praten. Ik denk: jij hebt de expertise van je leven, ik heb de expertise van mijn vak. We gaan samen zoeken, ik ben je bondgenoot. Ik wil je helpen veranderen wat moeilijk gaat. Hoop geven, hoe moeilijk ook. Deze mensen zijn nog jong, ze hebben nog een heel leven voor zich... Ik wil hen helpen om terug de weg te vinden, er is een doel.”

## VAN JEUGDTHEATER TOT SEKSUEEL MISBRUIK

**Waarom ben jij psychologie gaan studeren en heb je later gedoctoreerd in jongeren en seksueel misbruik?**

**Sarah:** “Ik kom uit een cultureel-artistiek nest. Mijn mama is Eva Bal (81). Zij was altijd bezig met jeugdtheater, bracht het naar Vlaanderen in de jaren zestig. Ze stichtte het

*Speeltheater Gent*, nu de Kopergieterij. Bij ons thuis waren vaak kinderen en jongeren, ook een aantal die het moeilijk hadden. Mijn vader, August Bal, werkte bij het ministerie voor Nationale opvoeding en Nederlandse cultuur. Hij is gestorven toen ik zestien was. Qua studiekeuze twijfelde ik een tijdje over lesgeven of acteren maar het werd toch psychologie, gericht op kinderen en jongeren.

Ik heb een klik met adolescenten. Voor hen gaat een wereld van vrijheid open, tegelijk zijn ze heel kwetsbaar. Na mijn studies bleef ik aan de universiteit werken. Na de Switel-brand in 1994 vroeg de professor bij wie ik toen werkte om les te geven over PTSS, post-traumatische stress stoornis. Ik vond dat super interessant. Toen kwam de vraag of ik wou doctereren. Het was de periode van Dutroux en Regina Louf, met believers en non-believers. Ik koos voor een doctoraat rond seksueel misbruik.”

## MOEILIJKE GESPREKKEN

**In *Therapie* heb je een gesprek met Rani\*, een meisje dat wegging bij haar eerste adoptiegezin omwille van seksueel misbruik. Rani vertelt dat ze soms dingen ziet die er niet zijn. Je bent blij dat ze dat met je deelt...**

**Sarah:** “Er zijn therapeuten die zo'n gesprek moeilijker aandurven. Maar stel dat je zelf zoiets hebt meegemaakt, dat je allerlei rare dingen ziet, dat je ineens een man in je kamer ziet staan of opeens misselijk wordt. Hoe bang word je daar niet van? Ik luister en ga in op wat men vertelt. Het is normaal dat een lichaam op zo'n abnormale gebeurtenis zo fel reageert. En ik weet dat er met zo'n trauma wel degelijk iets te doen valt.”

**Je kan die beelden toch niet weg-gommen? Wat doe je dan?**

**Sarah:** “Een post-traumatische stoornis (PTSS) bestaat uit problemen die we in vier groepen kunnen onderverdelen: herbelevingen (beelden zien), vermijdingsgedrag, verhoogde prikkelbaarheid en negatieve gedachten over jezelf en de wereld. Vaak geven mensen die een trauma hebben meegemaakt zichzelf de schuld. Ze zijn ervan overtuigd dat 'de bom' opnieuw kan vallen. Wij zien de wereld als voorspelbaar, controleerbaar en veilig. We weten dat er hier bijvoorbeeld geen tijger zal binnenkomen. Voor mensen die een traumatische gebeurtenis hebben meegemaakt wordt de wereld snel onvoorspelbaar, gevaarlijk en oncontroleerbaar. In therapie probeer je het slachtoffer bloot te stellen aan herinneringen aan het trauma door te praten, schrijven of tekenen. Je gaat proberen om gedachten, bijvoorbeeld 'het

>>

\* Fictieve naam



"IK BEN ERVAN OVERTUIGD DAT ER ZICH ALTIJD OPNIEUW MOMENTEN VAN LEREN EN VERANDEREN AANDIENEN, OOK ALS JE AL VOLWASSEN BENT. IK GA ERVAN UIT DAT ALLES ALTIJD NOG MOGELIJK IS"





is mijn schuld' te veranderen. Ik doe dat heel gecontroleerd, op basis van wat de persoon aangeeft dat hij of zij aankan. Zo kunnen stap voor stap die herbelevingen verminderen, zal de persoon weer meer aandurven, anders naar de wereld en zichzelf gaan kijken en minder denken dat het zijn schuld is."

### ZELFDODING EN ANDERE PERSPECTIEVEN

**Ook zelfdoding komt aan bod in de reeks. Zo vraag je aan Rani om jou te beloven dat ze geen zelfmoord zal plegen.**

**Sarah:** "Ik heb haar eerst gevraagd of ze dacht aan zelfmoord, of ze concrete plannen had. Zo maak ik contact met haar realiteit. Ze zal me die pas vertellen als ik ernaar vraag, anders blijft het haar geheim en kan ik niets doen. Mensen zeggen soms: wie erover praat, zal het niet doen. Dat is onzin. Ik neem elke zelfmoordgedachte heel serieus, altijd. De vraag aan Rani 'Ga je me beloven dat je het niet zal doen?' is een korte passage uit een lang proces. Ik maak een plan

**"ELKE LEEFTIJD HEEFT ZIJN CHARMES. IK VIND HET EEN BIJZONDER VOORRECHT DAT IK MIJN ZOON KAN ZIEN GROTER WORDEN"**

op met iemand. Heb je het lastig, dan staat in dat plan wie je kan bellen, wat je kan doen, waar je naartoe kan. Maar het is geen waterdicht systeem. De tweede grootste doodsoorzaak bij jongeren tussen 15 en 24 jaar is zelfmoord. Ik kan niemand tegenhouden, maar ik kan wel luisteren en mee op zoek gaan naar andere perspectieven."

#### **Ben je al mensen verloren?**

**Sarah:** "Laat ik beginnen met de mooie verhalen... Zoals het meisje dat me onlangs opbelde met het goede nieuws dat ze was afgestudeerd. Wat heeft ze het moeilijk gehad, ik heb vaak aan haar gedacht. En kijk, ze is erdoor geraakt, ze heeft haar leven terug op de rails gekregen.

Jammer genoeg zijn er ook jongeren die daar niet toe komen en dat draag je mee. Er is nog nooit iemand uit het leven gestapt terwijl hij bij mij in therapie was, maar er zijn er wel die het later deden. Toch moet je als hulpverlener weten: het is niet mijn verantwoordelijkheid dat jij zelfmoord pleegt. Dat is jouw keuze. Ook nabestaanden van een zelfdoding zitten met een schuldgevoel. Ze denken: had ik iets meer kunnen doen? Ook zij verdienen alle steun."

### HET LEVEN IS ÉN ÉN

**Hebben jongeren het moeilijker dan vroeger?**

**Sarah:** "De druk is hoog. Zijn misbruik en zelfmoord nieuw? Nee, dat gebeurde vroeger ook. Ik denk dat er momenteel een grote sociale druk is om gelukkig te zijn én dat heel veel mensen zich bijzonder eenzaam voelen. Sociale media vragen om onze beste kant te laten zien: sociaal zijn en met van alles bezig zijn. Maar we zijn vaak veel minder echt samen, lopen minder binnen bij iemand. Je 'moet' gelukkig zijn. Precies dat moe-



## “Mijn oma zei soms: ‘Het leven is fantastisch maar het is ook opruimen en kopjes afwassen’”

ten maakt veel mensen eenzaam. Hoe sommige jongeren online gepost worden, vind ik verschrikkelijk. Soms hoor ik mensen zeggen: we werken keihard, maar we doen drie grote reizen per jaar dus doen we het goed. Maar er écht voor elkaar zijn, dag in dag uit... aandacht hebben, attent zijn in kleine dingen... dat is wat telt!”

### Hoe ga je om met groot verdriet?

**Sarah:** “Dat is een goeie vraag. Door je verdriet te erkennen, te delen met anderen en steeds met kleine stapjes verder te gaan. Door dapper te zijn, je hebt geen keuze. Mijn jeugd was heel fijn, maar ik heb ook veel verdriet gekend. Terwijl ik in het middelbaar zat, gingen mijn oma, mijn grootvader en mijn vader kort na elkaar dood. Ik heb een fantastische moeder en twee broers, en we hebben die jaren echt samen doorgemaakt. Mijn oma zei soms: ‘Het leven is fantastisch maar het is ook opruimen en kopjes afwassen’. Het is niet altijd makkelijk, het leven, het is én én: én geluk én verdriet.”

### TAART EN VERDRIET DELEN

#### Wat heb je van je ouders mee?

**Sarah:** “Hun creativiteit en hun groot vertrouwen in mensen, vooral ook in kinderen en jongeren. Mijn moeder is barones geworden en haar lijfspreuk is: ‘Het kan!’ Wat er ook is, we gaan proberen er het beste van te maken. Mijn ouders konden van niets ‘iets’ maken. Was er een verjaardagsfeest en hadden we geen slingers, dan maakten we die met wc-papier. Toen mijn jongste broer – hij was nog een kleuter – op zijn slaapkamermuur tekende, zei mijn moeder:

‘Fantastisch!’ en ze kocht nog meer stiften. Viel er iets tegen, dan deden we het verdriet. We mochten ons dan troosten door haar lievelings-taart met mokka te eten.”

**“SOCIALE MEDIA LEGGEN  
ONS EEN ENORME DRUK  
OP EN VRAGEN OM ONZE  
BESTE KANT TE LATEN  
ZIEN: SOCIAAL ZIJN EN  
MET VAN ALLES BEZIG  
ZIJN. MAAR WE ZIJN  
VAAK VEEL MINDER ECHT  
SAMEN, LOPEN MINDER  
BINNEN BIJ IEMAND”**

**In Therapie breng je mensen die in een kluwen zitten vaak terug naar het positieve. Zo vraag je aan de moeder van Jules\*: ‘Zijn er dingen die ook goed gaan thuis?’**

**Sarah:** “Als jongeren het moeilijk hebben, zijn hun ouders en familie erg belangrijk. Maar ze vinden elkaar soms niet meer. Als therapeut luister ik naar wat niet goed gaat, maar ik vind het even belangrijk om te kijken naar wat wel goed gaat, het positieve te benadrukken. We focussen te vaak op wat iemand niet goed kan terwijl elke mens groeit door de erkenning die hij krijgt. De moeder van Jules zegt: ‘Alles wat ik probeer te doen, breekt hij af. Ik krijg nooit

een dankjewel’. Ik zeg: ‘Hij moet geen dank u zeggen.’ De moeder zegt: ‘Mijn man vindt dat ik harder moet zijn, hem moet negeren.’ Ik zeg: ‘Negeren is kwetsend, niet doen. Laat je zoon voelen dat hij oké is, zie hem graag. Maar zeg ook, zonder kwaad te worden, dat je zijn gedrag niet oké vindt.’ Maak dus het onderscheid tussen mensen en hun gedrag.

In de volksmond klinkt het dat je kindertijd bepalend is voor de rest van je leven. Dat is niet helemaal zo. Ik ben ervan overtuigd dat er zich altijd opnieuw momenten van leren en veranderen aandienen, ook als je al volwassen bent. Ik ga ervan uit dat alles altijd nog mogelijk is.”

### SAMEN OP REIS

**Is je werk je leven? Vandaag was een dag bomvol moeilijke gesprekken, veronderstel ik. Hoe ga je daarmee om?**

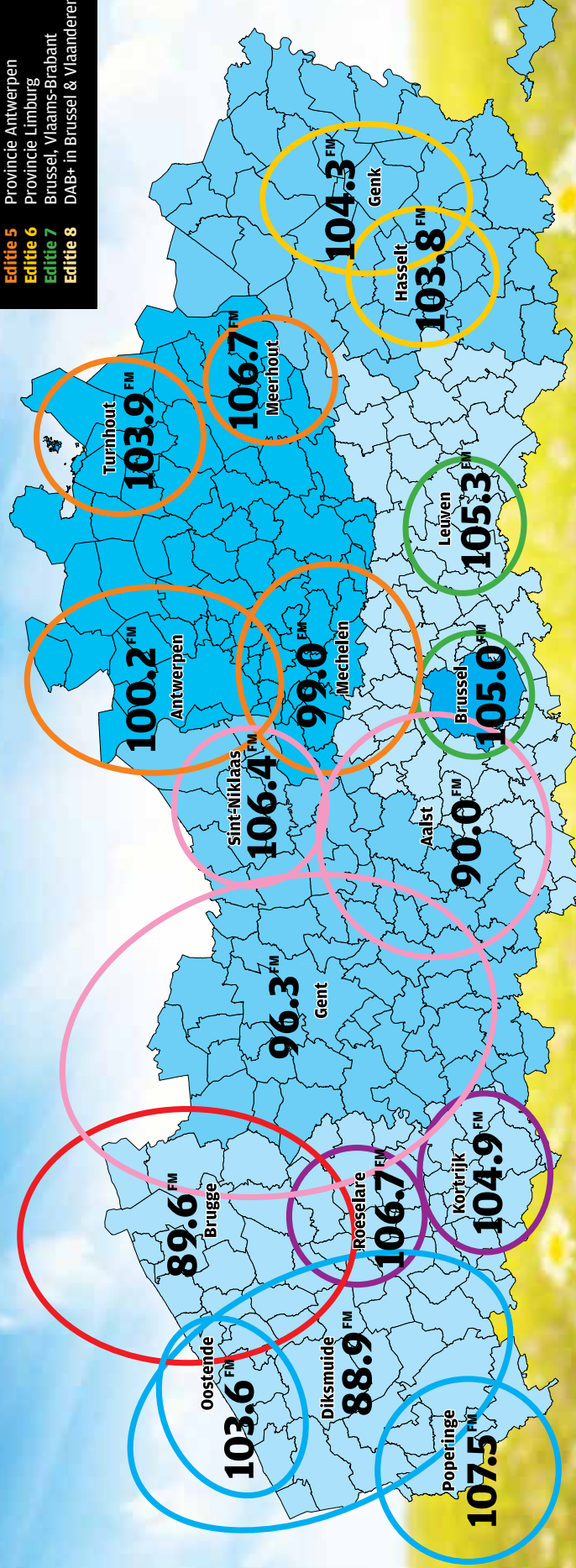
**Sarah:** “Wat ik doe, kan je geen 24 uur op 24. Hoe meer je met je hoofd bezig bent, hoe meer nood om af en toe los te laten. Ik recupereer door te wandelen, in de natuur te zijn, met vrienden dingen te doen of met kunst bezig te zijn, een boek te lezen of naar het theater te gaan. Even geen e-mail of geen telefoon, dat is heerlijk. Ik heb een zoon van veertien. Twee jaar geleden ben ik met hem door Maleisië getrokken. Hij is een ongelooflijk toffe reisgezel. Elke leeftijd is leuk, maar ik vind het een bijzonder voorrecht dat ik van heel dichtbij iemand kan zien groter worden. Dat maakt me heel blij, echt waar.” ◆



# Etherfrequenties FM

*Ik luister Nederlandstalig*

- Editie 1** Brugge, Noord-West-Vlaanderen, Oostkust
- Editie 2** Oostende, Midden- en Westkust, Westhoek
- Editie 3** Roeselare, Kortrijk
- Editie 4** Gent, Aalst, Oost-Vlaanderen
- Editie 5** Provincie Antwerpen
- Editie 6** Provincie Limburg
- Editie 7** Brussel, Vlaams-Brabant
- Editie 8** DAB\* in Brussel & Vlaanderen



**Luister elke donderdag om iets na 11 uur naar OKRA op radio VBRO.**

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





# REISAANBOD OKRA-REIZEN



## BULGARIJE • GOUDSTRAND

RIU ASTORIA \*\*\*\*

Riu Astoria is de splinternieuwe parel van de RIU-keten in Goudstrand Bulgarije. Ideaal gelegen voor een wandeling aan de boulevard of op het strand of gewoon om te relaxen aan het zwembad. Natuurlijk geniet je hier ook van de uitstekende RIU-service met een uitgebreide all inclusive-formule.

- **Periode:** 10 tot 17/9/2019 (8 d./7 n.)
- **Reissom:** € 789
- **Toeslag eenpersoonskamer:** € 199
- **Toeslag lateraal zeezicht** (dubbel): € 21/pers.

## ARMENIË

Armenië is een land dat begint open te bloeien. Behalve van kloosters en kerken met mooie fresco's zal je versteld staan van het prachtige landschap met het meer van Sevan en de Selim-bergpas. Je ontdekt er een rijke geschiedenis met de boeiende museumstad Yerevan als voorbeeld. Laat je verrassen door het indrukwekkende openluchtmuseum van Armenië tijdens deze complete en afwisselende rondreis met verblijf in slechts vier hotels.

Rondreis in volpension via Yerevan & Geghrad, Sisian, Khndzoresk & Tatev, Sevan, Haghpat en Sanahin.

- **Periode:** 19 tot 27/9/2019 (9 d./8 n.)
- **Reissom:** € 1485
- **Toeslag eenpersoonskamer:** € 165

## TUNESIË • DJERBA

TUI BLUE PALM BEACH PALACE \*\*\*\*\*  
(adults only)

Palm Beach Palace, met een betoverende Arabische architectuur, is een luxe oase te midden van een weelderige tuin en grenzend aan een prachtig zandstrand. Ideaal voor een rustvakantie in alle luxe. Je verblijft hier in een all inclusive-formule.

- **Periode:** 15 tot 22/10/2019 (8 d./7 n.)
- **Reissom:** € 732
- **Toeslag eenpersoonskamer:** € 188



## KROATIË

Kroatië, parel aan de Adriatische Zee, is ongeveer even groot als Nederland en België samen. Maak kennis met dit land van duizend eilanden, charmante steden en wonderschone natuur. Ontdek de kristalheldere, blauwgroene meren en het rijke culturele erfgoed. Proef van een voortreffelijke keuken en lekkere wijnen. Kortom, duik in het goede leven aan de Dalmatische Kust.

Rondreis in halfpension + 5 lunches via Zagreb, Zadar, Split, Mostar en Dubrovnik.

- **Periode:** 4 tot 11/10/2019 (8 d./7 n.)
- **Reissom:** € 1485
- **Toeslag eenpersoonskamer:** € 356

Wens je meer informatie over deze reisbestemmingen? Surf naar [www.okra.be](http://www.okra.be) en klik verder op 'Ontdek ons reisaanbod'.  
Of vraag onze zomerbrochure op papier aan via [algemeen@okrareizen.be](mailto:algemeen@okrareizen.be) of 02 246 39 44.



VOETEN IN HET GRAS, WAT LEKKERS IN JE GLAS EN...

# 100% genieten!

Tekst ANN VERTRIEST // Foto's ANN VERTRIEST

Denk aan een idyllisch plekje in de natuur. Je fietst of wandelt er misschien wel honderd keer voorbij. Wel, vandaag ga je er languit liggen en smullen van een zomerse picknick. Geen droge boterhammetjes in je rieten mand, wel heerlijke limonade, zomerse frittata, goed gevulde wraps en een toetje om bij weg te dromen.



VERPAKT IN EEN DOOSJE EN EEN  
KOELTAS KAN ZELFS DIT TOETJE  
MEE NAAR DE PICKNICK!



## FRAMBOZENTAART

175 g suiker - 1 zakje vanillesuiker - 200 g boter op kamertemperatuur - 4 eieren - 200 g zelfrijzende bloem - 1 tl bakpoeder - 250 g mascarpone op kamertemperatuur - 300 ml volle room - 200 g frambozen - 2 el bloedsuiker

Verwarm de oven voor op 180°C.

Doe de suiker en de vanillesuiker samen met de boter in een keukenrobot en klop luchtig. Doe er één voor één de eieren bij. Het is niet erg als het deeg begint te schiften. Doe er lepel voor lepel de bloem en het bakpoeder bij.

Vet twee bakvormen van 20 cm in of één bakvorm van 23 cm. Stort hierin het deeg en bak 20 minuten (bij de vormen van 20 cm) en een 30-tal minuten in de grotere vorm. Check met een satéprikker of het deeg gaar is.

Laat de cake afkoelen op een rek en snijd hem daarna overlans door. Klop de room met de bloedsuiker tot zachte pieken. Roer de mascarpone goed los en meng er de slagroom onder. Doe er 150 g frambozen onder. Bestrijk de taart met de frambozen-mascarpone en werk af met de overgebleven frambozen.

*Een zuiders sfeertje gegarandeerd!*



## LIMONADE VAN WATERMELOEN

1 kleine watermeloen - 100 ml gewone suikersiroop - 1 fles sprankelend water enkele takjes verse munt - ijsblokjes

Snijdt de bovenkant van de watermeloen af en hol hem helemaal uit met een lepel. Pureer het vruchtvlies en haal door een zeef.

Giet het sap terug in de holle watermeloen en meng het met de suikersiroop. Doe er ijsblokjes bij en werk af met het sprankelend water en takjes munt.

WIL JE DEZE TOPPER MEENEMEN ONDERWEG? GIET DE LIMONADE DAN IN EEN THERMOFLES. OOK HEERLIJK MET EEN BEETJE WODKA OF WITTE RUM ERIN!



## WRAPS MET KIP EN GEGRILDE ANANAS

½ kipfilet per persoon - 1 verse ananas - sla - guacamole - peper en zout - olijfolie

Bak de kipfilets in een beetje olijfolie. Kruid met peper en zout, laat afkoelen en snijd in plakjes.

Snijd de bovenkant en onderkant van de ananas. Zet de ananas rechtop en snijd van boven naar beneden de schil eraf. Snijd de ananas in vier stukken en haal de harde kern eruit. Snijd de stukken in plakjes van 1 cm.

Zet een grill op het vuur en grill de ananas aan beide kanten. Laat afkoelen.

Maak de wraps met wat sla, kip, 1 plak ananas en guacamole.

*Heerlijk hartig  
in je picknickmand!*



## ZOMERSE FRITTATA MET GROENE ASPERGES

6 eieren - 100 g feta - 3 el verse kaas, type Philadelphia  
100 g (diepvries) erwtjes - 1 geraspte courgette -  
200 g gekookte aardappelen - 1 busseltje groene asperges -  
3 à 4 eetlepels verse kruiden (peterselie, salie,  
bieslook, tijm) - 1 klont boter - sla voor erbij - peper en zout

Zet de grill van de oven aan.

Snijd de aardappelen in plakjes en breek de eieren in een kom. Doe er alle ingrediënten bij en breng op smaak met peper en zout.

Zet een anti-kleefpan (met vuurvast handvat) op het vuur en smelt de boter. Doe er het eiervmengsel bij en laat op een middelhoog vuur 8 tot 12 minuten bakken. Als het midden van de frittata begint te stollen zet je het geheel nog eens een 3 à 4 minuten onder de grill.

Serveer warm samen met een slaatje of neem de frittata koud mee in je picknickmand!





€750,-  
Jubileum  
korting  
t/m 30-06-19

\* Actie onder voorwaarden.  
Ga naar [otolift.be/sale](http://otolift.be/sale)



**Slechts 48 uur levertijd!**  
Dankzij onze unieke technologie kunnen wij zowel rechte als gebogen trappen binnen 48 uur van een traplift voorzien!



- 1 Dunste enkele rail ter wereld
- 2 Brede kant van de trap blijft vrij
- 3 Volledig opklapbaar
- 4 Uw trapeuning blijft zitten



**Niet goed = geld terug**  
Omdat we bij Otolift overtuigd zijn van de kwaliteit van onze producten, bieden wij u een unieke niet-goed-geld-terug-garantie aan op onze trapliften.

• Marktleider in de Benelux

• Alle keuze in trapliften, nieuw en gebruikt

**Bel gratis 0800 65 603 of ga naar [www.otolift.be](http://www.otolift.be)**  
voor een gratis thuisadvies of om kosteloos onze brochure te bestellen.

*Al meer dan 11.000 trapliften van Otolift in België!*



MIDLIFE  
EXPERTS  
HÉLÈNE  
EN ANN  
HOUDEN VAN

# deugnieterij

Tekst TINE VANDECASTEEL // Foto [www.wifty.be](http://www.wifty.be)

Hélène Van Herck en Ann Lemmens zijn midlife-experts. In 2013 startten ze het succesvolle online en offline platform 'Wifty', voor 'Women over Fifty'. Ze willen zo de foute beeldvorming over 50-plussers aanpakken. Met een open geest, de nodige sérieux en veel humor bekijken ze in hun boek *Midlife KICK* alle aspecten van het nieuwe ouder worden. En dat doen ze naar eigen zeggen 'met heel veel deugnieterij'.



## **M**idlife eindigt vaker op 'crisis' dan op 'kick'. Verwachten jullie dan geen crisis rond deze leeftijd?

Ann: "Nee! Waarom zouden we? Dat is precies het verkeerde beeld over 50-plussers dat in onze samenleving de ronde doet. Toen we een reclame-campagne zagen van een ouder koppel in een roeibootje, waarbij de vrouw – met veel te kort en veel te grijs haar – overboord dreigde te vallen... schoten we in actie. Zelfs mijn ouders van boven de tachtig herkennen zich niet in dat beeld. Ook wie ouder is dan vijftig heeft nog goesting in het leven. We merken dat vijftig vaak staat voor een nieuwe start: eindelijk je droom najagen, je sexy voelen en genieten van de euforie van het lege nest. Dat lijkt ons eerder een kick dan een crisis."

### **Iets om naar uit te kijken?**

Hélène: "Natuurlijk, want ouder worden heeft vele voordelen. We zagen nooit de dingen zo helder als nu, mét leesbril weliswaar, maar het gevoel zit goed. Die eerste vijftig jaren waren een leerschool en na alle positieve en negatieve ervaringen weten we heel goed wat we willen en nog beter wat we niet willen. Hoge verwachtingen vallen weg, we laten ons niet meer meevoeren en we zijn niet meer zo snel teleurgesteld als iets anders loopt dan verwacht."

### **Waarom willen jullie een rolmodel zijn voor jongeren?**

Hélène: "Als we jongeren kunnen leren om anders naar ouderen te kijken, dan kunnen er heel mooie dingen gebeuren. Zo ben ik bijvoorbeeld een echte voorstander van gemengde generaties, jong en oud door elkaar, zowel op de werkvloer als privé. Crèches en studentenvoorzieningen in rusthuizen, ouderen als coaches op de werkvloer. De mogelijkheden zijn eindeloos om veel positiever over ouder worden te gaan denken."

## **Dat positivisme wordt gelinkt aan leeftijd. Hoe zit dat precies?**

Ann: "Uit verschillende studies blijkt dat er een leeftijdsgebonden positiviteitseffect bestaat. Jongere mensen worden meer beïnvloed door negatief nieuws en negatieve gebeurtenissen dan ouderen. 50-plussers focussen zich meer op positieve informatie en verwerken emotionele gebeurtenissen op een andere manier dan jongeren. Dat heeft in de eerste plaats met ervaring te maken, maar het is ook het gevolg van achteruitgang."

"CARRIÈRE MAKEN,  
KINDEREN OPVOEDEN, EEN  
GOEDE RELATIE IN STAND  
HOUDEN, MOOI, FIT EN  
GEZOND BLIJVEN... WAREN  
WE NIET TE STRENG EN TE  
VEELEISEND VOOR ONZELF  
DE VOORBIJE DECENNIA?"

### **Dat klinkt dan weer minder goed?**

Ann: "Ach, het is een feit dat onze hersenen met de jaren vertragen en ons geheugen afneemt. Maar ons vermogen om emoties te verwerken en proberen op te lossen behouden we. Het voordeel van onze levenservaring is dat we daarbij kunnen kiezen uit verschillende strategieën. We worden selectiever, kiezen bewust voor positieve emoties en maken ons minder snel druk en boos."

### **Jullie pleiten ook voor een F.A.R.T.-therapy ofte Fabulous Aging Reset Therapy?**

Hélène: "De kerngedachte is simpel: je neemt even de tijd om stil te staan bij alle frustraties en negatieve ervaringen van de afgelopen vijftig jaar. Of dat nu een scheiding is, een fout gelopen liefdesrelatie, een ontslag of een teleurstellende carrière, het afscheid van een dierbaar iemand of een ziekte die je hebt moeten aangaan. Evengoed sta je stil bij alle

positieve ervaringen, om dan alles een plaats te geven, ballast overboord te gooien en los te laten. Samen met de F.A.R.T.-therapeut doe je een 'mind reset', zodat je klaar bent om fabuleus ouder te worden. Klinkt goed, niet?"

### **'Fart' betekent 'scheet' in het Engels en roept niet meteen de beste associaties op. Schuilt daarin ook jullie deugnierterij?**

Ann: "Kijk, er is maar één ding zeker in het leven: dat is dat we allemaal sterven. Je kan dus maar beter zoveel mogelijk plezier maken onderweg. De kinderen zijn de deur uit, die voorbeeldrol heeft lang genoeg geduurd, en je kleinkinderen verdienen een deugniet-grootouder. Zeg nu zelf, een dag niet gelachen is een verloren dag. Je ziet er niet alleen jonger uit als je lacht, het verbetert je immuunsysteem en verjaagt stress. Kinderen lachen en giechelen meer dan vierhonderd keer per dag, volwassenen soms maar vijf tot vijftien keer per dag. Carrière maken, kinderen opvoeden, een goede relatie in stand houden, mooi, fit en gezond blijven... Waren we niet te streng en te veeleisend voor onszelf de voorbije decennia?"

### **Wat antwoorden jullie zelf op die vraag?**

Hélène: "Natuurlijk waren we dat! Vraag is of we het kunnen loslaten en meer relaxed in het leven staan. We hebben de vijftig gehaald, wat hebben we nog te bewijzen? We moeten terug zo onbevangen zijn als een kind, als een echte deugniet. Pas op, dit betekent niet dat we blind zijn voor miserie bij onszelf en bij anderen. Maar je kan alles op twee of zelfs meerdere manieren bekijken. Ouder worden hoeft geen synoniem te zijn voor aftakelen. Er is geen gedrag dat bij een bepaalde leeftijd hoort. Het is nu volop zomer, het ideale seizoen om de deugniet in jezelf wakker te maken. Wees gerust: hij is er nog steeds hoor. Kijk maar eens, daarzo!"

# Een nieuw EUROPEES PARLEMENT

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

**Begin juli vangt voor het Europese parlement een nieuwe termijn van vijf jaar aan. Er hebben in het halfroond minder conservatieven, christendemocraten en socialisten zitting en meer liberalen en groenen. Partijen die zich aan de uiterste rechterkant van het politieke spectrum opstellen, zijn in opmars. Uit die uitslag vallen er besluiten te trekken met het oog op de toekomst van de Europese Unie.**

Wat zeker is: er komt een einde aan de greep van de twee grote traditionele blokken op de gang van zaken. Jarenlang hebben de Europese Volkspartij, die conservatieve en christendemocratische partijen groepeerde, en de socialisten de gewoonte gehad om over topfuncties als het voorzitterschap van het parlement en de Commissie onderling een akkoord te sluiten. Ze hadden immers samen de meerderheid van de zetels. Dat is niet langer het geval. De EVP valt terug op 179 en de socialistische fractie op 153 van de 751 zetels.

Het duo dat vanuit zijn machtspositie in het parlement vat had op belangrijke beslissingen in de schoot van de EU moet dus compromissen zoeken, waarschijnlijk met de liberalen of de groenen. Dat leidt ongetwijfeld tot andere accenten. Een eerste gevolg van de nieuwe krachtsverhouding is dat de EVP niet zonder slag of stoot haar *Spitzenkandidat* voor het voorzitterschap van de Commissie, de Duitse christendemocraat Manfred Weber, op kan dringen als opvolger van Jean-Claude Juncker.

Hoe dan ook blijft de EU met een democratisch deficit kampen. De werkelijke beslissingsmacht ligt bij de Raad van staatshoofden en regeringsleiders. Allemaal verkozen, zeker, maar het leidt tot een dusdanig getrapte vorm van democratie dat burgers zich weinig betrokken voelen. Of zich in de kou gezet zien. Denk aan hoe de door Fransen en Nederlanders afgekeurde Europese

grondwet toch kracht van wet gekregen heeft in vorm van een verdrag.

## Einde van de rit

De Europese kiezer zeilt weg van de grote centrumpartijen. Krijgen partijen die bij de EVP thuishoren klappen -van de gaullisten in Frankrijk, die meer dan de helft van hun kiezerspubliek verliezen, tot de ongenaakbare CDU van kanselier Angela Merkel-, voor de socialisten is het een afgang, op de Spaanse, Nederlandse en Waalse uitzondering na.

Er valt niet naast te kijken: een flink aantal Europese burgers gelooft niet meer dat van die politieke stromingen een oplossing te verwachten is voor de vraagstukken van vandaag als klimaat, globalisering, migratie, mobiliteit, werk, vergrijzing en sociale zekerheid. Een tendens die al in nationale verkiezingen tot uiting gekomen is, zet zich op Europees vlak door, met name dat de traditionele recepten en zeker de socialistische op minder en minder bijval kunnen rekenen.

## Groene golf

In de cijfers komt het niet zo sterk tot uiting, de groene fractie gaat van 52 naar 74 zetels, maar de trend is duidelijk. De Groenen zijn de tweede partij in Duitsland, de derde in Frankrijk en ze behalen zeven zetels in het Verenigd Koninkrijk.

Onderzoek wijst uit dat het groene gedachtegoed vooral bij jonge kiezers goed scoort en dus in Europa een

wissel voor de toekomst is. Een minpunt is dat partijen die het milieu van levensbelang vinden niemand verkozen zien in Oost- en Centraal-Europa, ook niet in Griekenland en Italië. Hun ideeën slaan alleen aan in de kernlanden van de EU, het meest ontwikkelde, rijke westen.

## Tegen Europa

Sommige partijen noemen we extreem rechts, zoals Marine Le Pens *Rassemblement National* of de Italiaanse *Lega*, andere bestempelen we als eurosceptici, Nigel Farage's *Brexit* partij bijvoorbeeld, de Italiaanse Vijfsterrenbeweging gaat door het leven als populist. Maar ze hebben verscheidene zaken gemeen: hun weerstand tegen migratie, hun afkeer van de islam, van vreemdelingen *tout court*, én hun anti-Europese stellingnames. Ze zijn het niet altijd met elkaar eens en we vinden ze terug in minstens drie fracties. Samen hebben ze 176 zetels, wat ze tot de op één na grootste groep maakt.

Onmiddellijk impact op de besluitvorming hebben ze niet maar het is wel een teken aan de wand. Sommige onder hen, de *Lega*, de *PIS* in Polen en tot voor kort de *Vrijheidspartij* in Oostenrijk, dragen regeringsverantwoordelijkheid in eigen land en laten op die manier hun stem binnen Europa weerklinken. Ze hebben afspraken naast zich neergelegd en zo ertoe bijgedragen dat de migratiecrisis aansleept.



### Stijgende belangstelling

Een opsteker voor Europa is de opkomst. Deze keer zijn er bijna 51 procent van de kiezers hun stem uit komen brengen, een flink pak meer dan in 2014, toen de teller op 42,61 procent uitkwam. De tijd dat ze in Slowakije op dertien procent afklokten, is voorbij. Groeit, vooral bij jongeren, het besef dat de problemen van deze tijd een Europese aanpak verdienen?

Het is lang geleden dat een van Europa's leiders uitdrukkelijk een plan voor Europese hervormingen op tafel gelegd heeft. Bij de Franse president Emmanuel Macron was dat een onderdeel van zijn programma. Zij het dat hij tot dusver niets heeft kunnen verwezenlijken, als gevolg van de teloorgang van de Frans-Duitse as. Als Duitsland en Frankrijk niet samen aan de kar trekken, gebeurt er weinig substantieels in Europa.

"HET DUO DAT VAT HAD OP BELANGRIJKE BESLISSINGEN IN DE SCHOOT VAN DE EU MOET COMPROMISSEN ZOEKEN, WAARSCHIJNLIJK MET DE LIBERALEN OF DE GROENEN. DAT LEIDT ONGETWIJFELD TOT ANDERE ACCENTEN"

### Lering

De EU is een economische reus, die haar lidstaten met dwingende regels voor hun begroting en schuldenlast in een keurslijf dwingt. Maar op sociaal vlak lukt het veel minder om iedereen in de pas te laten lopen. Hoe moeilijk is het niet om het fenomeen van gedetacheerde Oost-Europese chauffeurs en bouwvakkers in goede banen te leiden. En een regeling uitdokteren voor een menswaardige ontvangst van asielzoekers en vluchtelingen is voor Europa een brug te ver gebleken. Zegt Hendrik Vos, hoogleraar aan de Universiteit Gent: "Op sociaal vlak kan het beter. En het vluchtelingenbeleid is een schande. Europa heeft de kwestie niet verkeerd aangepakt, maar gewoon niét aangepakt".

Het mag voor de EU een les zijn dat ze nood heeft aan een nieuw, geestdrift wekkend langetermijnstreven. Zo niet lijkt het erop dat een instelling, ontstaan in de jaren vijftig, in de nasleep van een verwoestende oorlog, met vrede en wederopbouw tot doelstelling, met de uitreiking van de Nobelprijs voor de Vrede in 2012 in plaats van een hoogtepunt een slotakkoord bereikt heeft. ◆



# HET IS NIET DE VERPAKKING MAAR WEL DE INHOUD DIE TELT

Tekst MARK DE SOETE - ALGEMEEN DIRECTEUR OKRA // Foto FRANK BAHNMÜLLER

**Dat we steeds minder verpakkingen gebruiken of op z'n minst voor milieuvriendelijke varianten kiezen is de verdienste van zowel jonge studenten als grootouders die voor het klimaat op straat kwamen. Ze maakten ons ervan bewust dat we zelf iets kunnen veranderen aan een tendens, dat onze impact groter is dan we denken. Het is uiteindelijk maar de verpakking die wijzigt, niet de inhoud. Met een kleine verandering in gedrag dragen we allemaal samen bij aan een betere wereld. 'Het is niet de verpakking die telt hé', klinkt het in de straten.**

Eind mei waren het verkiezingen... Een schokgolf gaat door Vlaanderen: traditionele partijen verliezen, extremen winnen. Bij sommige partijen gaat meer dan de helft van de werkingsmiddelen op aan promotie en marketing. Anderen hebben dan weer een grotere communicatiedienst dan studiedienst.

Wat als in deze context de verpakking het wél haalt op de inhoud? Wat als politici fungeren als reclamejongens en -meisjes, aangestuurd door gewiekste marketeers? Wat als wij zelf niet meer beseffen hoe beïnvloedbaar ons (stem)gedrag is en we ons door marketeers laten

meesleuren in goed uitgekende campagnes? Wat als verpakking en stijl waarden en beslissingen gaan bepalen?

Is de verkiezingsuitslag van eind mei de grote overwinning van de marketing? Hebben we ons problemen laten 'aanpraten' die we vervolgens zelf beantwoorden met een foert-stem?

Ik spreek van 'wij'... want de 'foert-stemmer' is geen nobele onbekende. Bijna een kwart van de stemmers gaf dit signaal dus zeker en vast ook iemand in mijn en jouw familie, tussen onze collega's, burens, vrienden en leden.

Het valt me telkens opnieuw op dat medewerkers in een stembureau verrast zijn door wie komt stemmen: vaak ontmoeten ze buurtbewoners die ze van haar noch pluiemen kennen. Geen wonder dat we op die manier van veronderstellingen gaan leven en precies die leiden tot onbegrip en angst. Ook hier kunnen we met een kleine verandering in ons gedrag een wereld van verschil maken. Samen bouwen aan een warme buurt, aan authentiek contact is de opdracht van elk van ons, niet van de politiek alleen.

Zorgen dat we elkaar kennen, dat we terecht kunnen bij elkaar is een begin. De lokale bakker en beenhouwer, de kruidenier om de hoek maar ook het bankkantoor. Ze vervullen een cruciale rol in ons sociaal weefsel: het zijn de plekken waar we elkaar nog echt ontmoeten. Laat ons ijveren dat die hoekstenen in onze buurt niet verdwijnen, voorkomen dat ze opgaan in grotere, anoniemere en digitalere winkelketens, maar net mee het fundament worden van warme buurten. Een buurt met minder verpakking maar met echte contacten, daar werkt OKRA actief aan mee. We reiken iedereen de hand... Bouw jij ook mee aan die warme buurt? ♦

**"SAMEN BOUWEN AAN EEN  
WARME BUURT, AAN  
AUTHENTIEK CONTACT IS DE  
OPDRACHT VAN ELK VAN  
ONS, NIET VAN DE POLITIEK  
ALLEEN"**

In de dagen en weken die volgen op de verkiezingen, slaat men de politiek en het middenveld lam met tal van scherpe analyses. De ene krijgt een slag in het gezicht, de andere een draai om de oren. Ik vraag me luidop af of we niet eerst even naar onszelf moeten kijken. Kennen wij elkaar nog of zitten ook wij verscholen achter 'onze verpakking'?

Mark







*Doe af en toe een wedstrijdje,  
zo leer je weer spelen*

# Dossier

## SPEELVOGELS

24 GEOCACHEN:  
WIE ZOEKT DIE VINDT

26 BROWN: "SPELEN IS HET  
IDEALE TEGENGEWICHT  
VOOR STRESS"

29 TIPS  
VAN DE REDACTIE

# Wie zoekt, die vindt!

VALÉRIE VAN WESEMAEL IS GEK OP GEOCACHEN,  
EEN SPEL VAN DOOSJES VERSTOPPEN EN ZOEKEN

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto DOMINIQUE COOPMAN

**Iedereen kent vast het kinderspelletje waarbij je iets zoekt en met 'warm' of 'koud' dichter of verder van de plek afgaat. Wel, geocachen is precies hetzelfde, alleen gebruik je er een smartphone of gps voor en breid je je terrein uit tot zowat de hele wereld. Je gaat op zoek naar 'caches', dat zijn doosjes waarin iets verstopt zit. Valérie Van Wesemael (44) uit Scheldewindeke is er dol op. "Geocachen is spel en avontuur in één. Je bent buiten in de natuur en gaat op stap met vrienden. Dat je ook nog eens ontzettend veel bijleert ondertussen is een extra troef."**

"Als je zin hebt om eens mee te geocachen, ik moet binnenkort in je buurt zijn... mijn grootmoeder woont in die streek", zegt Valérie. Natuurlijk zie ik dat zitten en ik neem bovendien mijn oudste zoon Thomas en zijn dochtertje Lana (6) mee. Lana houdt de gsm van Valérie goed vast en leest af welke richting we uit moeten. De eerste cache bevindt zich dicht bij een bruggetje aan het water. Het doosje zit goed verborgen tussen de stenen. In de cache zit een papiertje en een potlood. We lezen wie hier allemaal al is geweest en Lana voegt in grote drukletters haar naam toe.

Valérie: "Voor mij is het begonnen in 2012. Ik ging vaak wandelen met onze hond, Roxy. Een vriend vertelde me op een dag dat er aan het station van Scheldewindeke 'een potteke' verstopt zat. Ik ging op zoek en vond dat zo leuk dat ik meer van

die 'pottekes' ging zoeken. Je wint er niets mee, maar je verlegt alsmaar meer grenzen. Elke keer ontdek je iets nieuws en leer je bij."

## In nestkastjes en achter wegwijzers

De tweede cache zit verborgen onder een nestkastje. Het is een TB met een penning. Een TB is een cache die je kunt laten reizen. "Deze penning is voor het eerst verstopt in Amerika. Daarna reisde hij naar Canada en Zwitserland en nu is hij hier." Thomas en Lana besluiten de penning mee te nemen en tijdens hun vakantie in de Eifel in Duitsland te verstoppen. Valérie: "Je kunt ook speelgoedjes verwisselen, de kinderen vinden dat heerlijk. Ik heb vier kinderen: Matthias (19), Dahlia (18), Kwinten (15) en Igor (14). Wandelen doen ze niet graag, geocachen wel. Dahlia gaat graag mee naar de Ardennen, Igor houdt van klimmen

en bootje varen. Ook onze hond gaat altijd mee.

Onlangs deden we een stuk van de GR-16, van Bouillon langs de Semois tot in Monthemé. Een tocht van 65 kilometer over drie dagen. In de Ardennen heb je ook veel 'verloren plaatsen', ruïnes waarin je van alles kan ontdekken. Geocachen is een spel dat over de hele wereld wordt gespeeld. Je vindt honderden caches in België, maar je kan ook naar Antarctica trekken als je dat wil."

**"ALS GEOCACHERS STOFFEN WE KAPELLETJES AF EN KNUFFELN WE BOMEN"**

De derde cache zit verborgen achter een wegwijzer die op een elektriciteitscabine hangt. Van op de schouder van haar papa, vindt Lana het doosje. Valérie: "Je vindt caches op duizenden plaatsen, midden in de stad of in de ongerepte natuur, plekken waar je als gewone toerist nooit komt.

De Westhoek is een heel mooie streek. We deden het kanaal Komenleper al geocachend. Ik ben er graag met vrienden die me een stukje geschiedenis vertellen. Maar even mooi is de Limburgse Heide, Duinkerke in Frankrijk, de streek rond

Beginnen is eenvoudig. Surf naar [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com) en start, alleen of met vrienden. Geocachen is gratis, maar wie 30 euro lidgeld per jaar betaalt, kan meer. Er bestaan verschillende niveaus in het spel: je kan gewoon zoeken of zoeken met opdrachten. Bij die laatste optie moet je dan een puzzel, een formule of een mysterie oplossen. Ook het terrein kan verschillen: van vlak tot heuvelachtig en soms zelfs uitdagend. Niveau één is geschikt voor kinderwagens en rolstoelgebruikers terwijl je op niveau vijf soms een boom of rots moet beklimmen of met een bootje moet varen om de cache te ontdekken."





**"GEOCACHEN KAN JE OVER DE HELE WERELD: VAN BELGIË OVER ZWEDEN TOT IN SEATTLE"**

Kruishoutem of het Veerse Meer in Zeeland.

Je hebt ook earth-caches, waarin je – doorheen vragen en opdrachten – leert over geologie. In Boedapest leer je dan over het ontstaan van de Thermen, in Parijs over de stenen van de Notre Dame, in Londen over de River Thames. Soms zijn er ook evenementen. Op een dag vertrokken we met vijf vrienden om 2 uur 's nachts. We namen om 6 uur 's morgens het vliegtuig naar Kopenhagen, huurden een auto en reden over de brug naar Zweden. We gingen geocachen, namen de laatste vlucht terug en kropen om 2 uur de volgende nacht terug in bed, dromend over de fantastische caches die we hadden gevonden. We deden ook de pub-crawl in Dublin: al cachend bezochten we 23 pubs, waar we iedere keer een vraag oplosten. De oplossing

bracht ons naar een speciale pub. Ik vond dat fantastisch! Deze zomer gaan we naar Seattle, het mekka van de geocaching.

In 2000 gaf het leger er z'n satellieten vrij en zo is geocaching ontstaan. Een student uit Seattle verstopte de eerste cache. Sinds 2012 heb ik elfduizend caches gevonden. In mijn streek, rond Scheldewindeke, heb ik zelf ook een aantal caches verborgen. Ik heb ze verwerkt in een wandeling, met tussen elke cache, zoals de regels dat voorschrijven, een afstand van 161 meter. Ik heb ook een fietstocht uitgestippeld en ik zorgde voor een nachtcache, die je alleen in het donker kan doen. Vroeger gingen we op dropping met de Chiro, nu kan je een avontuurlijke nachtwandeling maken op zoek naar caches.

Als geocachers stoffen we kapelletjes af en knuffelen we bomen, want overal vind je caches. Geoachen is spelen en ontspannen. Tot rust komen. Vaak zitten mijn hoofd en mijn agenda vol. Ik ben leerkracht weven, manueel met schietspoel: ik geef dat vak aan leerlingen met een lichte mentale beperking. Thuis heb ik vier opgroeiende pubers rondlopen, ik ben actief bij de Chiro en bij de Gezinsbond. Geocachen laat me tot rust komen en geeft me nieuwe energie. Ik heb altijd een klein boekje en een balpen bij: daarin noteer ik wat me blij maakt en wat me zorgen baart.

Wat wil ik met mijn leven? Buiten spelen zet mijn voelspriet open en alles neerschrijven helpt me om al mijn gedachten te ordenen." ◆

# SPELEN EN BLIJVEN spelen

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto SHUTTERSTOCK

**Wetenschappers zeggen het al: naarmate je weer tijd krijgt voor jezelf, grijp je terug naar het spel of de hobby's die je als kind al graag deed. Maar moet je je daar wel toe beperken? Spelen kan vele vormen aannemen, van een rondje rennen in het park tot het sociale spel op de petanquebaan. De Amerikaanse professor Stuart Brown zet ons op weg naar een spelend leven.**

“Er valt veel te leren uit het dierenrijk”, stelt de professor. “Er is het verhaal van een hongerige ijsbeer die naar een husky sluipt. Zijn blik is roofzuchtig, de klauwen zijn uitgestrekt. Als ze tegenover elkaar staan, maakt de husky – ze is van het vrouwelijke geslacht – echter







een speelse buiging en kwispelt met haar staart. Waarop het gedrag van de ijsbeer verandert. Hij neemt een kijkje en samen beginnen ze een ongelooflijke dans. In die gemoedstoestand van spel kunnen deze twee wezens elkaar verkennen. Iets wat ze geen van beide zouden gedaan hebben zonder het spelsignaal dat de husky gaf. Het is een prachtig voorbeeld van hoe een verschil in kracht kan worden overstemd door een natuurlijk proces dat in ons allen zit, namelijk spelen. Ook wij hebben allemaal de capaciteit om spelsignalen te herkennen maar in onze cultuur beginnen we die signalen stilaan te verliezen. En dat is zonde want het is de basis van onderling vertrouwen.”

### **Spelen zonder doel**

We denken vaak dat spelen het tegenovergestelde is van werken. “Niets is minder waar”, stelt Brown. “Spelen zorgt voor ontspanning en is het ideale tegengewicht voor

stress. Als je op kantoor een rottag hebt, probeer dan eens wat te wiebelen op je bureaustoel. Je voelt je meteen beter. Of spring thuis enkele keren op en neer of ga een eindje rennen. Het hoeft helemaal geen doel te hebben, dat is net het leuke van spelen. Als het doel belangrijker wordt dan de daad, bv. als je gaat rennen om je conditie te verbeteren, dan is het waarschijnlijk geen spel meer.”

### **Spelend leren**

Een van de aspecten van spel is dat het voortkomt uit nieuwsgierigheid of de drang om iets te ontdekken. “Maar laat het wel een veilige verkenning zijn”, zegt Brown, “zoals een kind de anatomie van de ander verkent maar dat binnen de bezorgdheid van zijn moeder doet. Een belangrijk element hoe je een speler kan worden, is je fantasie. Op je eentje je verbeelding laten werken scherpt je vermogen aan om nieuwe verhalen te verzinnen, zodat je hersenen gestimuleerd worden.

Bovendien leer je door ongedwongen te spelen problemen op een andere – en vaak betere – manier oplossen omdat je leert je te focussen. Het is trouwens bewezen dat wie regelmatig bordspellen doet, sneller oplossingsgericht kan denken. Bovendien is samen spelen ook gezellig. Je leert elkaar beter kennen maar het is ook gewoon leuk om samen iets te ondernemen. Waarom zouden teambuildingdagen die meestal draaien rond een spel zoals de escaperooms of een overlevingstocht anders zoveel succes hebben. In een spel met elkaar omgaan, is de beste manier om elkaar beter te leren kennen en te waarderen. Want er komen kwaliteiten aan het licht die je op de werkvloer nog nooit hebt gezien.”

### **Je eigen spelgeschiedenis**

Je eigen spelgeschiedenis is uniek maar vaak geef je die niet voldoende aandacht. Brown: “Ga zo ver mogelijk terug in je verleden en zoek naar het meest heldere, vrolijke of

DOOR ONGEDWONGEN TE SPELEN LEER JE  
PROBLEMEN OP EEN ANDERE - EN VAAK BETERE -  
MANIER OPLOSSEN OMDAT JE LEERT JE TE  
FOCUSSEN

speelse beeld dat je hebt. Dat kan een speeltje zijn, een verjaardag of een fantastische vakantie. Vanuit de emotie van dat beeld kan je de verbinding leggen met je huidige leven en zien wat dat met je doet. Je kan zelfs tot de conclusie komen dat je van baan zou moeten veranderen omdat je herinnering dat zo bekrachtigt. Iets minder extreem kan het je leven verrijken omdat je andere prioriteiten gaat leggen en er ook naar gaat handelen." Met een moeilijk woord spreekt Brown hier over neotenie, het bewaren van jeugdige kwaliteiten in de volwassenheid. "Antropologen hebben na veel studies vastgesteld dat wij de meest neotenische, meest jeugdige, meest flexibele en meest kneedbare zijn van alle schepselen op aarde. En daarom, het meest speelse. Dit geeft ons een enorme voorsprong in aanpassingsvermogen. Wie herinnert zich niet de Amerikaanse vice-

president Al Gore die een gooi deed naar het presidentschap maar daar niet in slaagde? Hij leek toen wat stijfjes en niet authentiek, toch in het openbaar. Omdat zijn leven voorgeprogrammeerd was, naar de verwachtingen van zijn vader die senator was. Pas nadat Al Gore zich gericht had op zijn passie en innerlijke drive om de planeet te redden van de ondergang, werd hij een krachtige persoonlijkheid."

#### Tips om weer te leren spelen

Spelen hoeft helemaal niet moeilijk te zijn, het is zoals met fietsen: je verleert het nooit. Ga eens met de kleinkinderen naar de speeltuin en speel mee. Help hen een handje bij het bouwen van hun zandkasteel en balanceer eens over een balk. Of doe af en toe spontaan een wed-

**"SPELEN HOEFT HELEMAAL NIET MOEILIK TE ZIJN, HET IS ZOALS MET FIETSEN: JE VERLEERT HET NOOIT"**

strijdje: wie is het eerst bij dat hek of wie loopt het snelst een trap op. Om te spelen hoeft je echter niet altijd te rennen of gek te doen.

Gewoon een hobby zoeken, kan al voldoende zijn. Maar ga op dansles voor het plezier van het bewegen, niet om die aartsmoeilijke tangopassen te leren. Of leer een muziekinstrument bespelen zonder dat je je zorgen maakt over een valse noot. Grijp elke kans om te spelen met beide handen aan. Je ontdekt een zandbak vol ideeën om het leven leuker te maken. ◆

**"GA OP DANSLES VOOR HET PLEZIER VAN HET BEWEGEN, NIET OM DIE AARTSMOEILIJKE TANGOPASSEN TE LEREN"**





# Zin om te spelen?

## TIPS VAN DE REDACTIE

### SPELPLUS SPELLEN VOOR OUDEREN EN MEER...

Op deze website vind je gezelschapsspellen speciaal voor ouderen en mensen met dementie. Het gaat om spellen die speciaal ontwikkeld zijn en bestaande spellen die aangepast zijn. Je vindt er bijvoorbeeld extra grote speelkaarten, een kaartschudmachine, een aantal klassieke gezelschapsspellen in groot formaat.

Je vindt er ook artikelen die het bewegen stimuleert en waarmee je balansoefeningen kan doen.

#### Een doosje vol herinneringen

Deze luxe stevige bewaardoos bevat 20 foto's op A5-formaat. De foto's laten het dagelijkse leven zien in Nederland en België van de jaren 50/60. In de doos is ook ruimte voor eigen foto's of extra themaseries.

#### NIEUW - Inmu

Inmu staat voor interactieve muziek. Door middel van muziek en vibraties is de Inmu een bewezen hulpmiddel dat perfect is voor het verminderen van stress en spanning.

Neem een kijkje op  
[www.spelplus.be](http://www.spelplus.be)



### TOP DRIE VAN DE FAVORIETE GEZELSCHAAPSPELLEN VAN DE REDACTIE



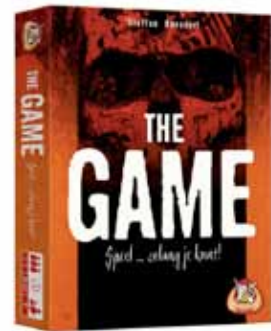
#### TICKET TO RIDE

Ticket to ride is een van de leukste familie-spellen ooit. De spelregels zijn eenvoudig, je hebt wat geluk nodig maar ook wat strategisch inzicht. En wie de winnaar wordt, blijft tot het einde spannend. Zowel jong als oud kan er zich mee amuseren. Er zijn tal van uitbreidingen die evenzeer tof zijn om te spelen. Als je op de basisversie bent uitgekoken, dan geeft zo'n uitbreiding wel een extra toets.

Voor jonge kinderen is er *Ticket to ride Mijn eerste reis*. Kinderen vanaf zes jaar kunnen dan al meespelen. De spelregels zijn eenvoudiger, het spelplezier blijft hetzelfde.

#### DIXIT

Het sprookjesachtige spel Dixit bevat prachtige kaarten die voor interpretatie vatbaar zijn. Bij dit gezellige bordspel is het belangrijk om je medespelers goed in te schatten en je verbeelding de vrije loop te laten. Het spel heeft weinig spelregels, waardoor het heel snel te leren is en geschikt is voor kinderen vanaf 8 jaar.



#### THE GAME

Opgelet: verslavingsgevaar. Dit coöperatief spel – je speelt samen, van 1 tot 5 spelers – is zo eenvoudig aan te leren, je hebt weinig plaats nodig om het te kunnen spelen, en toch houdt het je bezig. Speel je alleen of met meerdere spelers, het blijft een even tof spel. Je probeert zoveel mogelijk getalkaarten uit te spelen aan 4 startkaarten: 2 startkaarten met daarop het getal 1 en een pijl naar boven, 2 startkaarten met daarop het getal 100 en een pijl naar beneden. En een grote stapel getalkaarten van 2 tot 99. Klinkt heel eenvoudig, dat is het ook, maar spelplezier gegarandeerd.

## BUITEN SPELEN MET KUBB

In OKRA is het ondertussen een rage. Verschillende trefpunten spelen het en sommige regio's organiseren er heuse tornooien van.

**Kubb** is een buitenspel met als doel het omvergooien van houten blokken door er houten stokken tegenaan te gooien. De regels variëren per land en regio, maar het doel van het spel is altijd om de koning omver te gooien voordat de tegenpartij dat doet. Het spel kan binnen dertig seconden gespeeld zijn, maar kan ook uren duren. Ook kan het worden gespeeld op diverse ondergronden, zoals gras, zand of beton en zelfs op sneeuw. Spelplezier gegarandeerd voor jong en oud.

spelplezier  
voor jong en oud!

## BREINSPelletJE

Vier mannen willen over een brug en ze bevinden zich allemaal aan dezelfde kant. Het is nacht en ze hebben slechts één zaklamp bij zich. Tevens kunnen er maximaal twee mannen tegelijk over de brug, en elk groepje (van één of twee personen) dat de brug over gaat, moet de zaklamp bij zich hebben.

De zaklamp zal heen en weer moeten worden gebracht, want hij kan niet worden gegooid, enz. Elke man heeft een verschillende snelheid. Een koppel zal dus samen net zo lang nodig hebben als de langzaamste van hen twee. Man 1 heeft 1 minuut nodig om de brug te passeren, man 2 heeft 2 minuten nodig, man 3 heeft 5 minuten nodig, en man 4 heeft 10 minuten nodig. Bijvoorbeeld, als man 1 en man 3 samen de brug oversteken, zullen ze daar 5 minuten voor nodig hebben.

**De vraag: Hoe kunnen de mannen de brug passeren in 17 minuten?**



**Antwoord**

Erst zullen man 1 en 2 de brug moeten passeren. Dit kost 2 minuten.  
Daarna zal man 1 terug moeten lopen met de zaklamp, wat 1 minuut kost.  
Dan zullen man 3 en man 4 over de brug moeten, wat 10 minuten kost.  
Hierna loopt man 2 terug met de zaklamp, wat twee minuten duurt.  
Dan zullen man 1 en 2 wederom gezamenlijk de brug moeten passeren, wat ook weer 2 minuten kost.  
In het totaal zijn er dus:  $2+1+10+2+2=17$  minuten verstreken.



# Dreigt uw trap een obstakel te worden?

*Een traplift van thyssenkrupp biedt de oplossing*

Uit onderzoek blijkt dat 25% van de senioren moeite heeft om de trap op -en vooral af- te gaan. Velen vrezen dan ook op termijn hun huis te moeten verlaten. Met een traplift van thyssenkrupp hoeft een trap nochtans helemaal geen obstakel te zijn.

## Traplift voor iedere trap

Onze trapliften zijn een steun en toeverlaat in steeds meer woningen. Ze zijn dan ook ontworpen om op iedere mogelijke trap te passen. Dus ook op die van u! Of u nu een wenteltrap heeft of een trap met bochten, een thyssenkrupp traplift past bijna altijd. Hij kan zelfs doorgetrokken worden tot de zolder. De traplift wordt doorgaans aan de spijzijde van de trap gemonteerd. Zo blijft de brede kant van uw trap perfect beloopbaar voor familie en vrienden die wel nog zonder problemen de trap op en af kunnen. Onze adviseurs meten uw trap met geavanceerde Hololinc technologie, waarna de lift op maat wordt geproduceerd en u terug veilig naar boven kan!

## Obstakel opgeheven

De trapliften van thyssenkrupp hebben al veel mensen geholpen. Een tevreden gebruiker vertelt: "Onze wenteltrap werd een steeds groter obstakel voor mij, terwijl mijn vrouw nog perfect de trap op en af kon. Dankzij de Flow Swing traplift van thyssenkrupp heb ik mijn hele huis weer terug én kan mijn vrouw gewoon de trap blijven gebruiken."

Vraag gratis en vrijblijvend een offerte aan en **profiteer tot eind juni van onze 0% btw actie** op een nieuwe Flow Swing traplift\*.

En wist u dat u op een nieuwe traplift levenslange garantie heeft? Bekijk de voorwaarden op onze site.



ELG

 0800 26 100

 [tk-traplift.be](https://tk-traplift.be)



thyssenkrupp

# Eupen en Spa

## VEENWATER ALS BRON VAN RIJKDOM

Tekst AN CANDAELE // Foto's AN CANDAELE

Als kind gingen we met het gezin op vakantie naar de Oostkantons, het Duitstalige deel van België. Naast de fietstochten met stevige bergop, herinner ik me vooral het natuurgebied de Hoge Venen. Het verhaal over verloofden die daar, verdwaald en onderkoeld, een smartelijke dood vonden, maakte grote indruk. Nu, veertig jaar later, gingen we terug. Met Eupen als uitvalsbasis.

*Met de trein vanuit Oostende over Gent en Brussel rijd je zonder overstappen naar Eupen, eindstation. Deze hoofdstad van de Duitstalige gemeenschap telt 19.000 inwoners. Het stadscentrum heeft net infrastructuurwerken achter de rug. Het resultaat: een autoluwe kern waar het aangenaam kuieren is. Rondslechteren en kijken is de beste manier om een stad te ontdekken. Met een gids wordt het nog interessanter. We gaan eerst langs bij de toeristische dienst voor een kaartje. De mevrouw achter de balie ontvangt ons in het Nederlands. "Niet meer dan normaal en een teken van gastvrijheid", zegt ze.*



## Lakenhandel bracht rijkdom

Eupen heeft een resem mooie patriciërswoningen. Het zijn getuigen uit de gouden zeventiende en achttiende eeuw toen de lakennijverheid bloeide. We komen voorbij de koopmanswoningen van de familie Grand Ry, vijf broers actief in de wol- en lakenhandel. Zij en andere gefortuneerde ondernemers lieten niet alleen architecturale parels voor zichzelf bouwen, ze financierden ook de bouw van kerken, kloosters én het gebouw waarin zich nu het Parlement van de Duitstalige gemeenschap bevindt.

In het Stadsmuseum worden we – met een Nederlandstalige audiofoon – ingewijd in de geschiedenis van de stad en de rol van wol en laken daarin. Het water uit de Hoge Venen bleek – door het lage kalkgehalte – uiterst geschikt voor het wassen van wol. Spinnerijen en weefateliers vestigden zich langs de rivier de Vesder en

brachten Eupen tot economische bloei.

Als grensstreek lieten in de loop van de geschiedenis tal van heersers hun oog op Eupen vallen. Maar het was ook een kruispunt van culturen die elkaar verrijkten.

Na de Eerste Wereldoorlog werd Eupen aan België toegewezen. "De bevolking verzette zich daar lang tegen, maar nu voelen de meeste mensen zich echt Belg", vertelt de gids, "al zijn ze op cultureel gebied wel op Duitsland gericht en kijken ze naar de Duitse televisie. Wat uiteraard komt door de taal."

## Onherbergzaam Veengebied

We nemen bus 394 naar Baraque Michel in de Hoge Venen. Er hangen mistlierten boven het gebied wat het nog desolater maakt. Ook het pijpenstrootje zover je kan kijken, draagt daartoe bij. In mei, de maand dat wij hier zijn, zie je de dorre, afgestorven versie van vorig jaar. Een paar verse grassprietjes steken moedig hun kopje op, voorbode van een groener landschap in de zomer. Ook het witte pluusje van het wollegras zorgt voor een vrolijke noot. We volgen het verharde pad naar het *Kruis van de Verloofden* en herlezen er het droevige verhaal uit 1871. Enkele wegsplitsingen verder besluiten we terug te keren nu we nog weten hoe we gelopen zijn: ik wil vooral niet verdwalen. Terug aan Baraque Michel steken we de weg over. Daar begint een vlonderpad (met planken dus) dat naar *Signal de Botrange* loopt, het hoogste punt

van België. Je kan er niet verkeerd lopen zolang je op het hoofdpad blijft.

Het plateau van de Hoge Venen is een van de laatste stukken wildernis in onze streken. De bodem is extreem voedselarm, de winter duurt acht maanden en er zijn ongeveer 200 dagen neerslag en 150 dagen mist per jaar. Niet zo uitzonderlijk dus dat we een mistige dag treffen. In de winter kan het hier vriezen tot -20°C. Als alles groener kleurt, is het hier ongetwijfeld mooi. Maar het is heel bijzonder het eens in z'n onherbergzame vorm te beleven.

Veen wordt gevormd door afgestorven planten die onder natte, zuurstofarme omstandigheden tot een sponsachtige grondsoort verteren. Je mag in de Hoge Venen niet van de paden afwijken ter bescherming van het kwetsbare biotoop en je eigen veiligheid in dit moerassig gebied.

## Fietsen door het Hertogenwoud

Eupen is omringd door bossen en het knooppuntensysteem presenteert een netwerk van fietsroutes. Wij kiezen er eentje uit de voorstellen van Ovelo: langs de Vesder in het Hertogenwoud. In de toeristische dienst waar we een huurfiets ophalen, vindt men fietsen niet zo'n goed idee in dit regenweer, maar indachtig de woorden van ons moeder zaliger 'van een (beetje) regen ga je niet dood', springen we gezwind op de trappers. De elektrische ondersteuning komt van pas om de hoogstever-



Geniet van een drankje op de gezellige marktplaats van Eupen.



De stuwdam en het stuwmeer liggen op enkele kilometers van Eupen, aan de uitlopers van het Hertogenwald.

schillen te overbruggen. Hoe we dat veertig jaar geleden deden op eigen kracht, ik kan het me niet voorstellen. Of eigenlijk wel: puffen en zwoegen was het!

Het boekje belooft dat oriëntatie dankzij de knooppunten kinderspel is, maar niettemin slagen wij erin flagrant verkeerd te rijden. Te weinig bordjes, al kan het ook aan ons liggen. Als we op een modderig mountainbikepad verzeild geraken midden in het bos, worden we toch een beetje ongerust. Twee uur fietsen en niemand tegenkomen is een verademing voor wie uit een dichtbevolkt gebied komt. Maar als je de weg kwijft bent, hoop je ineens toch op andere levende zielen aan wie je iets kan vragen. Als we weer op een verhard pad uitkomen en even verder een overzichts-

bord van knooppunten zien (oef!) blijkt dat we stevig van onze route afgeweken zijn. Voor de zoveelste keer neem ik me voor om nooit meer te gaan fietsen in onbekend gebied zonder een overzichtskaart die ruimer gaat dan de eigen geplande route... Het miezeren is intussen overgegaan in regen dus korten we de route wat in. In het passeren werpen we een blik op de Vesder-stuwdam. Bij mooi weer een ideaal plekje om te verpozen met zicht op het stuwmeer. Nog een reden om terug te komen. Druipnat brengen we de fietsen terug. Na een warme douche en in droge kleren voelen we ons weer helemaal opgekikkerd.

### Eer aan de wasvrouwen

De rijkelui die in Spa kwamen kuren, lieten hun kleren wassen door arme bewoners. In een tijd waar volautomatische wasmachines nog niet bestonden, was het hard werken voor de wasvrouwen. Om hun bijdrage tot de rijkdom van Spa uit de schaduw te halen, richtte socioloog Paul Jehin dertig jaar geleden het *Musee de la Lessive* op. Het museum draait volledig op vrijwilligers. Jehin bracht - vaak via schenkingen - een mooie verzameling bijeen van alles wat met wassen, strijken en bleken te maken heeft. Je volgt er de evolutie van de oudheid toen ze één keer per jaar wassen, over de periode waarin het besef groeide dat microben ziek maken en je die met water, temperatuur en zeep te lijf

kan gaan, tot wasmachines. Menselijke vindingrijkheid verlichtte het harde labeur beetje bij beetje tot een druk op de knop volstond.

Kinderen leren hier op een aanschouwelijke manier hoe deze huishoudelijke activiteit vroeger gebeurde. Ouderen zullen van de laatste decennia heel wat 'spullen' herkennen. Grootouders samen met kleinkinderen naar dit museum, dat lijkt me een schitterende combinatie. Groepen kunnen een gids vragen. Tijdens de openingsuren is er een vrijwilliger aanwezig die graag uitleg geeft en je kan een Nederlandstalige brochure krijgen als leidraad. Let op de flessen met zeep op basis van klimop, zeepkruid en andere planten. Zo ging het lang geleden en de belangstelling voor dit soort natuurlijke producten is vandaag weer helemaal terug. Een heerlijk museum: chapeau voor de vrijwilligers die dit stukje erfgoed op zo'n mooie manier in ere houden.

### Peter de Grootte was hier

Het water dat in Spa uit de bronnen opborrelt, komt van de Hoge Venen via een lange ondergrondse weg. Het water is drinkbaar, maar heeft een speciale smaak door het ijzer, zo stellen we proefondervindelijk vast. Spa in flessen komt uit andere bronnen. Vier kilometer van het centrum ligt het meest westelijke deel van de Hoge Venen: *het Veen van Malchamps*. We

### Belle Epoque in Spa

We nemen de trein richting Spa, gekend van het gelijknamige merk flessenwater én als kuuroord. Het ligt op amper dertig kilometer van Eupen, dus waarom niet... Alles hier ademt nog het rijke kuuroord van weleer. Oh, wat zijn de Belle Epoque-huizen met smeedijzeren balustrades, veranda's en overkappingen mooi. Bij de gaanderij Leopold II, die 's avonds sfeervol verlicht is, gaat ons hart nog wat sneller kloppen. De galerij werd gebouwd in 1878 voor de vijfentwintigste huwelijksverjaardag van koning Leopold II en Marie-Henriette. Je kan je zo voorstellen hoe de mondaine badgasten er gingen flaneren, beschermd tegen wind, regen en zon (om een blanke huid te behouden). In het centrum van Spa vergapen we ons aan het casino, het oude badhuis en tal van andere grootse gebouwen. Naast hotel *Radisson* kan je met de lift naar de huidige, moderne thermen boven op de berg.



Het Paviljoen Marie-Henriette in Spa: hier kwamen mondaine badgasten flaneren.



houden halt bij Domaine de Bérinzenne voor een wandeling en een bezoek aan het *Museum van het Bos en Water*. Je vindt er informatie over venen, bossen, bronnen en rivieren in de omgeving. We beklimmen de *toren van Bérinzenne*. In tegenstelling tot de voorgaande dagen is onze Spadag zonovergoten, vanop de top kunnen we dan ook heel ver kijken. Bij valavond of zonsopgang kan je hier herten, everzwijnen en reebokken spotten.

In Spa passeerden talloze hoge heren en dames. Ook Peter de Grote van Rusland deed het kuuroord aan op een van zijn reizen. "Vroeger schreven dokters een kuur in Spa voor aan hun patiënten én het werd terugbetaald", vertelt een gids. Een weekje rust in deze omgeving werkt voor een aantal aandoeningen ongetwijfeld veel beter dan medicijnen. Tot op vandaag lokken de thermen in Spa zo'n 200.000 bezoekers per jaar. 🟢

[www.eupen.be](http://www.eupen.be)  
[www.spatourisme.be](http://www.spatourisme.be)

Win een  
verblijf in Eupen  
voor 2 personen met lunchpakket



Win een overnachting met ontbijt voor twee personen in hotel Sleepwood in Eupen, geschonken door Wallonië België Toerisme. Het hotel doet er een lunchpakket voor twee personen bovenop én een wandel- of fietskaart.

Hotel Sleepwood is een charmant hotel met 16 kamers, gebouwd met de natuurlijke materialen hout en klei.

Wallonië België Toerisme wil zoveel mogelijk mensen laten kennismaken met wat er aan de andere kant van de taalgrens te beleven valt: kunst en cultuur, lekker eten, muziek en folklore, natuur, wandelingen en fietstochten, wellness enzovoort.

Ontdek het op [walloniebelgietoerisme.be](http://walloniebelgietoerisme.be)

## GEZICHTS- PROBLEMEN?

In heel België staat de Brailleliga klaar om blinde en slechtziende personen gratis te begeleiden.

- Dagelijks leven, administratieve aanvragen
- Studies, opleiding, werk
- Vrije tijd, aangepaste spellen

T. 02 533 32 11 - Engelandstraat 57 - 1060 Brussel  
[info@braille.be](mailto:info@braille.be) - [www.braille.be](http://www.braille.be)

**brailleliga**  
een andere kijk op het leven



# IS PROGRAMMEREN kinderspel?

Tekst MATTHIAS VAN MILDEERS // Foto CODERDOJO

**Computers programmeren lijkt niet meteen kinderspel. En toch hoeft programmeren niet altijd ingewikkeld te zijn. Met specifieke programma's kunnen ook kinderen het. Zowel in een schoolse context als in de vrijetijdssfeer is programmeren voor kinderen nuttig én leuk, zeggen voorstanders.**

“Het feit dat kinderen begrijpen hoe een computer denkt, is ongelofelijk nuttig voor hun latere leven en beroep”, zegt Tom Haepers. Hij is organisator van Coolest Projects, een technologiebeurs voor jongeren. Daarnaast is hij ook actief als coach bij CoderDojo Belgium. Die vereniging organiseert gratis workshops programmeren voor kinderen. Kevin de Vette van de Stichting Groningen Programmeert treedt hem in *Vrij Nederland* bij: “In heel veel beroepen krijg je te maken met computers. Ook voor een verpleegster is het straks belangrijk om een beetje te snappen hoe een systeem werkt.” Voorstanders brengen leren programmeren ook in verband met leren logisch denken. Dat kinderen daardoor te veel achter een scherm zouden zitten, betwist Tom Haepers.

“Zelf een game maken is een veel grotere uitdaging dan er eentje spelen. Ik hoor veel ouders zeggen: ‘Blij dat er Scratch (een programmeertaal voor kinderen – red.) is, nu zitten ze minder op Fortnite.’ Toch is niet iedereen ervan overtuigd dat je kinderen moet leren programmeren. Computertalen zouden snel verouderen en echt goed leren programmeren is voor de meeste kinderen te hoog gegrepen. Maar die tegenargumenten nemen niet weg dat de roep naar programmeren voor kinderen luid blijft klinken. CoderDojo Belgium laat jaarlijks twintigduizend kinderen gratis programmeren. De vereniging maakt deel uit van een internationaal netwerk en heeft in ons land verschillende lokale afdelingen, de zogenaamde Dojo's. Tom Haepers wijst op de specifieke

manier waarop de workshops worden gegeven. “We willen kinderen op een speelse manier leren programmeren. Dat doen we buitenschools, in een ongedwongen sfeer. Er zijn geen examens of toetsen. Alles kan en niets moet. We houden de drempel bewust laag, we willen geen eliteclubje worden met een lidgeld van tweehonderd euro. Met mijn Dojo in Mechelen gaan we naar buurthuizen in de wijken om alle bevolkingsgroepen te bereiken. ‘Programmeren is niets voor mij’, die overtuiging willen we uit de wereld helpen.”

## Blokjes bouwen

Uiteraard kan het doorsnee kind niet meteen met ingewikkelde computerprogramma's aan de slag. Maar dat hoeft ook niet, vertelt Tom Haepers. “Wij starten met Scratch, dat is zo laagdrempelig dat kinderen het begrijpen en plezier vinden. Traditioneel gebruikt een programmeertaal Engelse woorden. Dat is een drempel voor niet-Engelstalige kinderen. Scratch werkt met blokjes die in elkaar passen als LEGO-steentjes. Ze hebben andere kleuren naargelang de betekenis en ze zijn makkelijk te vertalen naar jouw eigen taal. Met een paar klikken kan je al iets knap maken zoals een videospel of een animatiefilmpje. Bij bepaalde kinderen voel je dat het programmeren hen echt ligt. Hen laten we bijvoorbeeld robotjes aansturen. Anderen maken dan weer liever een webpagina of gaan programmeren in een moeilijkere taal.





Voor kinderen die er echt mee willen doorgaan, gaan we nog een stap verder. Dan kom je uit bij de zelfgemaakte robotica. Sommige kinderen maken heel ingewikkelde dingen. Ze gaan zelf experimenteren, het internet is een onwaarschijnlijke bron van informatie. Die toegankelijkheid is een deel van het succes. Kinderen ouder dan twaalf vinden verder zelf hun weg. Het komt erop aan hen een initiële impuls te geven en de eerste keer niet te laten falen. We tonen aan dat iedereen dit kan en dat het plezierig is. Programmeren is niet voor nerds die de hele zomer in hun kamertje zitten. Het spellement speelt ook mee. Spelen is leuk en zelf een spel maken is een extra uitdaging.”

### Programmeerbaar speelgoed

Ook de grote spelers in de digitale wereld laten kinderen programmeren. Zo startte Microsoft het pro-

ject DigiKids om leerlingen te laten kennismaken met artificiële intelligentie en programmeren. Tienduizend Belgische kinderen zullen op het einde van de rit een DigiKids-les gevolgd hebben. In andere sectoren is trouwens ook een lampje gaan branden. Er is bijvoorbeeld heel wat speelgoed dat kinderen laat programmeren. En dat kan al op erg jonge leeftijd. Zo ontwikkelde Fisher-Price de Co-de-Rups voor kinderen vanaf drie jaar. Door de delen van de rups in een andere volgorde aan elkaar te schakelen, kunnen ze het speelgoed andere acties laten uitvoeren. Ook andere producenten van klassiek speelgoed ontdekten het programmeren. Meccano ontwikkelde een programmeerbare dinosaurus. LEGO biedt apps, robots en andere toepassingen aan waarmee kinderen al spelend kunnen leren programmeren.

### Ook voor grootouders

Niet enkel kinderen kunnen leren programmeren. “Het is ook een fijne activiteit voor grootouders en hun kleinkinderen”, weet Tom Haepers. “De grootouders zullen er trouwens van versteld staan hoe snel hun kleinkind vooruitgaat. Er zijn zeker ook ouders die hun kinderen niet meer kunnen volgen.”

Meer info vind je op  
[www.coderdojobelgium.be](http://www.coderdojobelgium.be).  
CoderDojo zoekt nog vrijwilligers, programmering is niet verplicht.



Laat zware en pijnlijke benen  
je niet tegenhouden.



**daflon 500** verlicht de symptomen van de chronische veneuze insufficiëntie.



Posologie bij de veneuze ziekte: 2 tb/per dag bij de maaltijd. Daflon® 500 mg (Gemicroniseerde gezuiverde flavonoidfractie) is een geneesmiddel. Lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw apotheker. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Goedkeuringsdatum van de medische informatie: 27/03/2016.

## DIEDERIK DE BEIR VINDT ZINGEVING IN SOCIAAL ENGAGEMENT

# “MAAK DE AARDE BEWOONBAAR LANGS DE WEG VAN *Verzoening*”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

**De zoektocht naar zingeving bracht Diederik De Beir tot in Taizé en Zimbabwe. Maar ook in z'n eigen Kortrijk vindt hij ze, meer bepaald in de Sint-Michielskerk. Spiritualiteit blijkt de motor te zijn van het ongebreidelde engagement dat Diederik vooruit stuwt.**

Wanneer we Diederik bezoeken in zijn woning aan de Monseigneur De Haerlaan, hangt een aantal schilderijen en tekeningen nog maar enkele uren weer aan de muren. Het zijn werken van zijn grootvader Reimond De Beir, de Knokse arts en autodidactisch kunstenaar. “Mijn grootvader was dokter en diepgelovig. Hij heeft geen gemakkelijk leven gehad. Het was tamelijk kort (1879-1945), maar hij maakte wel twee wereldoorlogen mee. Grootvader is ook vluchteling geweest: tijdens de Eerste Wereldoorlog trok hij met z'n vrouw en kinderen naar Nederland. Soldaat-kunstschilder Rik Wouters was in het interneringskamp van Zeist een van zijn patiënten. Mijn grootvader was echter meer dan een dokter: hij was ook de verloskundige van de boerinnen op de boerenerven die hij in gouache schilderde. Je trof hem in Knokke vaak aan de Leuvense stoof bij volksfiguren als *Ko Slekke* en *Sissen Kadee*. Hij maakte veel tekeningen van hen. ‘Ga even zitten, ik ga u tekenen’, zei hij dan. En ze moesten niet betalen voor de behandeling. Die vriendschap met volksmensen was zeer belangrijk voor hem. Hij kon met iedereen overweg.”

### Strijd en aanbidding

“Hij vond ook dat er méér was. En dat geldt evenzeer voor mij. Toen ik jong was, ging ik daar al naar op zoek. Op het vlak van spiritualiteit ben ik uiteindelijk terechtgekomen in het Franse

Taizé, waar de protestantse Zwitserse broeder Roger Schutz in de oorlog onderdak gaf aan joodse vluchtelingen. Later organiseerde hij internationale pelgrimages voor jongeren waaraan ik deelnam. Zijn streven naar ‘lutte et contemplation’, strijd en aanbidding, trok me aan. Als student was ik vrijwilliger in een psychiatrisch ziekenhuis. Dat mensen moeten opgroeien tussen muren heeft me altijd sterk aangegrepen. Stilaan drong het tot me door dat ‘binnen muren leven’ ook betekent dat je mentaal gevangen bent.”

### “BINNEN MUREN LEVEN BETEKENT OOK DAT JE MENTAAL GEVANGEN BENT”

Mensen die gedwongen opgesloten leven, zouden nog vaker in Diederiks leven opduiken. Zo initieerde hij het Europees cultureel samenwerkingsproject *PAROL! – schrijven en kunst over muren en grenzen heen*. Daarin werkten kunstenaars en gedetineerden in dertien Europese gevangenissen in vijf landen samen aan artistieke creaties. “Het idee was dat ze hun verhaal kwijt konden via kunst en creativiteit. Zo gaven we gedetineerden mentale vrijheid waardoor ze in zichzelf gingen geloven. Het was ook een manier om hen verantwoordelijkheid te laten opnemen voor hun re-integratie in de samenleving.”

“Mensen die anders zijn dan ik hebben me altijd aangetrokken. Van 1986 tot 1988 gaf ik als vrijwilliger Engelse les op het platteland in Zimbabwe. Ik koos voor ontwikkelings samenwerking geïnspireerd door de gemeenschap van Taizé. Ik ging in op de oproep van broeder Roger: ‘Maak de aarde bewoonbaarder door wegen van verzoening te gaan’. Zimbabwe verkeerde voor 1980 in een bloedige burgeroorlog tussen zwart en wit. Toen ik er met een oudere man in een dorp uit hetzelfde bord at, zei hij: ‘Dit is de eerste keer in mijn leven dat een blanke met me eet’. Dat zijn dingen die je hart raken.”

### Christen in een postmoderne wereld

Ook na zijn terugkeer uit Zimbabwe is sociale beweging een constante in Diederiks leven gebleven. “Je kan heel veel leren van mensen die het minder goed hebben dan jij. Die focus op kwetsbaarheid zet zich verder in mijn werk in het volwassenenonderwijs. Ik geef Nederlands aan nieuwe Vlamingen en vluchtelingen en Engels aan gedetineerden. Mijn vrouw Hanna en ik zijn ook buddy van een gezin zonder papieren met twee jonge kinderen, een erkende Syrische vluchteling, een Afrikaans koppel met vier kinderen. Het zijn allemaal mensen die verbonden zijn met de Kortrijkse Sint-Michielsbeweging en de Sint-Michielskerk. Solidariteit met kansarmen drukt





LANGS  
VLAAMSE  
WEGEN

"WE KUNNEN HEEL VEEL LEREN VAN MENSEN  
DIE IN EEN SITUATIE VAN STRIID, VAN  
OVERLEVEN ZITTEN"





## LANGS VLAAMSE WEGEN

zich daar onder andere uit in een sociale winkel. De Sint-Michiels-beweging is binnen de katholieke kerk een beweging van jongeren en gezinnen in vriendschap met mensen in nood.”

“Op een Europese jongerenontmoeting van Taizé in het Poolse Wrocław leerde ik in 1989 mijn vrouw Hanna kennen. Wij zijn overtuigde christenen, wat niet evident is in onze postmoderne samenleving. ‘Vrede is het product van rechtvaardigheid’, aldus de heilig verklaarde bisschop-martelaar Oscar Romero. Echte vrede van God is niet mogelijk zonder rechtvaardigheid, anders ben je hypocriet. Hier in het Westen komen we op materieel vlak veel minder te kort. Maar als je een tijd in Afrika woont, leer je ook andere waarden in het leven ontdekken. We kunnen heel veel leren van mensen

die in een situatie van strijd, van overleven zitten. Maar voor die ‘lutte’ is vooral inkeer en gebed nodig, dat is de boodschap van Taizé. Vakbonden strijden voor rechten van de arbeiders, dat is goed. Maar dat moet ook gevoed worden. Voor mijn strijd voor rechtvaardigheid haal ik inspiratie uit mijn bijbels-christelijk geloof.”

### Mateloos en behulpzaam

Wanneer vriend des huizes Jean-Paul Robesyn even passeert, blikt die terug op zijn langdurige vriendschap met Diederik. “Ik leerde Diederik kennen als mijn leraar Engels op de avondschool. Hij viel meteen op met zijn volkomen nieuwe en creatieve didactiek. We moesten telefoongesprekken leren voeren en hij haalde daarvoor een speelgoedtelefoontje van zijn kinderen boven. (lacht) Ik ben hem blijven volgen, we wonen in elkaars buurt. Onze persoonlijkheden komen nogal goed overeen. We hebben een gemeenschappelijk katholiek verleden. Al is dat voor mij meer een

verleden dan voor Diederik, die dat veel sterker heeft kunnen vasthouden. Toen ik als docent filosofie aan de KATHO-hogeschool (nu VIVES) met pensioen ging, stortte ik me als freelance trainer op het taalonderricht. Zo loodste Diederik me binnen in de gevangenis van Oudenaarde waar ik een aantal jaren Engels heb gegeven. Diederik zelf was intussen alweer met een volgend project bezig. Geen uitdaging is hem te groot. Mateloos, dat is wel een karaktertrek van hem. Hij is een duizendpoot. Neem het project over zijn grootvader, daarvoor heeft hij zich ten volle ingezet. Als innemend man vindt hij ook altijd partners. Diederik is daarenboven ook een authentiek mens, je kan hem vertrouwen en hij heeft het hart op de tong. Hij is altijd heel behulpzaam geweest voor mij. Toen ik sukkelde met mijn rug bracht hij me op onmogelijke momenten naar de dokter. Het is een goede vriend, hij zou alles voor je doen. Veel te veel eigenlijk, ook daarin toont hij weer die mateloosheid.”



# HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN STIJN MEURIS

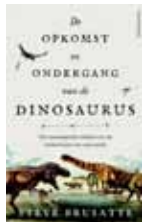
## De smaak van het universum

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto KOORTZZ

**Muziek, wetenschap en magie. In Stijn Meuris zijn ze alle drie verenigd. Met Monza en Noordkaap speelde hij menig podium plat, de sterrenhemel bezong hij uitgebreid door de zoeker van een telescoop. En vanaf deze zomer kruipt hij in het hoofd van Stephen Hawking, de man die zijn lichaam niet mee had maar wel zijn brein. Te beginnen op het Stadsfestival in Tongeren en Theater aan Zee in Oostende waar hij het publiek meeneemt naar de wonderde wereld van wat zich boven, achter en voor ons bevindt.**

### Nachten vol dinosaurussen

"Ik lees graag in bed maar misschien is het geen goed idee om dan in boeken over de prehistorie te duiken. Momenteel ligt *Opkomst en Ondergang van de dinosaurussen* op het nachtkastje. De jonge paleontoloog Steve Brusatte beschrijft het vlot én wetenschappelijk accuraat en hij zet me meermaals aan het denken: wie zijn wij dat we na amper enkele duizend jaar pretenderen de alleenheersers van de planeet te zijn? Dichter bij onze tijd is de auteur Stephen King. Bij zijn horrorverhalen vraag ik me elke keer af waar zijn onuitputtelijke fantasie over het doden van slachtoffers vandaan komt."



### Kon ik zelf maar schilderen

"De retrospectieve van David Lynch in het Bonnefantenmuseum in Maastricht heeft me erg verrast. Iedereen kent hem als filmregisseur maar hij is zeker ook een begenadigd beeldend kunstenaar. In Madrid zag ik de kolossale collectie van het Museo del Prado. Op één plaats tweeduizend jaar aan Spaanse en internationale kunst zien, dat is een absolute meerwaarde voor een land. Dan bekruipt me wel eens de gedachte: kon ik zelf maar schilderen. Ik heb het geprobeerd maar ben nooit verder geraakt dan wat kliederwerk. Een grote buiging dus voor de historische meesters."



### Science Fiction

"Het zal je niet verbazen dat ik, met mijn hoofd vaak in de sterren, een zwak heb voor science fiction. Een aanrader is de gerestaureerde versie van *Blade Runner* van Ridley Scott. Ik zag hem al in 1982 als tiener: donker, apocalyptisch en 'unheimlich'. Bij het herbekijken van de digitale versie ervaar ik de film nog altijd als een absoluut meesterwerk. Daarnaast: *2001, A Space Odyssey* van Stanley Kubrick. Vooral de scène waarbij een voorhistorische aap de botten van een skelet ontdekt dat voor hem gereedschap is en dat hij er meteen een wapen van maakt."



### Muziek uit elke hoek

"Zeventig is het nieuwe veertig. Dat gevoel had ik toen ik vorige zomer de zeventigjarige Arno aan het werk zag met zijn tijdelijk project *Tjens Matic*. Oude TC-Matic songs die gespeeld werden door wat wellicht de beste live-band van het land was. Het overdonderde en ontroerde me tegelijk. Om rust te vinden, kantelt mijn muziekkeuze echter voortdurend. Vandaag is het Händel en Liszt maar evengoed kan ik na een klassieke ouverture plots zware heavy metal door de boxen jagen."



### (G)astronomie

"Ik ben geen foodie, mijn interesse gaat meer uit naar astronomie. Al scheelt het maar één letter, het is een kosmos van verschil. In mijn jeugdherinneringen zie ik de kotelet met frietjes en een blaadje veldsla, zoals mijn bomma dat maakte. Koffie drinken doe ik het liefst in de brasserie van Hotel Du Parc in Oostende. Met norse obers in zwart-wit uniform, precies zoals het hoort. Verder weg vertoef ik graag in Zuid-Tirol. Het is Italiaanse keuken, in het Duits geserveerd. Bizar maar wel handig."

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

*"In Zuid-Tirol proef ik de Italiaanse keuken in het Duits geserveerd"*

# 10 OM NIET TE MISSEN

## 1 LEGO BLOKJES IN KOKSIJDE

Koksijde wordt deze zomer omgetoverd in een magische wereld vol LEGO® blokjes. Ga zeker eens langs in het Abdijmuseum voor de unieke expo 'Bouwen voor de eeuwigheid' waar het schaalmodel van de Duinenabdij in LEGO® blokjes de absolute blikvanger is. In galerie Welnes brengt Amazings de zee naar binnen met het werk 'De Meeuwen' dat bestaat uit 48.000 LEGO® blokjes dat zowel 2D als 3D combineert. Of Waan jezelf een echte architect en ga zelf aan de slag met duizenden LEGO® blokjes in het cultuurcentrum Casino.

c.c. CasinoKoksijde, Casinoplein 11, 8670 Koksijde

Van 12 juli tot en met 25 augustus 2019, dagelijks (behalve op donderdag) van 14-18 uur.



## 2 MANOU OP DE MEEUENSCHOOL

De kleine vogel Manou groeit op in een meeuwnest. Wanneer hij leert vliegen, ontdekt hij dat hij geen meeuw is zoals zijn vader en moeder, maar een zwaluw. Als hij enkele andere zwaluwen ontmoet, leert Manou wie hij écht is. Zal het hem lukken om de twee zo verschillende vogelfamilies samen te brengen en hen daarmee als ware held te beschermen tegen het gevaar?

Vanaf 10 juli in de bioscoop

> OKRA geeft 5 duotickets weg, zie pag. 54

## 3 DE BREXITMOORDEN

Moord en mysterie verhullen het ware verhaal achter de Brexit. Tijdens de nerveuze brexit-onderhandelingen wordt een bekende Europese politicus bij het lijk van zijn assistent aangetroffen. Alle bewijsmateriaal wijst hem als dader aan. Maar wanneer het onderzoek stilaan afgerond lijkt, begint commissaris Stef Cools te vermoeden dat er meer aan de hand is. De mysterieuze tegenkanting van hogerhand wijst op een grootschalige doofpotoperatie. Als er dan plots weer een dode valt, dreigt de zaak volledig te ontsporen...

De Brexitmoorden, Hugo Luijten, Uitgeverij Lannoo, 20, 99 euro

> OKRA schenkt 5 exemplaren van dit boek weg, zie p.54.



## 4 BLOESIERKUNST OP WERELDNIVEAU

Meer dan 100.000 bloemen, een dertigtal florale kunstenaars en dertien juweeltjes van historische zalen. De makers van het Brusselse Bloementapijt en de Floraliën Gent slaan deze zomer opnieuw de handen in elkaar voor Flowertime. Een must voor alle bloemen- en architectuurliefhebbers! Je ontdekt het Brusselse Stadhuis zoals je het nog nooit zag. Tijdens Flowertime krijgen bloemenkunstenaars vijf dagen lang carte blanche om de zalen van dit Unesco-monument van kop tot teen te versieren.

Van 14 tot 18 augustus, Flowertime, Stadhuis Brussel, Grote Markt, 1000 Brussel

## 5 ZOMERTHEATER 'BRAVO! MENEER BRUEGEL'

Van 11 juli tot en met 1 september 2019 brengt theatergezelschap 'Laika, theater der zinnen', dagelijks de familievoorstelling 'Bravo! Meneer Bruegel' naar het voorbeeld van de rederijders van weleer. In dit humoristisch verhaal staat 'de mens' centraal, net zoals dat in Bruegels werken het geval was. Neem plaats en aanschouw de toneelspelers die al zingend en dansend aan een groots carnavalsfeest beginnen... Voor je ogen ontvouwt zich een wervelend spektakel naar Bruegels bekende schilderij 'De strijd tussen Carnaval en Vasten'.

De voorstelling duurt +/- 45 min. En wordt opgevoerd in het Nederlands, telkens om 14u uur en om 16uur. Op zaterdag en zondag is er een extra voorstelling om 11 uur. vzw Het Domein Bokrijk, Bokrijklaan 1, 3600 Genk





## 6 DE PATRICK

De Patrick vertelt het tragikomische familiedrama van Patrick, die na het overlijden van zijn vader de naturistencamping moet overnemen. Hij is echter zijn hamer kwijt en dat brengt hem in een existentiële zoektocht. De Patrick is een familiedrama over de eigenaardigheden van de mens, over loslaten en blij zijn met wie je bent. In deze debuutfilm van Tim Mielants (o.a. bekend van de regie van het eerste seizoen van de reeks Cordon) vertolkt Kevin Janssens de hoofdrol, waarvoor hij maar liefst 17 kg bijkwam.

**Vanaf 28 augustus in de bioscoop**

> OKRA geeft 5 duotickets weg, zie pag. 54

## 7 THEATER AAN ZEE #TAZ

'Het is aan jou, het is aan mij, het is aan ons, het is aan.' Zo luidt het motto van de 23ste editie van Theater Aan Zee. Dit 10-daags theater- en muziekfestival in Oostende telt meer dan 600 voorstellingen van uiteenlopende aard: theater, literatuur, poëzie en muziek. Zo brengt oorlogsverslaggever Rudi Vranckx In 'Vriend of Vijand' zijn persoonlijke oorlogservaringen en unieke beelden tussen de liedjes van Bram Vermeulens album 'Oorlog aan den Oorlog', gebracht door topmuzikanten en dochter Katarina Vermeulen. Oostendenaar Sebastien Dewaele brengt met muzikant Peter Bultink de monoloog 'Marinus', over de vergeten kapersgeschiedenis van Oostende, op scheepswerf IDP.



Het volledige programma en tickets op [www.theateraanzee.be](http://www.theateraanzee.be)

## 8 ZOMER VAN SINT-PIETER

Een zomer vol heerlijke lunchconcerten in het historische hart van Leuven, dat blijft het succesrecept van Zomer van Sint-Pieter. De achttiende editie serveert je 35 concerten, waarin klassieke meesters als Haydn, Mozart, Bach of Mendelssohn-Bartholdy worden afgewisseld met 'verrassingen' van Janitsch, Rovira en Lyapunov en zomerse wereldmuziek. De geliefde pianoweek staat geprogrammeerd van 16 tot en met 19 juli en in de week van 20 augustus focust het programma op strijkkwartetten.

van dinsdag 2 juli t.e.m. vrijdag 30 augustus, elke dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag (uitgezonderd wo 15 augustus), telkens om 12.15 uur, duur +/- 40 minuten in 30CC/Schouwburg, 30CC/Predikherenkerk en 30CC/Minnepoort, Leuven.

Voor meer info en tickets: [www.30cc.be](http://www.30cc.be)



## 9 ONDERWEG

Verrijk jezelf, wordt een bewuste wandelaar! Waarom ga je wandelen? Om alleen te zijn met je gedachten of om samen met een vriendengroep te genieten van de natuur, om een probleem op te lossen, om inspiratie op te doen of doelloos te verdwalen door de straten...

Of je nu etalages in de stad bekijkt of een pelgrimstocht maakt. Naar de geluiden luistert tijdens een nachtwandeling of een onbekend bos betreedt, de essentie van elke wandeling is 'duren ontdekken'. Met de ogen van vandaag en niet die van gisteren, de omgeving waar te nemen. Om met bewuste en langzame bewegingen op pad te gaan, stap voor stap.

Michel Lafaille neemt je mee op een aantal goed uitgekozen wandelingen. Telkens anders van karakter en soort. Een stadswandeling in Antwerpen, een natuurwandeling, een strandwandeling met de weidsheid van de verre horizon, een historische wandeling in Brugge,... Stuk voor stuk tochten gevuld met grote en kleine ontdekkingen.

Michel Lafaille is gevormd als theaterregisseur en als tuin- en landschapsontwerper. Hij is publicist, fotograaf en inspirator op veel terreinen.

**Onderweg, Michel Lafaille, 24,99 euro, Uitgeverij VBKU**

> OKRA schenkt 3 exemplaren van dit boek weg, zie p.54.

## 10 ONDINE

Een voldragen debuteert over de lokroep van de zee en je diepste zelf.

Soms rustig kabbelend, soms wild uitbrekend beweegt Ondine zich door het leven. Als visserskind groeit ze op tussen de golven en de gespierde caféverhalen, maar die weten haar honger naar het leven niet te stillen. In het binnenland leert ze de liefde kennen in al haar facetten, maar gaandeweg moet ze beseffen dat geen enkele man haar geluk bepaalt. Dan is er enkel nog zichzelf... en de zee.

**Ondine, Jennifer Vrielinck, 20,99 euro, Uitgeverij Lannoo**

> OKRA schenkt 5 exemplaren van dit boek weg, zie p.54.



# DE POPPEN VAN Tejooter Aabazjoer

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto TEJOOTER AABAZJOER

**Wat zit er toch in het bloed van de Aalstenaars dat ze met zovelen het podium blijven delen? “We zijn creatief en laten graag onze ‘tetter’ horen”, zegt Luc D’Haese (65). Als een van de stichters van poppentheater Aabazjoer weet hij als geen ander waarom het gezelschap al dertig jaar lang het ene succes na het andere boekt. Poppenspeler Filip Vandewinkel (56) schuift graag mee aan tafel. Want Aabazjoer is het werk van vele mensen: van de naaister die de poppenkleden maakt tot de scenarist die nieuwe verhalen uit zijn pen schudt.**

Luc: “Als jongere was ik al begeesterd door poppentheater. We zijn destijds gestart in het jeugdhuis met voorstellingen voor kinderen. Daarna kwam het straattheater waarmee we kermissen en volksfeesten afdweilden. Als vanzelf volgde het poppenspelen voor volwassenen en dat doen we nog altijd. De gemiddelde leeftijd van onze spelers is tussen de veertig en vijftig. Maar er komt natuurlijk veel meer bij kijken. Voor elke productie worden er nieuwe poppengezichten gemaakt, kleden genaaid en decors gebouwd. Er is een regisseur en uiteraard moet er iemand de bar

doen voor en na de voorstelling. In totaal zijn er dertig mensen bezig met Tejooter Aabazjoer. Het is een hecht team. Als je door omstandigheden eens een productie niet van de partij bent, voel je pas echt hoeveel plezier je aan dat samenzijn beleeft. Want Aabazjoer is veel meer dan met poppen een verhaal vertellen. Het is met een groep vrienden iets moois maken waar ook het publiek plezier aan beleeft.”

## De poppen aan het dansen

Filip: “Aalstenaars hebben iets met humor, denk maar aan het carnavalsfeest dat tot ver buiten de grenzen gekend is en waar we met alles en iedereen lachen. Maar we kennen onze grenzen, al liggen die voor Aabazjoer heel ver. Een pop kan je nu eenmaal veel meer laten zeggen dan acteurs in klassiek theater, vaak recht in het gezicht. Onze scenaristen hebben veel vrijheid maar we zijn ervan overtuigd dat we niet over de schreef gaan en welvoeglijk blijven. Ook politici nemen we op de korrel. Het is zelfs zo dat ze gecharmeerd zijn als ze in een voorstelling voorkomen. Andersom zouden ze het erg vinden als ze doodgezwegen worden. En buurstad Dendermonde natuurlijk, dat is een historische vete waar we allemaal dapper aan meedoen. De sleutelwoorden van Tejooter Aabazjoer zijn: verhalen met een Aalsterse inslag, humoristisch en in het dialect.

## Grote kleine kinderen

Luc: “Hoe graag we dit ook doen, we moeten er toch al rekening mee houden dat we niet meer van de jongsten zijn. Poppentheater is fysiek heel intensief en meestal is het onze rug die het eerst begeeft. Zelf beperk ik me voorlopig tot poppen maken, decorbouw en logistieke steun. Filip leent voor de volgende productie enkel zijn stem.” Filip: “Maar mentaal hapert er niks, als we samen spelen met de crew, dan zijn we allemaal even oud: grote kleine kinderen. In 2016 werden we wel op zeer directe wijze met onze eindigheid geconfronteerd. We verloren onze Dwaar (Eddy De Laender) op 52-jarige leeftijd. Hij was een spilfiguur in ons gezelschap en we hebben toen echt getwijfeld of we er nog wel mee zouden doorgaan. Maar het plezier van het spelen hield ons uiteindelijk allemaal overeind.”



Filip Vandewinkel



Luc D'Haese

De volgende productie is een musical: *Los Eskimo's start in het najaar*. Info en tickets op [www.aabazjoer.be](http://www.aabazjoer.be).



# VAN ELKE KANT EEN TREKJE

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANÇOIS DE HEEL



Voortaan laten we kleinkinderen over hun grootouders vertellen: wat ze van hen leerden, waarom ze zo bijzonder zijn. Heb jij ook een speciale band met je grootouders en/of kleinkinderen? Stuur ons dan een e-mail en wie weet komen we bij jou langs voor een interview. Zend je gegevens en een korte situatieschets naar [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be).

**Lotte Van Hoofstat (20) uit Schelle is trots op haar grootouders langs moederskant. Haar opa, va-va Frans Scheers (80), stapte in mei nog van Boom naar Scherpenheuvel. Dat is maar liefst 108 kilometer heen en terug. Haar oma, moe-moe Julienne Van Gysegem (76), schuimt regelmatig de rommelmarkten af op zoek naar boeken. En allebei zijn ze actief bij OKRA Boom. Lotte is net als va-va Frans of moe-moe Julienne sportief, zorgzaam, enthousiast, verantwoordelijk en leergierig. Haar uiterlijk, haar koppigheid en haar temperament heeft ze eerder van haar grootouders langs vaderskant, opa Sylvain (+1978) en oma Constance (+2014).**

### Grootouders langs vaderskant

Lotte is de jongste van vier (Bart is 30, Wouter 28, Annelies 23 en Lotte 20). Vader Wim Van Hoofstat en moeder Annemie Scheers zijn allebei onderwijzer. Lottes grootouders langs vaderskant zijn allebei al overleden: vava Sylvain in 1978, moemoe 'pateekes', Constance Schoeters in 2014.

"Vava Sylvain heb ik niet gekend", vertelt Lotte. "Hij is gestorven in 1978 toen hij amper 57 was. Mijn vader was slechts zestien toen dat gebeurde. Moemoe 'pateekes', Constance Schoeters, is daarna altijd alleen gebleven. Ze sprak vaak over haar overleden man. Maar soms ook over haar kindertijd. Zo vertelde ze eens over hun eerste radio, waarop mijn overgrootvader een bord met eten plaatste omdat hij dacht dat er een man in de radio zat (lacht). Oma is dement geworden toen ik acht of negen jaar was, ze stierf op mijn veertiende. Ik ben haar bijna elke week gaan bezoeken in het woonzorgcentrum. We speelden spelletjes, we kaartten of we maakten grapjes. Ze herkende me wel, maar vergat soms mijn naam. 'Ik heb nog geen bezoek gehad', zei ze dan, terwijl in het dagboek dat we bijhielden nauwkeurig te lezen stond wie er die dag was geweest en wat er was gebeurd. Oma dronk elke dag haar pintje, vergat dat dan en verbaasde zich er dan over dat ze er geen meer kreeg. Ach, ze viel best mee... al was het soms ook wel confronterend, zeker op het einde."

### Va-va en de kleinkinderen te voet naar Scherpenheuvel

"Ik ben heel op fier op mijn opa langs moederskant, va-va Frans. Va-va is 80, maar nog heel actief en sportief. In mei stapte hij voor de

49<sup>ste</sup> keer vanuit Boom naar Scherpenheuvel en terug. Zo'n bedevaart begint op vrijdagavond om 23.45 uur met een misviering. Dan stappen de deelnemers van Boom naar Scherpenheuvel: ze komen op zaterdag even voor 15 uur aan, goed op tijd voor de mis van 17 uur. 's Zondags heel vroeg, om 5 uur, vertrekken ze terug en komen om 19 uur aan in Boom. Va-va vertelde me dat hij ermee begon toen hij zeven-tien of achttien jaar was. Enkele

keren moest hij verstek geven door rugproblemen, maar verder was hij elk jaar trouw op post. Volgend jaar in mei 2020 gaat va-va voor de vijftigste keer naar Scherpenheuvel! We gaan hem met alle kinderen en kleinkinderen vergezellen. Va-va en moe-moe hebben drie kinderen, acht kleinkinderen en twee achterkleinkinderen, Mare van 2 jaar en Lena van 3 maanden. Als va-va er is, haalt hij de bal boven en speelt met Mare. Maar ook moe-moe kan het niet laten om bijna elke vrijdag langs te komen, want dan past mijn mama op Mare."

### De gigantische boekencollectie van moe-moe

"Va-va en moe-moe zijn allebei bezige bijen. Dat hebben wij ook: we zijn een familie van doeners, niet van praters. Over gevoelens praten is niet ons ding. Is er iemand ziek, dan wordt daar nauwelijks over gesproken. Onze familie bleef tot hiertoe gelukkig gespaard van veel

"MIJN GROOTOUDERS LANGS VADERSKANT HEBBEN EEN KAJOTTERSVERLEDEN, MIJN GROOTOUDERS LANGS MOEDERSKANT LEERDEN ELKAAR BIJ DE CHIRO KENNEN, DE JEUGDBEWEGING WAARIN WIJ ONS NU UITLEVEN"







groot verdriet. Va-va en moe-moe kunnen wel emotioneel zijn, bijvoorbeeld tijdens de mis in Scherpenheuvel of als een van de kleinkinderen een muziekstuk speelt. Moe-moe is een boekenverzamelaar en een lezer: ze heeft duizenden boeken. Alle kasten en rekken staan vol, soms tot drie rijen na elkaar. Het is haar hobby om de rommelmarkten af te schuimen op zoek naar boeken. Ze dingt af bij de verkopers, geeft maximaal twee euro voor een boek en vult haar gigantische boekencollectie aan. Ze gaat nooit naar de bibliotheek.”

### **Leuke tijden in Retie**

“Als kind vond ik het fantastisch om op vakantie te gaan bij va-va en moe-moe. Ze hebben hun caravan in Retie al heel lang. We aten er 's morgens pannenkoeken en fruit, speelden er Rummikub, gooiden dennenappels over de beek en maakten er lange avondwandelingen. Als middelbareschoolstudent ging ik ook elke dinsdag bij hen

eten. We praatten dan over de school, de lessen, vriendinnen. Mijn opa is erg leergierig. Hij is maar tot aan zijn veertiende naar school geweest, maar heeft later twaalf lange jaren avondschoon gevolgd en is zo technisch tekenaar geworden. Ik ben in zijn voetsporen getreden, ik studeer nu productontwikkeling. We zijn allemaal iets beter in wiskunde en minder goed in talen. Moe-moe is een hondenliefhebber, ze is moe-moe niet zonder hond. Ze houdt van dessertjes eten, leest graag en haat te laat komen. Mijn grootouders langs vaderskant hebben een kajottersverleden, mijn grootouders langs moederskant leerden elkaar bij de Chiro kennen, de jeugdbeweging waarin ook wij ons nu uitleven.”

### **Ouder worden**

“Over ouder worden en de dood wordt heel weinig gesproken: mijn grootouders zijn daarvoor nog veel te actief. Als va-va met de klein- en de achterkleinkinderen speelt, ver-

geet hij dat hij 80 is. Hij heeft geturnd, gevoetbald, gevolleybald bij de kwb en hij wandelt, fietst en speelt nog heel veel petanque. De droom van moe-moe is dat iedereen in de familie goed blijft overeenkomen. Niemand is gescheiden, een rariteit op vandaag. Moe-moe wil ook wel op vakantie blijven gaan naar Retie. Ze spreekt wel eens over de begrafenissen van mensen van hun leeftijd of jongeren. En hoe groot ook haar verzamelwoede, ze begint af en toe toch iets van haar prullaria uit te delen. En ‘ik krimp,’ zegt ze, ‘va-va zal de wasdraad wat moeten verlagen’. Ik kan me geen betere grootouders inbeelden, va-va en moe-moe zou ik niet kunnen missen.”



# SPELEN TEGEN EENZAAMHEID *Ouderenclubs in Bangladesh*

Tekst **KATRIEN VANDEVEEGAETE** // Foto's **BRUNO DECEUKELIER**





**Zelfs als je de taal of de cultuur niet begrijpt, versta je dankzij het spelen elkaar toch. Op bezoek bij de ouderenclubs in Bangladesh viel dat sterk op. Een OKRA in Bangladesh? Spelende ouderen?**

Sinds enkele jaren heeft OKRA speciale aandacht voor Bangladesh, een van de armste landen ter wereld. Het ligt op dertien uur vliegen van België en grenst aan drie zijden aan India. Bangladesh is een van de dichtstbevolkte landen in de wereld en komt vaak in het nieuws met overstromingen die miljoenen mensen dakloos maken en honderden slachtoffers eisen. Verder ken je het land van het label in je bloes of T-shirt: made in Bangladesh. Textiel is namelijk de belangrijkste industriële sector. Een kwart van de bevolking leeft in extreme armoede en iets meer dan 6 % is ouder dan 65 jaar. Dat cijfer ligt laag in vergelijking met België waar bijna 20 % ouder is dan 65.

**Op werkbezoek in Bangladesh**

Partner van OKRA voor ontwikkelings samenwerking is Wereldsolidariteit. Deze organisatie steunt sociale bewegingen in de ontwikkelingslanden, waaronder GK in Bangladesh. GK is een gezondheidsorganisatie die zich vooral toelegt op het organiseren van basisgezondheidszorg voor de armste inwoners. Deze organisatie stelde vast dat het aandeel van de ouderen toeneemt en dat ze in extreme armoede leven. Ze ging te rade bij OKRA en startte ondertussen tien ouderenclubs, trefpunten,



op. Een delegatie van OKRA ging op werkbezoek naar Bangladesh om de contacten en de uitwisseling te verdiepen.

**Houten pot stukslaan**

Bij de eerste elderlyclub, zoals daar een trefpunt heet, in Sherpur, was er een ontmoeting met het bestuur. Ze organiseren een keer per maand een activiteit: debatteren over de politiek, over hun gezondheid, ze leren er lezen en schrijven. Ze komen om hun eenzaamheid te doorbreken en om solidariteit te mogen voelen.

**"DE DAG DAT DE DELEGATIE VAN OKRA OP BEZOEK KOMT, IS ER EEN GROOT FESTIVAL. EN DAAR STAAT SAMEN SPELEN CENTRAAL: EEN VORM VAN STOELENDANS MAAR DAN MET EEN KUSSEN DAT WORDT RONDGEGEVEN"**

De dag dat de delegatie van OKRA op bezoek komt, is er een groot festival. En daar staat samen spelen centraal: een vorm van stoelendans maar dan met een kussen dat wordt rondgegeven. Een ander spelletje: elkaars ballon kapot knijpen. Wie het langst zijn ballon kan bewaren, wint. Of geblinddoekt een houten pot stuk slaan, nog een succesnummer.

**Een last voor de zoon**

Aan de zijlijn staat een oudere man. Hij is 65 jaar maar ziet er naar onze normen ouder uit. Hij heeft gezondheidsproblemen, de dokter wil hem naar het ziekenhuis sturen, maar daar heeft hij het geld niet voor. "Mijn vrouw en ik hebben geen pensioen, geen inkomen. Ik probeer nog een beetje op het land te werken maar met mijn gezondheid gaat dat niet goed meer. Ik word blind en na mijn hartinfarct zijn fysieke inspanningen moeilijk. Mijn zoon zei



me letterlijk dat ik een last ben voor hem en dat hij me niet kan steunen. Ik neem het hem niet kwalijk, hij heeft het ook moeilijk om rond te komen en zijn gezin te onderhouden. Ik wou dat ik niet meer moest leven. Elke dag is er een te veel."

**Nog nooit geld gehad**

Salma is 63 jaar. Vandaag stond ze om 6 uur op, wat later is dan gewoonlijk, ze voelde zich nog moe. Ze wandelde tot aan de teashop van haar zoon waar ze thee met koekjes dronk en at. Ze woont bij haar zoon en schoondochter en haar twee kleinkinderen. Ze heeft elke dag pijn aan haar arm en heup. Een aantal maanden geleden heeft ze haar pols gebroken, maar omdat ze de dokter niet kon betalen, heeft ze dat niet kunnen verzorgen. Nu heeft ze er nog steeds pijn van. Om 9 uur 's avonds gaat ze slapen maar om 3 uur is ze weer wakker. Dan wacht ze op het gebed van de imam en dan slaapt ze opnieuw in. Na het bezoek aan haar zoon, doet ze licht huishoudelijk werk. Nooit boodschappen, die doet haar zoon, vroeger haar man. Ze heeft zelf nog nooit in haar leven geld vastgehad. Wat ze zou doen met 10 euro? Een dubbel ontbijt nemen en medicijnen kopen. Want ze heeft altijd honger en pijn. ◆

# De bal ligt nu in jouw kamp!

Tekst GRIET VAN BEVEREN // Foto's PAND ZESTIEN

MAAK JE EIGEN  
CROSSBOCCIA EN NEEM  
'M OVERAL MEE  
NAARTOE

Cross wadde? Misschien heb je er nog nooit van gehoord, maar Crossboccia is een spel gebaseerd op petanque. Alleen zijn de ballen waarmee je gooit niet gemaakt van metaal, wel van stoffen zakjes gevuld met rijst of rijnzand. Wij doen er een schepje bovenop en personaliseren ze maximaal. Zo is er geen discussie over wie de winnaar is. Op je plaatsen... START!



## DOEL

Je eigen ballen zo dicht mogelijk bij de marker gooien.

## VERLOOP

Elke deelnemer heeft 3 ballen. Iemand gooit de marker uit in het veld dat je zelf bepaalt. Nu mag elke deelnemer 1x gooien, daarna gaan we verder met degene die z'n bal het verst heeft gegooid. Zo tot alle ballen op het veld liggen.

## WINNAAR

Bekijk wie het dichtst bij de marker gegooid heeft. Tel ook met hoeveel ballen, want elke bal bij de marker is een punt waard. Speel zoveel spelletjes als je wil en tel telkens zelf je punten op. Zodra iemand 13 punten heeft behaald is het spel klaar.

**Leuk om te weten:**  
**Crossboccia kan je op elke ondergrond spelen. Gedaan dus met petanquebanen effenen voor je eraan begint!**



## HAAL JE STIKMACHINE MAAR AL BOVEN!

Officieel heeft elke bal een diameter van 8,2 centimeter en een gewicht van 115 gram. Wij benaderen die maten en gewichten zo goed mogelijk, maar staar je niet blind op enkele millimeters of grammetjes verschil.

Personaliseer je drie ballen zoals je wil: met je eigen foto erop, met het logo van je trefpunt of met een toffe spreuk. Kortom, onderscheid je van de andere deelnemers en kom origineel uit de hoek.

## BENODIGDHEDEN

- X katoenen stof, effen of met een motief
- X katoenen stof, effen en licht van kleur om je foto op te drukken
- X rijst of rijnzand
- X stikmachine met toebehoren
- X transferpapier, te koop in een hobbywinkel of papierzaak
- X een leuke foto van jezelf, een logo, een spreuk



*Crossboccia  
speel je  
op elke  
ondergrond*

## JE EIGEN BEELD OP STOF ZETTEN

Maak in een Word-document op je computer een kadertje van 9x9 centimeter.

Zet er je foto, logo of spreuk in (3x) en print ze af op transferpapier.

**Opgelet! Kies je voor een logo of een spreuk, plaats het dan in spiegelbeeld in je kadertje. Transfereer je het straks op de stof, dan zal het leesbaar zijn.**



- Kies een leuk, effen stofje als basis.
- Verwarm je strijkijzer en strijk eerst je stof mooi glad.
- Leg je print met de fotozijde op de stof.
- Strijk zonder stoom ongeveer 45 seconden over het papier. Zorg ervoor dat je goed over de randen strijkt.
- Haal het papier voorzichtig van de stof en geniet van het resultaat.

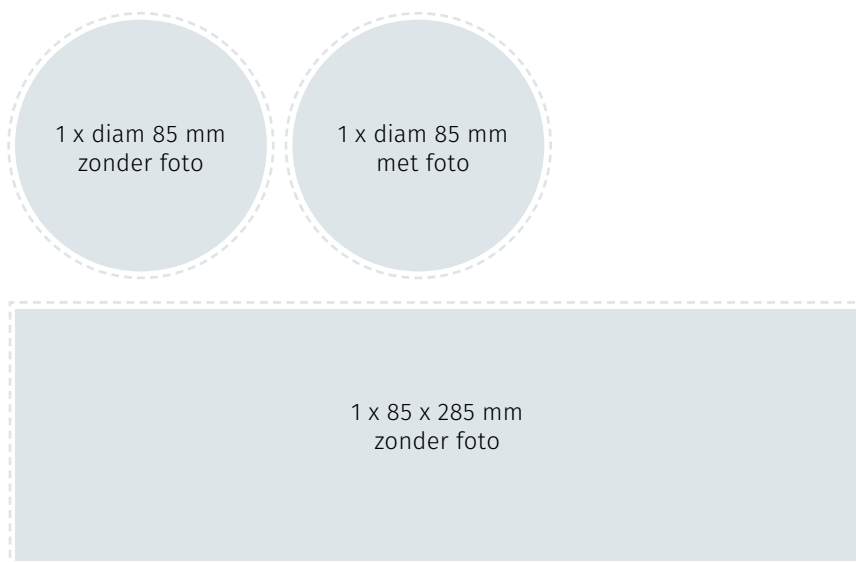
## CROSSBOCCIA-BALLEN MAKEN

Teken het patroon op papier en knip het uit.

Leg het op je stof en teken de randen met potlood (of met een krijtje) op je stof.

Knip het patroon nu uit je stof. Stik met een kleine zigzagsteek net naast de randen zodat de stof niet uitrafelt.

Leg nu de goede/rechtse kant van je rechthoek en de goede/rechtse kant van je cirkel op elkaar. De averechtse kanten bevinden zich nu langs buiten. Stik ze aan elkaar langs de lange kant van je rechthoek en langs de ronding van je cirkel.



De lange zijde is een beetje langer maar met die extra stof mag je nu ook de zijkant toe stikken. Is dat gebeurd, dan zie je de vorm van een koker die bovenaan nog open is.

Stik de cirkel met je foto voor  $\frac{3}{4}$  aan de bovenzijde van de koker vast. Het gaatje dat nog open is, gebruik je om je stikwerk binnenstebuiten te draaien zodat de goede kant nu aan de buitenzijde komt te zitten.

Vul je stoffen koker nu met rijst of zand en naai tot slot de opening dicht met naald en draad.

### MARKER

De marker maken we op dezelfde manier als de ballen, maar zonder foto. Kies een stof in een opvallende kleur zodat hij altijd goed zichtbaar is tijdens het spelen.

Diameter marker: 4 centimeter.

### TIP

**Wil je extra stevige ballen? Maak dan een eerste versie zoals hierboven, maar zonder foto erop. Maak een tweede bal mét foto en stop de effen versie daarin. Zo heb je een dubbelwandige bal die extra sterk is!**



#### Idee en uitvoering

PAND ZESTIEN  
Dr. Verdurmenstraat 16,  
9100 Sint-Niklaas  
[www.pandzestien.be](http://www.pandzestien.be)





SLECHTS  
€ 259,95 P.P.

enjoyhotels.be  
alles inclusief

SLECHTS  
€ 259,95 P.P.

De mooiste  
vakantiegebieden  
van Duitsland  
en België!

## Hotel Marleen Sauerland

Siedlinghausen / Winterberg

Alles-inclusief  
5-daagse  
autoreis

Enjoyhotel Marleen bevindt zich in een natuurschoon park met prachtige vijver op slechts 200m van het centrum van Siedlinghausen, centraal gelegen tussen Winterberg en Olsberg. Ons hotel beschikt over 28 kamers, waarvan 8 kamers op de begane grond. Alle kamers zijn modern ingericht en voorzien van alle gemakken: Bad en/of douche, föhn, toilet, zitje, lcd tv met 7 Nederlandse zenders. De meeste kamers hebben bovendien een balkon. Daarnaast beschikt het hotel over een lounge met gratis WiFi, bibliotheek, biljartzaal, kegelbaan en een typisch Duitse cafébar „Zum Anker“ met Eredivisie Live! In ons restaurant wordt u verwend met een uitgebreid ontbijtbuffet (waar natuurlijk uw gebakken eitje niet ontbreekt), een prima warme lunch en een uitstekend driegangendiner inclusief saladebar. Regelmatig is er show cooking.

### Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie

- ✓ 4 hotelovernachtingen
- ✓ Ontvangst met een warme lunch of koffie/thee met gebak
- ✓ Dagelijks ontbijtbuffet, warme lunch of lunchpakket en 3-gangen keuzediner
- ✓ Dagelijks alle consumpties gratis, van 17:00 tot 24:00 uur  
Frisdranken, vruchtensappen, bieren, wijnen, jenevers en apfelkorn
- ✓ NIEUW! Koffiecorner: de gehele dag gratis koffie en thee
- ✓ Iedere avond entertainment, o.a. Magic WoBo show, livemuziek, wandeling en quizavond Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd
- ✓ Gratis mooie dagtocht per luxe touringcar door het Sauerland
- ✓ Gratis boottocht over een stuwmeer (april - oktober)
- ✓ Gratis entree binnen- en buitenzwembad
- ✓ Gratis diverse auto-, fiets en wandelroute's inclusief lunchpakket
- ✓ Gratis gebruik van alle hotelfaciliteiten en E-bikes
- ✓ Gratis uitstapjes boekje t.w.v. € 6,95 en gebruik infotheek

### Aankomstdata en prijzen 2019

5, 9, 13, 17, 25, 29 juli	€ 259.95 p.p.
2, 10, 18, 22, 26, 30 augustus	€ 259.95 p.p.
7, 11, 15, 19, 23, 27 september	€ 259.95 p.p.
1, 5, 9, 13, 17, 21, 25 oktober	€ 259.95 p.p.

Voor verdere aankomstdata zie [www.enjoyhotels.be](http://www.enjoyhotels.be)

## Hotel Heiderhof Westerwald

Tussen Moezel & Eifel / Obersteinebach / Westerwald

Alles-inclusief  
5-daagse  
autoreis

Op nog geen 300 km van Utrecht. Dichtbij de Rijn, Lahn en de Wied. Aan de andere kant van de Rijn ligt de Eifel. De steden Köln, Koblenz, Bonn en Limburg aan de Lahn zijn de bekendste om ons heen. Dit natuurgebied staat bekend om hun vele karakteristieke dorpen en stadjes met hun mooie vakwerkhuisen. In de bar, biergarten, zuidterras (gedeeltelijk overdekt met verwarming) en in-hof zijn genoeg zitplaatsen waar u heerlijk kunt genieten van ons Duitse bier, of wijntje. Of gewoon lekker in de bar-lounge genieten van uw alles-inclusief arrangement. In ons restaurant wordt u tijdens uw verblijf verwend met een dagelijks „Enjoy“ uitgebreid ontbijtbuffet, warme lunch en een afwisselend 3-gangen keuze diner.

### Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie

- ✓ 4 hotelovernachtingen
- ✓ Ontvangst met een warme lunch of koffie/thee met gebak
- ✓ Dagelijks ontbijtbuffet, warme lunch of lunchpakket en 3-gangen keuzediner
- ✓ Dagelijks alle consumpties gratis, van 17:00 tot 24:00 uur  
Frisdranken, vruchtensappen, bieren, wijnen, jenevers en apfelkorn
- ✓ NIEUW! Koffiecorner: de gehele dag gratis koffie en thee
- ✓ Iedere avond entertainment, o.a. quizavond, livemuziek en wandeling
- ✓ Hierbij wordt een hapje bij de borrel geserveerd
- ✓ Gratis mooie dagtocht per luxe touringcar door het Westerwald
- ✓ Breng een bezoekje aan de Moezel en het Eifelgebied
- ✓ Gratis diverse auto-, fiets en wandelroute's inclusief lunchpakket
- ✓ Gratis gebruik alle hotel faciliteiten

### Aankomstdata en prijzen 2019

5, 9, 13, 17, 21, 25 juli	€ 259.95 p.p.
6, 10, 14, 18, 22 augustus	€ 259.95 p.p.
2, 9, 15, 27 september	€ 259.95 p.p.
1, 5, 9, 13, 17, 21, 25 oktober	€ 259.95 p.p.

Voor verdere aankomstdata zie [www.enjoyhotels.be](http://www.enjoyhotels.be)

Kijk voor meer Enjoyhotels of informatie op [www.enjoyhotels.be](http://www.enjoyhotels.be) of bel **0049 - 2953 9625 333**

**Geen aanbetaling verplicht!**

Voor alle Enjoyhotels geldt geen boekings-, en reserveringskosten, geen 1-persoonskamer toeslag.  
Alle fouten voorbehouden en exclusief eventuele toeristenbijdrage.

Nederlands gesproken.

# Puzzel en win

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN



✂ Win een verblijf in Eupen voor 2 personen met lunchpakket in hotel Sleepwood in Eupen, geschonken door Wallonië België Toerisme.



## Een uitgelezen selectie boeken

- ✂ 5 exemplaren van **De brexitmoorden**, Hugo Luijten, 20,99 euro, uitgever Lannoo
- ✂ 3 exemplaren van **Onderweg**, Michel Lafaille, 24,99 euro, uitgever VBKU
- ✂ 5 exemplaren van **Ondine**, Jennifer Vrielinck, 20,99 euro, uitgever Lannoo
- ✂ 8 exemplaren, **Dagstappergids Oost-Vlaanderen: 12 lusvormige dagwandelingen langs de mooiste Grote Routepaden**, uitgeverij Lannoo, 19, 99 euro
- ✂ 5 exemplaren, **Dagstappergids West-Vlaanderen: 12 lusvormige dagwandelingen langs de mooiste Grote Routepaden**, uitgeverij Lannoo, 19, 99 euro
- ✂ 5 exemplaren, **Dagstappergids Antwerpen: 12 lusvormige dagwandelingen langs de mooiste Grote Routepaden**, uitgeverij Lannoo, 19, 99 euro
- ✂ 5 exemplaren, **De Ridder, Een wankel evenwicht**, Bram Dehouck, uitgeverij Lannoo, 12, 50 euro

### HORIZONTAAL

1 wier 4 eetgerei 10 niet tegen 13 losse overtrek 15 vlijtig 16 uitstapje 17 windrichting 18 Aziat 19 Grieks eiland 20 uitroep van afkeuring 22 waarnemend 23 oorsprong 25 nietvakman 27 afgod 30 loofboom 32 gebogen 34 Algemeen Beschaafd Nederlands 35 mannelijk schaap 37 grafisch kunstwerk 39 figurant 41 brok 42 vervallen gebouw 44 zangnoot 45 som 46 geleerd 47 kant van een zaak 49 lokspijs 50 atmosfeer (afk.) 51 Spaanse uitroep 52 plaats in Egypte 54 naschrift 55 Europese taal 57 peulvrucht 59 fijngekookte aardappels 61 bolgwas 63 tiran 65 verbouw 66 klipgeit 68 slot 70 Javaanse dolk 71 erna 72 hoeveelheid 73 grote bijl 74 iedereen 75 lang mens.

### VERTICAAL

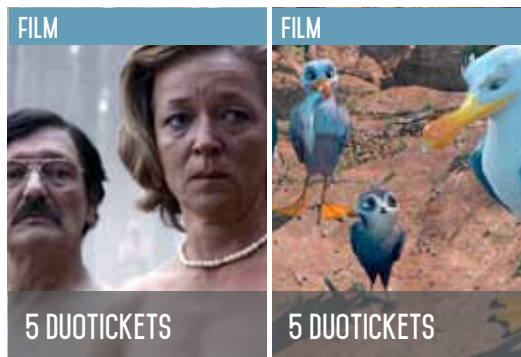
1 als het ware 2 windzijde van een schip 3 geharrewar 5 aangehecht takje 6 grote smart 7 Italiaanse componist 8 IJslandse kroon 9 etage 10 lol 11 trek-sluiting 12 familielid 14 prik 16 noordse boze geest 19 wang 21 Europese vrouw 23 lang vrouwenkleed 24 apensoort 26 romp van een molen 28 onderricht in een spel 29 netelige toestand 31 opvallende daad 33 schelpdier 35 zigeunergroep 36 plaats in Jordanië 38 vroegere naam van Thailand 40 grap 41 uitroep van afschuw 43 niet parkeren 45 meeuwachtige 47 overal 48 regieaanwijzing 51 eens 53 waas 55 stroomstoot 56 zacht leer 58 behendigheidswedstrijd voor motoren 59 bedehuis 60 vakantie 62 hoofd van een moskee 64 het donkere deel van een etmaal 65 te koop aangeboden 66 bitter vocht 67 bevel 69 verlaagde toon 71 namelijk.



Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord JULI-AUGUSTUS 2019, PB 40, 1031 Brussel vóór 1 SEPTEMBER 2019. De winnaars worden persoonlijk verwittigd. Voeg een postzegel van 0,92 euro toe (niet vastkleven).

Oplossing kruiswoordraadsel MEI 2019

## win nog meer prijzen ook voor niet-puzzelaars



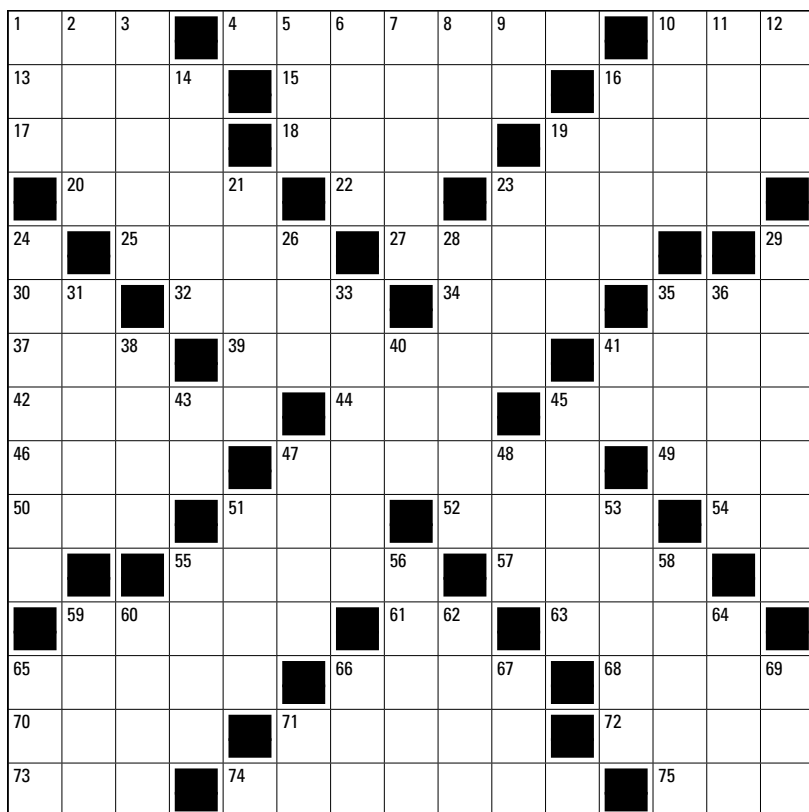
DE PATRICK

MANOU OP DE MEEUENSCHOOL

> Stuur voor 1 augustus een kaartje naar OKRA-magazine, PB40, 1031 Brussel of mail uw naam, adres, lidnummer naar magazine@okra.be. Vermeld ook naar welk duoticket je voorkeur gaat. Veel geluk.






**OPLOSSING  
KRUISWOORD  
JULI-AUGUSTUS 2019**

3	21	16	50	60	29	52	58
---	----	----	----	----	----	----	----

 Naam: 

 Straat + nr: 

 Postnr.: 

 Woonplaats: 

 Tel.: 

 E-mail: 

 OKRA-lidnummer of trefpuntnummer: 

 Voorkeur boek: 

 Schiftingsvraag: *Wat is het hoogste punt van België?* 

# Stannah



## TRAPLIFT CHECKLIST:

- 1 *Optie Levenslange garantie* ✓
- 2 *150 jaar ervaring = kwaliteit* ✓
- 3 *Fabrikant en leverancier* ✓

 VRAAG NAAR ONZE  
TWEEDEHANDS OPTIES!

## VERMIJDT U HET GEBRUIK VAN DE TRAP IN UW EIGEN HUIS?

Vermijdt u het gebruik van de trap in uw eigen huis? Een Stannah Traplift geeft u de vrijheid terug om uw hele huis weer te gebruiken! We creëren al meer dan 150 jaar mobiliteitsoplossingen om het leven beter te maken, waarbij we innovatieve techniek combineren met kwaliteitsservice.

- ✓ Gratis installatie
- ✓ Installatie in een halve dag
- ✓ Ontvang vrijblijvend informatie
- ✓ Veiligheid en onafhankelijkheid

# Ja,

stuur mij vrijblijvend informatie over Stannah trapliften



## De informatie is voor:

 Naam: Mevr./Dhr. 

 Straat: 

 Huisnummer: 

 Postcode: 

 Plaats: 

 Telefoonnummer: 

 E-mail adres: 

U kunt deze ingevulde coupon naar het onderstaande adres versturen:

**Stannah, Poverstraat 208, 1731 Relegem**
**BEL VANDAAG NOG EN GENIET WEER  
VAN UW HELE HUIS**

# 0800 26 938

info@stannah.be - www.stannah.be

# PiKANT!

VIJF EEUWEN CULTUURGESCHIEDENIS UITGEKLEED  
WATERKASTEEL VAN MOORSEL – AALST

TENTOONSTELLING VAN 30.05 TOT 30.09.2019

DAGELIJKS GEOPEND VAN 11U TOT 18U

[www.pikant.vlaanderen](http://www.pikant.vlaanderen)

