

OKRA

magazine

Jozef Kiekens:

Yoga

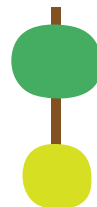
is geen acrobatie
maar een levenswijze

Parijse allures in Nancy



THUISZORGWINKEL

samen met



Overal pijnvrij zitten?



Vlot vooruit



Comfort in huis



Discrete zekerheid



Zo hoort het

Thuiszorgwinkel is je ruggensteun, altijd en overal

Langdurig zitten zonder je lichaam te belasten is een kunst. Afwisselen tussen actief en passief zitten, in je (thuis)kantoor rekening houden met je rug, pols, nek, armen en schouders... Ontdek ons advies én een gamma hulpmiddelen en vermijd pijn en klachten in je dagelijks zit- en werkpatroon. Gezond zitten begint bij Thuiszorgwinkel.

* Geldig voor Backjoy Posture Plus. Actie onder voorwaarden. Niet cumuleerbaar met andere kortingen.

Voor € 35 pijnvrij zitten? Ontdek de Backjoy* bij Thuiszorgwinkel

Meer info op www.thuiszorgwinkel.be

Kom naar Thuiszorgwinkel of bel 015 28 61 18.

Samen vinden we wat jij nodig hebt. Groetjes, Tina



V10-2017

Spinnenwebben

“W e zijn alweer zo ver”, zegt de man die na mij de wachtzaal van de dokter binnenkomt. Ik wil best ingaan op zijn aanzet tot een gesprek, maar weet niet waar hij het over heeft. Hoe ver zijn we dan wel en op weg waarnaartoe? Hij ziet mijn aarzeling en vervolgt: “Het is al bijna november.” Ha, dat bedoelt hij. Ik kan het alleen maar beamen: de dagen, maanden, jaren... gaan snel. Vaak sneller dan we zouden willen.

November is niet meteen mijn favoriete maand. Eens het eindejaar voorbij, kan je uitkijken naar dagen die beetje bij beetje langer worden en naar nieuw leven in de natuur. Maar de komende maanden moeten we het met weinig uren zonlicht doen. Als we meer het ritme van de seizoenen konden volgen, zou dat misschien nog meevallen. Later opstaan en pas het huis uitgaan als het licht is, zou me kunnen bekoren. Helaas, de plicht roept. Naar bed gaan als de duisternis valt, lijkt me iets te vroeg, maar lezen of in de vlammen turen en de voeten warmen aan de speksteenkachel vind ik een heerlijk alternatief. Het is de gezellige kant van donkere, koude seizoenen. Voor ons dan toch. Wat zouden wij zeuren als we de verhalen horen van vluchtelingen die gevaarlijke, barre tochten maken weg van geweld en armoede. Of als we de asielzoekers zien die onder een afdak in Brussel een beetje huiselijkheid proberen te creëren met matrassen, zetels en kartonnen dozen. Voor hen zijn regen en kou pas echt te vrezen.

Goed ingeduffeld en geschoeid heeft een veld-, zee- of boswandeling ook in dit seizoen z'n charmes. Ik ben geen fan van spinnen in huis, maar voor hun kunstige webben - buiten wel te verstaan - sta ik in bewondering. Een najaarszon die door regen- of mistdruppels op de geweven draden schijnt, maakt zichtbaar waar je anders achteloos aan voorbij of dwars doorheen loopt. Een mooie herfstdag is ideaal om ze te ontdekken. Als ik niet oplet, ga ik nog van november houden.

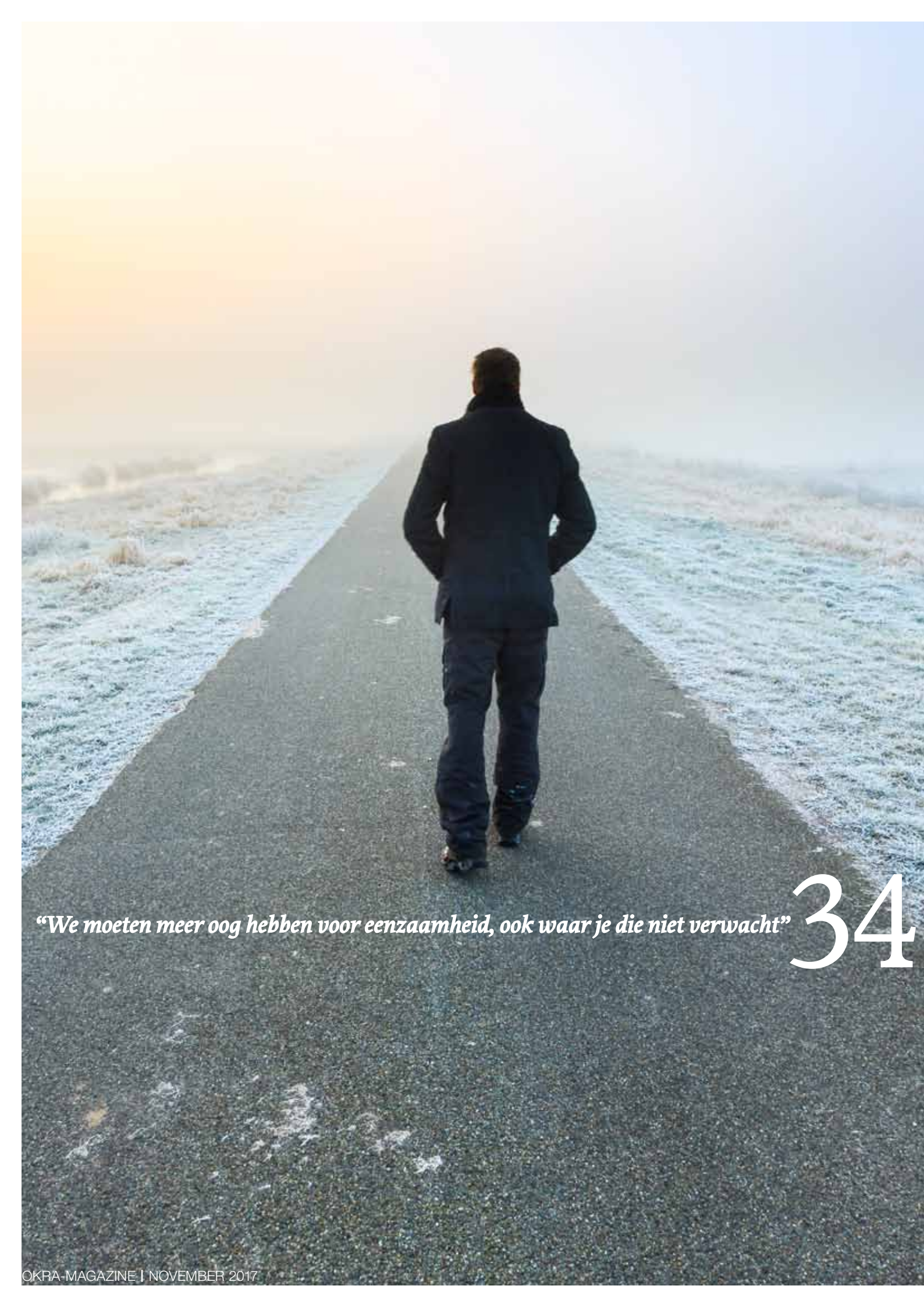
De komende maanden verpopt de rups zich, om in het voorjaar als vlinder herboren te worden

Als het vroeg donker is, kijkt een mens ook al eens vaker televisie. En daarop zijn soms mooie dingen te zien. In *De Helden Van Arnout* bijvoorbeeld zag ik een gesprek met de *chief* van een indianenstam die enkele generaties geleden naar een reservaat werd verdreven. “Wat ik aan u bewonder, is dat u niet boos bent”, zegt Arnout Hauben. Waarop de *chief* antwoordt: “Mijn voorvaders waren boos, zij hebben hun kwaadheid mee in hun graf genomen. Ik koester geen wrok. Dat helpt ons niet vooruit, humor moet ons erdoorheen helpen.” De vergevingsgezindheid maar ook de triestheid in de blik van de oude man blijven nazinderen. Wat wordt er mensen toch onrecht aangedaan en wat bestaan er toch milde mensen.

De volgende dag zie ik in de tuin een kleurrijke rups. Als alles goed gaat, verpopt die zich in de komende maanden om in het voorjaar als vlinder herboren te worden. De doodsheid van de natuur is maar schijn. Ondergronds en onderhuids gebeurt er van alles. Zonder winterrust geen lenteleven. November is zo slecht nog niet.



✦ An Candaele



“We moeten meer oog hebben voor eenzaamheid, ook waar je die niet verwacht”

34



36 26



46



40 30



"De variatie die in games zit, kan niet anders dan goed doen"

- 6 **OKRA-ZINGEVING**
Eva Brumagne: Terug naar de kern
- 10 **STANDPUNT**
Wat Catalanen en senioren gemeen hebben
- 12 **EXPERT AAN HET WOORD**
Dirk Musschoot: Belgen op de Titanic
- 16 **OVER WAT TELT**
Willy Peirens: Als één deur sluit, gaat er een andere open
- 20 **THUISZORG**
Vrijdag bellen, zaterdag een bed
- 22 **CULTUUR**
 - Boeken: Lezen kan ook leren zijn
 - Film: *Zagros*
 - Muziek: De schone liedjes van Opgeweekt
 - Tentoonstelling: In het wiel van Sven Nys
 - Uitjes
- 30 **GROEN**
Op coniferen kun je rekenen
- 32 **INFO**
Hervorming erfrecht (deel 1): De reserve
- 34 **GEZONDHEID**
Oud en eenzaam?
- 36 **MENU**
Heerlijk Halloween
- 38 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**
We krijgen het warm de komende jaren
- 40 **DE OMGEKEERDE WERELD**
LAN-party's. Zij aan zij gamen
- 44 **MIJN PASSIE**
Jozef Kiekens:
Yoga is geen acrobatie maar een levenswijze
- 46 **UIT**
Parijse allures in Nancy
- 52 **KRUISWOORDRAADSEL**
- 54 **LEDENVOORDEEL**

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



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

OKRA-magazine ledenmagazine van OKRA vzw • PB 40, 1031 Brussel • 02 246 44 37 • fax 02 246 44 42 • www.okra.be, magazine@okra.be
Redactie Nele Joostens • Katrien Vandevaegeaete • Benjamin Ponsaerts • Griet Van Beveren
Redactieraad Herman De Leeuw • Niek De Meester • Nic Fruru • Jos Lacroix • Hilde Masui • Dirk Van Beveren • Mark De Soete • Jan Rolies • Lieven Rijckooft • Jan Denil
Verantw. uitgever
Mark De Soete • Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel
Vormgeving Gevaert graphics nv
Druk Corelio Printing, Erpe-Mere
OKRA-magazine wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.
Reclameregie Publicarto • Driehoekstraat 18, 9300 Aalst • 053 82 60 80 • fax 053 82 60 90 • com@publicarto.be
Opplage: 163 620 exemplaren
Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever mag geen enkele tekst of illustratie geheel of gedeeltelijk worden gereproduceerd. Advertenties vallen niet onder de verantwoordelijkheid van de uitgever.
Coverfoto: Frank Bahnmüller
Het decembernummer verschijnt uiterlijk op 25 november 2017.
OKRA-magazine, trefpunt 55+ is aangesloten bij de Unie van de Uitgevers van de Periodieke Pers.

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

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



Terug naar de kern

Eva Brumagne besliste zeven jaar geleden om uit haar huwelijk te stappen. Ze kwam met drie kinderen, vier Curverboxen en een berg verdriet in een klein appartement terecht. “Zo’n verandering brengt veel teweeg, zeker als je die moet combineren met een drukke job.” Eva ging op zoek naar de heilige graal die tijd heet. “Kiezen voor de essentie en de rest loslaten”, het werd haar levensmotto. Ze schreef er zelfs een boek over, *Opgeruimd leven*.

“Bij mijn verhuis naar een klein appartement ontdekte ik: hoe minder spullen, hoe meer tijd”

“De bal ging aan het rollen toen mijn oudste zoon depressief werd. We liepen een heel traject met hem en toen dat bijna rond was, zei hij: ‘Mama, ben jij eigenlijk wel gelukkig?’ Zijn woorden zetten me aan het denken. Het antwoord was nee. Toen ben ik in therapie gegaan. Ik was alle plezier in mijn leven kwijt, lachte bijna nooit meer en voelde me een mislukte mama. Er was uiteindelijk maar één oplossing: uit mijn liefdeloos huwelijk stappen. Ik ben thuis weggegaan en kreeg de kinderen in co-ouderschap. Ik herstelde mijn leven en moest daarbij heel veel loslaten, zowel spullen als mensen. Zo’n verandering brengt veel teweeg, zeker als je die moet combineren met een drukke job.”

Nieuw samengesteld gezin

“Vandaag wonen mijn kinderen doorlopend bij mij. Als gezin zitten we regelmatig aan tafel. We evalueren hoe het met ons gaat, hoe we in ons vel zitten of iemand het moeilijk heeft en waarom. Heel praktische zaken staan duidelijk in onze gezinsagenda: wie is wel en niet thuis, wie kookt en wie gaat met de hond wandelen. Mijn kinderen zitten niet op kot, maar ze hebben wel geleerd te koken, boodschappen te doen of een was te draaien. Ze nemen mee verantwoordelijkheid op in het gezin, zowel mijn twee zonen als mijn dochter. Gaan we op reis, dan bespreken we vooraf en samen wat we van die reis verwachten. Wanneer is het voor elk van ons een geslaagde trip? Onuitgesproken verwachtingen leiden tot conflicten.

Mijn nieuwe partner is iemand die zich gemakkelijk aanpast en vrolijk is. We hebben een tijdje een relatie gehad zonder samen te wonen. Sinds we verhuisd zijn, woont zij bij ons in. Dat was wennen voor iedereen van ons. Het is niet gemakkelijk om als plusouder in zo’n gezin terecht te komen. Zeven jaar geleden hadden mijn kinderen verdriet om wat ik had veroorzaakt, de luchtbel was uiteengespat. Vandaag is het moeilijkste dat ze hun vader nauwelijks zien. Ze weten zelfs niet waar hij woont.

Een gezin met vijf mensen en twee huisdieren draaiende houden, in combinatie met werk, studies, hobby’s... Het vraagt veel. Ik ben de enige opvoeder in huis, dat spraken we zo af: mijn kinderen hebben die duidelijkheid nodig. Ondersteunen bij studiekeuzes of afspraken maken over uitgaan, het is mijn verantwoordelijkheid. Zelf kan ik bij mijn lief terecht met al mijn zorgen. Ze leeft dagelijks mee en is een heel grote steun.”

Essentie telt

“Bij mijn verhuis naar een klein appartement ontdekte ik: hoe minder spullen, hoe meer tijd. Ik las over minimaliseren, de impact van veel kleren, de sociale en ecologische omstandigheden. Vanuit mijn ervaring en alle inzichten die ik kreeg, schreef ik het boek *Opgeruimd leven*. De rode draad erdoorheen is dat je kiest voor de essentie en dat je de rest loslaat. Ik trek die visie door op het vlak van huishouden, werk en mentale rust. Ik doe dus veel niet: ik kijk haast nooit televisie en sommige zaken combineer ik. Zoals fit en duurzaam leven door me te verplaatsen met het openbaar vervoer en met mijn plooi-fiets.

Als het tegenslaat in het leven, kan je bij de pakken blijven zitten en elke nacht stilletjes liggen huilen of je kan iets doen. Ik noem het veerkracht. Het is leren aanvaarden wat je niet kunt veranderen, het is ervaringen en verdriet delen met anderen, het is de vaardigheid om uit een

tegenslag iets positiefs te halen. En dat kan je oefenen... Ik ben directeur van Femma, de vrouwenvereniging binnen beweging.net. Het nieuwe decreet zorgt voor flink wat onzekerheid en besparingen. Toch zie ik ook kansen: we hebben een goed team en voldoende troeven en kennis om dat aan te kunnen. We zijn veerkrachtig.

De vraag om directeur te worden van Femma kwam kort nadat ik de moeilijke stap om te scheiden nam en mijn leven weer op de rails probeerde te krijgen. 'Help, niet nul!', dacht ik. Maar ik zei ja en startte in september 2011. Een paar weken later al brak de ARCO-affaire uit die ook Femma door elkaar schudde.

Mijn job bij Femma heeft mij ook geholpen om door mijn moeilijke privéperiode te geraken. Ik had heel veel steun aan Riet Ory, met wie ik de algemene directie van Femma vorm. We zijn een stevig team. Doe daar een sterke ploeg van beroepskrachten en vrijwilligers bij waarmee ik plannen kan ontvouwen die belangrijk zijn voor onze toekomst en ik voel kracht! Hoe vol ook mijn agenda, de vrijheid die ik in mijn werk ervaar, geeft mij energie.

In mijn functie als leidinggevende of opvoeder moet ik vaak rots en voorbeeld zijn. Ik probeer met alles wat ik in mijn mars heb mijn kinderen zo goed mogelijk te helpen om hun eigen spoor te kiezen. Maar ook ik ben maar een mens en nieuw in het vak van het leven. Loopt er iets fout, dan schrik ik er niet voor terug om toe te geven dat het beter had gekund. Je kinderen houden je een spiegel voor. Woorden wekken, voorbeelden strekken.

Ik wil authentiek zijn. Ik steek mijn kwetsbaarheid daarom nu veel minder weg dan vroeger. Mijn therapeut, mijn lief, Riet en een hechte vriendenkring: ze hebben een cruciale rol gespeeld."

Diversiteit als rijkdom

"Ik ben iemand met een duidelijke opinie én een feministe. Dat is de eerste bril waarmee ik de samenleving bekijk. Amerikaans president Donald Trump, maar ook onze eigen regeringen, vaardigen maatregelen uit die vrouwen meer treffen dan mannen. Hoe hard het leven kan zijn, heb ik ondervonden als alleenstaande mama. Maar dat geldt evengoed voor mensen met een ethnisch-

→





“Ik wil vooral de moed blijven vinden om die dingen te doen die echt belangrijk voor mij zijn”

cultureel andere achtergrond. Wat een verarming en verspilling dat zo'n talent niet de kans krijgt zich te ontplooiën. Als historicus heb ik het er moeilijk mee dat de islam wordt gefileerd, terwijl wij in naam van onze godsdienst ook ooit vrouwen op de brandstapel hebben gegooid omdat ze heksen waren of we op kruistocht gingen en met veel geweld anderen probeerden te bekeren.

De rijkdom van een samenleving zit in diversiteit. Ik heb absoluut de grootste bewondering voor mijn collega's die superdiverse groepen oprichten en die, buiten de begane paden om, dag na dag aantonen hoe vrouwen die zich verenigen veel meer delen dan ze verschillen. Ze hebben kinderen, gaan werken, hebben hobby's en koesteren dromen.

Ook ik heb dromen, heel veel zelfs. Het plezier van het schrijven, wil ik vasthouden. Hoe fijn was dat, vijf weken lang aan een boek kunnen werken. Het plezier, de rust, de focus, de *flow*, maar ook de research, het praten met mensen, het uitspitten van het thema, met taal bezig kunnen zijn. Fantastisch! *Opgeruimd leven* schrijven gaf mij een injectie van energie.

Ik wil ook meer reizen. Ik droom er al lang van om een lange reis door de VS te maken, waarbij niet de bestemming telt maar wel het onderweg zijn. Los van die concrete dromen wil ik vooral ook de moed blijven vinden om die dingen te doen die echt belangrijk voor mij zijn.

Ik ben gelukkig, tel mijn zegeningen meer dan mijn lasten. Ik heb een heel fijne relatie, een goede band met mijn kinderen, fijne vrienden en een leuke plek om te wonen. Mijn job biedt me veel vertrouwen en vrijheid. Ik ben dankbaar dat ik heb kunnen studeren, dat ik kan schrijven en dat ik een uitdagende job heb waarmee ik de middelen verwerf om te doen wat ik wil doen.”

■ Tekst Dominique Coopman
Foto's Jürgen Doom

Boek

Eva Brumagne, *Opgeruimd leven*,
Van Halewyck, 2017, 19,99 euro



Speel me met het kruiswoordraadsel op blz. 54 en win een exemplaar!

SPECIALE AANBIEDING!

LAAG GEPRIJSD!

DE STRUCTUURPULLOVER

De chique geometrische patronen laten u langer lijken en zijn een mooi modieus statement. De sportief-elegante tricot pullover is fully-fashioned en verkrijgbaar in twee lengtematen – zo zit de pullover alsof hij op maat gemaakt is! Het heerlijk zachte, huidvriendelijke materiaal garandeert optimaal draagcomfort.

100% polyacryl. Machinewasbaar

atelier
goldner
schnitt

www.atelierng.be

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

marine

MODE ALSOF OP MAAT GEMAAKT

Zo kiest u de juiste maat



N
NORMALE
MAAT

Normale maat
u bent 1,65 m.
of langer

K
KORTE
MAAT

Korte maat
u bent kleiner
dan 1,65 m.



rood

SPECIALE AANBIEDING

39.90

in plaats van € 59.90

+ GRATIS verzending

+ GRATIS CATALOGUS

Bestel via:

070 - 22 28 28*

of vul de bon in en stuur hem op.

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

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

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

1. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS in

Mw. Dhr. Achternaam _____

Voornaam _____ Geboortedatum _____ 1 9

Straat en huis-/busnr. _____

Postcode _____ Woonplaats _____

Tel. _____ E-mail* _____ @ _____

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

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

KLEUR **marine** bestelnr. 2889-604 **rood** bestelnr. 2888-504

MAAT 40 42 44 46 48 50 52 54* 56*
*hiervan is geen korte maat leverbaar

LENGTE **Normale maat** (lengte 70 cm, u bent 1,65 m of langer) **Korte maat** (lengte 66 cm, u bent kleiner dan 1,65 m)

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

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

Datum _____ Handtekening _____

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

Ik bestel volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op www.atelierng.be. Geldig zolang de voorraad strekt. Uw adresgegevens worden, behoudens bezwaren van uw kant, in een verwerking opgenomen, zodat wij u op de hoogte kunnen houden van toekomstige aanbiedingen van Atelier Goldner Schnitt, houder van het bestand. U heeft het recht om deze gegevens in te kijken en ze aan te passen. Niet verwerking persoonsgegevens 8/12/1992. Als u niet gecontacteerd wenst te worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons mededelen. * (variabele kosten volgens operator - max. 0.30€/min) 37098023 HW17

Bestelling CODE 1350
Catalogus CODE 1335



Wat Catalanen en senioren gemeen hebben

Standpunten vormen zich naar aanleiding van de actualiteit, van wat reilt en zeilt in een samenleving. Komt er een oplossing of doorbraak, dan zijn ze even plots verdwenen als ze gekomen waren. Op het ogenblik dat ik dit standpunt schrijf, is Catalonië niet uit het nieuws weg te denken. Een inhoudelijke analyse wil ik er bewust niet van maken, daarvoor zijn er specialisten genoeg. Wat mij zo opvalt in deze kwestie is dat een grote bevolkingsgroep geen gehoor krijgt binnen een maatschappij.

De vergelijking is snel gemaakt, de lijn naar ons land doorgetrokken: 16 procent van de Spaanse bevolking is Catalaans en maar liefst 20 procent van de Vlaamse bevolking is straks 65 jaar of ouder. Gaat er een belletje rinkelen?

De vergrijzing zorgt ervoor dat senioren de grootste bevolkingsgroep in Vlaanderen zijn en toch worden ook zij amper gehoord in debatten die hen rechtstreeks aanbelangen. Net als de Catalanen streven zij naar een duidelijke stem, naar inspraak en zeggenschap. Maar jammer genoeg nog te veel zonder resultaat.

Vind je het niet bizar dat ministers volop in debat gaan over pensioenen, puntenstelsels en pensioencomités, maar dat de gepensioneerde zelf - of tenminste z'n vertegenwoordigende organisatie - daar geen stem in krijgt? Nochtans zijn zij de grootste bevolkingsgroep!

Vind je het niet wraakroepend dat verzekeringsmaatschappijen uitpakken met een verzekering tegen de onkosten van borstkanker, maar meteen vrouwen ouder dan vijftig jaar uitsluiten? Nochtans zijn zij de grootste bevolkingsgroep!

Vind je het niet compleet onlogisch dat een debat over euthanasie bij voltooid leven een leeftijdsgrens overweegt? Alsof ouderen niet nog vele mooie jaren kunnen beleven? Nochtans zijn zij de grootste bevolkingsgroep!

Vind je het niet beschamend dat we tegen gepensioneerden in België moeten blijven zeggen dat hun pensioen aan de magere kant is in vergelijking met de andere Europese landen? Nochtans zijn zij de grootste bevolkingsgroep!

Wees gerust, noch de senioren zelf noch OKRA als hun belangenbehartiger zullen letterlijk de wapens opnemen om die cruciale stem te laten horen. We roepen je wel op om je stem bij de gemeenteraadsverkiezingen van volgend

jaar en de Vlaamse, federale en Europese verkiezingen van 2019 doordacht te gebruiken. Als grootste ouderenorganisatie in het land neemt OKRA zijn verantwoordelijkheid op om ouderen op elk beleidsniveau

inspraak te geven. In gemeentelijke en regionale adviesraden, in de Vlaamse ouderenraden, in de federale ouderenadviesraad.

OKRA scherpt nu al de pen om op al deze niveaus en in functie van de komende verkiezingen, de nodige beleidsvoorstellen uit te werken en op te volgen.

Als grootste bevolkingsgroep van Vlaanderen mogen we die kans niet laten liggen!

DE VERGRIJZING ZORGT ERVOOR DAT SENIOREN DE GROOTSTE BEVOLKINGSGROEP IN VLAANDEREN ZIJN EN TOCH WORDEN ZIJ AMPER GEHOORD IN DEBATTEN DIE HEN RECHTSTREEKS AANBELANGEN



© Frank Bahnmüller

MARK

■ Mark De Soete
Algemeen directeur OKRA

GOED OF FOUT?

de waarheid over horen



MEER WETEN?

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

Een afspraak maken met een Aurilis hoorcentrum in je buurt kan online via www.aurilis.be

1 EEN ACHTER-HET-OOR HOORTOESTEL WERKT EVEN GOED ALS EEN IN-HET-OOR HOORTOESTEL.

De keuze voor een hoortoestel achter het oor of in het oor heeft geen echte impact op hoe goed je uiteindelijk zal horen. Wel wordt de keuze bepaald door de combinatie van wat je zelf verwacht, van de anatomie van je oor en van het specifieke probleem. Hou je het liever discreet? Dan gaan we voor een in-het-oor hoortoestel. Heb je vaak last van oorontstekingen of is je gehoorgang smal? Dan is een achter-het-oor hoortoestel de beste keuze. Zwart of wit is het echter nooit helemaal. Elke cliënt is anders en samen zoeken we naar de beste oplossing.

TIJD HEELT ALLE WONDEN. OOK GEHOORSCHADE.

Gehoorverlies door schade (lawaaï, ongeval, ...) of slijtage (ouderdom) is onomkeerbaar. Het gehoor 'genezen' kunnen we niet, wel kunnen we via nieuwe technologieën steeds betere oplossingen aanbieden die het mogelijk maken terug goed te functioneren, gesprekken te volgen en deel te nemen aan sociale activiteiten.

2 WATTENSTAAFJES ZIJN EEN GEVAAR VOOR DE OREN.

Gebruik ze dus beter niet. En zeker niet dagelijks. Eigenlijk reinigt het oor zichzelf. Met wattenstaafjes verwijder je het oorsmeer niet, maar duw je het gewoon dieper het oor in. Een veel beter idee is regelmatig te douchen. Water sijpelt er automatisch je oor binnen, net als bij de kapper overigens. Met de douchekop in je oor sproeien, raden we wel ten zeerste af. Nog zo'n misvatting is dat we oorsmeer vies vinden, maar eigenlijk is het van nature doorzichtig. Het is het contact met de buitenlucht dat voor de typische oranjebruine kleur zorgt.



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

Belgen op de Titanic

Op 2 april 1912 vertrok de pakketboot Titanic vanuit Southampton, richting New York. Aan boord waren meer dan tweeduizend passagiers, waaronder 27 Belgen. In de nacht van 14 op 15 april gebeurt het ondenkbare: de Titanic zinkt. Journalist en schrijver Dirk Musschoot vertelt voor OKRA-ACADEMIE welke verhalen de ramp overleefden en welke de dieperik in gingen.

“Ik heb veel verhalen ontkracht. In een overlevering van mond tot mond gaat niet altijd de waarheid mee”



Voor Dirk Musschoot kreeg de ramp met de Titanic voor het eerst een gezicht in 1987. “Ik interviewde voor de lokale radio in Gent enkele familieleden van Vlamingen die tijdens die fatale overtocht aan boord waren. Dat is lang blijven nazinderen, net als een reportage in de krant waar ik toen voor werkte. Mensen kwamen vertellen dat zij ook iemand op de Titanic hadden verloren. De een na de ander, het hield niet op. En iedereen wilde meer weten over wat er nu precies met de Titanic was gebeurd. Maar wat mij vooral interesseerde, waren de menselijke verhalen. In 1987 was er een lijst bekend van 22 Belgen die op die bewuste twaalfde april hadden ingescheept. Op basis daarvan ben ik een onderzoek gestart dat bijna dertien jaar heeft geduurd. Ik heb die lijst kunnen uitbreiden naar 27 Belgen en heb ze aangevuld met drie Nederlanders. Maar ik heb ook veel verhalen ontkracht. In een overlevering van mond tot mond gaat niet altijd de waarheid mee.”

Waarom naar Amerika?

De meeste Belgen op die bewuste lijst kwamen uit Oost- en West-Vlaanderen. “In het begin van de twintigste eeuw was er in die regio echte armoede”, verklaart Dirk. “De kostwinners waren soms maandenlang van huis om te gaan werken in de suikerbieten, de tabak of chicorei. Niet omdat ze uit waren op avontuur of luxe, het was bittere noodzaak. Wie besliste om te emigreren naar Amerika, dat zich in die periode aandiende als het land van de toekomst, ging nog een stap verder. Het waren zeker niet de allerarmsten, want die konden zich geen ticket voor de overtocht veroorloven. Vaak vertrok de vader van

een gezin als eerste, in de hoop ginder een nieuwe broodwinning te vinden en dan zouden ze wel zien. Eenmaal ze hun zaakjes op orde hadden, zou hun familie overkomen. Dat ze met de Titanic megingen, was zeker geen bewuste keuze. Ze wilden naar Amerika en hadden een schip nodig. Het kon evengoed een ander zijn geweest.”

Dirk trok naar de archieven van elk Vlaams dorp waar een Titanic-passagier was geregistreerd. In Southampton stapte hij de route vanaf het treinstation waar de Belgen meestal arriveerden tot aan de kade waar het schip zou vertrekken. “Ik wilde weten in welke cafeetje ze nog iets hadden gedronken of waar ze hun laatste nacht op het vasteland hadden doorgebracht. In de personeelslijsten van de White Star Line, de rederij onder wiens vlag het rampenschip voerde, zocht ik naar Belgen die zich hadden aangemeld als stoker of keukenhulp. En van wie de ramp had overleefd, volgde ik letterlijk de voetsporen aan de overkant, tot in Canada wat voor veel passagiers het einddoel was. Als je dan uiteindelijk uitkomt bij een grafsteen, dan krijgt die Belg uit Ruddervoorde die al maandenlang door je hoofd spookt plots iets heel fysieks. Ook al heb ik van hem nooit een foto gezien.”

Harde waarheid

Naarmate het onderzoek van Dirk vorderde, kwam hij ook steeds dichterbij de waarheid. “Ik heb alle nog levende familieleden van de 27 Belgen bezocht. Maar niet al hun verhalen klopten. Want vaak ging het over een verre oom of zo waarvan ze wisten dat hij plannen had om naar Amerika te trekken en waar ze later nooit nog iets van hebben gehoord. ‘Hij zal toch niet op de Titanic hebben gezeten?’ Dat verhaal ging dan in de familiegeschiedenis als waarheid. Als ik dan met bewijzen kwam dat die oom een week eerder met een andere boot van de White Star Line naar Amerika was vertrokken, dan was dat voor de familie soms echt een teleurstelling. Ik heb dramatische gesprekken gehad. Zo was er de familie van een Amandine uit de

Vlaamse Ardennen die in het dorp jarenlang heeft geijverd voor een straatnaam opgedragen aan haar. Totdat ik met het bewijs kwam dat Amandine wel op de Titanic zat, maar veilig was aangekomen en in Amerika haar weg had verdergezet, zonder ooit nog contact te hebben opgenomen met haar thuisland. Er waren mannen die hier als huisvader een voorbeeldig leven hadden geleid, maar eenmaal in Amerika hun gezin vergaten en opnieuw begonnen. Of er is het verhaal van Jules Sap, die de ramp overleefde maar toch terugkeerde naar België. Hij zag brood in zijn belevenissen en trok de boer op met zijn verhaal dat jaar na jaar straffer werd.”

Dirk kan van elk van de 27 Belgen hun leven voor - en voor enkelen ook na - de ramp tot in detail beschrijven. Maar wat met het schip zelf? “Dat de Titanic op zo’n manier ten onder ging, had met veel factoren te maken”, legt Dirk uit. “In de eerste plaats was er de groothedswaanzin van de rederij White Star Line en scheepsbouwer Harland & Wolff. Het schip moest groter, hoger en luxueuzer dan alle anderen zijn. Of de techniek van toen zo’n gevaarte kon bedwingen, was bijzaak. Ook de kapitein en de marconist van de Titanic gingen niet vrijuit. De eerste vond het niet nodig op de brug te blijven, hoewel hij al signalen had opgevangen over ijsbergen. De marconist had het te druk met het versturen van privé-berichten van de eersteklassepassagiers en schonk geen aandacht aan alarmerende meldingen van

schepen in de buurt. En toen gebeurde het ondenkbare. De Titanic schuurde langs een ijsberg en maakte in een oogwenk water. Enkele uren later ging het de dieperik in. Er konden 706 passagiers met de sloepen gered worden, maar meer dan 1500 verdronken of kwamen om van de kou in het ijzelijke water van de Atlantische Oceaan.”

Rol van media

In wat er aan waarheid en fantasie over de Titanic overbleef, ging ook de media van toen niet vrijuit. Zeker niet alle nieuwsredacties hadden een correspondent in Amerika en veel berichten werden van anderen overgenomen. “Zonder meer”, zegt Dirk. “Voor feiten checken was er geen tijd want iedereen wilde de eerste zijn met uitgebreide berichtgeving over een ramp die het hele continent beroerde. De slachtoffers kwamen uit alle lagen van de bevolking. Aan boord waren zowel miljardairs als gelukszoekers, boerenzonen en arme, wanhopige mensen die hoopten op een beter leven. Het was een staalkaart van de maatschappij van toen. Ook vandaag nog vindt iedereen iemand aan boord van dat schip waarmee hij of zij zich kan identificeren.” Over de precieze manier hoe de Titanic is gezonken, is lange tijd gespeculeerd, met allerlei foute berichten van dien. Dirk: “Het heeft nog tot 1985 geduurd vooraleer men het wrak van de Titanic op de bodem van de oceaan heeft gevonden. Toen pas stond vast dat het schip in twee was gebroken. Toch was

“Er waren mannen die hier als huisvader een voorbeeldig leven hadden geleid, maar eenmaal in Amerika hun gezin vergaten en opnieuw begonnen”





“Na de ramp is een instelling in het leven geroepen die de positie van ijsbergen permanent in kaart brengt. Ze bestaat nog altijd”

het zinken van de Titanic niet de grootste ramp uit de burgerscheepvaart. In 1945 is de Wilhelm Gustloff gezonken, een Duits passagiersschip dat door de Russen werd getorpedeerd. De negenduizend doden waren vluchtelingen en gewonde Duitse soldaten. Het wrak ligt nog altijd in de Oostzee, als een herdenkingsplek waar niemand mag komen.”

Heeft de scheepvaart uit de ramp iets geleerd? Dirk: “Zeker, er zijn in de wetgeving aanpassingen gekomen rond het aantal reddingssloepen. Voor de komst van de Titanic en andere grote schepen, werd dat berekend op de tonnenmaat van een vrachtschip. Toen die omgebouwd werden tot passagiersschepen, evolueerde het aantal sloepen niet mee. Ook is er na de ramp een instelling in het leven geroepen die de positie van ijsbergen permanent in kaart brengt. Ze bestaat nog altijd. Met de klimaatopwarming en het afsmelten van de ijskap is dat zeker geen overbodige luxe.” Toch verhinderde dat niet dat in de winter van 2012 de Costa Concordia kapseisde voor de Italiaanse kust. “Beangstigend”, vindt Dirk. “De ramp had dezelfde oorzaken als bij de Titanic: tegen een rots varen, grootheidswaanzin, een onachtzame kapitein en een mentaliteit

van ‘ons kan niets overkomen’. Gelukkig met veel minder slachtoffers, maar toch.” Wie Dirk van de mensen aan boord van de Titanic graag had ontmoet, mocht het nog kunnen? “De violist van het orkest dat collectief en al spelend ten onder ging. Hem zou ik willen vragen of het laatste lied dat ze werkelijk hebben gespeeld ‘Nader tot u, mijn God’, was. Zelfs daar bestaan verschillende versies over. Als ik die waarheid ooit nog mag vinden, dan denk ik dat ik met de Titanic wel klaar ben.”

■ Tekst Suzanne Antonis
Foto's Lieven Van Assche

Lezing

Dirk Musschoot geeft op **13 november 2017** een lezing over *De Belgen op de Titanic* voor OKRA-ACADEMIE in P.C. Den Hazelt, Pastoor Slossestraat 1 in Rumbeke
Aanvang: 14.15 uur
Meer info: OKRA-regio Roeselare en Tielt, tel. 051 26 53 07



Josy - 68 jaar

"We zitten zelden stil"

Josy houdt van citytrips en andere uitjes naar het buitenland. Haar leeftijd houdt haar niet tegen. Integendeel: "Bewegen houdt me jong."

"Mijn echtgenoot en ik zijn net terug van een weekje Lissabon. Binnenkort gaan we naar Kreta. En daarna naar Frankrijk. Meestal reizen we in groep, met begeleiding van een gids ter plekke. We zijn beginnen reizen in 1993. Sindsdien trekken we er elk jaar op uit. Zo vaak als we kunnen."

Om te fietsen en te wandelen heb je geen superconditie nodig

"We houden van actieve vakanties. Een week aan het strand is niet aan ons besteed. Geef ons maar een vakantie met uitstapjes, stadswandelingen, alles erop en eraan. Ook thuis zijn we voortdurend op pad. We zitten zelden stil. Bij mooi weer kruipen we op de fiets, voor een tocht van 50 tot 60 km. Twee keer per week, geen probleem. Voor leeftijdsgenoten die twijfelen: fietsen en wandelen zijn echt niet zo moeilijk. Je hebt er geen superconditie voor nodig."

"Ik werk aan mijn gezondheid door in beweging te blijven."

Tussen de bedrijven door ontfermt Josy zich ook nog eens over haar kleinkinderen. "Ik zorg al 45 jaar voor kinderen. Eerst heb ik mijn eigen kinderen opgevoed, daarna ben ik tien jaar onthaalmoeder geweest en toen kwamen de kleinkinderen. Vermoeiend? Ja, best wel."

Zeker met een zwakke knie. Ik ben in behandeling geweest in de pijnkliniek, maar ik werk vooral aan mijn gezondheid door in beweging te blijven. En tot nu toe lukt dat aardig."

Wat is haar geheim?

PROBEER VOLTAREN EMULGEL FORTE 2% BIJ PIJNLIJKE ONTSTEKINGEN VAN DE GEWRICHTEN!

Waarvoor te gebruiken?

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

Wat zijn de voordelen van Voltaren Emulgel Forte 2%?

✓ Een ontstekingsremmende gel die diep doordringt op de gewrichten

✓ Slechts één keer aanbrengen om de

12u



Bewegen wordt opnieuw een plezier



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

Als één deur sluit, gaat er een andere open

Tussen ACV-boegbeelden Jef Houthuys, Luc Cortebeek en Marc Leemans staat ook Willy Peirens. Hij was vakbondsvoorzitter van 1987 tot 1999. Samen met zijn vrouw Arlette, die nationaal voorzitter van vrouwenvereniging KAV/Femina was, blikt hij terug op een goed gevuld leven. “We hebben drie kinderen en negen kleinkinderen. Op wat akkefietjes na hebben we geen grote tegenslagen gekend. Ik ben dus dankbaar, voor ons is elke dag een geschenk.”

“Het syndicale werk raakt de kern van mijn engagement: de waarde van elke mens, het recht op kansen om zich te ontplooien”



Willy Peirens is 81. Zijn engagement begon bij de KAJ en breidde uit naar ACV en later ook OKRA. “Ik groeide op in een arbeidersgezin in Deinze. Mijn ouders waren heel eenvoudige mensen, ze kregen vier kinderen. Dankzij het fonds voor de meest begaafden kon ik naar het college. Maar in het derde jaar Latijnse werd ik ziek. Ik ben toen noodgedwongen gaan werken met leercontract, eerst 's nachts in een pralinefabriek, maar de omstandigheden waren er zo verschrikkelijk dat ik ben weggegaan. Daarna startte ik in een schoenmakerij.

Ondertussen studeerde ik 's avonds aan het Provinciaal Handels- en Taalinstituut in Gent. In die periode leerde ik ook de KAJ kennen. André Deceuckelaere kwam thuis bij ons langs. Wat een indruk maakte die man op mij, zeg! Zelden heb ik iemand zo naar me horen luisteren, gerichte vragen weten stellen en zien aanzetten tot actie. Ik engageerde me en ben vrij vlug gewestleider geworden.”

Kiezen voor Cardijn

“Ik ben achttien maanden soldaat geweest. Daarna ging ik als bediende aan de slag in een bouwonderneming. Na zes maand vroeg men mij om propagandist voor de KAJ van Gent-Eeklo te worden. Ik hapte toe en er volgden drie boeiende jaren. Maar toen kwam het dilemma: pater Aernouts wou dat ik naar de sociale school ging, KAJ-voorzitter Piet Vancauwenberghe wou dat ik nationale vrijgestelde werd. Volgens Piet moest ik in de actie blijven, ik luisterde naar hem en werkte vervolgens negen jaar op het nationaal secretariaat. Ik leerde er Arlette kennen: zij was toen nationaal voorzitter van de VKAJ. In 1968 zijn we getrouwd

en gingen we in Tervuren wonen. Het zou onze thuis worden voor de volgende veertig jaar.

KAJ-stichter Jozef Cardijn kende ik eerder vanop afstand, hij was internationaal bezig. Ik herinner me wel dat ik de mis bij hem mocht dienen en daarna spek met eieren kreeg. Ik volgde toen de regio's Kortrijk en leper. Cardijn overviel me met vragen als: 'Hoeveel grensarbeiders zijn er, wat zijn de grootste problemen in de streek?' Ik dacht 'Oei, Willy, je bent niet goed bezig'. Maar hij verweet me niks. Een andere herinnering is zijn kardinaalswijding in Rome. Met een hele trein kajotters trokken we erheen. Cardijn wilde, tegen alle gewoonten in, omringd worden door leken: Maria Meersman, Arlette, ik en vele anderen. Hij liet een receptie organiseren voor alle Vlaamse kajotters die mee naar Rome waren gereisd. Hij begreep dat ze hem wilden zien en geluk wensden.”

ACV in zicht

“Na mijn KAJ-periode werkte ik negen maanden op de redactie van de Volksmacht, de voorloper van Visie, maar al gauw ging ik in op de vraag van nationaal ACV-secretaris Rik Kuylen om de ACV-jongerenwerking uit te bouwen. Later volgden vorming en propaganda en in 1987 werd ik nationaal secretaris en voorzitter. Tot 1999 heb ik dat met hart en ziel gedaan. Het syndicale werk raakt de kern van mijn engagement: de waarde van elke mens, het recht op kansen om zich te ontplooien. De essentie van vakbondswerk voor mij is dat mensen een beweging op gang brengen, die reageert tegen onrecht en ongelijkheden zowel in ondernemingen hier als in het Zuiden.

Voor het ACV is het Europese en het internationale niveau altijd van groot belang geweest. Beslissingen die daar genomen worden, belangen ons rechtstreeks aan. Er is daar nog veel werk aan de winkel. De sluiting van Renault in 1997 is er een goed voorbeeld van. Plots zie je dat mensen als wegwerpmateriaal gezien worden, dat is pakkend.

Gelukkig zijn er ook veel positieve mijlpalen geweest, zoals de eenheid die het ACV wist te behouden tussen Vlamingen en Walen in een tijdperk vol communautaire spanningen. Wij zijn altijd één vakbond gebleven, gelukkig maar!”

Wereld als inspiratiebron

“De ontmoetingen met vakbondsleiders uit andere landen staan diep in mijn hart gegrift. Ik vind het fantastisch hoe mensen elkaar vinden en voor elkaar opkomen, zelfs in de moeilijkste omstandigheden. In Latijns-Amerika zetten mensen zich, op gevaar van eigen leven, in voor hun collega's in militaire regimes. Ik heb vakbondsleiders bezocht in gevangnissen in Argentinië, Chili en Nicaragua. De steun van het Wereldverbond Van de Arbeid (WVA) en van een sterke vakbond was voor hen cruciaal. Idem in Congo, toen er op het einde van de Mobutu-periode weer syndicaal pluralisme mogelijk bleek en de christelijke vakbond er opnieuw van de grond kwam. Maar ook in Oost- en Centraal-Europa zijn er toch enkele écht sociale en solidaire vakbondsorganisaties.

In onze maatschappij zijn vakbonden nog altijd van levensbelang. Ik begrijp de scherpe reactie van het ACV tegen onze regeringen heel goed. Zie wat er politiek beslist wordt en hoe men dat verkoopt aan de burger... Onze samenleving is bikkelhard en onze politici zeggen: ‘De kansen zijn er, grijp ze.’ Slaag je daar niet in, dan is het nog je eigen fout ook! Opkomen voor de meest kwetsbare mensen lijkt tegenwoordig een misdrijf.

Wat onze regeringen doen, vind ik bijzonder kortzichtig en hardvochtig. Het is de verdienste van het middenveld, van de socioculturele organisaties, van de vakbonden en de ziekenfondsen dat meer mensen het vandaag goed hebben, maar mensen doen geloven dat je niets meer hoeft te doen voor de meest kwetsbaren, vind ik heel erg. (Boos) We hebben de verdomde plicht om, tegen de stroom in, voluit te pleiten voor meer solidariteit. En ook politici hebben die plicht! Neem nu het hele debat rond vluchtelingen. Je moet daar niet naïef in zijn, maar het is onmenselijk hoe sommigen daarover durven praten. Het gaat toch over mensen! Bovendien zullen we voor het behoud van onze eigen welvaart migranten nodig hebben: om een deel van het werk te doen en om de sociale zekerheid veilig te stellen. Natuurlijk moeten we ervoor zorgen dat mensen in hun thuisland meer kansen krijgen. Laat ons intussen gastvrij zijn, zeker voor mensen op de vlucht.”

→



“Wat onze regeringen doen vind ik bijzonder kortzichtig en hardvochtig. Niet alleen het middenveld, maar ook politici hebben de verdomde plicht om, tegen de stroom in, voluit te pleiten voor meer solidariteit”



“Ik ben dankbaar voor mijn levensweg. Elke dag is een geschenk”

Jezelf zijn bij andere

“Arlette en ik wonen sinds een jaar of acht in Leuven. Ik vind het daar een droom: alles op wandelafstand of met het openbaar vervoer. Hebben we toch eens een auto nodig, dan delen we er een met anderen via Cambio. Het geheim van een goede relatie is dat je jezelf kan zijn bij de andere. Wij hebben elkaar altijd gesteund in ons werk en engagement. Ik werkte voor het ACV, Arlette was vrijwilliger bij KAV/Femma en we keken daarin naar elkaar op. We voelden allebei dat het vervullend is om je in te zetten voor en met mensen. Grote tegenslagen hebben we gelukkig niet gekend: we zijn gelukkig met onze drie dochters: Karen, Geertrui en Kirsten. Ze komen uit hetzelfde nest maar zijn erg verschillend. Twee van hen wonen relatief dichtbij, de andere volgt haar man richting New York en Amman, de hoofdstad van Jordanië. In totaal zijn we nu al negen keer oma en opa.

De drukste periode in mijn beroepsloopbaan was toen ik nationaal voorzitter van het ACV was, jaren waarin Arlette nationaal voorzitter van KAV/Femma was. Ik was er niet veel, maar als ik thuis was, was ik ook thuis. Minstens één keer per week kwam ik op een redelijk uur thuis en minstens één weekend per maand blokkeerde ik voor mijn gezin. Onze vakantie was heilig: één maand in de zomer en één week tussen Kerstmis en

Nieuwjaar. Toegegeven, het was Arlette die voor het grootste deel voor de opvoeding van de kinderen instond. Ze was daar heel straf in.”

Ook actief na pensioen

“Ik was 63 jaar toen ik met brugpensioen ging, na een loopbaan die begon op mijn vijftiende. Ik was twaalf jaar voorzitter en er kwam een nieuwe equipe aan. Ik heb de fakkel vol vertrouwen doorgegeven. Meteen kwam de vraag vanuit OKRA of ik me wilde inzetten als vrijwilliger, maar ik hield de boot wat af. Ik wou wat rust en bovendien was ik nog bezig met het uitbouwen van de vakbond in Congo, Roemenië en Kosovo, naast heel wat andere functies. Uiteindelijk besloot ik me toch te engageren voor OKRA, op het terrein van belangenbehartiging. Ik heb veel ervaring en wou die graag nog delen.

OKRA doet veel met senioren, maar ook voor senioren. OKRA komt op voor hun rechten en belangen, OKRA geeft hen een stem en zorgt ervoor dat ze kunnen blijven participeren in onze samenleving. Thema's als een waardig pensioen, mobiliteit en zeggingschap zijn nog geen verworven waarden. Daarvoor moet blijvende aandacht zijn. Nationaal namen we met OKRA het regeringsbeleid onder de loep en engageerden we ons als grootste oudervereniging binnen heel wat adviesraden, zowel op Vlaams, op federaal als op Europees niveau. Helaas zijn onze huidige regeringen niet geïnteresseerd in onze adviezen. Er werd wel een pensioencomité opgericht, maar daar zetelt geen enkele gepensioneerde in. Ik vind dat onvoorstelbaar en onverklaarbaar. Op regionaal niveau hebben we gelukkig wel een stem. Daar staan elke dag gemotiveerde belangenbehartigers klaar om naar mensen te luisteren, ze te informeren en hun behoeften aan te kaarten bij het lokale bestuur.”

Onbevreesd oud worden

“Ik ben weinig bezig met ouder worden. Als je geluk hebt en je blijft gezond, dan denk je daar niet aan. Arlette zegt dat ik eeuwig jong blijf en zo voel ik me ook! Sommige dingen gaan wat trager, maar dankzij OKRA-SPORT+ beweeg ik veel: elke ochtend heel vroeg doe ik gedurende twintig minuten rugoefeningen. Een tijdje geleden had ik een hernia. Wat een helse pijn! Gelukkig ben ik er met inspuitingen en zonder operatie weer van af geraakt.

Ook in de dood ben ik heel berustend. Als het zover is, dan is het zover. Ik beschouw elke dag als een cadeau. Op deze leeftijd weet je dat het langste stuk van je leven

voorbij is, maar bang ben ik niet. Of er leven na de dood is, weet ik niet. Ik kan me maar moeilijk voorstellen dat er helemaal niets meer is. Eigenlijk wil ik het niet weten, want dan is het mysterie verdwenen. Volgens mij blijven we voortleven. Van hoe en in welke vorm lig ik echt niet wakker.

Ik wil samen met Arlette genieten van onze kinderen en kleinkinderen. En ik kook veel: recepten van Jeroen Meus en Pascal Naessens of uit de kookboeken van Femma, maar ook eigen creaties. Vroeger was dat ook al mijn favoriete vorm van ontspanning. Nu doe ik het voor ons tweetjes of voor bezoek of familie.

We reizen ook graag. De laatste jaren bezochten we onze dochter in Georgië, New York en Jordanië en deden we enkele citytrips. Maar ook een Nijlcruise, Turkije, van Moskou naar Sint-Petersburg op de stroom, Kroatië en Dresden in Duitsland konden ons bekoren. Tussen dat alles door duik ik in de boeken. Momenteel ben ik bezig in *De gekweldde man* van Henning Mankell. Andere

aanraders zijn *Het geheim van mijn man* van Liane Morarty, *Het Conclaaf* van Robert Harris en *Mijn klein leven* van Hanya Yanagihara.

Via lezingen van de Universiteit Derde Leeftijd in Leuven verdiepen we ons in onderwerpen als Europa, duurzame economie of salafisme. En natuurlijk staat er ook cultuur op onze agenda.”

Dankbaar relativeren

“Behalve op mijn vijftiende, ben ik nooit ziek geweest. Ik kon toen echt niets meer, had een soort van burn-out. Later heb ik daar nooit nog last van gehad. Ik heb van het leven vooral geleerd dat relativeren helpt. Als iets wegvalt, komen er andere mogelijkheden: als deze deur sluit, gaat er een andere open. Blij zijn dat ik 81 mag worden, dat is het gevoel dat primeert. Ik ben enorm dankbaar voor mijn levensweg. Werkelijk elke dag is een geschenk.”



Tekst Dominique Coopman
Foto's François De Heel

Supertip voor een uitstapje naar **Brussel**

visit.brussels 

MAAK EEN REIS DOOR DE TIJD IN TRAIN WORLD

Interactieve en verrassende avonturen in
de wonderlijke wereld van de trein.

Interessant en uitgebreid aanbod
voor verenigingen

Meer info en reserveren:
reservaties@trainworld.be 02/224.75.88
Ons volledige aanbod op www.trainworld.be

MEER
WETEN?

Prinses Elisabethplein 5, 1030 Brussel
Di – Zo van 10u tot 17u (laatste toegang om 15u30)
www.trainworld.be



Vrijdag bellen, zaterdag een bed

Wat als je mantelzorger plots wegvalt of als je sneller het ziekenhuis verlaat dan verwacht, maar wel nog thuiszorg nodig hebt? Dan kan je vanaf nu een beroep doen op de Organisator Dringende Thuiszorg, een nieuwe dienstverlening van CM. "Vrijdag belden we, zaterdag stond er een ziekenhuisbed in onze woonkamer", blikt Anny De Wilde (72) terug. Ook voor huisarts Frederik Van Acker is de dienst een zegen. "Zo kan ik meer tijd vrijmaken voor mijn patiënten."

Dankzij Organisator Dringende Thuiszorg krijgt de zorgbehoevende zijn rust, zonder zich zorgen te maken over allerlei organisatorische vragen

"Na een ongelukje belandde ik in het ziekenhuis", vertelt Anny De Wilde. "Het ging allemaal heel snel. Pas vrijdag dachten we eraan om een ziekenhuisbed te regelen. We kwamen terecht bij de Organisator Dringende Thuiszorg. De volgende dag stond het bed al in onze woonkamer. Ik weet niet wat ik had moeten doen als het bed er pas maandag was geweest."

Zo lang kon Anny niet wachten, want stappen was een probleem en de trap opraken onmogelijk. Sinds een herseninfarct, zo'n 35 jaar geleden, is de linkerkant van haar lichaam gedeeltelijk verlamd. Toen Anny na een boottocht op de kade wilde stappen, zorgde dat been weer voor problemen.

"Ik wilde uit de boot stappen, maar mijn been bleef hangen aan de rand van de boot", legt Anny uit. "Een hele snee eruit. Omdat ik bloedverdunners neem, bloedde de wonde hevig. Gelukkig zat er een dokter op een terras dichtbij. We zijn onmiddellijk naar de spoeddienst getrokken."

Anny: "Dankzij mijn ziekenhuisbed hoef ik geen trappen meer te beklimmen."



Anny verbleef enkele nachten in het Sint-Lucasziekenhuis in Gent. Toen haar zoon belde om thuisverpleging en een ziekenhuisbed te voorzien, kreeg hij te horen dat het bed pas maandag geleverd kon worden. "Maar ik ging zaterdag al naar huis", zegt Anny. "Dankzij een telefoontje naar de Organisator Dringende Thuiszorg kwam het in orde. Het bed zou op tijd geleverd worden. Het is een grote hulp, dat bed", zegt Anny. "De thuisverpleging kan goed mijn been verzorgen en zelf hoef ik geen trappen meer te beklimmen."

Warme maaltijden aan huis

Na een routineoperatie aan de galblaas traden er complicaties op bij Georges (69). Hij ging van één operatie naar drie. Na een tijdje in het ziekenhuis vroeg Georges om naar huis te gaan en dat mocht.

"Toen hij thuiskwam, besepte Georges dat hij nog moeilijk voor zichzelf kon zorgen", legt zijn huisarts Frederik Van Acker uit. "Hij was erg vermoeid, de operaties hadden hun tol geëist. Bovendien heeft hij geen familie meer en woont hij afgelegen."

Frederik belde naar CM. Via het contactcenter kwam hij bij de Organisator Dringende Thuiszorg terecht. "De dame die ik aan de lijn kreeg, werkte erg nauwkeurig", bevestigt hij. "Zelf had ik enkel aan gezinszorg gedacht, maar zij stelde ook andere dingen voor. Warme maaltijden waren niet bij mij opgekomen."

De Organisator Dringende Thuiszorg belde daarna naar Georges om de mogelijkheden te bespreken. Hij vroeg zelf ook om een persoonlijk alarm. Vanaf de volgende dag kon Georges rekenen op thuisverpleging en dagelijkse, warme maaltijden. Na het weekend installeerden ze het persoonlijk alarm en nam gezinszorg zijn huishoudelijke taken over.

"Het is handig dat er een dienst bestaat die snel alle mogelijke hulp kan voorstellen en die hulp dan ook organiseert", zegt Frederik. "Zo kan ik meer tijd vrijmaken voor mijn patiënten. En Georges is blij dat hij na zo'n zware periode toch zonder veel zorgen thuis kan blijven."

Organisator Dringende Thuiszorg

De Organisator Dringende Thuiszorg is een nieuwe, gratis dienstverlening die CM dit jaar lanceert. De dienst engageert zich om op korte tijd thuiszorg op maat te organiseren. Zo krijgt de zorgbehoevende zijn rust, zonder zich zorgen te maken over allerlei organisatorische vragen.

Om genoeg hulp te kunnen bieden werkt de Organisator Dringende Thuiszorg samen met diensten voor verpleegkundige zorg, diensten voor gezinszorg, leveranciers van (warme) maaltijden en leveranciers van thuiszorgmaterialen en -hulpmiddelen.

Je kunt terecht bij de Organisator Dringende Thuiszorg als...

- ✓ je dringende thuiszorg nodig hebt;
- ✓ je eigen sociale netwerk onvoldoende ondersteuning kan bieden;
- ✓ je het probleem niet kon voorzien of je had te weinig tijd om zelf naar een oplossing te zoeken;
- ✓ je behoefte hebt aan een basisdienstverlening binnen de thuiszorg (een vorm van gezinszorg, opvang, (warme) maaltijd, thuiszorghulpmiddelen en/of verpleegkundige zorg in combinatie met een andere vorm van thuiszorg).

Tekst Michiel Verplancke
Foto Lieven Van Assche



Dringende thuiszorg nodig?

Je bent aangesloten bij:	Contactnummer
CM Antwerpen	03 221 95 95
CM Brugge	050 24 92 11
CM Leuven	078 15 34 00
CM Limburg	011 28 02 81
CM Midden-Vlaanderen	078 15 21 52
CM Oostende	059 55 28 82
CM regio Mechelen-Turnhout	014 40 35 40
CM Roeselare-Tielt	051 65 76 48
CM Sint-Michielsbond	078 15 34 00
CM Waas en Dender	078 15 21 52
CM Zuid-West-Vlaanderen	056 52 62 62

Info

www.cm.be/dringendethuiszorg



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
www.braille.be



Je hebt trapliften... en je hebt Acorn

Blijf genieten bij jou
thuis met een
Acorn Traplift.

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

 **ACORN**
TRAPLIFTEN

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

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

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

Lezen kan ook leren zijn

Heb jij ergens in huis een gezellig hoekje om in weg te kruipen met een goed boek? Dan is de herfst hét seizoen om lekker warm ingeduffeld 'weg' te zijn van de wereld. Niet moeilijk om een stapel boeken rond je te verzamelen want het aanbod is groot, de kunst ligt in het kiezen. Hieronder vind je alvast een selectie.

Zwarte bladeren

Maya Wolny is een Poolse auteur met Belgische banden. Met *Zwarte bladeren* zet ze op het eerste gezicht



een thriller neer, maar hij is het gelukkig niet. De plot verhaalt een vermissingszaak van twee tienjarigen, met een tijdsverschil van 65 jaar. Wolny trekt op een heel merkwaardige

manier aan de touwtjes waardoor de identiteit van de twee vermisten op 311 pagina's verbazend naar elkaar toe groeit. De achtergrond wordt historisch prachtig gedocumenteerd: de lezer krijgt een helder inzicht in Polen vóór Wereldoorlog II, een kijk in het communistisch regime van na Wereldoorlog II en een blik op het huidige, democratische Polen.

De korte hoofdstukken met een duidelijke datumvermelding helpen je als lezer door het breder verhaal en zorgen ervoor dat je de weg niet kwijtraakt.

Maya Wolny biedt je vertelkracht, expressie, moreel-filosofische en politieke aforismen in een afgewerkt geheel aan. Deze roman is de derde van Maya Wolny, maar de eerste die in het Nederlandse verschijnt. Dé kans dus om een nieuwe auteur te ontdekken!

1947. Hier begint het heden

Deze pure tijdschroniek gaat over het jaar 1947, die kille na-oorlogse tijd,



waarin zoveel dingen en vooral mensen een nieuwe plaats moesten zoeken. De Zweedse auteur en onderzoeksjournalist Elisabeth Asbrink heeft op een eerlijke manier de mooiste

scherven van dat jaar in een prachtig caleidoscopisch boek neergeschreven.

Maand na maand beschrijft Asbrink gebeurtenissen die zich op wereldvlak voordeden. Die beperken zich niet tot de grote politieke evenementen, ook cultuur, economie, sociale veranderingen en persoonlijke ervaringen komen aan bod. Een echt stortbad van kennis, die je vroeger misschien is ontgaan. Terwijl je dit boek leest, leer je ongetwijfeld bij over je eigen verhaal of dat van je familie.

De Barbier

De tachtigjarige Jeff Goethals is afkomstig uit Torhout, maar woont al vele jaren in de VS.



Hij schreef reeds verschillende boeken in het Engels en waagde zich nu voor het eerst aan een Nederlandstalige roman. In *De Barbier* schetst hij een zeer subtiel portret van

een stad onder Duitse bezetting in Wereldoorlog II. Verwacht geen typisch oorlogsboek, wel een kroniek van mensen in oorlogstijd.

We beleven de oorlog door de ogen van het zontje van een dorpsbarbier. Via verhalen van klanten van de barbier, sijpelt de oorlog binnen. Met zijn onzekerheden, angsten en vooral met veel kleine menselijke kantjes en veel verzwegen en verdrongen hoop.

De Barbier is een kleinsteds historische roman. Op een volkse wijze geschreven, zonder veel poeha. Het wordt uitkijken naar een vervolg hierop!

De buurjongen

De Nederlandse auteur Jan Siebelink is vooral bekend geraakt door zijn boek uit 2005



Knielen op een bed violen. Een roman over een extreem strenge, calvinistische familie. Daarop schreef hij een soort vervolg in 2015, *Margje*. Zopas verscheen *De*

buurjongen, een boek met een eenvoudige plot. Naast de familie Sievez woont Henk Wielheesen. Die verliest zijn moeder op elfjarige leeftijd, maar slaagt erin die moeilijke periode te overbruggen met hulp van de burens.

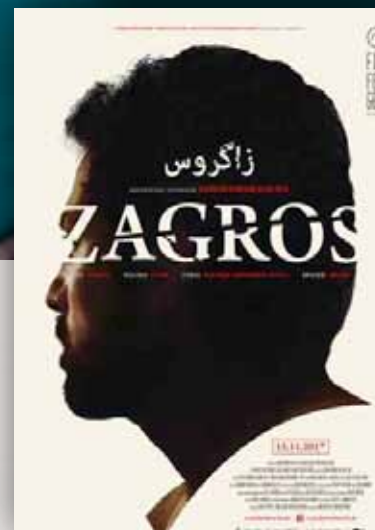
Siebelink schrijft ontroerend en eerlijk: hij grijpt de lezer bij de keel in een uiterst klare taal. Ken je zijn boeken, ga er dan zeker in door. Ken je hem nog niet, twijfel dan niet meer: echt de moeite waard!

Tekst Annemie Verhenne en Hugo Verhenne

- ❖ **Maya Wolny, *Zwarte bladeren***
Uitgeverij De Bezige Bij, Amsterdam, 2017, 256 blz., 19,99 euro
- ❖ **Elisabeth Asbrink, *1947. Hier begint het heden***
Uitgeverij Thomas Rap, Amsterdam, 2017, 271 blz., 19,99 euro
- ❖ **Jeff Goethals, *De Barbier***
Uitgeverij Houtekiet, Antwerpen, 2017, 261 blz., 19,99 euro
- ❖ **Jan Siebelink, *De buurjongen***
Uitgeverij De Bezige Bij, Amsterdam, 2017, 272 blz., 19,99 euro



Zagros



Alweer een pracht van een film van Belgische bodem! *Zagros* is het speelfilmdebuut van de Belgisch-Koerdische regisseur Sahim Omar Kalifa, die op zijn twintigste naar België kwam, Nederlands leerde en filmschool in Brussel liep. Met enkele kortfilms wist hij internationale aandacht op zich te vestigen en nu bewijst hij met zijn eerste langspeler dat hij heel wat in zijn mars heeft.

In *Zagros* vertelt Kalifa het verhaal van de Koerdische schaaпsherder Zagros, die met zijn vrouw Havin en dochtertje Rayhan in een bergdorp woont. Wanneer Havin van ontrouw wordt beschuldigd maar alles ontkent, hecht Zagros geen geloof aan de roddels. Terwijl hij met zijn kudde in de bergen is, ontvlucht Havin met Rayhan het dorp. Zagros volgt haar naar België om er met zijn gezin een nieuw leven op te bouwen. Maar zijn familie laat hem niet los en wanneer ook zijn vader naar België komt en zijn zoon tegen zijn vrouw opzet, wordt bij Zagros de kiem van de twijfel gezaaid. Zagros staat voor een hartverscheurende keuze: kiest hij voor de eer van de familie of voor de liefde voor zijn vrouw?

Thematisch veelzijdig

Zonder nadrukkelijk problemen, die vaak met vluchtelingen verbonden zijn, op te stapelen en zo een loodzware film te creëren, snijdt Kalifa toch heel wat onderwerpen aan. Zo heeft hij het over de cultuurverschillen tussen het leven op het Koerdische platteland en dat in de moderne steden, over de vluchtelingenproblematiek, over vrouwenrechten en de wil tot emancipatie en ga zo maar door. Kalifa laat het aan de kijker om zich

over al deze thema's een eigen mening te vormen.

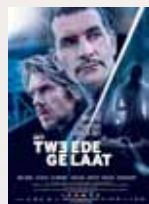
Liefde weegt door

Bovenal brengt *Zagros* het verhaal van een man die erg veel van zijn vrouw houdt, maar wiens geest vergiftigd wordt door roddels en insinuaties die zelfs van zijn eigen familie komen. Zagros wordt verscheurd door twijfels en zal uiteindelijk een definitieve keuze moeten maken tussen de familie-eer of de liefde voor zijn vrouw.

Kalifa's *Zagros* heeft alles dat een goede film moet hebben: hij is onderhoudend, visueel sterk en snijdt een onderwerp aan dat interessant genoeg is om deze film de banaliteit van ontspanningsfilms te laten overstijgen.

(Vanaf 15/11 in de bioscoop)

Tekst Willy Verbestel



In november ook nog in de zaal

❖ **Het tweede gelaat**

Regisseur Jan Verheyen brengt met deze film het spannende, derde deel van de cyclus over Vincke en Verstuylt.

(Vanaf 28/10 in de zaal)

❖ **Logan Lucky**

Komische thriller van Steven Soderbergh over een uitgekende roofoverval. (Vanaf 01/11 in de zaal)

❖ **Vele hemels boven de zevende**

Geslaagde verfilming van de gelijknamige roman van Griet Op de Beeck door Jan Matthys. (Vanaf 08/11 in de zaal)



De schone liedjes van Opgeweekt

Volksliedjes, een muzikantengroepje waarvan de naam verwijst naar de weckpotten van grootmoeder en vijf vrienden. Dat is het recept van Opgeweekt. Stefaan, Jurgen, Michiel, Gert en Kris zien het als hun opdracht om liedjes van vroeger te bewaren en tegelijk opgewekte muziek te brengen.

Het verhaal van Opgeweekt begon al in 1990, toen zanger Stefaan aan enkele collega's van de school waar hij les gaf liet horen dat hij eens graag zou straatzingen. In een oogwenk had hij een gitarist, een drummer en een accordeonist bij elkaar. Ze speelden op een ambachtenmarkt in de Kempen. "Van het een kwam het ander: voor we het wisten speelden we in heel Vlaanderen", vertelt Stefaan. "In het begin was het nog wat amateurwerk en telde vooral het plezier. Nu zijn we uitgegroeid tot een volwaardige groep met professionele muzikanten." Toch waagt Stefaan zich nog wel eens aan een sessie 'stoel'. "Percussie", verduidelijkt violist Michiel. "Dan vraagt hij een stoel des huizes en duurt zijn intermezzo zo lang tot hij de stoel in stukken heeft geramd."

Liedjes van weleer

Maar hoe vind je nu de juiste liedjes? Gitarist Jurgen: "Dat is vooral mijn taak. We zoeken oude liedjes om de mensen te animeren en een gevoel van samenhang te creëren: gewone mensen die zin hebben in plezier. Onze muziek moet ouder zijn dan Bobbejaan Schoepen, hoewel

we niet om dat repertoire heen kunnen. De laatste jaren spelen we graag liedjes van collega's die er niet meer zijn: Wannas Van de Velde, Walter De Buck. We brengen een ode aan hun muziek en hun persoonlijkheid. De oudere liedjes vinden we vooral bij het erfgoed van de marktzangers. Op de kermis gingen de mensen vroeger rond zo'n zanger staan. Die deelde dan blaadjes met de tekst uit en iedereen zong mee. En fanfares zijn natuurlijk ook een bron van inspiratie. Vlaams-Brabant en de Kempen hebben op dat vlak een grote traditie. Het oudste liedje dateert van voor 1900. Enkele datums zelfs uit de Spaanse overlevering en kregen later een Nederlandstalige tekst op hun melodie. In totaal telt ons repertoire zo'n tweehonderd nummers."

Aangrijpende eenvoud

Vorig jaar waagde de muzikgroep zich aan een groot spektakel. Stefaan: "Ik wilde al heel lang iets doen met de bewerking die Wannas Van de Velde heeft gemaakt van het toneelstuk *Mistero Buffo*. Maar dan zonder grote vedetten, gewoon met mensen die graag zingen en niet

geschoold zijn." Opgeweekt werkte meer dan twee jaar aan het project vooraleer de eerste voorstelling op de planken kwam. Maar voor de muzikanten zijn het vooral eenvoudige liedjes die hen naar de keel grijpen. "Een kind van veertien dagen", mijmert Jurgen. "Mijn vader zong het toen ik nog klein was maar ik was de tekst vergeten. Tot ik het hem voor Opgeweekt opnieuw heb gevraagd. En nu zing ik het zelf."

Tekst Suzanne Antonis

Foto's Opgeweekt

Info

Wil je het reilen en zeilen van Opgeweekt op de voet volgen? Volg de groep dan op Facebook.

Ook de moeite deze maand:



❖ **The complete Orchestral & Concerto Recordings van dirigent André Cluytens** (Warner Classics)

De Antwerpse André Cluytens (1906-1967)

dirigeerde niet minder dan tachtig verschillende orkesten. De vijftigste verjaardag van zijn sterfdag wordt herdacht met een verzamelbox met maar liefst 65 cd's.

(www.warnerclassics.com)



❖ **Warhaus van Warhaus** (PIAS)

De succesvolle Belgische popgroep Balthazar drukte even de pauzeknop in, maar Maarten de Voldere, een van de frontmannen, zit niet stil.

Hij gaat solo met een ode aan de diepte die het leven biedt.

(www.warhausmusic.com)



❖ **Tijd is alles van Yevgueni** (PIAS)

Het begrip tijd hield singer-songwriter Klaas Delrue al een tijdje bezig. Hoog tijd dus om alle benaderingen eens op muziek te zetten. Een parel van een actuele en persoonlijke Yevgueni-cd.

(www.yevgueni.be)



€650,-
Introductie
korting!

T/m 31-10-17



Revolutionair railsysteem

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



Slechts 48 uur levertijd!

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



Niet goed = geld terug

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

• Marktleider in de Benelux

• Alle keuze in trapliften, nieuw en gebruikt

BEL GRATIS 0800 59 003

Of mail naar info@otolift.be

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

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

Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux



In het wiel van Sven Nys

Op 1 januari is het weer zover. Dan drummen de supporters van het veldrijden weer rond het parcours van de Balenberg. Sven Nys zal er niet meer door de modder ploegen, nadat hij vorig jaar afscheid nam. Toch is hij niet ver weg: op de top van de Balenberg vind je het Sven Nys Cycling Center, waar je samen met Nys in de geschiedenis van het veldrijden duikt.

Tussen 1998 en 2016 behaalde Sven Nys als prof-velrijder 291 overwinningen, met uitschieters als wereldkampioen en winnaar van de Olympische Spelen. Dat palmares loopt als een rode draad door het belevingscentrum dat zijn naam draagt. “De veldrijderssport werd in de jaren tachtig pas echt populair



toen topatleet Roland Liboton aan de start kwam”, zegt Pieter Geens van Toerisme Tremelo. “Daarna ging het snel, met kampioenen als Paul Herreygers, Niels Albert en nu Wout van Aert. Maar dit belevingscentrum heeft ook aandacht voor andere off-roaddisciplines zoals BMX, mountainbike en trial.”

Hoe getalenteerd ook, een veldrijder is niets zonder zijn trainer, de steun

van de familie en een schare supporters. In de tweede zone van het belevingscentrum horen we hun verhalen. In het aroma van gras, modder en gebakken ajuin vertelt een supporter vol vuur over het wereldkampioenschap in Slovaĳie waar het tot min vijftien graden vroom en de tent een ijspiste was. Pieter: “Veldrijder Tom Meeussen ziet het anders. De mensen zijn goedgezind en willen een leuke dag beleven, maar voor hem is het bittere ernst. Terwijl de radiocommentator het heeft over zestig minuten topsport waarin je een gevecht aangaat met je tegenstander, de natuur en het terrein om dan in de camper tot rust te komen, ver weg van de kakofonie van luidsprekers, publiek en interviews.”

Zit er een veldrijder in jou?

Wil je in een off-roadsport schitteren, dan moet je een aantal kwaliteiten bezitten. “Eerst en vooral heb je een goede basisuithouding nodig”, gaat Pieter van start. “Dan volgt de weerstand (in het rood gaan), de behendigheid en kracht of explosiviteit.” Maar of je die kwaliteiten nu hebt of niet, wie voelt het in zo’n omgeving niet kriebelen om zich te meten met de topsporters? Op de fiets kan je als bezoeker je uithoudingsvermogen en

wattage testen. In de zandbank kom je te weten hoe lang je op de fiets overeind kan blijven. Pieter: “Ook technische vragen krijg je voorgeschoteld: welke bandprofielen moet je kiezen per type ondergrond op een parcours?”

De Balenberg

Het belevingscentrum ligt op de top van de Balenberg, een prachtig stukje natuur op de rand van het Hageland. Pieter: “Op 1 januari is het hier natuurlijk volle bak voor de Grote Prijs Sven Nys, maar iedere sportliefhebber kan daarbuiten het parcours komen uittesten. Er zijn ook stages voor jongeren die door Sven Nys zelf worden gegeven. En aan wie zo’n intensieve sport niet besteed is, kan in de omgeving wandelen of recreatief fietsen.” Denk dan even terug aan een videobeeld in de tentoonstelling. Het is bitterkoud en op de Balenberg ligt sneeuw. Tussen de kale bomen loopt Sven Nys, fiets op de rug, rij na rij kilometers ver. Een voorbeeld voor vele generaties...

Tekst Suzanne Antonis
Foto’s Sven Nys Cycling Center

Info:

Sven Nys Cycling Center,
Balenbergstraatje 11 in Baal
(Tremelo), 016/41.72.68,
www.svennyscyclingcenter.be
Open van 10 tot 18 uur
(van januari tot april tot 17 uur),
gesloten op maandag
Tickets: 3 euro, met korting 2 euro

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

Opgepast voor vitamine **B12** -tekort !

VEGETARIËRS EN VEGANISTEN

Vitamine B12 is enkel aanwezig in voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong: vlees, vis, eieren, zuivelproducten !



50-PLUSSERS

De opname van vitamine B12 verslecht naarmate men ouder wordt. Ook de inname van bepaalde medicatie zoals zuurremmers of metformine bemoeilijken de opname van vitamine B12.



**HET IS NU GEMAKKELIJK
OM VITAMINE B12-TEKORT
TE VERHELPEN.**

Vista-B12TM Activ

- Klein sublinguaal smelttabletje = uitstekende opname van vitamine B12 op elke leeftijd.
- Aangepaste dosering van de 3 natuurlijke en biologisch actieve vormen van vitamine B12 = optimale doeltreffendheid en uitstekende verdraagbaarheid.

Vista-B12 bevat geen zout, geen suiker, geen synthetische zoetstof, geen lactose, geen gluten, geen kleurstof.



Nieuw



60 SMELTtabletten = 14,95€
cnk: 3582-269 **BIJ UW APOTHEKER**

De aangename manier

OM UW **B12 -SPIEGELS
OP PEIL TE HOUDEN !**

Magritte

Atomium meets Surrealism

Vijftig jaar na het overlijden van kunstschilder René Magritte brengt het Atomium een unieke hommage aan het boegbeeld van het Belgische surrealisme. Dat gebeurt door enkele van zijn meest prominente en spraakmakende werken tot leven te brengen. Deze werken, tot imposante decors verwerkt en ontrafeld, laten de bezoeker op een visuele manier kennismaken met de surrealistische wereld van Magritte. Beleef, interpreteer en onderga zijn kunstwerken. Ontdek de verborgen boodschap die erachter zit. Met Magritte en het Atomium komen twee iconen van het Belgische erfgoed samen in een tentoonstelling die het bezoeken waard is voor jong en oud.

Info

Nog tot en met 9 september 2018

Locatie: Atomium, Atomiumsquare, 1020 Brussel

Openingsuren: Elke dag van 10.00 tot 18.00 uur

Tickets: 12 euro; 60-plussers: 9 euro

www.atomium.be

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



De 3 wijzen



Het televisieprogramma *De 3 wijzen* was in de jaren negentig razend populair. De opnames vonden niet plaats in een studio, maar op locatie. *De 3 wijzen* reisde het Vlaamse land rond, naar culturele centra of feestzalen. Voor het publiek was het telkens een onvergetelijke avond vol amusement. Die sfeer kan je nu opnieuw beleven, want *De 3 wijzen* zijn terug. Niet op televisie, maar

in de Vlaamse theaters. En wel met het meest geliefde panel: Jacques Vermeire, Gerty Christoffels en Walter Grootaers. Presentator Kurt Van Eeghem leidt het geheel als vanouds in goede banen.

De voorstelling zelf bestaat uit twee delen van een vijftigtal minuten. Voor de pauze gaan de drie wijzen aan de hand van anekdotes, tv-fragmenten en herinneringen in op hun roemrijke verleden. Na de pauze doen ze waar ze nog altijd in uitblinken: dan delen ze hun (on)ware verhalen tijdens de befaamde panelquiz, met kandidaten uit de zaal. Een voorstelling om vrolijk nostalgisch van te worden.

Info

Nog tot en met 2 juni 2018, op verschillende locaties in Vlaanderen
Je vindt het overzicht op www.de3wijzen.be

Tickets: Prijs varieert van locatie tot locatie

Maak kans op een gratis duoticket voor de voorstelling op donderdag 30/11 om 20.00 uur in Brugge – Stadsschouwburg, Vlamingstraat 29. Kijk op blz. 54!

Robert Doisneau

Deze overzichtstentoonstelling van de befaamde Franse fotograaf Robert Doisneau is voor het eerst in België te zien. Aan de hand van beroemde vintage foto's, maar ook van minder bekende reeksen laten het Museum van Elsene en het Atelier Robert Doisneau je kennismaken met de onschuld, de scherts en de schoonheid van het dagelijkse leven. De geëngageerde, sterk humanistische kunstenaar Doisneau loodst je binnen in een aparte, poëtische wereld die nog niets aan actualiteitswaarde heeft ingeboet.

Info

Nog tot en met 21 januari 2018

Locatie: Museum voor Schone Kunsten van Elsene, Jean Van Volsemstraat 71, 1050 Elsene

Openingsuren: Van dinsdag tot en met zondag van 9.30 tot 17.00 uur

Tickets: 8 euro; 60-plussers: 5 euro

www.museumvanelsene.irisnet.be

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



Van de wereld

Wat bezielt een mens om zich terug te trekken in een gesloten kloostergemeenschap en te leven volgens strikte orderegels? Deze tentoonstelling neemt je mee naar de wereld van kloosterlingen, kluisenaars en heremieten en schetst de betekenis van afzondering in het religieuze leven. Je volgt monniken en zusters in hun zoektocht naar geestelijke bevrijding, waarin de visuele focus op het beeld een belangrijke rol speelt.

Van de wereld onthult nooit eerder getoonde kunstschaten uit Vlaamse kerken, kloosters en abdijen en brengt ze naast nieuw en bestaand werk van Mario De Brabandere, Marlene Dumas, Ann Veronica Janssens en Gustave Van de Woestyne. Zowel oude als hedendaagse kunst komen tegemoet aan menselijke bekommernissen van alle tijden. Je gaat op zoek naar antwoorden op levensvragen die vandaag net zo actueel zijn als eeuwen geleden.

Gloednieuwe PARCUM

Van de wereld vindt plaats in het nieuwe museum PARCUM, dat opent op 25 oktober in de pas gerenoveerde zalen van de Abdij van Park in Leuven. Het museum werd vernoemd naar een vroege Latijnse benaming van de twaalfde-eeuwse norbertijnenabdij. PARCUM brengt wisselende thematentoonstellingen op het kruispunt van religie, kunst en cultuur en zet deze thema's in het licht van de multireligieuze en superdiverse samenleving van vandaag.

Info

Van 25 oktober 2017 tot en met 25 februari 2018

Locatie: PARCUM, Abdij van Park 7, 3001 Leuven

Openingsuren: Van dinsdag tot en met zondag van 10.00 tot 17.00 uur. Gesloten op maandag en feestdagen

Tickets: 10 euro

www.parcum.be

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



Helden boven alles

Sinds 2012 loopt op Ketnet het jeugdprogramma *Helden*, waarin vier moedige jongeren elke aflevering uitdagingen aangaan. Vorig jaar volgde de eerste langspeelfilm met de helden in de hoofdrol. *Helden aan zee* werd een groot succes, weinig verrassend dus dat er nu een tweede film aankomt, getiteld *Helden boven alles*. Wil je er eens samen met je kleinkind(eren) op uit? Dan biedt deze film de ideale gelegenheid.

Synopsis

De populariteit van de Helden schiet de hoogte in nadat een spectaculair filmpje van hun laatste bouwwerk miljoenen keren bekeken wordt. De roem stijgt Sieg naar het hoofd en hij vindt dat de Helden voortaan moeten reizen als echte sterren. Hij boekt een week in een luxueus relaxresort in de Ardennen. Maureen verveelt zich dood en ze daagt haar vrienden uit om een spannende tocht te maken in de woeste natuur. Maar Sieg is koppig en Nico en Dempsey zitten tussen twee vuren. Wanneer Maureen alleen op pad trekt, komt ze in gevaar. Meer dan ooit moeten de Helden creatief zijn om elkaar - en hun vriendschap - terug te vinden. *Helden boven alles!*

Maak kans op een gratis duoticket voor een voorstelling in eender welke Kinopolis, kijk op blz. 54!



Op coniferen kun je rekenen

Is het liedje van buxus uitgezongen? Het lijkt erop dat na de vervelende schimmels nu de buxusmot de zwanenzang inluïdt.

Vervangers vind je overal: vooral de kleinbladige hulst, *Ilex crenata*, en zijn cultivars zijn aan een opmars bezig. Waardevol, maar waarom niet teruggrijpen naar de coniferen als groene sfeerbengers in de tuin? Spring je er verstandig en doelgericht mee om, dan zijn naaldbomen en coniferen een belangrijke meerwaarde. Met deze negen redenen raak je meteen overtuigd.



Tuinlandschap met coniferen.

1. Coniferen maken je tuin landschappelijk

Coniferen geven het tuinlandschap een stoere stevigheid en zeker niet alleen in grote tuinen. Bovendien kun je soorten en cultivars kiezen die zich binnen de perken van de hen toegemeten plaats houden omdat het dwergvormen zijn of omdat ze uiterst traag groeien. Coniferen zijn wintergroen en vormen zelfs in de bloemrijkste tuinen een rustige achtergrond. Hun hoogte zorgt voor een mooi contrast.

2. Coniferen kan je de baas

Van coniferen kun je de groeisnelheid en de hoogte en breedte gemakkelijk voorspellen. Er zijn cultivars van de bergden, onder meer *Pinus Mugo* 'Humpy', die na tien jaar nauwelijks dertig centimeter hoog zijn, en er zijn er die hun hele leven fraai en uiterst klein blijven in rotstuintjes. Telkens luisteren ze naar hun inwendige wetten. Goede boomkwekers kunnen voor jouw tuin de beste exemplaren aanwijzen. Daarom zie je ze vaak in kleine voortuinen en in grote rotstuinen.

3. Coniferen zijn bescheiden

Bescheiden als ze zijn, gedijen coniferen zelfs in arme en zure gronden. Wie de juiste keuze maakt, heeft er nauwelijks omzien naar. Van zilversparren, sparren en dennen



Chamaecyparis obtusa 'Elf'.



De dwergspar *Picea glauca* 'JW Daisy's White'.

zijn er tal van dwergvormen die heel natuurlijk ogen. Een greep uit de allerbeste: *Abies koreana* 'Silverlocke', *Picea mariana* 'Nana', *Picea pungens* 'Glauca Globosa', *Pinus mugo* 'Mughus', *Chamaecyparis obtusa* 'Elf' en *Pinus strobus* 'Minima', een cultivar die vaak op een stammetje wordt geënt. Deze dwergvormen zijn op de soort ontstaan als een heksenbezem, een compacte woekering van takken en twijgen. Kwekers ontdekten ze en vermeerderden ze door enting.

4. Coniferen houden van kapsels

De meeste coniferen laten zich, net als taxus, prima snoeien in kunstzinnige vormen. Een prima vervanger van buxus dus! Houd wel rekening met hun specifieke karakter, maar juist dat biedt nieuwe mogelijkheden.

5. Coniferen brengen subtiel kleurverschil

Het loof van coniferen, of het nu naalden of schubben zijn, kan tal van tinten groen aannemen. Ook grijze, blauwe en gele kleurschakeringen zijn schering en inslag. Zo kan je met een palet aan coniferen echte tuintaferelen maken die zomer en winter overeind blijven. Een prachtige gele conifeer is *Pinus mugo* 'Golden Glow' en ook een cultivar van de grove den, *Pinus sylvestris* 'Aurea', is een schitterende naaldboom die na tien jaar niet eens manshoog is en vooral in de winter goudgeel. Ook *Abies koreana* 'Golden Glow' is stralend goudkleurig tijdens de wintermaanden. Een blauwe conifeer met veel karakter is de jeneverbes *Juniperus media* 'Blauw' - ja, met schrijffout. De blauwspaar *Picea*

pungens heeft dan weer blauwe naalden. Aan jou de keuze!

6. Coniferen brengen vogels naar je tuin

Coniferen zijn niet inheems, op twee uitzonderingen na: de venijnboom of taxus en de wilde jeneverbes, *Juniperus communis*. Maar geef toe, 85 procent van wat in onze tuinen groeit is uitheems. Om nog maar te zwijgen over de moestuinen die bol staan van gewassen van over de hele wereld. Coniferen bieden wél warme nestgelegenheid aan tuinvogels. In het putje van de winter vindt het gevederde volk er beschutting en onderdak in onze woestijnen van steen en beton. Van de jeneverbes bestaan een aantal sterke en mooie cultuurvariëteiten die prima tuinboompjes zijn.

7. Coniferen hebben geen hoogheidswaan

Omdat de meeste coniferen goed te snoeien zijn, worden ze vaak als haag aangeplant. Op niet al te natte gronden is taxus een prima haagplant die bovendien onderhoudsarm is. Andere coniferen zoals enkele cipressen en dwergcipressen zijn daarvoor minder geschikt, vooral de soorten die door spint en takkenluizen worden aangetast zoals *Chamaecyparis* en *x leylandii*. Een conifeer die wel prachtige, smalle, goed te snoeien en duurzame hagen vormt, is *Thuja occidentalis* 'Smaragd'. Die groeit traag, blijft uiterst smal en hoeft zelfs niet gesnoeid te worden. Verder is ook *Thuja occidentalis* 'Brabant' een compacte cultivar.



Picea glauca 'Conica', met op de achtergrond treurvormen van *Sequoiadendron* en *chamaecyparis*.

8. Coniferen dienen elk doel

Van kruipende coniferen zijn er te veel om op te noemen, al spant *Pinus communis* 'Repanda' echt wel de kroon als bodembedekker. Een monumentale treurvorm zoals die van de sierlijke blauwe libanonceder *Cedrus libani* 'Glauca pendula' is een blikvanger in de prachtigste tuinen. Kleiner en compacter staat de grillige Servische spar *Picea omorika* 'Bruns'. Bij een vijver is de overbuigende moerascypres *Taxodium distichum* 'Cascade Falls' een absolute schoonheid.

9. Coniferen zijn pareltjes, van kop tot teen

Coniferen hebben vaak een prachtige schors: de schors van de grove den is roodachtig terwijl de schors van de *Metasequoia*, de mammoetboom en de moerascypres, bruin en grillig is. Maar die bomen komen slechts in grote tuinen tot hun recht. Een pracht van een kegeldrager die geschikt is voor kleine tuinen omdat hij al op jonge leeftijd prachtige purperkleurige kegels draagt, is *Abies koreana*. Met deze naaldboom is het altijd kerst in de tuin.

Tekst Ivo Pauwels
Foto's Ivo Pauwels en
boomkwekerij Houtmeyers



Een snoeivorm van *Chamaecyparis* 'Golden Wonder'.



De prachtige purperkleurige kegels van *Abies koreana*.



De blauwe spar *Picea pungens* 'Koster'.

Hervorming erfrecht (deel 1)

De reserve

De huidige bepalingen van het erfrecht zijn gebaseerd op een klassiek maatschappijmodel. De wetgeving kon best eens een oprissing gebruiken. Meer en meer partners huwen niet en wonen wettelijk of feitelijk samen. Ook de toename van het aantal nieuw samengestelde gezinnen zorgt voor nieuwe uitdagingen. In september verscheen er een nieuwe wet die hierop inspeelt. De wijzigingen hebben betrekking op de erfrechtelijke reserve, die uitgebreid aan bod komt in dit artikel. Maar ook de regels voor schenkingen werden gewijzigd. Daar kom je volgende maand alles over te weten in deel twee.

De reserve van de kinderen wordt voortaan herleid tot de helft van de nalatenschap

Je kan met je vermogen niet doen wat je wilt: noch tijdens je leven via schenking noch via testament. Sommige erfgenamen hebben immers een wettelijk beschermd erfdeel, de zogenaamde 'reserve'. Die kan je niet negeren: kinderen en de langstlevende huwelijkspartner zijn reservataire erfgenamen. In de huidige regeling hangt dit voorbehouden erfdeel af van het aantal kinderen dat je nalaat. Eén kind heeft recht op minimaal de helft van de nalatenschap, twee kinderen hebben samen recht op twee derde van de nalatenschap.

In het kader van de hervorming van het erfrecht wordt de reserve van de kinderen voortaan, ongeacht het aantal kinderen, herleid tot de helft van de nalatenschap. Over de andere helft kan de erflater vrij beschikken. Met dit beschikbaar deel kan je één of meerdere kinderen specifiek gaan bevoordelen maar ook de langstlevende echtgeno(o)t(e) of partner, stiefkinderen, kleinkinderen of derden.

Grootte van reserve

Op het moment van overlijden wordt de 'fictieve massa' bepaald. Die bestaat uit de erfgoederen die nog in de nalatenschap zitten én alle schenkingen die de overledene tijdens zijn leven deed. Ze is dus in die zin fictief, want de weggeschonken goederen zitten niet meer in het vermogen. Het is dus duidelijk dat je tijdens je leven je vermogen niet zomaar kan wegschenken. De wijze waarop de fictieve massa wordt berekend, verandert niet. Maar in de toekomst zal vanaf nu wel worden gekeken naar de waarde van de geschonken goederen op de dag van de schenking en niet meer op de datum van overlijden. Weliswaar wordt de waarde wel geïndexeerd tot de dag van het overlijden. Dat lost een aantal veel voorkomende problemen op, omdat de waarde van sommige geschonken goederen in de loop der jaren sterk gestegen of gedaald kan zijn.

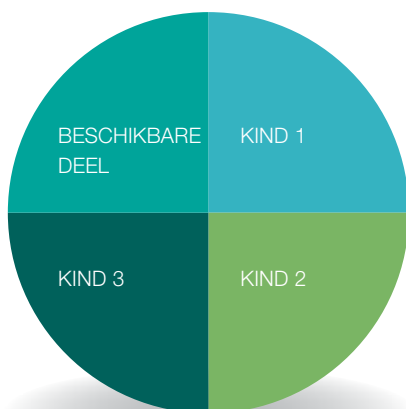
Schending van reserve

Wanneer de reserve geschonden wordt, bijvoorbeeld doordat de erflater te veel giften gedaan heeft aan niet-erfgenamen, kan iedere reservataire erfgenaam een zogenaamde 'vordering tot inkorting' inleiden bij de rechtbank. Dat moet binnen de dertig jaar na het overlijden gebeuren. Vandaag hebben de erfgenamen recht op hun reserve in natura, met als gevolg dat de schenking mogelijks ongedaan wordt gemaakt net zoals alle rechten die eruit voortvloeien. Om een einde te maken aan deze grote rechtsonzekerheid, wordt in de nieuwe wetgeving de reserve in natura omgevormd naar een reserve in waarde. De reservataire erfgenamen krijgen in de toekomst dus de tegenwaarde van de reserve in geld en niet meer de geschonken goederen zelf. Wel zal de begiftigde van de schenking nog kunnen vragen om de inkorting van zijn schenking toch in natura te mogen doen, bijvoorbeeld omdat hij of zij niet genoeg geld heeft om de inkorting in waarde te laten gebeuren.

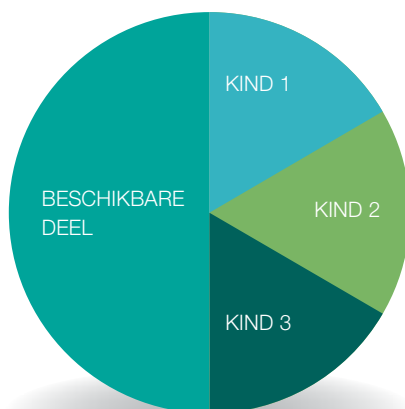
Langstlevende en vruchtgebruik

Als je gehuwd bent volgens het wettelijk stelsel - dat is sowieso het geval als je geen huwelijkscontract of testament hebt - erft de langstlevende echtgeno(o)t(e) het vruchtgebruik over de volledige

OUDE WETGEVING



NIEUWE WETGEVING



nalatenschap. Hij of zij krijgt dan tijdelijk het gebruik of genot, zonder de nalatenschap in eigendom te hebben. Het gaat hier bijvoorbeeld over het gratis bewonen (mits onderhoud) van de gezinswoning, de mogelijkheid tot verhuren en de huur te innen, het recht op instellen van gelden of geldwaardige papieren, het gebruik van de meubelen...

De 'blote eigendom' (eigendom zonder genot) behoort toe aan de erfgenamen, bijvoorbeeld de kinderen. In de nieuwe wetgeving wordt dit vruchtgebruik prioritair aangerekend op het beschikbaar deel en zo weinig mogelijk op de reserve van de kinderen.

Een voorbeeld ter verduidelijking

Stel dat je de reserve nalaat aan je echtgeno(o)t(e) en kind, zoals wettelijk voorzien, maar dat je het beschikbaar deel via testament toewijst aan jouw broer. Het kind krijgt dan de wettelijke reserve, dat is de helft van de nalatenschap. De broer krijgt het beschikbaar deel, dat is de andere helft. De echtgeno(o)t(e) erft het vruchtgebruik op de helft van de nalatenschap. Vandaag zou het vruchtgebruik evenredig aangerekend worden over het erfdeel van het kind en de broer. Beiden erven ze dan een kwart van de totale nalatenschap in volle eigendom. Wat betreft het andere kwart moeten ze hun eigendom delen met de langstlevende, die er het vruchtgebruik op erft. In de hervormde wetgeving zal het kind de helft van de nalatenschap in volle eigendom erven. De broer daarentegen zal bij zijn volledige helft de eigendom moeten delen met de langstlevende, want die erft het vruchtgebruik op deze volledige helft.

Geen kinderen

Indien je geen kinderen hebt en niet gehuwd bent, kunnen je ouders ook reservataire erfgenamen zijn in de huidige bepalingen. Onder het nieuwe erfrecht wordt de reserve van de ouders afgeschaft. Hierdoor zal de ongehuwde en kinderloze erflater vrij kunnen kiezen aan wie hij zijn vermogen overdraagt. Dat een belangrijke wijziging voor wie wettelijk of feitelijk samenwoont. Er is wel een compensatie voorzien voor de ouder. Indien deze behoeftig is, kan hij of zij een onderhoudsvordering instellen, ten laste van de nalatenschap.

Inwerkingtreding

De nieuwe wet zal van toepassing zijn op alle overlijdens die plaatsvinden vanaf 1 september 2018. Voor wie overlijdt vóór 1 september 2018 zijn de oude regels nog van toepassing.

Tekst Niek De Meester

Meer info ?

Voor meer info kan je vrijblijvend contact opnemen met een notaris, die het best kan oordelen in jouw individueel dossier.

Op een aantal plaatsen organiseert OKRA ook voordrachten over erfrecht en schenkingen. Misschien ook in jouw buurt? Kijk op www.okra.be of contacteer je OKRA-regiosecretariaat

J&A Lier

RECHTSTREEKS UIT DE FABRIEK

**GRATIS
DEMONSTRATIE
AAN HUIS**

**OPENDEURDAGEN
van 1 t/m 11 nov**

SNELLE LEVERING

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

Mallekotstraat 45 - 2500 Lier

GEDAAN MET RUG-, NEK- EN SPIERPIJNEN



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



LATHU
LANGER THUIS WONEN

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

facebook.com/langerthuiswonen

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

Oud en eenzaam?

“Lonely, I’m mister Lonely. I have nobody for my own. Now I am so lonely. Wish I had someone to call on the phone”, dat zong Bobby Vinton in 1964. Samen met Blue velvet en Roses are red was Mr. Lonely een van zijn bekendste hits. De toen 29-jarige zanger bezong de eenzaamheid uit zijn legertijd.

Nochtans wordt eenzaamheid vaker geassocieerd met ouderen.

Hoe zit dat nu? Wat is eenzaamheid en wie is er gevoelig voor?

“Eenzaamheid piekt vooral op de leeftijd van dertig, vijftig en tachtig jaar”
Luc Goossens



Als je afgaat op wetenschappelijk onderzoek, dan lijkt er geen eenduidig antwoord te bestaan op de vraag in welke levensfase mensen het meest met eenzaamheid te maken krijgen. Volgens een recente studie in opdracht van VRT Nieuws zouden bijna acht op de tien Vlaamse jongeren zich in zekere mate eenzaam voelen. In datzelfde onderzoek zegt ruim de helft van alle 65-plussers nooit eenzaam te zijn. Hoe jonger hoe eenzamer dus? Maar andere studies stellen dat net 80-plussers het meest met eenzaamheid kampen en dat het gebruik van antidepressiva op die leeftijd piekt. Hou ouder hoe eenzamer dan? Ontwikkelingspsycholoog Luc Goossens en socioloog Leen Heylen zorgen voor duidelijkheid.

Wat verstaan jullie onder eenzaamheid?

Luc: “Eenzaamheid is een pijnlijke, negatieve ervaring die haar oorsprong vindt in een gebrek dat mensen ervaren in hun sociale relaties. Eenzaamheid is het verschil tussen werkelijke en gewenste sociale contacten. De

meeste mensen die eenzaamheid beschrijven noemen het een gevoel van verdriet, van leegte of gemis.”

Bestaan er verschillende vormen van eenzaamheid?

Leen: “Er is een verschil tussen sociale en emotionele eenzaamheid. Sociale eenzaamheid is het gevoel hebben dat je niet voldoende vrienden, kennissen of familie hebt waarmee je een goede relatie hebt. Emotionele eenzaamheid is het gemis aan een hechte band met iemand. Vaak is dat een partner, maar het kan evengoed een beste vriend of vriendin zijn.”

Hoe komt het dat verschillende studies elkaar tegenspreken?

Luc: “Dat ligt vaak aan de vraagstelling. Eenzaamheid is een begrip met een negatieve bijklank. Het is helaas nog steeds een taboe. Niemand associeert er zich graag mee. Wanneer wetenschappers vragen of we ons

eenzaam voelen, zijn we dus geneigd dat te ontkennen. Daarom is het beter te peilen naar verbondenheid of sociale contacten. Uit zo’n onrechtstreekse bevraging blijkt dat eenzaamheid vooral piekt op de leeftijd van dertig, vijftig en tachtig jaar. Het is dus van alle leeftijden.”

Welke oorzaken zien jullie?

Leen: “Mensen gaan vereenzamen wanneer er zich grote veranderingen in hun leven voordoen. Eindes leiden vaak tot een gevoel van verlies. Denk bijvoorbeeld aan een ontslag, een echtscheiding of het overlijden van een partner. Maar ook een nieuw begin kan tot onvoorspelbaarheid en onzekerheid leiden, waardoor mensen zich eenzaam gaan voelen.”

Veranderingen kunnen toch ook als positief ervaren worden?

Leen: “Inderdaad, het sleutelwoord is ‘ervaren’. Eenzaamheid is een persoonlijk gevoel en dus een subjectief gegeven. Het heeft te maken met hoe je zelf in het leven staat en met je eigen wensen en verwachtingen.”

Luc: “Zo zullen sommige ouderen zich in de steek gelaten voelen als ze hun kinderen en kleinkinderen moeten missen. Andere ouderen beseffen dat hun kinderen en kleinkinderen weinig tijd hebben en genieten dan weer volop van de schaarse momenten die ze wel kunnen delen.”

Zijn er factoren die de kans op eenzaamheid vergroten?

Luc: “Het kan echt iedereen overkomen, op elk moment in het leven. Zoals gezegd spelen leeftijd en persoonlijkheid een rol maar ook de partnerrelatie, de financiële situatie en de gezondheid zijn meebepalend. Voor wie bijvoorbeeld sukkel met zijn gezondheid of het niet breed heeft, is het niet evident een sociaal leven uit te bouwen en te onderhouden.”

Leen: “Dat klopt. We zien daarnaast ook verschillen tussen vrouwen en mannen. Mannen zijn kwetsbaarder voor sociale eenzaamheid, zeker na het verlies van een partner. Vrouwen onderhouden vaker hechte banden met familie en vrienden en zijn beter beschermd tegen sociale eenzaamheid. Anderzijds zijn er

gemiddeld meer vrouwen dan mannen die zich emotioneel eenzaam voelen omdat zij statistisch gezien langer leven dan hun partner en daardoor op een bepaald moment zonder hun levenspartner verder moeten.”

Welke gevolgen heeft eenzaamheid?

Luc: “Eenzaamheid tast je welzijn aan. Langdurige eenzaamheid gaat bovendien gepaard met een hoger risico op depressie en andere psychische klachten, een hogere kans op alcohol- en drugsmisbruik tot zelfs een hoger risico op zelfmoord. Hoewel Leen dus terecht stelt dat het een individuele ervaring is, is het toch ook een maatschappelijk probleem dat onze aandacht verdient.”

Wat kunnen we eraan doen?

Leen: “Er bestaat geen wondermiddel tegen eenzaamheid, maar voorkomen is altijd beter dan genezen. Daarom is het belangrijk dat we het taboe rond eenzaamheid doorbreken. Zeker bij bepaalde levensgebeurtenissen zoals een scheiding, ziekte of het wegvallen

van een partner is het belangrijk om daar aandacht voor te hebben. Kortom, we moeten meer oog hebben voor eenzaamheid, ook waar je die niet verwacht. Een deel van de oplossing schuilt in het aanreiken van mogelijkheden om deel te nemen aan het gemeenschapsleven en in samen werken aan duurzame contacten.”

Luc: “Er gaat simpelweg niets boven echt contact maken met mensen.”

■ Tekst Tine Vandecasteele
Foto's Jürgen Doom en Bert De Deken

“We moeten meer oog hebben voor eenzaamheid, ook waar je die niet verwacht”
Leen Heylen



Heerlijk Halloween

November is de tijd van de vallende bladeren, van Halloween én van pompoenen. Het ideale moment dus om ermee aan de slag te gaan: van soep tot pasta, curry en zelfs gebak. Smakelijk eten!



Pompoensoep met spek en esdoornsiroop

- ❖ 1+1 el olie of boter
- ❖ 1 fijngesnipperde ui
- ❖ 2 teentjes look
- ❖ 1 el esdoornsiroop (*maple syrup*) + wat extra
- ❖ 750 g pompoenvlees
- ❖ 3 plakken gerookt spek (1/2 cm dikte)
- ❖ 1 l kippenbouillon
- ❖ 100 ml room
- ❖ 3 el pompoenpitjes

Smelt een eetlepel boter in een hoge kookpot, bak er de ui glazig in, samen met de twee teentjes look. Leg er de plakken spek bij en bak ze aan beide zijden aan. Doe de siroop erbij en laat nog wat verder sudderen. Na 5 minuten mag de pompoen erbij. Bak nog enkele minuutjes mee. Giet er nu de kippenbouillon bij en laat 10-15 minuten koken tot de pompoen mooi gaar is. Haal het spek uit de soep en leg het op een plank, laat wat afkoelen. Mix ondertussen de soep. Snijd het spek in blokjes. Zet een pannetje op het vuur met de resterende boter en bak het spek er krokant in. Als je van zoet houdt, mag er nog wat esdoornsiroop bij. Rooster de pompoenpitten in een droog pannetje. Roer de room onder de soep en serveer met de spekblokjes en pompoenpitjes.



Pompoenpasta met pancetta

- ❖ 2-3 el olijfolie
- ❖ 1 grote sjalot
- ❖ 3 teentjes look
- ❖ 3 plakken pancetta (1/2 cm dikte)
- ❖ 3 el boter
- ❖ 75 ml droge witte wijn
- ❖ 500 g pompoenvlees
- ❖ Enkele takjes verse salie
- ❖ Geraspte parmezaan
- ❖ 400 g penne
- ❖ Peper en zout

Kook de penne volgens de instructies op de verpakking in licht gezouten water.

Zet een pan met dikke bodem op het vuur en doe er de olijfolie in. Doe er de fijngehakte sjalot en look bij en bak tot de sjalot glazig ziet. Snijd de pancetta in blokjes en doe ze bij de ui. Bak tot de pancetta goudkleurig ziet en knapperig is.

Snijd de pompoen in blokjes ter grootte van een dobbelsteen. Doe ze in de pan en roer er de boter onder. Laat 6-8 minuutjes afgedekt sudderen. Giet de wijn erbij en laat nog wat verder pruttelen tot de alcohol verdampt is. Haal van het vuur en snipper de salie erover. Kruid met peper en zout. Giet de pasta af, schep er de pompoen over en werk af met parmezaan.

*Serveertip:
lekker met wat
fijngehakte en geroosterde
hazehoutjes.
De salie kan je vervangen
door platte
peterselie.*



Thaise pompoencurry

- ❖ 1 el olie
- ❖ 1 el Thaise gele currypasta of naar smaak
- ❖ 2 uien fijngehakt
- ❖ 4 stelen citroengras
- ❖ 3 cm gember, fijngesnipperd
- ❖ 6 kardemompeultjes
- ❖ 1 tl mosterdzaadjes
- ❖ 1 kg vlees van butternutpompoe
- ❖ 250 ml groentebouillon
- ❖ 400 g kokosmelk
- ❖ 400 g uitgelekte kikkererwten
- ❖ 200 g verse spinazie
- ❖ 1 bosje munt
- ❖ Rijst

Smeeer met muntblaadjes en verse rijst.

Haal de buitenste bladeren van het citroengras en klop de onderkant van het gras een beetje kapot. Doe de olie in een grote pan met dikke bodem en zet op een matig vuur. Roerbak met een houten lepel de currypasta samen met de ui, het citroengras, de gember, de look, de kardemom en de mosterdzaadjes. Na een drietal minuten komen alle geuren vrij en is het tijd om de pompoe erbij te doen. Meng goed zodat alle blokjes bedekt zijn met de curry. Giet er de bouillon bij en de kokosmelk, laat pruttelen en voeg er de kikkererwten aan toe. Laat 10 minuutjes sudderen tot de pompoe zacht is maar niet uit elkaar valt. Roer er nu de spinazie bij en laat nog 2 minuutjes pruttelen.

Halloweencake

- ❖ 300 g zelfrijzende bloem
- ❖ 150 g cassonadesuiker
- ❖ 150 g bruine suiker
- ❖ 1 el speculaaskruiden
- ❖ 2 tl bicarbonaat
- ❖ 150 g rozijnen
- ❖ ½ tl zout
- ❖ 4 losgeklopte eieren
- ❖ 200 g gesmolten boter
- ❖ Sap van een halve sinaasappel
- ❖ Zeste van een sinaasappel
- ❖ 500 g geraspt pompoenvlees
- ❖ Rum
- ❖ 200 g Philadelphia of andere verse kaas
- ❖ 85 g boter
- ❖ 4 el esdoornsiroop (maple syrup)

Smeertip: ook lekker met wat walnoten erop.

Doe de rozijnen in een kom en overgiet ze met wat rum. Laat ze 1 uur staan. Verwarm de oven voor op 180°C. Vet een vierkante bakvorm in van ongeveer 30x20 cm. Doe bloem, suikers, speculaaskruiden, bicarbonaat en zout in een kom en meng. Doe er de eieren, 1 eetlepel van het sinaasappelsap, de rasp, uitgelekte rozijnen, geraspte rauwe pompoe en boter bij en meng tot een homogene massa.

Stort het deeg in de bakvorm (moet ongeveer 3 cm hoog staan). Bak 1 uur in de oven tot de cake gaar is. Laat afkoelen op een rooster. Haal tijdens het bakken de 85 g boter en de kaas uit de koelkast. En laat ze minstens een half uur op kamertemperatuur komen.

Doe de boter, kaas en siroop in een kom en klop met een mixer de mengeling luchtig. Smeer het op de cake en serveer.

Tekst en foto's Ann Vertriest

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

We krijgen het warm de komende jaren

Op 6 november gaat in Bonn COP23 van start. Op die bijeenkomst gaan de deelnemers na hoe ze COP21, het klimaatakkoord dat in 2015 in Parijs gesloten is, in de praktijk kunnen brengen. Een technische vergadering, ware het niet dat het uitkijken is naar hoe de Verenigde Staten zich opstellen nu president Donald Trump aangekondigd heeft dat ze zich uit de overeenkomst terugtrekken. Een maand later, op 12 december, houdt de Franse president Emmanuel Macron in Parijs een topconferentie, waarmee bijkomend geld voor acties ten gunste van het klimaat gezocht wordt.

Een merkwaardige bladzijde zes in Le Monde, op woensdag 26 juli, met drie titels: "Branden in het zuiden en op Corsica", "Rome, bedreigd door een historische droogte, sluit de drinkwaterbevoorrading af" en "Tot 50° in Frankrijk op het einde van de eeuw". De opwarming van de aarde is van de zomer niet onopgemerkt voorbijgegaan. Om van de nazomer niet te spreken. Een derde van Bangladesh staat eind augustus onder water na ongeziene moessonregens. De Texanen zien de verwoestende kracht van de orkaan

Harvey miljardenschade toebrengen en de inwoners van het Franse Saint-Martin en andere Antilliaanse eilanden rest alleen een puinhoop nadat Irma voorbijgetrokken is.

Als er niets gebeurt, warmt onze planeet tegen het einde van de eeuw met 3,7 graden op

Deskundigen waarschuwen ervoor dat we die fenomenen niet uitsluitend aan de ontregelde natuur mogen toeschrijven. Wel zeker is dat de klimaatverandering dergelijke rampen in de hand werkt en erger maakt. Moesten ze in 1990 in Texas ermee rekening houden dat een orkaan als Harvey eens in de eeuw over het land zou razen, nu, een kwarteeuw later, weten ze dat het eens om de zestien jaar is. Er zijn niet meer orkanen, maar ze zijn stukken krachtiger.

COP21

Het akkoord van 12 december 2015 - Macron heeft een symbolische datum gekozen voor de vergadering van eind dit jaar - vertaalt het engagement van de wereldleiders om het probleem bij de wortels aan te pakken. Het legt alle landen die het ondertekenen op om de stijging van de temperatuur, vergeleken met de periode voor de industriële revolutie, onder 2 graden te houden en ernaar te streven om ze tot 1,5 graad te beperken. Het

beseft dat we dringend maatregelen moeten nemen is dus doorgedrongen, zij het dat de oogmerken bescheiden zijn. In het meest pessimistische scenario, als er niets gebeurt, warmt onze planeet immers tegen het einde van de eeuw met 3,7 graden op.

Om dat opzet waar te maken, moet de uitstoot van broeikasgassen drastisch naar beneden, vooral die van koolstofdioxide (CO₂), de grote boosdoener. We moeten beseffen dat die vaststelling inhoudt dat er vrij gauw, over enkele decennia, een einde komt aan het gebruik van fossiele brandstoffen. Concreet: onze (klein)kinderen zullen niet meer met een auto met benzinemotor rijden, windmolens en zonnepanelen zullen ons landschap kenmerken.

Trump steekt stokken in de wielen

Op 1 juni kondigt president Trump aan dat de VS zich terugtrekken uit de klimaatovereenkomst. Op 4 augustus bevestigt hij dat in een nota aan de Verenigde Naties. Een bocht van Trump - niet zijn eerste overigens -, want in 2009 heeft hij samen met andere ondernemers in een advertentie in *The New York Times* zijn voorganger Barack Obama opgeroepen om de strijd tegen de opwarming van de aarde op te voeren. Een bittere pil om te slikken is die ommezwaai, want na China zijn de VS de grootste vervuiler. Aan de andere kant kunnen de VS niet zomaar het verdrag opzeggen. Ten vroegste in november 2019 kunnen ze dat. Zoals wel vaker is Trump bovendien dubbelzinnig in zijn uitspraken. Hij laat uitschijnen dat nieuwe onderhandelingen hem welgevallig zijn - al kan dat formeel niet - en tegelijk stuurt hij straks een afvaardiging naar de bijeenkomst in Bonn om er over de uitvoering van COP21 te overleggen. Hoe dan ook, een financiële domper is het wel. De twee miljard dollar extra, die de VS in een fonds voor de landen in het Zuiden zouden storten om hun inspanningen te ondersteunen, blijven in de staatskas zitten.

De belangen van *big business* inspireren Trumps aanpak, de olie-industrie die tuk is op oliewinning uit leesteen en de steenkoolmijnen waarvoor sluiting dreigt. Het is op de koop toe een ideologisch gevecht, waarin oerconservatieve republikeinen de uitdrukking 'klimaatverandering' uit hun woordenschat bannen, alsof ze het licht in hun ogen willen negeren, en gemeenschappen verbieden om zonnepanelen te installeren. Dat achterhoedegevecht is niet nieuw. George W. Bush heeft bij zijn aantreden ook geweigerd om het Kyotoverdrag te ratificeren, de voorloper van COP21, goedgekeurd door zijn voorganger Bill Clinton.

Toch zijn er aanwijzingen dat Trump geen gewonnen spel heeft. Zelfs als hij zijn beslissing ten uitvoer legt, dan nog zijn er in de VS instanties van plan om de geëigende maatregelen te nemen. De staat Californië gaat door met de omschakeling naar hernieuwbare energie. De burgemeester van New York wil wolkenkrabbers opleggen om hun isolatie en hun verwarmings- en luchtverversingsystemen tegen 2030 anders aan te pakken. 375 Amerikaanse steden nemen zich voor om de COP21-afspraken na te komen. Het laat gewezen vicepresident Al Gore zeggen, in 2007 vanwege zijn inzet voor het klimaat Nobelprijswinnaar voor de Vrede: "De VS zullen de doelstellingen van Parijs wél halen."

Werk aan de winkel

De wereld moet een tandje bijsteken om niet naar de verdoemenis te gaan. Zo is in België in 2015 de uitstoot van broeikasgassen met 2,9 procent gestegen, in 2016 met 0,7 procent. Zeggen dat we beloofd hebben om tegen 2030 de emissie met 35 procent te verlagen en de Europese afspraken inhouden dat we tegen 2020 400 000 zonnepanelen installeren en 430 windmolens bouwen! De woorden van Jean-Pascal van Ypersele, zeven jaar lang ondervoorzitter van het klimaatpanel van de VN, dat in 2007 samen met Gore de Nobelprijs kreeg, zeggen nochtans genoeg: "We vergeten dat we al gigantisch veel CO₂ hebben uitgestoten... We hebben nog niet alle gevolgen gezien. Ik heb met eigen ogen gezien hoe met name de zwaksten in de samenleving onder de klimaatopwarming lijden. Het is dubbel onrechtvaardig: de zwaksten worden het hardst geraakt én zijn degenen die er het minst verantwoordelijk voor zijn."

Tekst Guy Poppe

De belangen van big business inspireren Trumps aanpak, de olie-industrie die tuk is op oliewinning uit leesteen en de steenkoolmijnen waarvoor sluiting dreigt



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

LAN-party's

Zij aan zij gamen

Computerspelletjes spelen, het is een geliefde bezigheid van veel jongeren. En dat gamen doen ze nog het liefst samen. Ofwel vanop afstand via het internet, ofwel naast elkaar in de zetel. Maar het kan ook een stap verder: op LAN-party's komen soms honderden jongeren bijeen om elkaar te bekampen in hun favoriete spelletjes. Competitie én fun staan er centraal. OKRA-lid Chris Steyaert trok naar zo'n LAN-party om er de gamer in zichzelf naar boven te halen. "Alleen al om de geest scherp te houden kan ik gamen aan ieder OKRA-lid aanraden", klinkt het na afloop enthousiast.

Terwijl de zon het buiten stilletjesaan van de wolken haalt en alles weer kleur krijgt, overheerst het donker in de Oktoberhallen van Wieze, deelgemeente van het Oost-Vlaamse Lebbeke. Op wat sfeerverlichting na komt het enige licht van de vele beeldschermen die er staan opgesteld. Zo'n 900 gamers, de meeste tussen twintig en dertig jaar oud, zijn hier samen op wat de grootste LAN-party van het land is. Frag-o-Matic is een begrip in het wereldje. Het gametoernooi vindt al twee decennia lang plaats, tegenwoordig twee weekends per jaar. Op deze editie zijn er vijf verschillende competities, zowel individueel als in groep, gelinkt aan evenveel spelletjes. Al hoef je helemaal niet deel te nemen aan die

wedstrijden: iedereen die voor het plezier een potje wil gamen, is er eveneens welkom.

Technisch huzarenstukje

Vandaag gaan de deuren ook open voor een nieuwsgierig OKRA-lid. Chris Steyaert (65) is benieuwd naar het evenement dat zich afspeelt in haar achtertuin - ze woont er op luttele minuten fietsen vandaan. Ook al kan ze zich al iets voorstellen bij een LAN-party, toch wil ze het graag eens van dichtbij meemaken. "Ook de technische kant interesseert mij. Ik heb immers gewerkt voor de VRT, van toen het nog de BRT was. Ik stond als technicus in voor de muziekopnames en coördineerde later het radio-archief."

Op technisch vlak is zo'n LAN-party een huzarenstukje. De kilometers kabel die je er ziet, zijn daar het bewijs van. De benaming 'LAN' verwijst ook naar een technisch aspect: het staat voor Local Area Network, het lokale netwerk dat wordt opgezet. "Voor het internet zo verspreid was als het nu is, kon je enkel met een grote groep mensen gamen als je zelf een netwerk opzette. Zo zijn de LAN-party's ontstaan", verduidelijkt Tom Meijnaerts, al van in de beginjaren



betrokken bij de organisatie achter Frag-o-Matic. “Maar tegenwoordig kan je veel games enkel met een internetverbinding spelen. Het belang van een LAN is dus afgenomen.”

Na een korte rondleiding van Tom is het tijd voor Chris om zelf wat spelletjes te spelen. Op het einde van de hal staat een hoek vol spelconsoles en arcades, oude speelkasten die je vroeger regelmatig in cafés aantrof. Hier wordt ontspannen gegamed, van officiële wedstrijden is geen sprake. Een goede plek voor Chris om erin te komen. Ooit heeft ze nog gegamed, maar dat is toch al even geleden. “Ik weet nog goed dat ik in de jaren tachtig op onze eerste computer gamede samen met de kinderen. Op een klein schermpje, met zwart-witbeelden in lage resolutie, speelden we Pac-Man.”

Koud afgemaakt

Voor haar eerste spelletje neemt ze plaats naast Karel (29), ook wel bekend als Potigax. Zoals elke rechtgeaarde gamer heeft ook hij een bijnaam. Hij zit net op een Xbox One, een bekende spelconsole, *Killer Instinct* te spelen en wil graag de handschoenen opnemen tegen Chris. “Ik word hier direct voor de leeuwen geworpen”, grijnst ze. Zoals de naam van de game al doet uitschijnen, is het een vechtspelletje. Chris kiest ervoor om met het personage Maya te vechten, Karel bestuurt Orchid. Terwijl het spel al van start is gegaan, geeft Karel haar een spoedcursus knoppenbediening. “Hoe spring ik?”, roept Chris plots, op een moment dat haar Maya de ene na de andere klap krijgt. Het resultaat valt makkelijk te voorspellen. “Ik ben twee keer koud afgemaakt”, aldus een beteuerte Chris. “Vechtspelletjes speel ik het liefst”, geeft Karel toe.

Van de Xbox One gaat het naar een van de oude speelkasten, die er vlak achter staan. Chris loopt er Kim (28) - bijgenaamd Darkomyst - tegen het lijf. De arcades blijken zijn *kindjes* te zijn, die hij samen met een aantal vrienden met liefde heeft gerestaureerd. “Zo’n oude arcade naar het stort brengen, is echt zonde. Ik ben een autobouwer, dus heb wel wat verstand van elektronica en informatica. Om deze kasten op te knappen, gebruikten we oude beeldbuizen.” Op een van de arcades blijken er maar liefst 2000 spelletjes te staan. Pac-Man is er een van, dus Chris weet snel wat te kiezen. Een geel figuurtje door een doolhof loodsen en zoveel mogelijk bolletjes weghappen zonder op vijandige spookjes te botsen, daar komt het spel op neer. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. “Waar is mijn manneke naartoe?”, vraagt Chris al snel, lichtjes wanhopig.



Alweer blijkt dat gamen best wat behendigheid vraagt. Hoe meer je speelt, hoe beter je het evenwel in de vingers krijgt. Voor veel deelnemers op Frag-o-Matic is gamen dan ook een levenswijze, waar heel wat tijd in kruipt. Wie hier is, weet niet van ophouden. In een aangrenzende hal kan je slapen, iets wat de meesten niet zo lang doen. “Ik heb vannacht tot 3.00 uur zitten gamen en was vanmorgen alweer om 7.00 uur wakker, met zin om te spelen”, glimlacht Kim. Niet verwonderlijk dat de energiedrank hier rijkelijk vloeit. “We proberen de gamers wel van achter hun schermen te halen”, benadrukt organisator Tom. “Dat doen we met verschillende ludieke competities, zoals een *dance battle* of zandzakwerpen. Zo kunnen ze de benen eens strekken.”

In de gordijnen

Bewegen én gamen tegelijk is nochtans ook mogelijk. In de hal zijn een vijftal ruimtes afgebakend om er spelletjes te spelen in *virtual reality* (VR). Met een speciale bril, een koptelefoon en twee joysticks - een soort van stuurknuppels - heb je het gevoel in één klap in een andere wereld te zijn beland. Je zit in een game, zo realistisch voelt het aan. Een bijzondere ervaring die Chris niet aan zich voorbij wil laten gaan. De wereld waarin ze mag stappen, is die van het spel Fruit Ninja. Het opzet is eenvoudig: zoveel mogelijk fruit dat vanuit alle hoeken op je afkomt in twee hakken. Chris smijt zich er tegen aan, iets te letterlijk ook: ze eindigt in het metershoge gordijn aan het eind van de zaal. “Ik had de indruk dat ik in een oneindig grote wereld zat. Maar in realiteit bots je

“Ik weet nog goed dat ik in de jaren tachtig op een klein schermpje, met zwart-witbeelden in lage resolutie, samen met de kinderen Pac-Man speelde”
Chris, OKRA-lid



natuurlijk op grenzen”, lacht ze. “Het is echt spectaculair, die VR.”

Tussen al het plezier door, zou je bijna vergeten dat het er voor sommigen heel ernstig aan toegaat. Hier worden wedstrijden gespeeld met geldprijzen als inzet. “In de populairste competitie - verbonden aan het schietspel Counterstrike, met 250 deelnemers - wordt 3000 euro verdeeld onder de eerste drie”, vertelt Tom. Niet onaardig, maar op andere events valt soms meer te verdienen. “Vooral in het buitenland zitten steeds vaker grote sponsors achter LAN-party's. Zoals veel sporten een professionalisering hebben doorgemaakt, geldt dat nu ook voor de



“Alleen gamen is maar alleen. Als je het samen doet, is het meteen een sociaal gebeuren”
Valerie, gamer

e-sports - een modieuze term voor games.” Het voetbalspel *FIFA* is daar het bekendste voorbeeld van. Meer en meer voetbalclubs hebben zelfs een gamer in dienst, die de club in het spelletje vertegenwoordigt op toernooien.

Maar voor sommige gamers primeert nog het plezier. Bij Clan 666, een groepering waarvan 130 gamers lid zijn, is dat ook het geval. Valerie (21) - gamenaam Epic Valerie - is sinds één jaar lid van de clan. “Het is een toffe groep. Alleen gamen is maar alleen. Als je het samen doet, is het meteen een sociaal gebeuren. Je kan al eens een babbeltje slaan. Daarom speel ik bijna nooit op mijn eentje. Zeker zo'n LAN-party is leuk. Het is een beetje als een fuif, alleen dansen we hier niet op muziek, maar gamen we samen.”

Samen betekent dan toch vooral onder jongens, want als meisje is Valerie hier een buitenbeentje. Het viel Chris ook al op. “Het doet me denken aan mijn tijd bij de toenmalige BRT. Ik was de eerste vrouw die er op de technische diensten werkte, slechts druppelsgewijs kwamen er vrouwen bij. Ik denk dat ontwikkelaars hun games te sterk aan jongens toewijzen, zoals dat met speelgoed ook gaat: ofwel is het voor een jongen ofwel voor een meisje. Terwijl ik liever game dan met Barbiepoppen speel.”

Krachtige computers

Tijd voor nog een spelletje. Valerie wijdt Chris in *Rocket League* in, een soort voetbalgame waarbij de spelers vervangen zijn door racewagens - de gepersonaliseerde auto van Valerie draagt een roze strikje. Met het toetsenbord bedient Chris de krachtige computer, die zoals bij de meeste gamers hier een fikse *upgrade* heeft gehad. “Mijn vriend is technisch onderlegd en heeft mijn pc onder handen genomen”, verklaart Valerie. Sommigen spenderen zo duizenden euro's aan hun computer. Games die veel vergen van een pc kunnen op die manier moeiteloos gespeeld worden. Vaak gaat het om spelletjes die op grafisch vlak van oogverblindende schoonheid zijn. Chris ziet opnieuw een parallel met haar vroegere beroepsleven. “Vroeger trad een artiest op met één box, maar met de jaren kwam daar steeds meer bij. Ook games hebben zo'n evolutie doorgemaakt. Onze eerste computer had niet eens een harde schijf.”

Ondertussen vlot het ook met *Rocket League* niet zo goed. De ballen willen er niet in. “Gamen is als autorijden: je moet de knopjes en het verkeersreglement eerst kennen. Het is dus zo niet makkelijk”, verzucht Chris. Maar toch smaakt het naar meer. “Nu heb ik niet zo veel tijd, want ik ben met een verbouwing bezig. Maar ik wil me later graag meer op games gaan toeleggen, eventueel samen met de kleinkinderen. Misschien kan ik daarvoor bij mijn zoon te rade gaan, hij is altijd een fervent gamer geweest.” Gamen wordt dan wel vooral met jongeren geassocieerd, toch is Chris ervan overtuigd dat het ook iets is voor wie ouder is. “Alleen al om de geest scherp te houden, kan ik het aan ieder OKRA-lid aanraden. Als je regelmatig iets nieuws doet, blijf je immers jonger. De variatie die in games zit, kan dus niet anders dan goed doen.”

Tekst Benjamin Ponsaerts
Foto's Frank Bahn Müller



BENOveren

Slim begonnen, is veel gewonnen.

Ben je van plan om te renoveren? Kies dan voor BENOveren.

- Dankzij de BENOvatiepremies kan je heel wat besparen.
- Door te BENOveren daalt niet alleen je energiefactuur, maar stijgt ook je wooncomfort.
- Als je binnen de 5 jaar minstens drie energiebesparende werken uitvoert, geniet je bovendien van een totaalrenovatiebonus!
- Maak gebruik van de burenpremie. Renoveer samen met 9 anderen uit je buurt en laat je bijstaan door een BENOvatiecoach.

Vragen over energie of BENOveren?

Ga naar www.eandis.be/benoveren



Yoga

is geen acrobatie maar een levenswijze



Yogaleraar Jozef Kiekens uit Aalst loopt blootvoets rond in z'n eenvoudige woonkamer en gaat zitten aan een ruwhouten tafel. Zijn helderbruine 82-jarige ogen kijken rustig en aandachtig. Ze zijn het gezicht van de yoga: zelfkennis, bewuste eigenwaarde, diepe tevredenheid met het bestaan. Het is zondagmorgen. De stad is nog in rust, net als de sfeer in deze kamer. "Als je stopt met het eten van de verboden vrucht en je ego opzijzet, dan herover je de paradijselijke staat", vertelt Jozef.

"Yoga betekent vereniging. En wat je moet verenigen is jezelf met jezelf", legt Jozef uit. "Je moet teruggaan naar je wezenlijke kern. Het woord religie betekent ook vereniging, maar in de christelijke theologie zegt men dat de verbinding van de mens met het goddelijke verbroken is door de erfzonde en dat die hersteld wordt door het doopsel. Volgens yoga is die vereniging nooit verbroken. In het scheppingsverhaal van Adam en Eva staat een wonderbaarlijke zin: 'De mens is geschapen naar Gods beeld en gelijkenis.' Zelfkennis, zelfbewustzijn en een diep besef van eigenwaarde, dat is leven in een goddelijke werkelijkheid vol zaligheid en vreugde.

Er is wel een voorwaarde om die paradijselijke staat te bewaren. God zei: 'Eet niet van de verboden vrucht.' Wat betekende dat? De mens heeft verstand, dat is iets wonderlijks. Hij is een schepper in de schepping, hij kan de meest wonderbaarlijke dingen maken, maar met zijn verstand kan hij ook veel vreselijke dingen doen. Adolf Hitler had een geniale geest om een heel land in beroering te brengen, maar achter dat verstand stond een verschrikkelijk ego. En dat is het eten van de verboden vrucht: als je dingen doet wat mensen vernietigt en van de aarde een hel maakt. Pater Damiaan had ook een geniale geest maar die heeft voor iedereen goed gedaan. De vruchten van je leven mag je je niet toe-eigenen, die moeten er zijn voor de anderen. En in yoga zegt men: als je stopt met het eten van de verboden vrucht en je ego opzijzet, dan herover je de paradijselijke staat."

Geboren in warm nest

"Mijn ouders waren arme mensen. Vader was fabrieksarbeider. Werkmensen hadden het destijds moeilijk om rond te komen maar toen hun kinderen veertien werden, kregen ze het financieel beter. Ze stuurden hen naar de fabriek en dat zorgde voor extra inkomsten. Mijn ouders weigerden dat te doen. Ze hebben zich krom gewerkt om ons te laten studeren. We erfden geen geld, we erfden een fortuin aan liefde en zelfvergetelheid. Vader

was pas 57 toen zijn hart het begaf. Moeder heeft nog enkele van onze gloriejaren in de yoga meegemaakt. Ze was heel trots op ons.

Mijn lief en ik trouwden in 1958 en we woonden nog een jaar bij mijn ouders op zolder onder de pannen. Ik ben in datzelfde jaar met yoga begonnen wegens darmklachten. Toen ik veertien was, heb ik een serieuze voedselvergiftiging opgelopen, die eindigde met een doorboring van het buikvlies. Ik spartelde erdoor maar hield er een chronische darmontsteking aan over. Ik ging naar het leger bij de marine en volgde een intense cursus voor marine-officier. In die achttien maanden kreeg ik slechts één aanval. In het midden van de nacht op zee, het vror dat het kraakte. Ik moest braken maar er zat niets in mijn maag. We sliepen met zes in één kajuit en de jongens hadden mij buiten gegooid wegens te storend. Daar stond ik in mijn duffelcoat te beven en te braken...

Terug naar 1958 met mijn verhaal. Ik werkte toen bij de ASLK, verdiende goed mijn boterham zodat mijn vrouw niet hoefde te gaan werken en dus tijd had om lekker te koken. Maar het leidde er ook toe dat mijn darmkwaal terugkwam. In *De Vooruit*, de krant van de socialistische partij, verscheen het artikel *Het weldoend effect van Yoga*. Toch maar eens proberen, vonden we. Het waren eenvoudige oefeningen: staand met gestrekte knieën vooroverbuigen zo ver je kan, je adem vrij laten en helemaal aanwezig zijn bij wat je doet. Zo goed mogelijk ontspannen en tot vijftien tellen, de volgende dag tot dertig in die houding en zo ga je door tot 180. Hetzelfde doe je al zittend. Ik voelde me elke dag beter worden en binnen de drie maand was mijn chronische darmontsteking genezen. In de cursus lasen we: 'Als je je voorover buigt, trek je je wervels uit elkaar en daardoor komt er meteen een betere doorbloeding naar je ruggenmerg. De zenuwen daar worden aan hun wortels extra gevoed en zullen beter functioneren.' Het was een ommekeer voor mij."

Vrijheid van denken

"Yoga is geen godsdienst. Het is vrijheid van denken, je moet kunnen gaan waar de geest je leidt. Niemand kan je dwingen in een richting. Als je de grote mystici bekijkt zoals Franciscus van Assisi of de Spaanse Sint-Jan van



het Kruis of Boeddha en je schrappt in hun geschriften al wat verwijst naar hun afkomst, dan zie je dat ze allemaal hetzelfde vertellen. Het is gebaseerd op ervaring en beleving. Als je een hindoe de Bergrede laat lezen en meer bepaald de passage 'Zalig de armen van geest', dan herkent hij dat want dat is wat ook Boeddha zegt: 'Een rijke zal het rijk der hemelen niet binnengaan, evenmin als een kameel door het oog van een naald kan kruipen.' Een arme van geest is geen simpele geest, die niet meekan in de samenleving. Het is iemand die nooit voelt: 'Dit is van mij, dit moet ik hebben.'

De oorzaak van veel lijden is begeerte. Wat zegt Jezus: 'Wie is de grootste in het koninkrijk der hemelen?' Hij roept een kind naar voren en zegt: 'Hij is de grootste in het koninkrijk Gods en ge zult het koninkrijk niet binnengaan, tenzij ge wordt als dit kind.' Voor mij is dat duidelijk en dat is eigenlijk de yogafilosofie."

Discipline en regelmaat

"Ik ben nu 58 jaar bezig met yoga. De moeilijkheid is het volhouden, dat vraagt discipline. Yoga is geen acrobatie, al lijken sommige houdingen daar een beetje op. Het is vooral een diep bewuste manier van leven. Toen ik nog ging werken, ben ik jarenlang om 4.00 uur opgestaan, om 6.00 uur kwam ik beneden en om 7.30 uur was ik op kantoor.

Wij waren klein behuist: een kamer voor mijn dochters en pleegdochter en een kamer voor ons. Ik deed mijn yoga-oefeningen achter mijn bed, maar van die ademhalingsoefeningen werden mijn kinderen wakker. Ik trok naar de

zolder, spande een ruimte af met oude lakens, plaatste daar een klein altaar met een kaarsje en een fotootje van de Swami. Maar het begon toen te vriezen dat het kraakte. Ik was stijf bevroren als ik naar beneden kwam, maar ik heb niet opgegeven en in die winter heb ik zelfs geen verkoudheid gehad.

Je moet oefenen met grote regelmaat, elke dag op een lege maag, maar zonder te overdrijven. Anders beginnen de vrijgemaakte toxines in je bloedbanen te circuleren en heeft je organisme nauwelijks de tijd om die te verbranden en af te voeren. Dat is zoals een beginnende jogger die meteen de eerste dag tien kilometer loopt... Die ligt 's anderendaags in bed!"

Eigen kracht ontdekken

"Ik heb voorbeelden te over van jongeren en volwassenen die door verwijten, onbegrip, gemis aan empathie van hun omgeving werkelijk gekraakt zijn. Nochtans is het mooiste wat je voor iemand kan doen, hem of haar aan zichzelf teruggeven door het gevoel van eigenwaarde weer op te wekken in plaats van iemand neer te knallen met verwijten. Dat heb ik door de yoga geleerd. Zelfkennis maakt je nederig en leert je jezelf graag zien. Je ontwikkelt vertrouwen en dat maakt je een gelukkig en tevreden mens in alle omstandigheden."

Tekst Hilde Masui-Wenderickx
Foto's Frank Bahn Müller

Info

www.yoga-vedanta-aalst.be of
jozef.kiekens@telenet.be



Parijse allures in Nancy

Wanneer Stanislas Leszczyński, koning van Polen, in de achttiende eeuw het hertogdom Lotharingen onder zijn hoede krijgt, blijft hij niet bij de pakken zitten. Hij transformeert de hoofdstad Nancy tot een schitterend geheel waar de pracht en praal van afdruipt. En of de inwoners hem daarvoor dankbaar zijn! Ze zijn nog altijd verknocht aan de hertog: het is er al Stan wat de klok slaat. Zelfs de bus heet Stanway! Vergeet Parijs en Versailles, trek naar Nancy.

Brussel > Nancy: 334 km.



Het Hertogelijk Paleis in de Grande Rue.



Niet alleen ten tijde van Stanislas moet de entree vanaf de Place de la Carrière naar de Place Stanislas overweldigend geweest zijn. Ook vandaag voel je de adrenaline door je lijf gaan wanneer je onder de triomfboog Arc Héré doorloopt en verblind wordt door de massa witte stenen waarmee gebouwen en plein werden opgetrokken. De Place Stanislas maakt Nancy wereldberoemd. Sinds 1983 staat ze op de Werelderfgoedlijst van UNESCO.

Voor zijn project neemt Stanislas architect Emmanuel Héré onder de arm. Deze plant het plein netjes tussen de oude en de nieuwe stad in. Héré zet er vaart achter: in nauwelijks drie jaar tijd, van 1752 tot 1755, is de klus geklaard. Best snel voor die tijd. Het oorspronkelijke beeld van Lodewijk XV in het midden van het koninklijk plein wordt neergehaald tijdens de Franse Revolutie en in 1831 vervangen door eentje van Stanislas zelf. Indrukwekkende vergulde smeedijzeren poorten in rococostijl, gemaakt door Jean Lamour, verbinden de gebouwen. Het plein blinkt uit in symmetrie.

Het grootste optrekje, het stadhuis, staat aan de zuidzijde. Aan de oostkant bevindt zich het Grand Hotel naast de opera, handig voor de diva's. In het westen vind je het Paviljoen Jacquet en het Museum voor Schone Kunsten. Aan de noordkant ontwierp Héré om militaire redenen lagere gebouwen met slechts één verdieping. Net als menig stadspan deed deze plek tot 2005 dienst als parking voor honderden auto's. Daarna werd het plein volledig gerenoveerd en in zijn oorspronkelijke staat hersteld. Als je het aan de inwoners vraagt, is de Place Stanislas het mooiste koninklijke plein van Europa en een van de mooiste ter wereld. De Place de la Carrière, in het verlengde van de Place Stanislas, dateert uit de zestiende eeuw en was oorspronkelijk een arena waar ridders steekspelen organiseerden. Wanneer je tussen het Grand Hotel en het stadhuis links de Rue Lyautey neemt, kom je op de Place de l'Alliance, een veel rustiger pleintje met een merkwaardige fontein. De naam slaat op het bondgenootschap tussen het huis Habsburg-Lotharingen en het Franse koningshuis.

Kunst voor iedereen

Dankzij de fameuze School van Nancy, die rond 1900 enkele opmerkelijke art-nouveaustenaars samenbrengt, krijgt de stad haar wereldwijde reputatie. Deze letterlijk 'nieuwe' kunst herken je aan de sierlijke krullen en de speelse lijnen. Een volledige generatie kunstenaars zocht, in het spoor van Emile Gallé, inspiratie in de natuur en specifiek nog in de plantenwereld, om hiermee een nieuwe decoratiestijl te creëren in glasramen, smeedijzer en sculpturen. Je vindt deze stijl overal terug: in glaswerk, keramiek, architectuur, meubels... Het talent van deze generatie is ongezien verfijnd en kunstzinnig. We kijken onze ogen uit in het Museum van de School van Nancy, gevestigd in het voormalige huis van de familie Corbin, dat vandaag een van de mooiste art-nouveaocollecties ter wereld herbergt. Wat een ongelooflijk gevoel moet het geweest zijn te wonen in dit huis dat kunst ademt van deur tot dak. Nooit eerder zag ik een bed waar ik liever naar kijk dan erin te gaan liggen. Vergeet niet door de tuin te lopen richting aquarium met glazen dak in de vorm van een Chinese parasol.

De Lotharingse kunstenaars wilden de zogenaamd 'minderwaardige' kunsten een boost geven en de grens met grote kunsten zoals architectuur, schilderen en beeldhouwen doen vervagen. Daarbij richtten ze zich vooral op juwelen en decoratieve objecten. 'Kunst in alles' werd hun motto terwijl ze eveneens de leuze 'Kunst voor iedereen' verdedigden. Ze produceerden kunstobjecten in grote aantallen. Vooral Louis Majorelle en Louis Vallin lieten zich door Gallé beïnvloeden bij hun meubelcreaties. Jacques Grüber wijdde zich aan glasramen. Victor Prouvé tenslotte, schilder en beeldhouwer, produceerde fraai glaswerk en keramiek. Hand in hand met deze School van Nancy gaat het kristalwerk van de gebroeders Daum. Hun grenzeloze creativiteit kan je bewonderen in de benedenverdieping van het Museum voor Schone Kunsten. De adembenemende sierlijkheid en kleurenpracht van de zeshonderd kristallen vazen, schalen en andere objecten is verbluffend. Ik durf niet berekenen hoeveel arbeidsuren achter een van de talloze vitrines steken. De kracht van de Daumfabriek vandaag ligt in het steeds meer

→



De Arc Héré, gebouwd naar voorbeeld van een Romeinse triomfboog.

|| Senior || Homes

Zwevegem



Rumbeke



Peter (45jaar)

Een assistentiewoning is meer dan een mooi rendement.

Ik ben Peter, 45 jaar. Ik heb een goede job en ik had wat spaarcenten opzij staan die ik wat meer wou laten opbrengen. Ik kocht mijn assistentiewoning met wat eigen middelen en een lening. Want ja, het is nog steeds het moment! Ook fiscaal levert me dat ondertussen een mooi voordeel op. Een goede investering waar mijn ouders ook van kunnen genieten.



Surf naar

www.wijhebbendeoplossing.be

en ontdek alles rond erkende assistentiewoningen

09 336 37 95

info@seniorhomes.be



De gouden poorten en fonteinen verbinden de gebouwen van Place Stanislas.



Achter deze bloemperken schuilt een immense kwekerij.

verfijnen van hun producten bij de ontwikkeling van decoratiemateriaal. Vergaap je echter niet aan de prijs, die zou je in het verkeerde keelgat kunnen schieten. 'Kunst voor iedereen' lijkt hier een vrij holle spreuk.

Sprekende tuinen

Het Museum voor Schone Kunsten staat op de fundamenten van de stadswallen. Resten hiervan vind je terug op de benedenverdieping bij de kristalverzameling. Alle Europese kunstbewegingen, van de vijftiende tot de twintigste eeuw, zijn hier vertegenwoordigd. Rubens, Delacroix, Modigliani hangen er in het gezelschap van Dufy, Monet en Picasso. Neus hier eerst wat rond alvorens je de kelder induikt.

Het Musée Lorrain of Museum van Lotharingen in de Grande Rue is verdeeld over het Hertogelijk Paleis en het zestiende-eeuwse klooster en de kerk van de Cordeliers. Het bevat het testament van het opmerkelijke artistieke en culturele leven van deze streek. Aan

het begin van de Grande Rue stuit je op de Porte de la Craffe, een fraai gerestaureerde stadspoort. Volg je de straat naar het centrum, dan zorgen de glasramen van de basiliek van Saint-Epvre nog voor een aangename verrassing.

Je kan de geschiedenis van Nancy vertellen door middel van zijn tuinen, parken en planten

Kleurrijke pleintjes in de Oude Stad.



Je kan de geschiedenis van Nancy vertellen door middel van zijn tuinen, parken en planten. De middeleeuwse periode vind je terug in de Jardin de la Citadelle in de oude stad, de regeerperiode van Stanislas in het Parc de la Pepinière, de stedelijke en artistieke explosie aan het eind van de negentiende eeuw in het Parc Sainte Marie, art nouveau in de tuin van het Musée de l'Ecole.

Het Parc de la Pepinière, te bereiken via de Place Stanislas, dankt zijn naam aan de kwekerij die de stad bevoorradde met duizenden bomen en bloemen. Wanneer je vandaag door de elf kleurrijke parken en dertien tuinen flaneert en onderweg nog eens tachtig bloemeneilanden, weet je zeker dat ze hier nog ergens een kweektuinje achter de hand hebben. Wil je echt weten hoe groen Nancy is? De stad bezit 239 hectare groen inclusief elf parken, dertien tuinen, vijf wandelingen, 23 groene zones en tachtig bloemeneilanden. De stadskwekerij produceert jaarlijks zo'n 220 000 eenjarigen, 150 000 tweejarigen en 30 000 vaste planten. Bovendien hoeven kinderen niet naar de dierentuin want in de minuscule zoo van het Parc de la Pepinière eten de ezels en apen uit je hand.

Mirakels en legenden

Van half juni tot half september trakteert Nancy je iedere zaterdagavond om 22.00 uur op de Place Stanislas op een

De Porte de la Craffe in de Grande Rue.





Prachtig audiovisueel spektakel op de Place Stanislas.



Villa's in art nouveau.



schitterend audiovisueel schouwspel waar je nog weken van nageniet. In oktober verandert dit plein dan weer in een tijdelijke tuin. Het groen nodigt dan uit tot een contemplatieve wandeling. Maar nergens wordt het Sint-Niklaasfeest zo gevierd als in Nancy. Gedurende het eerste weekend van december zijn er parades, muziek en vuurwerk. Ieder jaar wisselt het thema, maar het gaat altijd over een hoofdstuk uit de geschiedenis van Lotharingen. Naast de bekende legende over de kinderen die de heilige Nicolaas terug tot leven bracht, circuleren in Nancy ook andere legenden. Zo speelt hier het verhaal van een verarmde edele die op het punt stond zijn drie dochters als slaven te verkopen om zijn schulden te kunnen

afbetalen. Daarop wierp de Sint drie opeenvolgende nachten gouden munten door de schoorsteen zodat vader zijn schuld kon aflossen en de dochters hun lot zelf konden bepalen. Dat maakt van deze heilige de patroon van de ongehuwde meisjes, kinderen en *underdogs*.

Smakelijk Nancy

De *macaron de Nancy* dankt haar oorsprong aan de Benedictijnnonnen, later omgedoopt tot Macaronzusters. Het recept van het koekje is een goed bewaard geheim en blijft ook vandaag met veel toewijding gehandhaafd. Ook de *bergamote*, een goudkleurige snoepje, is niet te versmaden. Het is het resultaat van een gelukkig huwelijk tussen



Zeldzame kleinstaten Euroset: Vaticaan - Monaco - San Marino

Nieuw munt design vanaf 2017

1. - 3.

- ✓ 3 Euro rariteiten uit de Euro kleinstaten Vaticaan, Monaco en San Marino!
- ✓ Unc. verzamelkwaliteit!
- ✓ Wettig betaalmiddel in alle Eurolanden en toch nooit in de portemonnee te vinden!



50 Cent Vaticaan 2015 "Paus Franciscus"



1 Euro Monaco 2016 "Vorst Albert II"



2 Euro San Marino 2017 "De heilige Marinus"

Set prijs: slechts € 9,90

15 Jaar afscheid van de Belgische frank!

4.



€ 9,90 i.p.v. € 29,90

- ✓ Historisch waardevol gekleurde gedenkpenning t.g.v. de afscheid van de Belgische frank voor 15 jaar!
- ✓ Uw voordeel: u betaalt slechts € 9,90 i.p.v. € 29,90! Spaar hiermee gelijk 20 Euro!
- ✓ Slechts nog 148 x verkrijgbaar!

Ja, levert u mij a.u.b. de volgende startuitgiften en maandelijks verdere uitgiften uit de desbetreffende verzameling vrijblijvend ter inzage. Ik heb bij iedere levering een 14 dagen teruggevarecht!

Levering excl. € 3,95 verzendkosten (porto, verpakking, verzekering)

- 1.-3. x €uro rariteiten set: de 50 cent munt "Vaticaan", de 1 Euro munt "Monaco" en de 2 Euro munt "San Marino" (unc.) voor totaal slechts € 9,90!
- 4. x Gekleurde gedenkpenning "10.000 frank bankbiljet" (proof-like) voor slechts € 9,90 i.p.v. € 29,90!
- 5. x Dollar gedenkpenning uit de USA met gekleurde email opdruk "John F. Kennedy" voor slechts € 9,95!

Vertrouwensgarantie: Natuurlijk kunt u op ieder moment uw opdracht opzeggen. Brief, e-mail, fax of telefoontje is voldoende.

A.u.b. invullen en opsturen naar:

Sir Rowland Hill Ltd. GmbH & Co. KG
 Depot Eupen · P.B. 100 · 4700 Eupen 1
 fax: 0 87 / 56 96 84 · E-mail: service@srh-ltd.be

Alle genoemde prijzen zijn exclusief verzendkosten (verzendkosten ca. € 3,95). Levering binnen 30 dagen na ontvangst van de bestelling, voor 14 dagen op zicht, mits de voorraad strekt. Betaling via overschrijving per bank of postgiro. Indien u de zending niet wenst, dient u deze onbeschadigd, volledige gefrankeerd en in de originele verpakking aan ons terug te sturen. De adresgegevens, die u ons mededeelt worden opgenomen in ons bestand. U heeft altijd recht op correctie en schrapping. Uw persoonlijke gegevens kunnen eveneens aan derden voor prospectiedoelinden worden doorgegeven.
 Bureau 25 Biv 01v BFA B7W/VA - BE 0150.920.039

Ook bestelbaar onder:
<http://euro24.srh-direct.be>

Voornaam M V

Achternaam

Straatnaam/Huisnr.

Postcode/Plaats

Handtekening pfg/ba2g

"100e Verjaardag John F. Kennedy"



slechts € 9,95

Ø 38,1 mm



Indrukwekkende verzameling Daum-glaskunstwerk in het Museum voor Schone Kunsten.

Eeuwenoude panden werden comfortabele hotels en gastronomische restaurants, die alleen al om hun rijkelijke interieurs het binnenstappen waard zijn

De kerk van Saint-Epvre bevat schitterende glasramen.



gekookte suiker en bergamotolie, vakkundig bereid boven een open vuur en met de hand gesneden.

Wie nog nooit een *Quiche Lorraine* proefde, kan er hier aan beginnen. De meest bekende Lotharingse specialiteit, een hartige taart gevuld met eieren, room en spek, is een wereldberoemd gerecht, maar nergens zo lekker als in Nancy.

Laat je quiche of paté Lorraine vergezellen van een streekwijnkje. De Côtes de Toul kreeg in 1998 een AOC-status. De druiven rijpen op de zuidwestelijke flanken van de heuvels van Toul, een stadje ten westen van Nancy. En het mag je misschien verbazen, maar het Lotharingse bier is aan een opmars bezig. De Brouwers van Lotharingen hebben als roeping het traditionele brouwsel nieuw leven in te blazen door een bier van hoge kwaliteit te produceren: honderd procent natuurlijk, zuiver malt, hoge gisting en niet gepasteuriseerd. Santé!

Wie dat lokale lekkers in een gepaste setting wil consumeren, moet in de oude stad zijn, gelegen tussen het Parc de la Pepinière en de Place Carnot. De charmante middeleeuwse straatjes en lommerrijke pleintjes brengen je onmiddellijk in de juiste sfeer. Eeuwenoude panden werden comfortabele hotels en gastronomische restaurants, die alleen al om hun rijkelijke interieurs het binnenstappen waard zijn. Laat zeker de Brasserie Excelsior aan de Henri Poincaréstraat niet aan je voorbijgaan. Alle traditionele elementen uit de art nouveau vind je in dit flamboyante belle-époquegebouw uit 1910 terug. De gerechten zijn er bovendien van superieure kwaliteit, de obers draaien er professioneel rond hun as en bedienen je in *no time*.



Het interieur van de familie Corbin lijkt onaangeroerd.

Stad van vroeger en nu

Het kunstgehalte van Nancy ligt hoog tot zeer hoog, dat blijkt alleen al uit de oude stad. Vertrek echter niet zonder door de prachtige residentiële villawijk ten westen van het station te struinen. Het meest bekende huis is de Villa Majorelle. Dit pareltje van de art nouveau - eigendom van Louis Majorelle, een symbolische figuur uit de School van Nancy - werd gebouwd door architect Henri Sauvage. Majorelle ontwierp echter zelf de meubels, de trap en het kunstsmeedwerk. Je kan deze villa bezoeken. Het toeristentreintje, dat om het uur vertrekt op de Place Stanislas, brengt je doorheen deze unieke wijk vol art-nouveauwoningen, al dan niet gerestaureerd. Laat je meevoeren door de grandeur van weleer en proef zowel van het achttiende-eeuwse Nancy als van de bruisende stad van vandaag. Geen van beide stelt teleur.

■ Tekst en foto's Chris Van Riet

Info

- ❖ Dienst voor Toerisme
Place Stanislas, BP 810 -
F-54011 Nancy Cedex
- ❖ www.nancy-tourisme.fr
- ❖ www.atout-france.fr



EXPO
OCEANIA
REIZEN IN HET ONMETELIJKE

JUBELPARK | 26.10.17 – 29.04.18



Horta  Wolfers

OPENING VAN DE JUWELIERSZAAK WOLFERS FRÈRES

JUBELPARK | 29.11.17 – 31.12.18



EXPO
Little Life

HALLEPOORT | 17.11.17 – 25.11.18



KUNST EN GESCHIEDENIS
JUBELPARK | BRUSSEL



HALLEPOORT
ZUIDLAAN 150 | BRUSSEL

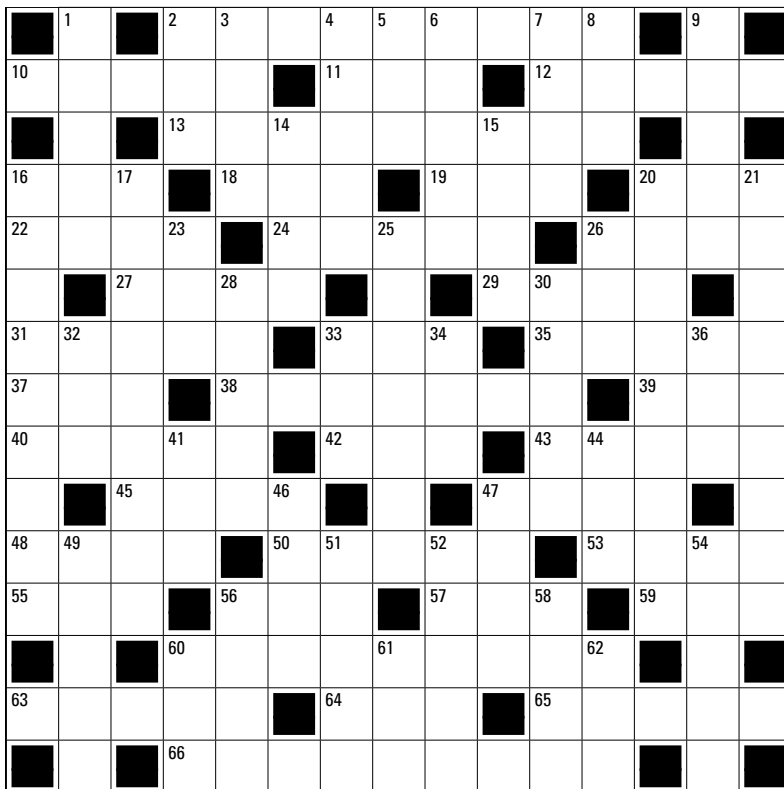
WWW.KMKG.BE

HORIZONTAAL

2 slagersgereedschap **10** streek **11** tijdmaat **12** hardhorend **13** bloedvat **16** bijvoorbeeld **18** televisiestation **19** rolkraag **20** projectiel **22** niet voltooid **24** speen **26** verlegenheid **27** kinderspeelgoed **29** Javaanse dolk **31** iemand die iets gevaarlijks onderneemt **33** balpen **35** langspeelplaat **37** niet tegen **38** doel **39** schraal **40** kledingmaat **42** vrijgevig **43** feestmaaltje **45** evenzo **47** glibberig **48** plant **50** gereed **53** rivier in België **55** vat **56** pausennaam **57** ontastbare stof **59** kippenhok **60** bepaalde loopsnelheid **63** platboomd vaartuig **64** zijrivier van de Wisla **65** vrucht **66** Bijbelse landstreek.

VERTICAAL

1 vergif **2** teurgesteld **3** traag **4** kromme lijn **5** primitief huisje **6** afgebakende weg **7** praalziek **8** vod **9** Noord-Amerikaanse buffel **14** Duitse keizer **15** historisch steekwapen **16** constructiespeelgoed **17** rolgordijn **20** spion **21** medeleven **23** sprookjesfiguur **25** sierplant **26** kreet **28** uiting van beleefdheid **30** vlegel **32** bontgekleurde papegaaï **33** bij geen gehoor **34** deel van een gevangenis **36** roem **41** verhoogde toon **44** grote hoeveelheid **46** geelbruin **47** gewicht **49** windrichting **51** haaksteek **52** politieman **54** plaats in West- Vlaanderen **56** schaapkaameel **58** koppel **60** klapper **61** bergplaats **62** familied.



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

OPLOSSING KRUISWOORDRAADSEL NOVEMBER 2017

48	24	3	36	61	43
----	----	---	----	----	----

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

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:
 Schiftingsvraag: *Welk plein in Nancy was oorspronkelijk een arena waar ridders steekspelen organiseerden?*

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

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

SUDOKU

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

**WINNAARS KRUISWOORD
SEPTEMBER 2017**

Wint een driedaags fietsarrangement voor twee personen in Rossum

Léa Van Hoogendorp uit Zwijndrecht.

Wint een exemplaar van *Een jihad van liefde* van Mohamed El Bachiri, opgetekend door David Van Reybrouck

Alfons Moerkens uit Oelegem, Noël Declodet uit Gullegem, Holemans-Everaerts uit Aarschot, Eric Tytgat uit Oostrozebeke, Rob Hurkmans uit Geel.

Wint een exemplaar van *Vrede kun je leren* van David Van Reybrouck en Thomas D'ansembourg

Michel Vanham uit Haasrode, Willy Van Malle uit Liedekerke, Andrea Deroo uit Langemark, Robert Baduin uit Roosdaal, Jo Kellens uit Dilbeek.

Wint een exemplaar van *Stilte van Shusaku Endo*

Christiane Fonteyn uit Hombeek, Godelieve De Vos uit Ninove, August Tielmans uit Ekeren, Roza Verhoeven uit Brasschaat.

Wint een exemplaar van *Het lijk in de boomgaard* van Geert van Istendael

Maria Hauspie uit Watou, Nicole Devolder uit Knokke-Heist, Lou Dams uit Turnhout, Marc Wellens uit Werchter.

Wint een exemplaar van *Verstrengeling* van Simona Sparaco

Louis Vandamme uit Diegem, Reinhilde Penen uit Middelkerke, Roger Donny uit Nieuwpoort, Maria Busschaert uit Brugge.

Stuur je oplossing naar: *OKRA-magazine*, Kruiswoord november 2017, PB 40, 1031 Brussel, voor 30 november 2017. De winnaars verschijnen in het februari-nummer 2018. Voeg een postzegel van 0,79 euro toe (niet vastkleven).

Speel en win een van deze prijzen

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

32 prijzen



Win een overnachting met ontbijt voor twee personen in Hotel de Guise (***) in Nancy (waarde: 120 euro)

Je verblijft in een kamer van het type Comfort Premium. Het hotel ligt in het historisch centrum van Nancy, vlakbij de Grande Rue en op wandelafstand van de Place Stanislas. Parkeren doe je het best op de openbare parking Indigo Carnot op de Place Carnot, gelegen op vijf minuten wandelen van het hotel. Gratis wifi.

Info

Hotel de Guise
Rue de Guise 18
54000 Nancy
33 3 83 32 24 68
www.hoteldeguise.com



21 boeken

- * Vijf exemplaren van **Opgeruimd leven** van Eva Brumagne (waarde 19,99 euro).
- * Vier exemplaren van **Zwarte bladeren** van Maya Wolny (waarde: 19,99 euro).
- * Vier exemplaren van **1947. Hier begint het heden** van Elisabeth Asbrink (waarde: 19,99 euro).
- * Vier exemplaren van **De barbier** van Jef Goethals (waarde: 19,99 euro).
- * Vier exemplaren van **De buurlingen** van Jan Siebelink (waarde: 19,99 euro).
- * Tien exemplaren van **Dagstappersgids Vlaams-Brabant 2. 12 lusvormige dagwandelingen langs de mooiste Grote Routepad** (waarde: 19,99 euro).



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

Oplossing kruiswoordraadsel SEPTEMBER 2017.



Win gratis duoticket

Maak kans op een van de **vijf gratis duotickets (waarde 6 euro)** voor een bezoek aan het *Sven Nys Cycling Center* in Baal (Tremelo). Stuur deze bon **vóór 20 november 2017** naar *OKRA-magazine, Sven Nys*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Sven Nys'. Info zie bladzijde 26.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Telefoon:

Woonplaats:

E-mail:



Win gratis duoticket

Maak kans op een van de **vijf gratis duotickets (waarde 46 euro)** voor een voorstelling van *De 3 wijzen* in Brugge. Stuur deze bon **vóór 10 november 2017** naar *OKRA-magazine, De 3 wijzen*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'De 3 wijzen'. Info zie bladzijde 28.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Telefoon:

Woonplaats:

E-mail:



Win gratis duoticket

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets (waarde 16 euro)** voor de tentoonstelling *Robert Doisneau* in Elsene. Stuur deze bon **vóór 20 november 2017** naar *OKRA-magazine, Robert Doisneau*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Robert Doisneau'. Info zie bladzijde 28.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Telefoon:

Woonplaats:

E-mail:



Win gratis duoticket

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets (waarde 24 euro)** voor de tentoonstelling *Magritte. Atomium meets Surrealism* in Brussel. Stuur deze bon **vóór 20 november 2017** naar *OKRA-magazine, Magritte*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Magritte'. Info zie bladzijde 28.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Telefoon:

Woonplaats:

E-mail:



Win gratis duoticket

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets (waarde 20 euro)** voor de tentoonstelling *Van de wereld* in Leuven. Stuur deze bon **vóór 20 november 2017** naar *OKRA-magazine, Van de wereld*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Van de wereld'. Info zie bladzijde 29.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Telefoon:

Woonplaats:

E-mail:



Win gratis duoticket

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets (waarde 21,80 euro)** voor de film *Helden boven alles*, te bekijken in een cinema van Kinopolis. Stuur deze bon **vóór 10 november 2017** naar *OKRA-magazine, Helden*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Helden'. Info zie bladzijde 29.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Telefoon:

Woonplaats:

E-mail:



NU VANAF
€ 159,95 P.P.

OPENINGSAANBIEDING!

Hotel Hutter - Moezel

📍 Bremm / Moezel - 5 daagse eigen auto reis

DIREKT AAN DE MOEZEL GELEGEN - SCHITTEREND PANORAMA

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

INCLUSIEF

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

VERTREKDATA EN PRIJZEN

JANUARI 2018

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

FEBRUARI 2018

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

MAART 2018

ZA 3 maart ... € 199.95 p.p.
WO 7 maart ... € 199.95 p.p.
ZO 11 maart ... € 199.95 p.p.
DO 15 maart ... € 199.95 p.p.
MA 19 maart ... € 199.95 p.p.
VR 23 maart ... € 239.95 p.p.
DI 27 maart ... € 239.95 p.p.
ZA 31 maart ... € 239.95 p.p.

APRIL 2018

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

Nederlands gesproken

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

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

Alle fouten voorbehouden en exclusief eventuele toeristenbijdrage.

Nergens zo goed als thuis



Het vooruitzicht thuis oud te kunnen worden, is steeds meer de regel én voor de jonge senior ook veel aantrekkelijker dan het idee te moeten verhuizen.

Het begrip 'thuis' staat ook voor zoveel meer dan het huis waar je woont. Dit gaat over persoonlijke herinneringen, over burens die je kent, vaste winkels, het bekende traject om de hond uit te laten ... Thuis staat voor een vertrouwd sociaal netwerk. Met ouder worden groeit het belang daarvan alleen maar. Logisch dus dat de maatschappij de klik heeft gemaakt: assistentie komt naar de senior in plaats van omgekeerd.

De nieuwe senior

Ook al oogt de senior van nu veel fitter dan vroeger, met het vorderen van de jaren komen er toch leeftijds-typische noden bij. Vroeger was de reflex eerder: wie noden heeft, verhuist best naar waar aan zijn noden kan worden voldaan. Dat lijkt nu definitief verleden tijd. De moderne mens - en dus ook de huidige senior - is daarvoor al te zeer gesteld op zijn vrijheid. De nieuwe senior is zelfstandigheid gewoon en zal die niet zomaar opgeven. We respecteren dat en stellen de senior centraal bij het zoeken naar oplossingen.

De trap is een hindernis, maar geen onoverkomelijke

Een van de eerste hindernissen voor veel senioren is de trap. Wanneer traplopen wat moeizamer wordt door bv. stramme spieren, dan is voorzichtigheid geboden. Een val is snel gebeurd en de gevolgen zijn vaak bijzonder ernstig. Echter, een trap hoeft geen onoverkomelijke hindernis te zijn. Jonge gezinnen verhuizen toch ook niet als er kleine kinderen komen waardoor het met trappen ook uitkijken is? Zo logisch als het is voor ouders om te investeren in een veilig trappenhok, zo logisch is eigenlijk ook de investering in een traplift. Zo



creëren we met z'n allen een veilige thuis voor ons en onze naasten, klein en groot.

Het imago van de traplift zit in de lift

Trapliftfabrikanten zitten niet stil.

De betere traplift is een staaltje van technologie en design. De monorail, de swivel draaitechniek, bekledingen naar wens en smaak ... wie de documentatie van liftenbouwer en marktleider thyssenkrupp erop naleest, kan niet anders dan vaststellen dat een traplift helemaal mee is met zijn tijd.

Met een thyssenkrupp traplift zijn alle verdiepingen opnieuw bereikbaar

Dankzij zijn uitgekende concept past een traplift op elke trap: smal, recht of steil met bochten ... ja, zelfs verschillende verdiepingen kunnen in één beweging worden overbrugd! En ook op heel erg smalle trappen (van 61,5 cm breed!) of wenteltrappen kan een traplift worden geïnstalleerd. Met de unieke monorail en gepatenteerde draaitechnologie zet de lift zich de hele rit automatisch in de meest optimale en veilige positie en neemt slechts een beperkte ruimte in. Andere trapgebruikers ervaren van de lift geen enkele hinder. De

thyssenkrupp trapliften zijn eenvoudig te bedienen en plooiën in een handomdraai open en dicht. Ze ogen elegant en zijn uitvoerbaar in zoveel

bekledingen dat zeker één daarvan aansluit bij elk Vlaams interieur. En over de installatie hoeft u zich geen zorgen te maken: kap- of breekwerken zijn niet nodig!

Kortom, de traplift als noodoplossing is achterhaald. Steeds meer mensen kiezen er bewust voor. Zo kiezen ze voor gemoedsrust en kwaliteit van leven. Ze kiezen voor comfort, veiligheid én tijd in de privacy van thuis.

Kiezen voor een thyssenkrupp traplift is kiezen voor:

- ☑ Een toekomst thuis, in de vertrouwde omgeving;
- ☑ Een veilige en comfortabele oplossing voor de trap;
- ☑ Onverminderde toegankelijkheid van alle niveaus in huis;
- ☑ Een interieurindeling waaraan niets moet worden aangepast.



U bent nieuwsgierig naar de mogelijkheden van een traplift?

Voor een documentatiepakket, een proefrit of een offerte op maat, neem met thyssenkrupp contact op via het gratis nummer

0800 26 424



thyssenkrupp