

OKRA

magazine



Zonovergoten pasta's

Mechelen en z'n Maneblussers



EXCLUSIEVE OKRA-VOORSTELLING

22 SEPTEMBER - 16.30 UUR - BRUSSELS EXPO

CIRQUE DU SOLEIL



okra
trefpunt 55+

TICKETS

*Extra
tickets!*

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

CAT. 2: 55 EURO (VOOR NIET-LEDEN: 60 EURO)

INFO EN TICKETS VIA JE REGIOSECRETARIAAT

ANTWERPEN 03 220 12 80

MECHELEN 015 40 57 45

KEMPEN 014 40 33 54

OOST-BRABANT 016 35 96 87

WEST-VLAANDEREN 056 52 63 40

MIDDEN-VLAANDEREN 09 269 32 15

WAAS EN DENDER 03 760 38 65

BRUSSEL 02 244 28 91

LIMBURG 011 26 59 30

Oude namen, nieuwe namen

Een groep joelende kinderen vult het treinstel waarin ik zit. Weg het voornemen om te lezen, laat staan te dutten. Maar kijken en luisteren naar dat jonge volkje is ook boeiend. Of toch voor de duur van een treinrit. Dag in dag uit zo'n groep in goede banen leiden, met veel liefde voor elk van die kleintjes, je moet het maar doen. Ik voel op slag weer bakken bewondering voor goeie leerkrachten.

Op een dagje uit zoals nu, zijn de kinderen extra uitgelaten. Hun juffen (ik zie geen meesters) zullen ongetwijfeld blij en moe zijn als ze vanavond iedereen weer veilig aan de wachtende mama's en papa's kunnen afleveren. Kijkend naar zo'n tornado van jong geweld valt het me altijd op dat een mens met het volwassen worden - hoe zouden we het noemen - 'bezadigder' wordt. Weg het huppelen, het wiebelen met de benen, het rennen, het roepen van enthousiasme. Overlopende energievaatjes zijn het, die kinderen. Alles aan hun kleine lijfjes beweegt, zelfs de staartjes in de haren van de meisjes dansen.

Overlopende energievaatjes zijn het. Zelfs de staartjes in de haren van de meisjes dansen

Daar hoor ik zowaar de naam van mijn dochter. Een wolk van een meisje - ik schat haar vijf jaar - draagt de naam die wij 28 jaar geleden, na zorgvuldig wikken en wegen, kozen voor ons eerste kindje. Voornamen waarmee jonge ouders hun spruit de wereld insturen, evolueren mee met de tijd, maar blijkbaar heeft die van onze oudste nog niet afgedaan. Fijn!

Wie de namen van zijn kinderen wel uit de mode zag raken, hoeft niet te treuren: veel kans dat ze ooit terugkeren. Een kleuterjuf vertelt dat ze een Madeleine in haar klas heeft. Zo heette ons ma. Zij schudde destijds af en toe het hoofd bij de namen die toen 'in' waren. "Mijn grootmoeder heette zo, ik had een oudtante met die naam", klonk het bij namen die wij heel geschikt én eigentijds vonden. Dan lachten we: "Zolang jouw naam maar niet terugkomt." Wij én zijzelf dachten dat dat nooit zou gebeuren, en nu is het toch zover. Lowie, Juul, Marie en Lisa (zoals mijn grootmoeder heette) kregen gezelschap van een resem andere namen van drie à vier generaties geleden en ik vind ze allemaal prachtig. En nu is ook Madeleine terug. Ons ma heeft het niet meer mogen meemaken.

Een kennis werd onlangs voor het eerst omie. Geen oma maar omie, ook daar zijn evoluties in: omdat we de naam die wij onze grootouders gaven te oud vinden als we zelf zover zijn. Alsof we daarmee de tijd en de leeftijd wat kunnen tegenhouden.

Het kleinkind van de kersverse omie heet Cyriel. "Geven ze dat nu ook als naam?", vroeg de overgrootmoeder van de pasgeborene aarzelend toen omie de blijde gebeurtenis meldde. Wedden dat ze de naam in de kortste keren in de armen sluit, zoals het kindje zelf? Of zoals ik eens hoorde van een opa met een resem klein- en achterkleinkinderen: "Na even wennen, vind ik altijd dat de naam perfect past bij de kleine én dat er geen betere denkbaar is voor dit kind."

Hoe meer ik erover denk, hoe mooier ik Madeleine vind voor een kleuter anno 2017. Voor een huppelend meisje met dansende staartjes bijvoorbeeld.





*“Er zijn lastige beroepen, heel zeker,
maar werken kan toch ook voldoening geven?”*

44



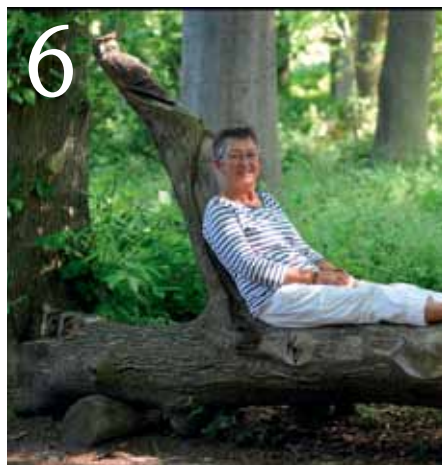
46 32



14



11



6

Een verhaal valt niet uit de lucht.
Ook niet bij strips.

- 6 **OKRA-ZINGEVING**
Hilde Misseuw: De knal die inzicht bracht
- 10 **STANDPUNT**
Wijze ouderen
- 11 **EXPERT AAN HET WOORD**
Jos Wauters: De geheimen van het stripverhaal
- 14 **OKRA-SPORT+**
Vierdaagse van de IJzer. Wandel erop los
- 20 **OVER WAT TELT**
Simon Gronowski:
Vrede en vriendschap boven alles
- 22 **CULTUUR**
 - Zomerlektuur, maar niet om bij weg te dromen
 - Film: *The Circle*
 - De wereld in zwart-wit van Frans Masereel
 - In het bakfietsspoor van Papa Mojito
 - Uitjes
- 28 **INTERIEUR**
Keukentrends
- 30 **INFO**
Ik ga op reis en ik denk aan
- 32 **GEZONDHEID**
Hoe gezond is de zon?
- 34 **MENU**
Zonovergoten pasta
- 36 **DE OMGEKEERDE WERELD**
YouTubers. Creatief voor de lens
- 40 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**
Griekenland, nog niet aan het einde van de tunnel
- 44 **PATIËNTENRECHTEN**
"Natuurlijk vraag ik naar de kostprijs"
- 44 **MIJN PASSIE**
Ik ben *alzeleven* een gelukkige boer geweest
- 46 **UIT**
Mechelen en z'n Maneblussers
- 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.

okra
trefpunt 55+

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 Rolles • Lieven Rijckooft • Jan Denil

Verantw. uitgever

Mark De Soete • Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel

Vormgeving Gevaert graphics nv

Druk Corelio Printing, Erpe-Mere

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

Oplage: 163 620 exemplaren

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

Coverfoto: Ann Vertriest

Het septembernummer verschijnt uiterlijk op 26 augustus 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.



De knal die inzicht bracht

Zeven jaar geleden werd het leven van Hilde Misseeuw (56) grondig door elkaar geschud. Een Belgische firma vroeg haar om de productie van sojamelk op te starten in Kigali, hoofdstad van Rwanda. Maar toen een sojamelkmachine ontplofte, werd Hilde fysiek zwaar gehavend gerepatriëerd. Zes jaar van pijn, operaties en een moeizame revalidatie volgden. Vandaag is ze, ondanks blijvende beperkingen, springlevend. De Afrikaanse Ubuntu-filosofie is haar leidraad: je wordt pas mens in relatie tot anderen en tot de natuur.

Hilde Misseeuw komt uit een gezin met vijf kinderen. Haar vader is 94, haar moeder 89. Het waren zelfstandige kleermakers die een katholiek gezin vormden waarin sociaal engagement centraal stond. “Ik had een onbezorgde, onbezonnen jeugd, maar vond het hier niet altijd evident. Gezellig tafelen was belangrijker dan eens goed knuffelen. Dat ik graag kook en door het eten mensen wil verbinden, kent daar zijn oorsprong.”

Na veertien jaar als opvoedster in het centrum Tordale in Torhout, wordt koken de passie van Hilde. Ze baat twee eetzaken uit: *De Nisse* in Brugge en *'t Oud Gemeentehuis* in Waardamme. “Een kok kookt geen eten, een kok kookt zijn leven. Wie ik in wezen ben, kwam op het bord. De sfeer en speciale omkadering nodigden uit tot zo veel meer dan eten.” Tussen het harde werken in zoekt Hilde - met stops in Portugal en Mozambique - naar zichzelf en de diepere zin van het leven. Dat mondt in 2008 uit in een eerste boek, *De innerlijke keukenreis*.”

Gescalpeerd

Kigali, juni 2010. “Een Belgische firma vroeg me in het kader van een ontwikkelingsproject de productie van sojamelk op te starten in Rwanda, Congo en Mali. Vol enthousiasme trok ik naar dat eerste land. Wachtend op de komst van een industriële machine, gaf ik praktische artisanale sojaverwerking aan een groep vrouwen. Dat was zeer

tegen de zin van pater Fons, die de opbrengst van het project uit zijn handen zag glippen. Na Tordale was het de tweede keer dat ik zwaar botste op religieus mannelijk gezag. Maar de komst van een sojamelkmachine beloofde veel goeds. Ik had thuis geëxperimenteerd: 250 bonen weken in twee liter water

leverde twee liter sojamelk op. De sojamelkmachine zou zeven kilogram bonen in tien minuten omzetten in vijftig liter melk.”

“Toen liep het compleet mis. Op dag drie van de productie ontplofte de machine. Ik werd tegen de muur gekatapulteerd en bleef zwaargewond liggen. Ik zag een verhakkeld been, was dat het mijne? Christopher, een Amerikaanse vrijwilliger, nam mijn hand en bracht me tot rust. 's Anderendaags zat hij nog aan mijn ziekbed. Mijn hoofd was gescalpeerd, ik had brandwonden, maar het ergste waren mijn been en knie. ‘Amputeren’, zei een Tutsi-chirurg. ‘Alleen fixeren’, protesteerde zuster Marie-Michel (83).”

“Ik heb geen eigen kinderen, al had ik die wel graag gewild. Maar ik heb een enorme band met mijn metekind Marie, de dochter van mijn zus. Zodra Marie hoorde wat me overkomen was, vloog ze naar Rwanda. Intussen voelde ik me snel achteruitgaan: bleek dat mijn antibiotica gestolen was. De repatriëring was een hallucinante en pijnlijke onderneming. Aangekomen in het UZ Leuven haalden de dokters het zware medische geschut boven om te redden wat nauwelijks nog te redden was.”

Wauw-gevoel

Hilde verblijft een jaar lang in twee ziekenhuizen (naast UZ Leuven ook BZIO Oostende), ondergaat twaalf zware ingrepen en voert een bikkelhoud revalidatieproces. Aanvankelijk op karakter en wilskracht, later door aanvaarding en geduld. Het mannelijk denken zegt amputeren, maar Hilde zoekt een andere weg. “Ik droomde ervan naar Compostela te stappen, tot ik besepte dat ik middenin mijn Compostelaweg zat. Vanaf dat moment liet ik meer zachtheid toe. Alsof met de knal mijn diepste weten van onder het stof opwaaide. Ik keek in de spiegel en ontdekte een wonderbaarlijke wereld. Ik volgde een vierjarige holistische opleiding tot gezondheidscoach. Het gaf me een wauw-gevoel en nieuwe inzichten. Je lichaam kan zichzelf enorm herstellen, maar het eist z'n tol. Als mijn been ontstekingen aangeeft, is het omdat er in mijn hoofd te veel maalt.”

→

“Een nachtmerrie werd de start van mijn weg naar binnen. Alsof met de knal mijn diepste weten van onder het stof opwaaide”



“Na een negende ingreep en vastgekluiserd aan mijn ziekenhuisbed, begon ik te schrijven. De traumatische ontploffing en zijn gevolgen, feit na feit. Later ging ik, vlakbij mijn woning in Waardamme, wandelen in het Pellebos, genoemd naar mijn hond Pelle met wie ik er uren vertoefde. Plots ontdekte ik er een bomencirkel met acht lindebomen. Die plek werd mijn stoepa, mijn eigen veilige plek. Ik bedacht voor elke boom een diepere betekenis.”

“Boom één is de olifantboom. Mijn roots. Mijn wortels. Boom twee is de tweehedsboom: die van de dualiteit, de weg naar herkenning. Boom drie is de boom van de acceptatie: wie je bent,

moet je aanvaarden, met al je pijn en kwetsuren. Boom vier is de hemelse boom naar het hart: verbonden met het diepste wat in jou en in de andere is. Boom vijf is de boom van de taal, als poort naar een hogere trilling: gesproken taal, voeltaal, taal van het mededogen. Boom zes is

licht in zicht. Boom zeven geeft zicht op licht: in de stilte hoorde ik de stem van God. En boom acht vormt de verbinding, het oneindig slot van de cirkel.”

Begin bij jezelf

“Kwam daarbij, de ho’oponopono, een vergevingsproces uit Hawaï dat bestaat uit vier zinnen. *I’m sorry, please forgive me, thank you, I love you.* Het spijt me, vergeef me, dank je, ik zie je graag. Ik zag de oorlogjes in mezelf en in de ander. Ik ontdekte dat je de ander niet moet proberen veranderen, maar dat je beter eerst de stukjes in jezelf oplost. Bij de aanslagen van 22 maart vorig jaar in Brussel werd ik even terug in mijn trauma gekatapulteerd. Maar tegelijk besepte ik dat de bomencirkel en het ho’oponopono-vergevingsproces elke oorlog binnen en buiten ons kan helpen keren. Die dag besliste ik ook om *UBUNTU. Oerknal naar inzicht* - mijn tweede boek - uit te geven.”

“Ubuntu is een Afrikaanse filosofie over toewijding en relaties tussen mensen onderling. Wij, Westerlingen, denken individueel. Afrikanen denken in eenheid. Bij elk ziekenbezoek voelde ik gejaagdheid en stress binnenwaaien. Burn-outs, kanker en zelfmoorden geven weer hoe ver we van onszelf en van elkaar verwijderd zijn. Het mannelijk denken zegt amputeren. Het vrouwelijk denken wil verbinden. Energetisch zitten we momenteel in een globale bewustzijnsswitch waar het mannelijke yang-principe na de nodige stuip trekkingen plaats zal maken voor het vrouwelijke yin. Ik voel me een *gelukkeling* omdat ik van thuis een grote draagkracht meekreeg die me toelaat om vanuit een nieuw bewustzijn op te staan.”

“Ik heb Wubuntu opgestart. W-ubuntu, met de ‘w’ van wereld, Westers, Waardamme, wij, warm. Ik nodig zes mensen uit voor een dagje zingeving bij mij thuis. We drinken thee, gaan naar de bomencirkel, delen onze verhalen, eten lekker gezond, doen voetreflexologie of gaan met de ezels wandelen. Elk op zijn tempo en met zijn beperkingen. Ik kan mijn proces niet terugdraaien, maar bezie de mooie hartverbinding die ik heb gemaakt. Ik merk dat die niemand onberoerd laat. Elke kwetsuur, elke pijn, elke ziekte is een uitnodiging om stil te staan, te reflecteren en anders verder te gaan. Elke ontmoeting is van tel. Ga naar zee, maak tijd voor je kleinkind, kook. En wat je zachtjes uitstuurt aan energie, krijg je als een boemerang terug. Mijn verhaal is meer dan mijn been. Het is mijn weg, in verbondenheid met mezelf en vervolgens met anderen.”

■ Tekst Dominique Coopman
Foto's Violet Corbett Brock

“Je lichaam kan zichzelf enorm herstellen, maar het eist z'n tol. Als mijn been ontstekingen aangeeft, is het omdat er in mijn hoofd te veel maalt”



Boek

Hilde Misseuw,
Ubuntu, oerknal naar inzicht, 2016,
27 euro

Lezingen

Hilde geeft ook lezingen.
Alle info op www.wubuntu.be.

Bij aankoop van een thyssenkrupp traplift: 4 keer prijs*!

BIJ AANKOOP VAN
EEN FLOW SWING
GENIET U*:

GSM
GRATIS
T.W.V.
250 EURO

2 JAAR
GARANTIE
OP DE
STOEL

400€
KORTING
OP DE RAIL

GRATIS
INSTALLATIE
VAN UW
TRAPLIFT

Bij thyssenkrupp staat de zomer in het teken van klavertjevier: vier blaadjes die symbool staan voor geluk.

Soms is het goed het geluk een handje te helpen. Beslis deze zomer tot de aanschaf van een traplift en stel zo uw geluk thuis helemaal veilig. Want **een thyssenkrupp traplift lost de zorg van een trap helemaal op.**

En dat is niet alles! Wie deze zomer een Flow Swing van thyssenkrupp Encasa bestelt, heeft 4 keer prijs*!

Vraag uw gratis informatiepakket of een vrijblijvende offerte op maat van uw trap en... **ontdek uw klavertjevier aan voordelen!**

engineering.tomorrow.together.



thyssenkrupp

Bel gratis

 **0800 26 424**

www.tk-traplift.be

* Aanbod onder voorwaarden zie www.tk-traplift.be/actie, geldig van 15/06/2017 t.e.m. 31/08/2017. Er loopt ook een actie op het Levant gamma t.w.v. 200 euro korting op de rail, een gratis gsm t.w.v. 150 euro, gratis installatie van uw traplift en 2 jaar garantie op de stoel.

Wijze ouderen

Het is juli als je dit magazine in handen krijgt. Voor schoolgaande kinderen de periode bij uitstek om volledig te ontspannen, vakantiepret te maken en alle verplichtingen even los te laten. Voor hun oma's en opa's betekent diezelfde vakantie vaak een drukkere periode: zij staan immers in voor de opvang van het kroost terwijl mama en papa uit werken zijn. Leve de Vlaamse grootouders, de geheime motor van onze economie!

Stel je maar eens voor dat ze beslissen om - al was het maar één dag - niet als opvang te fungeren. Alle ouders zouden massaal verlof nemen en de bedrijven zouden zo goed als stil vallen. Toegegeven, dat is lichtjes overdreven maar onder ogen zien dat ze een belangrijke taak op zich nemen is dat zeker niet.

Geen wonder dat een gemeentebestuur onlangs ouderen rekruteerde om het tekort aan opvanggezinnen op te lossen.

Behalve dat ze handig zijn om kleinkinderen te animeren tijdens de vakantie, vervullen ouderen een andere, heel belangrijke taak in onze samenleving, namelijk die van advies geven. Niet vanuit de hoogte, als betweter of specialist. Maar wel vanuit hun rijke ervaring en visie op thema's die precies hen aanbelangen. Trek er maar andere culturen op na: ouderen worden er beschouwd als bron van wijsheid, als ervaringsdeskundigen die beslissingsrecht hebben dat voorgaat op dat van vele anderen.

Terecht, als je het mij vraagt. Jammer genoeg denken de federale overheid en de beleidsverantwoordelijken daar heel anders over. Het lijkt wel alsof ze menen dat de adviesraden van ouderen voortdurend met vakantie zijn: ze worden amper geconsulteerd. Gelukkig doen vele gemeentelijke en Vlaamse besturen het stukken beter.

BEHALVE DAT ZE HANDIG ZIJN OM KLEINKINDEREN TE ANIMEREN TIJDENS DE VAKANTIE, VERVULLEN OUDEREN EEN ANDERE, HEEL BELANGRIJKE TAAK IN ONZE SAMENLEVING, NAMELIJK DIE VAN ADVIES GEVEN.

De federale adviesraad voor ouderen leidt vandaag nog te veel een ceremonieel bestaan. Het federale beleid betreft dit orgaan weinig of niet bij belangrijke beslissingen. Maar goed dat de ouderen zelf het heft in eigen handen namen en de afgelopen vier jaar maar liefst 43 beleidsadviezen formuleerden. Het mag gezegd, onder hen zijn enkele overtuigde OKRA-leden die de kar trekken.

Wie kan er immers beter tips, advies en inzicht verlenen in thema's zoals de pensioenen, het generatiepact, de inkomensgarantie voor ouderen en de gelijkstelling van het eindloopbaantijdscrediet? Precies ouderen ondervinden de impact van deze maatregelen en dus mogen ze op z'n minst inspraak krijgen.

Mooie voorbeelden van hoe verrijkend het kan zijn, zien we in de gemeentelijke adviesraden en de Vlaamse

Ouderenraad. Zij toetsen beleidsvoorstellen af bij de doelgroep die ze het meest gaat voelen. Ronduit schitterend en

inspirerend! Vrijwilligers die erin zetelen, voelen zich gewaardeerd en betrokken: hun inzet heeft een concrete impact op het beleid. Het is tijd om hun dagelijkse werk van onder de radar te halen en eerlijk te erkennen.

Geniet van de vakantie!



© Frank Bahn Müller

MARK

■ Mark De Soete
Algemeen directeur OKRA

De geheimen van het stripverhaal

Ken jij dat ook? Met een album van *Kuifje* op schoot zag je de hele wereld en zelf hoefde je daar niets voor te doen. Met professor Zonnebloem rolde je in een avontuur, Bobbie sleurde je er weer uit als je in de penarie kwam. Je kon probleemloos ouder en jonger worden, Afrikaan of Aziaat. Want *Kuifje*, dat was niemand en iedereen. Het is één van de geheimen van een goed stripverhaal. Stripspecialist Jos Wauters kent er nog veel meer.

Toch was Jos Wauters (68) als kind niet verslingerd aan strips. “De belangstelling is heel eigenaardig gekomen”, vertelt Jos. “Ik kende de albums van *Nero* en *Suske & Wiske* wel, maar stond er nooit bij stil hoe zo’n verhaal bij elkaar getekend werd. Tot er in de fotokopieerzaak in Leuven waar ik werkte een universiteitsstudent kunstgeschiedenis langskwam met een paper over het Belgische stripverhaal. Ik kopieerde een extra exemplaar voor mezelf en begon te lezen. Nadien zag ik hem nog regelmatig terug met originele stripplaten die ik dan moest verkleinen. Ik raakte steeds geïnteresseerder en we werden vrienden. Uren hebben we samen bij pot en pint de stripwereld veranderd. Toen hij me tipte dat er bij Uitgeverij Dupuis in Brussel een vacature was voor redacteur bij het stripblad *Robbedoes* - hij zag zelf de dagelijkse pendeltocht niet zitten - raakte ik voorgoed verzeild in de wereld van het beeldverhaal. Vier jaar hebben we aan *Robbedoes* gesleuteld tot we het voor de

helpt met origineel Nederlandstalig materiaal konden maken en het niet louter een vertaling van het Franstalige *Spirou* was.” Zo zijn er meerdere Nederlandstalige striptekenaars die via het blad hun weg hebben gemaakt.

Eén land, twee stripculturen

België mag terecht een van de pioniers van het stripalbum genoemd worden. Toch is ons land ook wat dat betreft verdeeld. Jos: “Aan Vlaamse kant kent iedereen de dagelijkse strip in de krant zoals *Suske & Wiske*, *De Rode Ridder*, *Kiekeboe*... Met als resultaat een hoge productie aan albums, soms tot vier nieuwe publicaties per jaar. Aan Waalse kant is dat veel minder. Persoonlijk vind ik hun strips wel artistieker getekend. Maar een krantenstrip biedt nu eenmaal minder grafische hoogstandjes. Wat stripgenres betreft: die indeling is eindeloos. We hebben zowel historische als humoristische strips en

→

“Stripauteurs zijn niet per definitie lolbroeken. Ze zijn bloedserius als het op hun werk aankomt”



“Een stripverhaal is volwaardige literatuur, wat men vroeger ook durfde te beweren”



ridderverhalen. Die liggen in de winkel broederlijk naast science fiction. Vergeet ook de erotische strips niet en de verhalen over helden uit het echte leven die stripfiguur zijn geworden. En dan spreek ik alleen over het klassieke beeldverhaal, want intussen hebben ook Manga-strips en *graphic novels* hun intrede gedaan.” Wat voor Jos een goed stripalbum is? “Als ik een nieuw album in handen krijg, bekijk ik eerst de plaatjes, dan lees ik het verhaal en daarna bestudeer ik de details. Het tekenwerk moet kwalitatief goed zijn. Kloppen de gebouwen die in de achtergrond staan wel met de periode waarin het verhaal zich afspeelt? Zit er humor in het verhaal? Dat speelt mee. Ik heb inmiddels heel wat strips in de kast staan, maar het is gevaarlijk om er een favoriet uit te pikken. Toch vermeld ik graag de albums van *Largo Winch*. Scenarist Jean Van Hamme bedenkt ijzersterke verhalen die best wat inspanning vragen om ze te lezen en tekenaar Philippe Francq weet hoe hij bijvoorbeeld binnenvallend zonlicht in de kamer moet tekenen.”

Een verhaal is cruciaal

Een verhaal valt niet uit de lucht. Ook niet bij strips? “Je raapt ze eerder op van de straat”, lacht Jos. “Ik vroeg het ooit aan Raoul Cauvin, een topscenarist die onder andere de *Blauwbloezen* schrijft. ‘Ik ga op café’, vertelde de man me. ‘Als ik iemand hoor vertellen dat hij die ochtend op de weg geflitst is, dan heb ik daar niks aan. Maar als diezelfde man dat uitlegt met de nodige krachttermen en scabreuze taal aan het adres van de politie, dan kan ik daar wel een verhaaltje bij verzinnen.’ De kunst is om zulke verhalen snel te herkennen en er een draai van negentig graden aan te geven zodat er een totaal nieuwe situatie ontstaat. En uiteraard moet er ook telkens een goeie grap in zitten.” Voor zijn lezingen over het stripverhaal hoopt Jos binnenkort met de publicaties van Marvano te werken, een stripauteur die zowel de verhalen schrijft als de tekeningen maakt. “Ze zijn gebaseerd op historische feiten die door de mazen van de geschiedenis zijn geglipt. Weet je bijvoorbeeld dat de racesport in het Interbellum gesponsord werd door de nazi’s? En dat op de auto’s zelfs hakenkruisen waren geschilderd? Marvano verwerkte dat in zijn reeks *Grand Prix*. Hij vindt een markant verhaal, onderzoekt of het historisch klopt en documenteert zich uitvoerig over de sfeer uit die tijd. Daarna voegt hij er zijn eigen fantasie aan toe, maar het verhaal blijft wel geloofwaardig. En na drie albums is hij ermee klaar, dan houden de figuren op te bestaan.”

Een stripalbum telt 36 pagina’s of stripplaten, een standaard die er vooral om economische redenen gekomen is. Daarin moet alles verteld worden, met op elke pagina minstens één krachtige scène. Dat betekent dat zowel de scenarist, de letterschrijver als de tekenaar zuinig moeten omspringen met taal.

“In tekstkadertjes en ballons kan de scenarist al veel informatie kwijt die hij niet in een tekening kan overbrengen. Ook de vorm van de ballons vertelt wat. Zo maken muzieknoden rond enkele woorden al duidelijk dat het personage aan het zingen is. En aan wat de tekenaar in lichaamstaal kan zeggen, worden geen woorden verspild”, verklaart Jos. Wat de lezer verder nog moet weten om het verhaal te kunnen volgen, vindt hij onder meer in de klanknabootsingen: schieten met een pistool klinkt anders dan met een machinegeweer. In het eerste geval komt er *paf paf paf* in de tekening, in het tweede *raktaktak*. Jos: “En uiteraard kunnen ook leestekens de tekening duidelijker maken. Zo geeft een vet vraag- of uitroepteken aan dat het personage verwonderd of verbaasd is. Franquin was een meester in het maken van de striptaal. Denk maar aan Agent Vondelaar, het eeuwige slachtoffer van Guust Flater, die in verkeersborden dacht. Meer kan je van een agent niet verwachten. Heel grappig én verstaanbaar.”

Redactie als stripkamer

De kracht van het stripblad *Robbedoes*, dat wekelijks verscheen, was de stripreeks over de avonturen op de redactie. “En daarbij verloor Franquin, die de reeks tekende, regelmatig de grens tussen fictie en werkelijkheid uit het oog”, grijnst Jos. “Maar veel is ook echt gebeurd, zoals de hoofdredacteur die achter zijn schrijfmachine dwarsfluit speelde of zat te knikkeren op de vloer en aan de bezoekers vroeg om mee te spelen. En ooit hebben we een echte leeuw in ons kantoor gehad. Het dier is uiteindelijk weggebracht. Maar hoofdredacteur Yvan Delporte schreef strips waarin de leeuw regelmatig opdook en zette daar dan foto’s bij van een paar schoenen met als onderschrift: ‘Dit is jammer genoeg alles wat er van Morris (*tekenaar van Lucky Luke, n.v.d.r.*) overbleef na een bezoek aan de redactie.’ Toch zijn stripauteurs niet per definitie lolbroeken. Ze zijn bloedserius als het op hun werk aankomt. Zet ze samen en na vijf minuten hebben ze het over welk potlood nu het best tekent of zaniken ze over de uitgever die hun tekeningen weer niet goed begrepen heeft.”

Jos was niet alleen de kracht achter *Robbedoes*, hij werkte ook voor Standaard Uitgeverij en was enkele jaren de commerciële rechterhand van Willy Vandersteen, de man die *Suske & Wiske* onsterfelijk maakte. Een vat vol verhalen dus. Maar wat gebeurt er met striphelden als hun geestelijke vader de tekenpen voorgoed neerlegt? "Veel stripauteurs laten een testament achter waarin beschreven staat wat er met hun stripfiguren moet gebeuren", verduidelijkt Jos. "Zo mogen Lambik en Sidonia nooit met elkaar in de koffer duiken, laat staan trouwen. Al is het één keer bijna gebeurd. Sidonia moest alleen nog 'ja' zeggen, maar dan komt er een hand in de tekening die dat uitvlakt. Vandersteen verbood zijn opvolgers ook om politiek, seks en geweld om geweld in de strips te brengen. Stripauteur Marc Sleen maakte dan weer een eind aan de verhalen van Nero lang voordat hij zelf het loodje legde, terwijl Kuifje samen met Hergé stierf."

Strip van de toekomst

Voor Jos moeten stripverhalen niet noodzakelijk tijdloos zijn. "De bankencrisis, terrorisme, klimaatopwarming... Voor mij hebben ze geen houdbaarheidsdatum",

zegt hij. "Het stripwereldje verandert voortdurend, zowel inhoudelijk als naar vorm. Er wordt nu ook meer afgeweken van de traditionele bladindeling in vier of vijf stroken onder elkaar, met min of meer gelijkvormige plaatjes. En er sluipen al eens foto's in. Waar we wel over moeten waken, is dat een stripverhaal ontspannend moet blijven, een boek dat je in een half uurtje uitleest. Maar het is volwaardige literatuur, wat men vroeger ook durfde te beweren."

■ Tekst Suzanne Antonis

Foto's Jürgen Doom



Lezing

De lezing *Hoe wordt een strip gemaakt?* kan je boeken via Jos Wauters.
Tel. 016 25 24 76 of j.m.g.wauters@gmail.com



**Kom op
tegen Kanker**

Kanker na uw 70ste?

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

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

Vierdaagse van de IJzer

Wandel erop los

Van 22 tot 25 augustus vindt opnieuw de Vierdaagse van de IJzer plaats, die vorig jaar nog 15 000 deelnemers lokte. Deze inspirerende wandeltocht, die loopt over Koksijde, Nieuwpoort, Poperinge, Diksmuide en Ieper, wordt georganiseerd door defensie, maar staat open voor iedereen. Je kan kiezen tussen verschillende afstanden (8, 16, 24 en 32 km per dag) en je bepaalt zelf hoeveel dagen je wandelt. Stappen door *Flanders fields*, langs de kerkhoven waar zovele gesneuvelden samenliggen, is een verrijkende fysieke en geestelijke ervaring. Vier OKRA-leden vertellen je waarom je zeker moet meedoen.



Simonne Van De Velde (81) uit Lembeke

“Ik was er al van in het begin bij, wat betekent dat het mijn 45^{ste} editie wordt. De eerst keer was ik een van de 48 vrouwen. Toen liepen er vooral militairen mee, nu vormen zij een minderheid. Vroeger wandelde ik elke dag de maximumafstand, 32 km, maar nu beperk ik me tot 16 km, maar nog altijd voor de volledige vier dagen.”

“Omdat ik niet in de buurt woon, moet ik met de auto komen. Gelukkig wordt er vanaf bepaalde locaties vervoer ingelegd waarmee je makkelijk tot aan de startplaats raakt en je daar niet naar een parkeerplaats moet zoeken.”

“Ik denk dat ik ondertussen al alle kerkhoven in de regio heb bezocht. Ik neem er graag de tijd voor om van het parcours af te gaan en even een moment stil te staan. Als je ziet hoeveel jonge mensen tijdens de oorlog hun leven gegeven hebben, besef je hoeveel geluk je hebt.”

“Sinds enige tijd wandel ik alleen. De vrienden waar ik vroeger mee liep, zijn er helaas niet meer. Gelukkig kom ik nog mensen tegen die ik van eerdere edities ken. Er is een soort vriendschapsband tussen de anciens, kan je zeggen.”

Guido Caron (82) uit Waregem

“Ik denk dat ik al een dertigtal keer heb deelgenomen. Ooit eens met de kleinkinderen. ‘Allez opa, een beetje rapper’, riepen ze dan. Ik weet nog dat ze onder de indruk waren van de soldaten en hun - niet altijd even vrome - liederen. Nu zie je minder soldaten, maar zij vormen wel nog een wezenlijk onderdeel van de tocht. En de eenzame doedelzakspeler die je er hoort, doet je dromen van andere landen.”

“Door de spreiding van de startplaatsen val je voor de charmes van de Westhoek. In de eerste etappe rond Koksijde is het niet alleen aanschrijven voor de heerlijke garnalensoep op de dijk in Oostduinkerke, maar evenzeer ploeteren door het duinenzand. Voor de omloop in Diksmuide moet je meer verbeelding aan de dag leggen, omdat je bijna de hele dag de IJzertoren ziet en je weet dat je na 32 km daar moet toekomen. Dat is toch even doorbijten. Voor mij ligt het boeiendste parcours rond Poperinge. Het is wel niet erg vlak, zo moet je vaak de Catsberg over.”

“Onderweg zijn voldoende bevoorradingspunten voorzien, maar je neemt toch beter je eigen voorraad en drank mee. Eens kwam de buitenzool van mijn wandelschoen los. Ambetant om verder te wandelen. Bij de eerste hulp post zei ik dat ik zo niet verder kon. Maar na een uur was er nog geen bezemwagen. Het wachten beu, scheurde ik de zool eraf en heb ik de tocht verder gezet. Maar al snel begon ook de andere zool los te komen. Met grote vertraging heb ik de finish gehaald. Mijn wandelschoenen heb ik meteen in de vuilnisbak gekieperd.”





Astrid Nijs (67) uit Nieuwpoort

“In 2007 heb ik voor het eerst deelgenomen aan de Vierdaagse. De sfeer die er hangt, was ongekend voor mij. De militairen die in het gelid lopen, met hun vlaggenstok en soms met muziek, doen je vooruitgaan. De laatste jaren is het publiek wat veranderd: door de kortere afstanden die zijn toegevoegd, heb je meer gezinnen en jeugdgroepen die meestappen. Er is ook meer randanimatie op maat van kinderen.”

“De herdenking van Wereldoorlog I was de drijfveer om een eerste keer deel te nemen. Mijn vader en grootvader hebben me er vroeger over verteld en de pacifistische gedachte van ‘nooit meer oorlog’ met me gedeeld. Ik heb ook jaren aan de fotowedstrijden tijdens de wandelingen meegedaan, een aanrader omdat je iets leert over WO I. Ook de informatiebrochure met de beschrijving van de wandelingen is op dat vlak een meerwaarde. Zo word je bewuster van hoe die oorlog daar huishield.”

“Dankzij de Vierdaagse en de bijhorende ontmoetingen en gesprekken met andere wandelaars heb ik me bij een wandelclub aangesloten. Wandelen is een eenvoudige actieve bezigheid, die toelaat rustig de omgeving in je op te nemen en te ontdekken. Je kan het in je eigen tempo doen, mijmeren, bezinnen, genieten van de natuur of van steden en eens een kerk of museum binnenstappen. Slecht weer stoort me ook niet. Met de juiste kledij aan blijft het genieten.”



Bernard Descamps (88) uit Hoboken

“Ik ben er al altijd bij geweest. Bovendien ben ik van die selecte groep de oudste, wat maakt dat ik bij aankomst op de laatste dag voorop mag lopen. Dat ik deelnam aan de allereerste editie is wel heel toevallig gegaan. Ik kwam een kennis tegen die me zei dat hij ging meestappen met de Vierdaagse, die de volgende dag van start ging. Ik besloot om eens naar de start te gaan kijken en omdat het me zo fascineerde, heb ik uiteindelijk meegedaan.”

“Nu wandel ik 16 km, maar wel nog vier dagen lang. Ik heb fysiek geen probleem om 32 km te lopen, maar nu ik een kortere route doe, heb ik ruimte om eens een stop te doen, een kerk binnen te gaan, wat rond te kijken en te genieten. Vroeger waren de tochten eentoniger dan nu. Toen liep je altijd dezelfde route: het ene jaar in de ene richting en het andere jaar in de omgekeerde richting. De parcours zijn nu zoveel leuker.”

“Ik overnacht altijd in de slaapruintes die de organisatie voorziet. Ik heb nog verbleven in de kazerne van Ieper, maar het meest van al in Poperinge, bij de brandweer. In die slaapzalen is altijd veel ambiance. Vroeger sliep je in een brits, nu in een soort van laag veldbed. Er wordt ook eten voorzien door een traiteur. Da's makkelijk, daar hoeft je dan zelf niet meer aan te denken.”

“In principe loop ik alleen mee, maar als je kan meelopen met de hoop, ben je eigenlijk nooit alleen. Het gebeurt dat je een praatje slaat met anderen. In het eerste jaar had ik wat last van blaren en toen bleven er een aantal wandelaars bij mij, om mij te ondersteunen, helemaal tot aan de finish. Er heerst echt een goede onderlinge sfeer op de Vierdaagse.”



■ Tekst Benjamin Ponsaerts

Info

www.4daagse.be
 info@vierdaagse.be
 Tel: 02 44 23 813, bereikbaar van maandag tot vrijdag
 van 7.30 tot 11.30 uur en 12.30 tot 15.00 uur

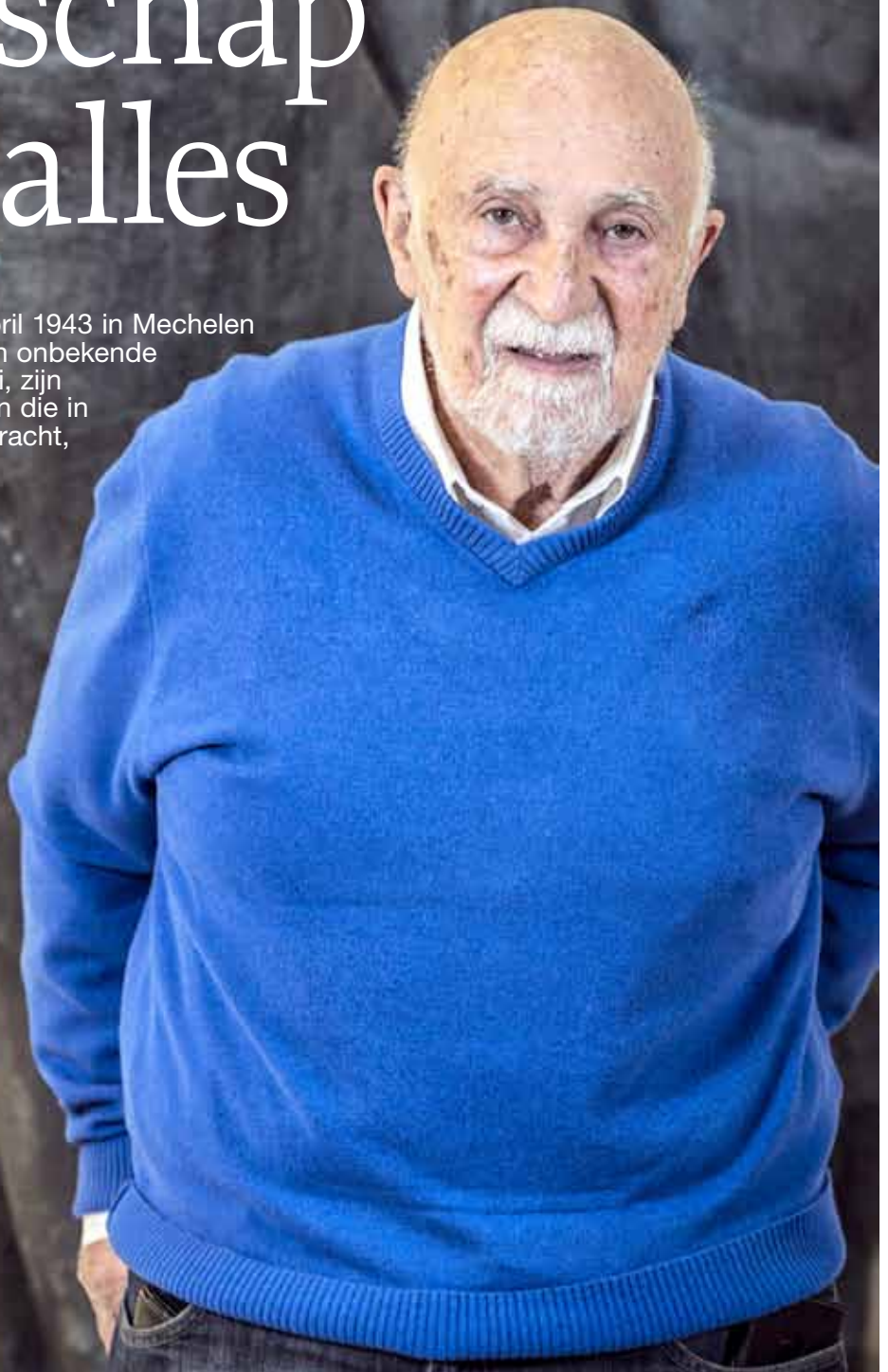
OKRA-stand

OKRA is partner van de Vierdaagse van de IJzer. Ontdek onze stand aan iedere startplaats. Elke dag tussen 8.30 en 10.30 uur kan je er als OKRA-lid een kleine attentie krijgen. Meld daarom bij je inschrijving zeker dat je bij OKRA aangesloten bent, dan verloopt de verdeling van de attenties een stuk vlotter. Aan de stand kom je ook meer te weten over het aanbod van OKRA-SPORT+, waarbinnen wandelen een prominente plaats inneemt. In 700 trepunten kan je met mensen uit je buurt regelmatig de wandelschoenen aanbinden.



Vrede en vriendschap boven alles

Amper elf was hij, toen hij op 19 april 1943 in Mechelen een trein moest opstappen met een onbekende eindbestemming. Simon Gronowski, zijn moeder en zo'n 1.600 andere Joden die in de Dossinkazerne waren bijeengebracht, wisten niet welke gruwel er hen in Auschwitz te wachten stond. Maar Simon slaagde erin te ontsnappen. Een mirakel noemt hij het zelf. Zijn moeder en zijn zus konden niet ontkomen. Toch is hij niet rancuneus. "Haat is een ziekte die ik gelukkig nooit gehad heb."



Zouden ze ook zo aandachtig de lessen op school volgen? Het groepje scholieren aan wie Simon (86) zijn verhaal doet, is een en al oor. En dat verhaal begint goed met een gelukkige jeugd. De eerste dramatische wending komt er wanneer Simon terecht komt in de Dossinkazerne, de plek waar hij de jongeren nu toespreekt. “Nog altijd als ik hier kom, doet het iets met mij. Het is de laatste plek waar ik mijn zus levend heb gezien. Al is het hier wel erg veranderd.” De Dossinkazerne is nu een museum, een plaats waar de gruwelijke Jodenvervolgving door de nazi's herdacht wordt. Wreedheden die in schril contrast staan met de liefde die in de eerste levensjaren van Simon de boventoon voerde. “Ik kom uit een eenvoudig gezin. Mijn vader kwam uit Polen en is naar België gevlucht, weg van de armoede, de werkloosheid, maar ook van het antisemitisme. Mijn moeder is van Litouwse afkomst. Na een half jaar werken in de Waalse mijnen, opende mijn vader een lederzaak in Etterbeek. Daar groeide ik op, samen met mijn oudere zus. Zij was een schitterende studente aan het lyceum en een begenadigd klassiek pianist, die hield van jazz. Ik zat op de lagere school en was aangesloten bij de scouts, als welpje.”

Gele ster

“Adolf Hitler had al een aantal landen in Europa veroverd, toen hij op 10 mei 1940 ook België binnenviel. Al snel kwamen er in ons land maatregelen tegen Joden. Het begon met de verplichting om ons in te schrijven in het Jodenregister van de gemeente. Zo kenden de nazi's alle namen en adressen van hun toekomstige slachtoffers. Er kwam ook een verbod om te werken, of het nu als journalist, ambtenaar of leraar was. Handelszaken werden in beslag genomen: ons werd alles afgepakt, tot onze typemachine en boekhouding toe. Ik mocht niet meer naar school gaan en iedere Jood moest een gele ster dragen. De nazi's wilden van ons weerloze mensen maken. Een laffe politiek was het.”

“Op den duur vonden er razzia's plaats: in het midden van de nacht werden mensen uit hun bed gelicht, opgepakt en naar de Dossinkazerne in Mechelen gestuurd. In september van 1942 verlieten we daarom ons huis in Etterbeek en doken we onder in een klein appartement in Sint-Lambrechts-Woluwe. Zes maanden later, toen mijn vader - gelukkig - net in het ziekenhuis lag, zaten we er te ontbijten. Plots gaat de deur open. Twee mannen komen binnen. ‘Gestapo, papieren’, klonk het. Mijn moeder stond op, lijkkleek. Ze toonde haar identiteitskaart. De Gestapo-agenten keken elkaar tevreden aan: ze hadden gevonden wat ze zochten, de familie Gronowski. Nooit heb ik geweten

wie ons verkleet heeft. De agenten namen ons mee: we moesten in een auto stappen en werden vastgezet in een kelder. De volgende dag kwam een vrachtwagen ons oppikken. Die bracht ons en vele anderen naar de Dossinkazerne. Daar zou ik een maand doorbrengen. Gelukkig waren mijn moeder en zus erbij, als steun en toeverlaat. Het was er niet makkelijk, maar al bij al werden we niet slecht behandeld. De kazerne was immers geen concentratiekamp, louter een plek waar Joden verzameld werden. Het voorgeborchte van de dood, in afwachting van het transport naar Auschwitz. Alleen heb ik er nooit iets gehoord over Auschwitz. Ik wist niet dat ik de dood tegemoet ging. Er was onzekerheid over ons lot, maar het leek ons onmogelijk zoveel mensen te vermoorden.”

Drie helden

“Op 19 april 1943 werden ik en mijn moeder 's avonds op de trein gezet. Mijn zus bleef achter, aangezien zij sinds haar zestiende de Belgische nationaliteit had verworven en Belgische Joden op dat moment nog niet gedeporteerd werden. We namen plaats in een donkere beestenwagon met een beetje stro op de grond, afgesloten door een zware schuifdeur. Maar al snel vertraagde de trein. We hoorden een schot, gevolgd door gebrul in het Duits. Pas na de oorlog ben ik te weten gekomen dat drie jonge verzetsstrijders ter hoogte van Boortmeerbeek de trein hadden tegengehouden, door met een rood licht te schijnen, het signaal voor de machinist om in de remmen te gaan. Het drietal slaagde erin om een wagon te openen en zeventien mensen te bevrijden, maar niet waar ik zat. Na het incident vetrok de trein opnieuw en viel ik in slaap in de armen van mijn moeder.

Aangemoedigd door de aanval, probeerden een aantal gedeporteerden in mijn wagon de schuifdeur open te krijgen. Toen mijn moeder me wakker maakte, zag ik dat deur openstond. Ze bracht me ernaartoe, ik voelde de lucht binnenwaaien. Er waren al een aantal mensen uit de wagon gesprongen, toen mijn moeder me op een trapje zette en me stevig bij de kleren vasthield. De trein vertraagde en ik sprong. Ik heb nog even gewacht op mijn moeder, ik dacht dat ze zou volgen. Ondertussen kwam de trein tot stilstand. Ik hoorde bewakers in de verte afkomen, ze riepen en schoten. Even dacht ik terug op de trein te springen, terug naar mijn moeder, maar wel in de richting van de bewakers. In een reflex besloot ik dat niet te doen: ik ging de linkerkant op en begon te rennen. Dat heb ik de hele nacht gedaan. Om mezelf moed in

“De nazi's wilden van ons weerloze mensen maken. Een laffe politiek was het”





“Bovenal spreek ik voor de kinderen van mijn land. Ik zeg hen dat België een mooi land is: een land van vrijheid, vrede, tolerantie, democratie...”

te spreken, neuriëde ik *In the Mood*, een jazzlied van Glenn Miller dat ik kende via mijn zus. Op het ritme van dat lied zette ik stap na stap.”

“Uiteindelijk kwam ik terecht in Berlingen, een gehucht in Borgloon. Ik zag een klein arbeidershuis, waar ik aanbelde. Een dame opende de deur en riep uit: ‘Wat is me *datte?*’ Ik legde haar uit dat ik met kinderen in de buurt gespeeld had, verdwaald was geraakt en terug naar Brussel wou bij mijn vader. Een beter excuus kon ik niet bedenken. Nadat ze bij haar buur te rade was gegaan, belandde ik in de woonkamer van een

gendarme. Bij het zien van zijn uniform en wapen kreeg ik het benauwd. Ik dacht dat hij mij zou aangeven. Ook aan hem vertelde ik dat ik verdwaald was. Daarop liet hij mij achter bij zijn vrouw en trok naar het station, waar hij de ware toedracht vernam. ‘Ik weet alles’, zei hij tegen me toen hij terug was. ‘Je zat op de Jodentrein richting Duitsland en bent ontsnapt. Maar je hoeft geen schrik te hebben: ik ben een goede Belg en ik zal je niet aangeven.’ Huilend viel ik in zijn armen. In het kostuum van hun zoontje zat ik diezelfde dag nog opnieuw op de trein, deze keer naar huis, naar mijn vader in Brussel.”

“Daar heb ik me nog zeventien maanden moeten schuil houden. Twee of drie keer veranderde ik van verblijfplaats om veiligheidsredenen. Als ik ergens toekwam, ging ik eerst naar de zolder om na te gaan hoe ik kon ontsnappen in het geval de Gestapo aan de deur zou staan. In die periode zou mijn zus alsnog gedeporteerd worden naar Auschwitz. Net zoals mijn moeder keerde ze er niet levend van terug. Kort na de oorlog stierf ook mijn vader aan een longziekte, een gevolg van zijn werk in de mijnen. Ik bleef alleen achter. Zo kwam ik terecht in een pleeggezin, waar ik twee jaar

heb doorgebracht. Toen ik zestien was, betrok ik terug het ouderlijke huis, dat ik deelde met drie huurders.”

“Na de oorlog wou ik alleen maar voort met het leven, met de blik op vandaag en morgen. Dat ik een geliefd kind was, gaf me de kracht om door te zetten. Ik ging rechten studeren en werd advocaat, wat ik nog steeds ben. Ik ben te jong om al te stoppen. (*lacht*) Ik trouwde, kreeg twee dochters, maar zou ook weer scheiden. Geïnspireerd door mijn zus ben ik ook piano gaan spelen. Zestig jaar lang heb ik niet of nauwelijks gesproken over wat er mij is overkomen. Slechts enkele vrienden wisten ervan, ik wou hen niet te zeer belasten met zoveel droefheid. Ik voelde me ook schuldig: waarom zijn zij dood en ik niet? Als ik er vroeger zoveel over had verteld als nu, was ik simpelweg depressief geworden. Ik doorbrak het zwijgen pas in 1995, toen men mij vroeg om van mijn verhaal een boek te maken. Het was een zware opgave. Er staan passages in die ik nu niet meer durf te lezen, daar word ik te emotioneel van. Sinds het boek er is, ben ik niet meer gestopt met spreken. Ik hou ervan om voor jongeren te staan. In België, maar ook in het buitenland - Frankrijk, Engeland, de VS en Duitsland - overal word ik goed ontvangen. Ik zie die jonge mensen zo graag.”

Vanzelfsprekend

“Er zijn verschillende redenen waarom ik mijn verhaal blijf doen. Zo zijn er nog steeds negationisten, mensen die beweren dat er geen massavervolging is geweest, geen gaskamers hebben bestaan. Ik wou dat ze gelijk hadden, dan was mijn familie er langer geweest. Negationisten zijn gevaarlijk: ze minimaliseren misdaden omdat ze er graag mee zouden herbeginnen. In dat opzicht vind ik dat ik de taak heb om te getuigen. Ik getuig ook uit dankbaarheid voor de helden die mij uit de trein gered hebben. Zij hebben hun eigen leven op het spel gezet. Wat ze gedaan hebben, is uitzonderlijk. Een van hen heb ik later nog ontmoet: het was een pracht van een man. Ik getuig eveneens voor de gendarme die mij beschermd heeft. Als bekend was geraakt dat hij een gevlucht Joods kind had geholpen, was hij gefusilleerd. Ik spreek ook in naam van de slachtoffers. Niet alleen de Joodse, maar ook anderen: zigeuners, homoseksuelen, gehandicapten, Jehovahgetuigen, vrijmetselaars, socialisten, vakbondslui, democraten, kunstenaars... De Duitsers zelf uiteraard ook. Joden hebben niet het monopolie op de pijn die de nazi's veroorzaakt hebben. Ik denk evenzeer aan de slachtoffers van andere genocides en barbarijen. Maar bovenal spreek ik voor de kinderen van mijn land. Ik zeg hen dat België een mooi land is: een land van

vrijheid, vrede, tolerantie, democratie... Ik vraag hen ervan te houden zoals het is, opdat zij of hun kinderen nooit te maken zouden krijgen met de wreedheden die ik heb beleefd.”

“In 2012 bracht een jongen van zestien, voor wie ik op school had gesproken, me in contact met Koenraad Tinel, een kunstenaar met een collaborerende vader en twee broers die SS'er zijn geweest. Toen we elkaar voor het eerst zagen, vertelde Koenraad me dat hij had moeten wenen bij het lezen van mijn verhaal. Ik antwoordde hem dat kinderen van nazi's helemaal niet schuldig zijn. Zij hebben hun vaders niet gemaakt. Ondertussen zijn we vrienden, ik noem hem zelfs mijn broer. Via Koenraad ontmoette ik ook Walter, zijn broer die als SS'er mij en mijn moeder op de dodenwagon had geleid. Toen hij niet lang meer te leven had, wou hij me zien. Hij zei me: 'Ik heb spijt van wat ik je heb aangedaan, ik wil dat je me vergeeft.' En dat heb ik gedaan. Ik nam hem in mijn armen, terwijl we allebei huilden, net als alle mensen die erbij waren. Moeilijk was het niet om hem te vergeven: het is makkelijker om vergiffenis te schenken dan te vragen. Ik werd er een sterker mens van. Het was dat wat ontbrak aan mijn verhaal, hiermee kon ik het afsluiten. Vergeven staat niet gelijk aan vergeten - ik denk nog regelmatig aan mijn ouders en zus. Maar als ik Walter niet had vergeven, had dat betekent dat ik nog met haat zat. Haat is een ziekte die ik gelukkig nooit gehad heb. Het houdt mensen uit elkaar. Zo hou je de deur open voor nieuwe oorlogen. Ook als Adolf Hitler me om vergeving zou komen vragen, zou ik hem die geven. Vergiffenis is absoluut, je geeft het niet in het ene geval wel en in het andere niet. Hoe groter een misdaad, hoe belangrijker het net is om vergiffenis te schenken. Enkel een onvergeeflijke misdaad kan vergeven worden.”

Mirakels

“Het is Walter die om vergiffenis vroeg, die als schuldige zijn slachtoffer opzocht: da's uniek. Het is een van de mirakels in mijn leven. Net zoals mijn ontsnapping uit de trein er een is. Een ander wonder is dat ik pianist ben geworden zonder les te volgen. Ik mocht zelfs optreden met Woody Allen in de VS. Niet alleen door te spreken, maar ook door muziek te maken, probeer ik mensen hoop te geven, geluk te brengen. Ik ben een optimistisch persoon, die gelooft in het goede van de mensheid. Natuurlijk gaat het niet perfect in de wereld. Kijk maar naar de vele vluchtelingen. Omdat mijn vader een sans-papiers avant la lettre was, leef ik erg mee met hen. En omdat ik zelf als kind heb vastgezet, kan ik niet aanvaarden dat minderjarige vluchtelingen worden opgesloten. We moeten hen op een humane en waardige manier opvangen. Ook de verkiezing van Donald Trump tot president van de VS was een ware slag voor mij. Maar toch laat ik mijn moraal er niet door beïnvloeden. Ik blijf positief. Eens vroeg een jongere me of ik ooit aan zelfmoord had gedacht. Nooit! Daarvoor is het leven me te mooi.”

“Ik wil me niet vergelijken met andere personen, ook niet met wie ik had kunnen zijn als ik dat allemaal niet had meegemaakt. Ik had uiteraard liever mijn familie nog bij me gehad en een normaal leven geleid. Ik was liever niet naar scholen gegaan, liever geen boek geschreven en interviews gegeven. Maar het heeft geen zin stil te staan bij wie ik had kunnen zijn. Met wat er gebeurd is, heb ik nu een rol te spelen. Wat ik doe, is misschien maar een druppel op een hete plaat, maar het is toch al dat. Vrede en vriendschap, dat is wat ik wil tonen aan de jongeren. Daarin zit alle geluk, alle toekomst. Daarmee is alles gezegd.”

■ Tekst Benjamin Ponsaerts
Foto's Guy Puttemans



Gezinsparcours

Ontdek het bijzondere verhaal van de kleine Simon

Vanaf 1 juli kan je in Kazerne Dossin een interactief beleevingsparcours volgen, dat in het teken staat van de elfjarige Simon Gronowski. Gewapend met een bosje sleutels kunnen kinderen en hun (groot)ouders op zoek naar kistjes die ze op strategische plaatsen in het museum kunnen terugvinden. Op basis van de inhoud van die kistjes en de opdrachten die daarbij horen, ontdekken ze stap voor stap het verhaal van Simon. Als alle kistjes geopend zijn en alle opdrachten voltooid, kunnen de kinderen nog een boodschap voor Simon knutselen.

Zomerlectuur, maar niet om bij weg te dromen

Ben je nog op zoek naar enkele interessante romans voor de zomer? Dan kan je uit deze voorraad vast inspiratie halen: ze prikkelen stuk voor stuk maar laten je door hun harde realiteit niet meteen wegdromen. Aanraders van de bovenste plank!

Brief aan de Paus

Roger Vangheluwe. De naam alleen al doet rillingen over de rug van vele mensen lopen. De bisschop kwam in opspraak nadat aan het licht kwam dat hij jarenlang zijn neef had misbruikt. Dat slachtoffer krijgt nu een gezicht: Marc Vangheluwe. Meer nog,



hij spreekt openlijk over zijn trauma's en schreef er zelfs een boek over *Brief aan de Paus*. Het lijvige werk van 232 bladzijden beklijft, raakt, stoot af en trekt weer aan. Het is een

rollercoaster aan gevoelens: woede, wanhoop, schaamte, bevrijding en dankbaarheid wisselen elkaar af. In tegenstelling tot vele andere boeken waarin auteurs gebeurtenissen van zich afschrijven, sleurt dit exemplaar je mee tot de laatste bladzijde. Doordat Marc Vangheluwe zich bitter richt tot het instituut kerk, voel je je als lezer vaak medeplichtig aan de horror die zijn leven heeft getekend. Het rechtlijnige verloop wordt gebroken door persoonlijke indrukken, losse zinnen en vragen die het geheel aan elkaar rijgen. Het gebroken zijn en een allesoverheersende onzekerheid primeren. Het is een pijnlijk boek, maar wel eentje dat troost en perspectief biedt en dat je moet gelezen hebben.

Acht maanden in de Gazastraat

Hilary Mantel is een klok van een naam. Haar romancyclus over Thomas Cromwell deed de harten van menig historische romanliefhebber sneller slaan. Ze won twee maal de *Man Booker Prize* en vele andere literaire onderscheidingen.

Hoewel het boek *Acht maanden in de Gazastraat* in 1988 werd geschreven, is het nog razend actueel. De inhoud is gebaseerd op haar eigen ervaringen tijdens de periode waarin ze met haar man in Saoedi-Arabië woonde.

Frances en Andrew, aangetrokken door het grote geld, gaan in Djedda wonen waar Andrew werkt voor een groot bouwproject. Ze kiezen niet voor een buurt met andere expats, maar vinden een huis in een wijk



ultraconservatieve, islamitische gewoonten overheersen. Frances is afgesneden van vrijheid, sociale contacten en elke vorm van werk. Dat maakt haar hypergevoelig en doet haar huwelijk wankelen. Een leerrijk en gevoelig werk dat aantoont hoe weinig er aan de uitzichtloze situatie in dat oorlogsgebied is veranderd.

Een onberispelijk man

In België is Jane Gardam niet bijzonder bekend. In het Verenigd Koninkrijk is ze een vaste waarde. Met haar roman *Een onberispelijk man* slaagt ze erin om een doodgewoon leven vanaf de eerste bladzijde intrigerend te maken. Het



hoofdpersonage is een advocaat die het in Londen niet kon maken, maar wel succesvol werd in Hongkong. Nu hij tachtig is, zijn loopbaan erop zit en hij de dood van

zijn echtgenote verwerkt, overschouwt hij zijn leven. Als zoon van een expat groeit hij eerst moederloos op in Zuidoost-Azië en wordt dan teruggestuurd naar Engeland, waar hij terecht komt in een pleeggezin.

De hele roman is een terugblik op zijn leven, meesterlijk geschreven en boeiend tot op het einde.

Opgroeien in stukjes

Columniste van de Gezinsbond, An Candaele, pakte jarenlang alle lezers

in met haar eenvoudige maar boeiende columns over het avontuur van kinderen opvoeden. Vandaag bundelt ze die stukjes, aangevuld met nog



onuitgegeven werk, in een verfrissend en lief boek *Opgroeien in stukjes*. Verwacht geen grote pedagogische stellingen noch wijselijk advies. Haar columns dompelen je onder in de banale wateren van het opvoeden, van bij de geboorte tot het kroost het nest verlaat.

Maar precies in dat alledaagse schuilt die hoge herkenbaarheid natuurlijk. Deze keer herinner je je de euforische kreetjes van geluk, dan weer knijpt je keel dicht als het gaat over pesten. De jeugdbeweging, de slapeloze nachten, de tranen om een ziek konijn... het passeert allemaal de revue.

In dit boek voel je je thuis. Je merkt dat ouders allemaal ongeveer hetzelfde pad bewandelen, met vallen en opstaan, vasthouden, loslaten en vooral zien opgroeien. Voor grote kinderen, jonger ouders of meer ervaren exemplaren. Zelfs voor grootouders, want dan beleef je het weer van voren af aan!

Een extraatje

Wil je je inleven in de literaire wereld van je kleinkinderen? Lees dan eens een boek uit de reeks *De Kleine Odessa*, bijvoorbeeld het eerste, *De val van Scribopolis*. Het scenario zit een beetje vreemd in elkaar, maar het leest vlot. Een ideaal geschenk bij een goed rapport of een verjaardag!



Tekst Annemie Verhenne
en Hugo Verhenne

❖ **Mark Vangheluwe, *Brief aan de Paus***
Uitgeverij De Bezige Bij, Antwerpen/Amsterdam
232 pagina's
ISBN 978 90 234 4972 0-NUR 320

❖ **Hilary Mantel, *Acht maanden in de Gazastraat***
Uitgeverij Atlas Contact Amsterdam/Antwerpen
2017
351 pagina's ISBN 978 90 254 4986 5 NUR 302

❖ **Jane Gardam, *Een onberispelijke man***
Uitgeverij Cossee Amsterdam 2017
318 pagina's,
ISBN 978 90 5936 706 7 NUR 302

❖ **Peter Van Olmen, *De kleine odessa. De val van Scribopolis. Boek I***
Uitgeverij Van Halewijk 2017, 413 p.
ISBN 978 94 6131 6387

❖ **An Candaele, *Opgroeien in stukjes***
Uitgeverij Bibliodroom en An Candaele
156 pagina's
ISBN 9789492515 100 D/2017/12.111/003

Moet u 'S NACHTS vaak uit bed OM TE PLASSEN ?



**WERKT
ECHT!**

Laat een slecht werkende prostaat uw slaap niet vergallen, want de situatie kan nog verergeren. PRO-STAVITA verlicht snel, zorgt voor een gezonde prostaat en laat u 's nachts weer doorslapen.



NU ook verkrijgbaar
bij de apotheker

Vraag CNK
Nr 3546-843

www.dema-gezondheid.be

Last van uw MENOPAUZE ?



Reageer nu met **MenoLin** :

- stop nachtelijke transpiratie
- verlies uw "menopauze" kilo's
- verbeter uw libido
- gedaan met opvliegers
- vind uw goede humeur terug



NU ook verkrijgbaar
bij de apotheker

Vraag CNK
Nr 3030-657

www.menolin.be



The Circle



De zomer komt eraan en dat merk je ook in de bioscoop. Het aanbod aan kwalitatieve films krimpt gevoelig en maakt plaats voor niets meer dan pure ontspanning. Wil je toch wat meer diepgang? Kies dan voor *The Circle* van James Ponsoldt.

Mae Holland heeft een nieuwe job en ze kan haar geluk niet op. Ze wordt aangenomen door De Cirkel, het grootste en machtigste internetbedrijf. Al snel maakt ze er carrière, aangemoedigd door oprichter Eamon Bailey, die haar inzet bij een groots experiment. Ze stellen de grenzen van privacy, ethiek en persoonlijke vrijheid op de proef.

blijkt dat deze openheid elke vorm van privacy onderuit haalt en het ook het leven van haar vrienden en familie beïnvloedt. Ook zij worden getroffen in hun privacy, in hun intieme leven. De onderliggende doelstelling van het bedrijf wordt pijnlijk duidelijk: controle krijgen over de media en zelfs over de politiek.

Emma Watson en Tom Hanks zorgen voor puike acteerprestaties, waardoor *The Circle* een vakkundig ingeblikte ontspanningsfilm is. Hoge toppen scheert hij misschien niet, maar hij zet wel aan tot nadenken. (Vanaf 07/08 in de zaal.)

Tekst Willy Verbestel

Brandend actueel

Toen Dave Eggers in 2013 zijn gelijknamige roman publiceerde, leek z'n verhaal compleet onwaarschijnlijk. De angstaanjagend snelle evolutie van technologie en sociale media bewijzen vandaag het tegendeel. Regisseur Ponsoldt zorgde ervoor dat de film niet overladen is met technische details en onbegrijpelijke technologie. Iedereen kan best volgen, niet alleen de techneuten.

Directeur van De Cirkel, Eamon Bailey, zweert bij z'n mantra 'Weten is goed. Alles weten is beter.' Onder het mom van een algemene openheid wil hij dat elke werknemer op elk ogenblik traceerbaar is en dat alle gesprekken, telefoons en e-mails openbaar worden. Een experiment waar Mae in meestapt. Maar al gauw



In juli en augustus ook nog in de bioscoop

❖ *It comes at night*

In een post-apocalyptische wereld verdedigt een vader zijn gezin, maar het slechtste in hem komt naar boven. Horrorfilm waarin Trey Edward Shults sfeer voorrang geeft op schrik-effecten. Voor liefhebbers van het genre een aanrader. (Vanaf 28/06.)

❖ *Song to song*

Terrence Malick brengt een film waarin via een buitenbeeldstem wordt gemijmerd over liefde, obsessie en verraad tegen de achtergrond van de muziekcène van Austin, Texas. (Uit op 12/07.)

De wereld in zwart-wit van Frans Masereel

Frans Masereel (1889-1972) was de belangrijkste graficus en houtsnijder die ons land heeft gekend. Zijn krachtige beelden zetten zijn nooit aflatende kritiek op de maatschappij op scherp. In het Mu.ZEE in Oostende wordt dat verzet nu zelf geconfronteerd met hedendaagse kunstenaars en hoe zij hun blik op de wereld vandaag verbeelden.



De kunst van Frans Masereel kan niet liegen. Met een guts, een burijn en een blok hout had de houtsnijder maar één kans om zijn ideeën aan de wereld te tonen. In slechts twee kleuren dan nog: zwart en wit. Maar die bleven hem tot op het einde van zijn leven boeien. Ideeën die vorm kregen vanaf het mondaine Blankenberge, waar hij in 1889 is geboren, tot de miserie van de Gentse textielarbeiders. Hij vond inspiratie in de straten van het woelige Parijs, tijdens oorlogsjaren en reizen naar de Sovjet-Unie. Tot in de late herfst in het zuiderse Avignon bleef Masereel tekenen, waar hij in 1972 overleed. Nooit verslapt de kritische blik op alles wat hij om zich heen zag gebeuren. Veel fraais was dat niet, de tentoonstelling is geen romantische wandeling. De hedendaagse kunstenaars die hun werk eraan toevoegden, hebben vooral het oeuvre van Frans Masereel verdergezet. Op hun manier tonen zij ook hoe de wereld nog altijd vol fouten zit.

Sociale beweging

Als drager voor zijn boodschappen gebruikte Masereel zowel houtsneden als boeken, pamfletten, rolprenten en beeldverhalen. Hij plaatst er de stad tegenover het platteland, communistisch activisme toetst hij aan het kapitalisme, vredige natuur laat hij wegzinken in vervuulende industrie. Maar altijd staat de mens centraal, hoewel een eerste blik op een werk anders doet vermoeden. Zo maakte Masereel *Les Fumées*, met fabrieksschoorstenen waaruit hij in de opstijgende rook gestikte lichamen tekent. Het werk *Les Bureaux* zet de op geld beluste *patron* bovenop de onderdanige klerk. Woorden zijn aan Masereel niet besteed. Zijn houtsneden lezen als een beeldroman. Je hoeft maar de personages recht in de ogen te kijken. Daarin zie je echter ook hoe de kunstenaar de mens solidair en bewust aan een betere toekomst laat werken. Masereel heeft de verantwoordelijkheid om te handelen en de wereld beter te maken tot de kern van zijn kunst gemaakt.

Pacifist in een oorlog

Frans Masereel overleefde twee wereldoorlogen. Als overtuigd pacifist weigerde hij de dienstplicht. Zijn wapen was de tekenpen waarmee hij met een niet-aflatende ijver zijn indrukken over vernieling en menselijk leed op papier zette. Hij richtte het tijdschrift *Les Tablettes* op, waarin hij internationaal pacifisme uitdroeg. Bestudeer in de tentoonstelling zeker de rolprent *Juin 1940*. Een indrukwekkend verhaal zonder woorden over de bombardementen op vluchtelingen waarvan hij tijdens zijn vlucht uit Parijs naar Avignon getuige was. Ter plekke schetste hij de vreselijke gebeurtenissen die zich voor zijn ogen afspeelden in 32 tekeningen. Het zijn impressies zonder commentaar. Naakte feiten die geen andere kleuren toelaten dan zwart en wit.

Tekst: Suzanne Antonis

Foto's: Mu.ZEE

Info

Frans Masereel en hedendaagse kunst: verzet in beelden

Tot 3 september 2017 in Mu.ZEE, Romestraat 11 in Oostende, 059 50 81 18, www.muzee.be.

Open van 10 uur tot 18 uur, gesloten op maandag.

Tickets: 9 euro, met korting: 7,5 euro.

SOCIALE LANDKAART

Jouw gids bij sociale rechten en voorzieningen

De **SOCIALE LANDKAART** vertelt je alles wat je moet weten over de sociale rechten, tegemoetkomingen en voorzieningen waar je als hulpbehoevende of mantelzorger recht op hebt. Kortom, een onmisbare gids die ook in jouw boekenkast niet mag ontbreken!

Als CM-lid betaal je slechts € 45 i.p.v. € 56. Meer info: www.socialelandkaart.be

CM-leden-voordeel
€11 KORTING

Ja, ik bestel ex. van de 'Sociale Landkaart'.
Als CM-lid betaal ik € 45 i.p.v. € 56 / ex.

Ja, ik abonneer me op de 'Sociale Landkaart'.
Als CM-lid ontvang ik editie 2017 (incl. digitale versie) en alle daaropvolgende jaarlijkse edities voor € 35 i.p.v. € 46 / ex. Alle info over deze formule vind ik op www.socialelandkaart.be.

Ik betaal wanneer ik de factuur ontvang. Die wordt samen met het boek opgestuurd.

Naam & Voornaam

CM-lidnummer

Straat & huisnummer

Postcode & gemeente/stad

E-mailadres

Datum & handtekening

Mail deze bon naar contact@vandenbroele.be | fax naar 050 64 28 08 | stuur op per post naar Uitgeverij Vanden Broele, Stationslaan 23, 8200 Brugge



In het bakfietsspoor van Papa Mojito

In het dagelijkse leven is hij leraar in een Antwerpse basisschool. Maar eens de schoolbel het einde van de dag aankondigt, verandert Arnold Peeters (59) in Papa Mojito. Met een bakfiets vol muziek trekt hij van het ene evenement naar het andere. En dansfeest of niet, geen mens die de benen stil houdt.

Dat is ook zo op het festival Sfinks in Boechout, waar Papa Mojito deze zomer al voor de vijfde keer zijn opwachting maakt. Wereldmuziek, dansen, meestal een stralende zon en feest voor iedereen. "In mijn jeugd lag ik al in bed met zo'n transistortje onder mijn kussen. Radio Veronica, Noordzee... Ik was verzot op die piratenzenders en ik heb lang gedroomd van een carrière als radioman. Maar het is toch onderwijzer geworden", vertelt Arnold. "Enkele jaren geleden zat mijn zoon in zijn café onverwacht zonder *diskjockey* op oudejaarsavond. Uit pure wanhoop trok hij aan mijn mouw: 'Pa, gij zijt in uw jonge jaren toch nog dj geweest!' En zo kwam de muziek als een oud lief weer voor de dag. In het publiek zaten scouts: 'Hé, jij zou deze zomer op ons festival moeten komen spelen.' En ik ging, met een geleende bakfiets dit keer, want dat leek me toen een leuk idee. Daar zat dan weer een man die mee Sfinks organiseert. 'Hé, jij zou ook eens bij ons op de wei moeten komen staan. Toffe bakfiets zeg!' Zo is de bal aan het rollen gegaan en nu sta ik in de zomermaanden bijna wekelijks ergens te spelen."

Volgeladen bakfiets

Arnold: "Ik droomde al jaren van een eigen bakfiets en toen ik vijftig werd, dacht ik: nu is het moment. In Herentals vond ik een prachtexemplaar. Hij komt uit een oude bakkerij en is zo'n honderd jaar oud. Je ziet zelfs nog de groeven op de plank waarop de bakker het brood sneed. Toen ik hem kocht, ben ik er meteen mee naar huis gefietst. Al had ik de afstand Herentals-Antwerpen wel wat onderschat." Met die bakfiets trekt Arnold nu rond. Gewapend met een muziekinstallatie, cd's en een laptop. Want het is niet omdat Papa Mojito met een bakfiets rijdt, dat hij ook nostalgische vinylmuziek speelt. Met een stapel houten kistjes, oude radio's en juten zakken camoufleert hij de moderne middelen. Ook een reservewiel en een grijptang gaan elke keer mee. "Als ik onderweg bakfietspech heb, is er om de hoek geen winkel die fietsonderdelen van honderd jaar oud in voorraad heeft", grijnst Arnold.

Muziek van de wereld

"Ik hou erg van Cuba en samen met het Sfinksfestival is daar mijn interesse voor wereldmuziek en de naam Papa Mojito ontstaan", verklaart Arnold. "Maar ik heb evenveel aandacht voor wat er aan Nederlandstalige muziek uitkomt. Wereldmuziek is zeker oké, maar Vlamingen en Nederlanders zijn ook een deel van die wereld." Aan professioneel dj worden, denkt Arnold niet, daarvoor heeft hij te veel jaren op de teller. Hoewel... "Tomorrowland, dàar zou ik nog eens graag spelen", lacht hij. "Maar op zo'n festival waar de

beste dj's van de wereld komen, moet je technisch toch iets meer kunnen. Hoewel, op Tomorrowland in Brazilië misschien? Mijn muziek is er perfect voor. En mijn bakfiets? Geen idee hoe ik het moet klaarspelen, maar dat ik ermee tot in Brazilië raak, daar ben ik zeker van."

Tekst: Suzanne Antonis
Foto's: Tim Sallé en Kris Ceuppens

Info: papamojito.wordpress.com

Ook de moeite deze maand:



❖ **Lieverd van Lissa Meyvis** (Dongo Records)

Wie vorig jaar de Toon Hermans-hommage zag, heeft zeker onthouden hoe de zachte stem van Lissa Meyvis de liedjes van de Nederlandse cabaretier weer onder woorden bracht. (www.lieverd.net)



❖ **Stuck in the Status Quo van Stef Kamil Carls**

(Zita Swoon Group)

De multidisciplinaire artiest van dEUS en Zita Swoon probeert het dit keer solo.

In zijn kleurrijke wereld verbindt hij moeiteloos stoutmoedigheid met melancholie. (www.stefkamilcarls.be)



❖ **Brahms: Strijksextetten van Renaud Capuçon & Co.** (Warner Classics)

Het gezelschap rond de broers Capuçon haalde de twee striksexetten die Brahms ooit componeerde op magistrale wijze weer voor het voetlicht. (www.warnerclassics.com)



€650,-
Introductie
korting!
T/m 30-06-17



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

Fleuramour Passion for flowers

Combineer een indrukwekkend landgoed met een uniek floraal event en je komt terecht in het sprookjesachtig kader van Fleuramour. De 22^{ste} editie staat in het teken van cultuur. De aanwezige floristen tonen via hun creaties de levensvisie en levenswijze van een volk, maar geven ook onder andere waarden en normen, gewoonten en gebruiken van bepaalde culturen floraal vorm. Zo komt er een levensgrote sprookjesdraaimolen, die verwijst naar een bekend Russisch volksverhaal. Ook de kerk op het domein krijgt een bijzondere invulling: aan de entree komt een bloemenboog, eens daaraan voorbij waan je je in een gezellige stadstuin, met duurzaamheid als centraal thema. Vrijdag 22 september wordt een bijzondere dag: op de zogenaamde hoedjesdag komen creatieve bezoekers met hun zelfgemaakte, plantaardige hoeden flaneren.

Info

Van 22 tot en met 25 september 2017.

Locatie: Landcommanderij Alden Biesen, Kasteelstraat 6, 3740 Bilzen.

Openingsuren: Elke dag van 10.00 tot 18.00 uur (op zaterdag 23 september open tot 22.00 uur).

Tickets: Tot 16 september: 18 euro; vanaf 16 september: 20 euro.

www.fleuramour.be



Maak kans op een gratis duoticket voor een dag naar keuze, kijk op blz. 54!

Reisverslagen van botanische expedities

Expedities en plantenverzamelaars van de achttiende eeuw tot op vandaag, ontdekkingen in Afrika, Amerika, Brussel of de Belgische kust, het leverde door de jaren heen gigantische aantallen notities, herbariumspecimens en andere sporen op. Al deze reisverslagen zijn ware kunstwerkjes op zich: schetsen, tekeningen, kaartjes en poëtische beschouwingen zorgen ervoor dat je mee kan reizen op de avontuurlijke tochten. Ze vormen dan ook het hart van de tentoonstelling, aangevuld met foto's en filmpjes. Bovendien zullen ook ingezamelde planten en gebruiksmateriaal van plantenverzamelaars te zien zijn, wat nog nooit eerder getoond is.

Info

Van 21 maart tot en met 19 november 2017.

Locatie: Plantentuin Meise, Nieuwelaan 38, 1860 Meise.

Openingsuren: Van 15 maart tot 15 oktober dagelijks van 9.30 tot 17.00 uur, vanaf 15 oktober tot 15 maart dagelijks van 9.30 tot 16.30 uur.

Tickets: 7 euro; 60-plussers: 6 euro.
www.plantentuinmeise.be



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



LEKKER KLASSIEK

FESTIVAL

op smaak gebracht door **njam!**

Lekker Klassiek

Maak je op voor een gloednieuw festival: Lekker Klassiek, een samenwerking tussen De Schorre en Studio 100. Dit bijzondere concept combineert klassieke muziek met heerlijke gerechten op niveau. Niemand minder dan pianist Jef Neve tekent voor de artistieke leiding. Naast muzikaal straattheater zijn er ook twee podia waar je een waaier aan populaire, klassieke muziek te horen krijgt. Enkele straffe gezelschappen én solisten staan geprogrammeerd. Met een twee uur durend slotconcert als hoogtepunt, waarbij Jef Neve en andere solisten begeleid worden door het symfonisch orkest La Passione. En niet alleen het oor, maar ook de smaakpapillen worden verwend. Aan verschillende eetkraampjes kan je van heerlijke gerechten smullen, ter plekke bereid door topchefs als Roger van Damme, Michaël Vrijmoed en Peppe Giacomazza.

Info

Op 26 augustus 2017.

Locatie: Provinciaal Recreatiedomein De Schorre, Schommelei 1, 2850 Boom

Openingsuur: Vanaf 16.00 uur.

Tickets: In voorverkoop: 25 euro; aan de deur: 30 euro.

www.lekkerklassiek.be

OKRA-leden hebben recht op een korting van tien procent. Boek je tickets via www.lekkerklassiek.be/ okra of toon je lidkaart aan de kassa.

Als kruiden fluisteren...

Wie denkt dat kruiden louter planten zijn waarvan we delen gebruiken in de keuken of om hun medicinale eigenschappen, zit verkeerd. Ontdek welke geheime kruiden fluisteren. Aanschouw de tien uitverkoren kruiden, maak kennis met alle eetbare delen - meer dan je vermoedt - en raak vertrouwd met het oogsten, verwerken en bewaren op maat van elk kruid. Kom ook visueel aan je trekken met een kruidentoren, enkele kruidige meubels en de elfen Basil, Thymus, Kamille, Rozemarijn, Minze, Viola...

Info

Van 14 mei tot en met 1 oktober 2017.

Locatie: Natuureducatief centrum Hof ter Saksen, Hof ter Saksendreef, 9120 Beveren.

Openingsuren: Elke dag van 10.00 tot 20.00 uur.

Tickets: gratis.

www.hortus-ter-saksen.be



Zum Achten Himmel

Unieke formule!

1 week Moezel • € 749

THUIS AFGEHAALD EN TERUGGEBRACHT

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



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

Once upon a time

De geëmailleerde uurwerken uit de periode 1650 tot 1850 zijn stuk voor stuk meesterwerkjes in miniatuur. Hun decors - vaak geïnspireerd op heersende gebruiken en voorkeuren of schilderwerken - werden met groot vakmanschap gerealiseerd door getalenteerde ambachtslieden. De beeltenissen dompelen je onder in de modes en smaak van toen. De tentoonstelling die het Jubelparkmuseum heeft opgezet, schenkt aandacht aan de vakbekwaamheid van de emailleurs, die met hun emailleerwerk eenvoudige uurwerken tot kostbare juweeltjes

omvormden. Zowat 175 horloges worden tentoongesteld. Laat je meenemen op een reis in de tijd.

Info

Nog tot en met 17 september 2017.

Locatie: Jubelparkmuseum, Jubelpark 10, 1000 Brussel.

Openingsuren: Dinsdag tot vrijdag van 10.00 tot 17.00 uur en zaterdag en zondag van 10.00 tot 18.00 uur.

Tickets: 15 euro; 65-plussers: 12 euro.



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

**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

Keukentrends

Vandaag is de keuken meer dan ooit het kloppend hart van een woning. Wat vroeger een kleine en weggestopte ruimte achterin het huis was, maken we vandaag liefst zo groot mogelijk en volledig geïntegreerd in de leefruimte. Een gezellig middelpunt dus, waar je niet alleen kookt, maar ook van een aperitief geniet, huiswerk maakt met de (klein)kinderen en de krant leest. Enkele trends en tips voor leefkeukens die gezien mogen worden.

Keukeneiland en spatwand gemaakt van enorm grote keramische tegels van Superlarge.

Nieuwe materialen

Omdat de keuken vandaag wordt beschouwd als een volwaardig verlengstuk van de leefruimte, zien we steeds meer warme, doorleefde materialen opduiken. Denk voor het werkblad bijvoorbeeld aan karaktervolle natuursteen zoals Carrara of Nero Marquina (zwart) marmer. Houd in gedachten dat marmer, ontstaan uit kalksteen, gevoelig is voor zuren en dus zeker behandeld moet worden tegen vlekken. Een alternatief is een werkblad in RVS (roestvrij staal), een materiaal dat je keuken een stoere, industriële look geeft. Dit materiaal is zeer hygiënisch en bestand tegen zowat alle chemicaliën. Weet wel dat na verloop van tijd een werkblad in RVS krassen zal vertonen.

Voor wie houdt van een praktisch no-nonsense werkblad, is er een ruime keuze in composiet zoals Corian, Silestone en Caesarstone. Ze zijn tegelijk sterk en onderhoudsvriendelijk.

Nieuw voor werkbladen zijn de supergrote keramische tegels: zeer sterk en bestand tegen de meeste chemische producten. Plaatsing laat je aan een ervaren vakman over, maar dat geldt eigenlijk voor alle werkbladen.

Kastfronten zijn ook in tal van uitvoeringen te krijgen. Voor kastjes in effen kleuren heb je keuze uit laminaat of lak. Laminaat is een stuk sterker dan gelakte deuren, maar heeft als nadeel dat het kleurenassortiment beperkt is. Kies je voor lak, dan kan elke denkbare kleur voor jou gemengd worden. Een andere mogelijkheid is laminaat met metallic look zoals brons, aluminium of messing. Voor durvers!

Ga je voor de warmte van hout, dan kan je kiezen uit vol hout of fineerhout (een dun laagje echt hout dat op plaatmateriaal wordt gelijmd). Uiteraard is vol hout minder fragiel, maar het prijskaartje ligt een flink pak hoger dan fineerhout. De meest gebruikte houtsoort blijft eik, maar denk ook eens aan minder klassieke houtsoorten zoals kastanje, olijfhout of ceder. Zo maak je van je keuken echt iets unieks.

In deze strakke keuken met RVS-werkblad zorgt donker notenhout voor een warme toets.



Een open rek brengt leven in de brouwerij. Ontwerp Carruet Interieur.

Mijn keuken, mijn uitstalraam

Een andere trend is het gebruik van open rekken in de keuken. Hedendaagse keukeningrediënten mogen gezien worden: mooie flessen olijfolie en azijn, kruiden in potten, sfeervol serviesgoed. De kunst schuilt in het evenwicht tussen open en gesloten. Wanneer een keuken enkel open rekken heeft, komt het geheel van uitgestalde potten en pannen te druk over. Een of twee open rekken geven je de mogelijkheid om je mooiste items uit te stallen en dragen bij aan een gezellige sfeer. Ook kastjes met glazen deuren doen hun intrede, en wel met bijzondere glassoorten zoals gerookt glas of draadglas. Erg handig om op discrete wijze meer leven in de brouwerij te brengen.

Nieuwe vormen en toestellen

Keukens evolueren in vorm. Een strak, rechthoekig keukeneiland met dito wandkasten blijft de meest voorkomende vorm, maar hier en daar duiken ook ronde vormen op in de keuken. De zachte uitstraling van afgerond meubilair past perfect in de filosofie dat de keuken een plaats is waar niet alleen gekookt maar ook geleefd wordt, en waar het dus gezellig toeven is. Een tendens die hierop aansluit, is het laten doorlopen van de keukenkasten in de living. Zo kan je bijvoorbeeld je aanrecht naadloos laten overlopen in je livingkast of tv-meubel. Ook zwevende wandkasten vinden hun weg naar de keuken. Een interieurarchitect kan je helpen om een maatmeubel te ontwerpen dat perfect op je woning en je behoeften is afgestemd.

Wat toestellen betreft blijven stoomovens onverminderd populair, en ook een kokend-waterkraan krijgt een plekje in tal van nieuwe keukens. Wie van luxe houdt, integreert een wijnkoelkast of kiest voor een discrete aanrechtdampkap, amper zichtbaar omdat ze is ingewerkt in je fornuis of werkblad.



Een zwevende wandkast laat de ruimte groter lijken. Let ook op de metallic achterwand.



Aanrechtdampkap geïntegreerd in een inductiekookplaat.

Je merkt het, keuze te over! Ben je aan een nieuwe keuken toe, laat je dan zeker inspireren door de trends maar verlies nooit je eigen stijl uit het oog. Zo ben je er zeker van dat je jarenlang van je eigen, unieke keuken zal blijven genieten.

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

Ik ga op reis en ik denk aan...

DOCUMENTEN

Met een geldige identiteitskaart kan je naar hartenlust in de Europese Unie rondreizen, en naar een aantal landen daarbuiten. Buiten de EU heb je meestal een internationaal paspoort nodig, dat je aanvraagt bij de Dienst Bevolking van je gemeente. Vraag je paspoort een maand vooraf aan, want een spoedprocedure kost veel geld. Je paspoort is zeven jaar geldig, sommige landen eisen dat je paspoort nog zes maanden geldig is bij in- of uitreis. Fotokopieën van alle reisdocumenten en voorschriften kunnen nuttig zijn. Bewaar ze wel afzonderlijk, net als een stel extra pasfoto's.

VISUM

Voor sommige landen heb je behalve je paspoort ook nog een visum nodig, vraag dit vooraf zeker na. Een toeristisch visum kan je kopen op de ambassade van dat land. Maar veel gemakkelijker is een 'visa on arrival'. Koop het bij aankomst op de luchthaven of aan de grensovergang. Of je nu met of zonder visum reist, je reisduur is altijd beperkt. De exacte duur verschilt van land tot land. Soms kan je die ter plaatste verlengen, soms niet. Veel landen eisen ook dat je bij je aankomst een uitreisbewijs kunt tonen, zoals een vlieg- of treinticket.

MEDISCHE VERZEKERING

Verzekerd zijn op reis is essentieel. Je mutualiteit biedt bijstand bij ziekte of ongeval in het buitenland. Deze bijstand verschilt per mutualiteit en is beperkt in de tijd (meestal drie tot vier maanden) en geldt alleen wanneer je voor een toeristische vakantie naar het buitenland gaat. De dekking verschilt ook per werelddeel. Kijk na hoe dat bij jouw mutualiteit zit voor je vertrekt. Sluit indien nodig een extra reisbijstandsverzekering af voor de duur van één reis of voor een volledig jaar.

MUTAS

Wanneer je dringende en onvoorziene medische bijstand nodig hebt, kan je terecht bij Alarmcentrale Mutas. Die verleent aan de leden van alle aangesloten mutualiteiten en hun gezin op vakantie in het buitenland de volgende dienstverlening:

- * advies en begeleiding van patiënt en gezin ter plaatse en van de familie;
- * contact en overleg met het ziekenhuis of de behandelende arts ter plaatse;
- * medische feedback bij de behandeling;
- * versturen van de nodige documenten en betaling van de medische kosten indien nodig;
- * organisatie van een repatriëring indien medisch noodzakelijk;
- * bij overlijden: overbrengen van het stoffelijk overschot naar België.

ANDERE VERZEKERINGEN

Je kan ook een verzekering afsluiten bij een bank of verzekeringsmaatschappij (al dan niet via je reisagentschap) om andere risico's te dekken zoals annulering voor het geval je reis niet door kan gaan, verlies van bagage, repatriëring bij problemen thuis, je voertuig enz. Je kunt al deze aspecten afzonderlijk laten verzekeren, maar ook via een pakket-reisverzekering. Sommige kredietkaarten bieden ook gratis (lees: inbegrepen) verzekeringen aan tegen reisongevallen, verlies van bagage en diefstal, of vluchtvertraging tot zelfs reisannulatie.





GELD

Voor landen die niet toegetreden zijn tot de eurozone neem je best een beperkte hoeveelheid vreemde munten mee. Verkies altijd je bankkaart boven cash geld, dat is veiliger. Het gebruik van een debetkaart met Maestروفunctie beperkt zich meestal tot Europa. Wil je ze toch buiten Europa gebruiken, vraag dan aan je bank om een tijdelijke deblokkering. Kredietkaarten worden wereldwijd aanvaard behalve in de VS, daarvoor moet je je kaart op voorhand laten activeren. Dikwijls zijn er wel extra transactiekosten, dus vraag om inlichtingen bij je bank. Check ook je maandelijkse uitgavenlimiet en verhoog die tijdelijk als je voor langere tijd gaat reizen.

Internationale treinreizen:
<https://www.b-europe.com/NL>



REGISTREER JE REIS

In elk land kunnen er crisissen, aanslagen of ongelukken plaatsvinden. Registreer je reis daarom via 'Travellers Online' van de FOD Buitenlandse Zaken. Indien nodig kan men je makkelijk informeren en ondersteunen. Je contactgegevens blijven steeds vertrouwelijk. Op dezelfde website kan je trouwens het meest actuele reisadvies van de FOD Buitenlandse Zaken voor je land van bestemming terugvinden.

BAGAGE LUCHTHAVEN

Met het oog op een eventueel verlies van bagage zorg je er best voor dat elke koffer aan de buitenkant (en binnenkant) een label draagt met je naam erop.

Elke luchtvaartmaatschappij legt beperkingen op voor de hoeveelheid bagage die je mag meenemen (aantal koffers, gewicht en afmetingen). Raadpleeg je ticket of doe navraag bij je reisbureau of luchtvaartmaatschappij. Als je de toegelaten normen overschrijdt, kunnen toeslagen worden gevraagd. Ongeacht het aantal stuks en het totale gewicht van je bagage mag elk stuk afzonderlijk nooit meer dan 32 kg wegen. Volgende producten of voorwerpen mag je niet meenemen in de ruimbagage:

- * gassen: je mag tot vier patronen van max. 28g meenemen. Je moet hiervoor wel toestemming vragen aan de luchtvaartmaatschappij;
- * chemische en toxische stoffen;
- * waardevolle zaken (geld, juwelen) en belangrijke voorwerpen (documenten, medicatie) stop je bij voorkeur in je handbagage.

Je mag slechts één stuk handbagage meenemen aan boord. Dat moet passen in het bagagekastje in het vliegtuig en mag niet groter zijn dan 55 x 40 x 20 cm. Een kleine handtas is ook toegestaan. Volgende producten of voorwerpen mag je niet meenemen in de handbagage:

- * vuur- en schietwapens (pistolen, revolvers, replica's,...);
- * puntige en scherpe voorwerpen (scharen, bijlen, messen, pijlen,...);
- * stompe voorwerpen (golfstokken, knuppels, boksbeugels,...);
- * vloeistoffen en gels, tenzij ze verpakt zijn per max. 100 ml in een doorzichtige hersluitbare plastic zak met een capaciteit van 1 liter;
- * vloeistoffen aangekocht in de winkels op de luchthaven worden verpakt in een speciale verzegelde zak die je pas mag openen op de plaats van bestemming;
- * geneesmiddelen en dieetsupplementen voor tijdens de vlucht zijn toegestaan op voorwaarde dat je een bewijs van je arts kan voorleggen.

Minder mobiele passagiers mogen een rolstoel (volledig opvouwbaar) of een paar krukken meenemen.

Meer info?

- Diplomatie België / Travellers Online:
<https://travellersonline.diplomatie.be/>
- CM reisbijstand:
<https://www.cm.be/diensten-en-voordelen/vakantie-en-vrije-tijd/reisbijstand/index.jsp>
- Alarmcentrale Mutas: <http://www.mutas.be/>
- Brussels Airport:
<http://www.brusselsairport.be/nl/passngr/luggage-travelinfo>

Hoe gezond is de zon?

In ons land met meer regen dan zon verlangen we met z'n allen ieder jaar opnieuw naar de zomer. Hoe we met die zomerzon omgaan, is doorheen de tijd veranderd. Vroeger werd een zongebruinde huid als iets minderwaardigs beschouwd, want vooral de arbeidersklasse kreeg een kleurtje door buitenarbeid. Maar toen de zon effectief bleek in de behandeling van onder meer tuberculose, won zonnen aan populariteit in de hogere klassen.

Vandaag staan bruin en een gebronsde teint synoniem voor gezond en aantrekkelijk. Maar is dat ook zo? Over aantrekkelijkheid spreken we ons niet uit, over geuren en smaken discussiëren we niet. Maar of zonnen gezond is, dat vragen we aan Eric De Maerteleire, voormalig directeur van het Stadslaboratorium van Gent en voedingsspecialist, en aan Thomas Maselis, dermatoloog en Belgisch voorzitter van Euromelanoma, een netwerk van dermatologen in 33 Europese landen.

Is zonnen gezond?

Eric: "Ja en Neen."

Laten we beginnen met de risico's, waarvoor moeten we oppassen?

Thomas: "Onbezonnen zonnen houdt risico's in. Op lange termijn verouderd zonlicht de huid en ontstaan er rimpels. Ultraviolet licht geeft DNA-beschadiging in de opper- en lederhuidcellen. Hierdoor gaat de huidelasticiteit of de soepelheid van de huid verloren. Naast diepe rimpels en groeven wordt de huid ook droog, dikker, geelachtig en ontstaan er bruine vlekken."

"Dankzij de zon maakt ons lichaam vitamine D aan. En dat is een heel belangrijke vitamine"
Eric De Maerteleire

Ons mooie kleurtje bekopen we dus op lange termijn met meer rimpels?

Thomas: "Ja, en dat niet alleen... Helaas geeft zon ook het risico op huidkanker. Wanneer huidcellen door de zon worden beschadigd, ontstaan er zoals gezegd minuscule foutjes in het DNA van de cellen. Hoe meer van die foutjes, hoe groter de kans op huidkanker. Er bestaan drie belangrijke soorten huidkanker waarvan het basaliom de meest frequente is. Doorgaans is dit niet gevaarlijk voor de gezondheid omdat deze vorm zelden uitzaait. Het melanoom is de kwaadaardigste vorm. De woekeringen op de huid kunnen wel worden weggesneden, maar omdat melanoomcellen een sterk invasief karakter hebben, zaaien ze makkelijk uit. Die uitzaaiingen zijn meestal levensbedreigend."

Informeert de overheid ons wel voldoende?

Thomas: "Ja hoor, negen op de tien Belgen zijn zich bewust van de gevaren van de zon. Tegelijk zien we dat amper zes procent van de bevolking zich voldoende beschermt tegen ultravioletstralen het hele jaar door. Om die reden blijft het aantal huidkankerpatiënten zorgwekkend stijgen, met 32.000 nieuwe gevallen per jaar. Over twintig jaar zullen het er naar schatting zelfs drie keer zoveel zijn."

Wat kunnen we daaraan doen?

Thomas: "De oplossing is eigenlijk vrij eenvoudig. Vermijd intense of langdurige zonbloomstelling. Blijf bijvoorbeeld uit de zon tussen 12 en 15 uur. Dan staat de zon op haar hoogst en verbrand je het snelst. Koop een zonnebrandcrème met een minimale factor van 30 en smeer je regelmatig opnieuw in. Pas ook je kledij aan. Draag donkere kleren die dicht geweven zijn of speciale 'zonwerende' kledij en bescherm je ogen met een zonnebril. Vermijd lange blootstelling in een land met intense zon, tijdens je vakantie bijvoorbeeld."



Als het zo simpel is om onszelf te beschermen, waarom doen we het dan niet?

Thomas: "Omdat we niet vaak genoeg buitenkomen. Maandenlang, tijdens de herfst en de winter, blijven we binnen. Wanneer het lente wordt, willen we daar meteen van profiteren maar staan we niet stil bij de gevaren van die eerste lentezon. Tijdens de zomermaanden denken we dan dat we door dat eerste zonnebad voldoende beschermd zijn. Niets is minder waar, met alle gevolgen van dien."

Heeft de zon ook een positief effect op onze gezondheid?

Eric: "Zeer zeker. Wat Thomas zegt, is allemaal juist: we moeten onze huid voldoende beschermen. Maar daarnaast wijst hij terecht op het feit dat we te weinig buitenkomen. En zo missen we een belangrijk voordeel van de zon: dankzij de zon maakt ons lichaam vitamine D aan. En dat is een heel belangrijke vitamine waar veel mensen een tekort aan hebben."

Waarom is vitamine D zo belangrijk?

Eric: "Vitamine D, ook wel de zonnevitamine genoemd, zorgt voor de opname van calcium en de opbouw van botweefsel. Deze vitamine is belangrijk voor de versterking van de beenderen, de celgroei, het afweersysteem, de hormonen en het zenuwstelsel. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat een tekort aan vitamine D wordt geassocieerd met vaatziekten, botontkalking, diabetes, hoge bloeddruk, lage weerstand en kanker. Vitamine D is dus belangrijk voor zowel de mentale als de fysieke gezondheid."

Is het tekort groter bij ouderen?

Eric: "Ongeveer tachtig procent van de bevolking heeft te weinig vitamine D. Dat zijn inderdaad veelal ouderen. Zij leiden vaker een zittend leven en komen minder buiten. Daarnaast is de huid met de jaren minder in staat om de vitamine aan te maken."

Halen we vitamine D enkel uit de zon?

Eric: "Neen, een derde halen we uit onze voeding. Vroeger moest je als kind niet voor niets dagelijks een lepeltje levertraan slikken. Hoe vies het ook smaakt, het zit vol vitamine D. Je haalt het echter ook uit vette vis, zoals makreel, zalm, sardientjes en haring. Je zou eigenlijk minimum 150 gram tot maximum 300 gram vette vis moeten eten per week. Maar de belangrijkste en goedkoopste leverancier van vitamine D blijft toch nog altijd de zon. De zonnevitamine beïnvloedt rechtstreeks en onrechtstreeks 2.000 genen in je lichaam. Als je weet dat ons lichaam ongeveer 22.000 genen bevat, begrijp je het belang ervan en waarom je dat lepeltje levertraan naar binnen moest werken."

Kunnen we niet gewoon allemaal een voedingssupplement nemen?

Eric: "Sommige mensen zouden daar mee gebaat zijn, want hoewel het tekort vrij algemeen is, is het niet bij iedereen even groot. 'Te' is echter nooit goed, ook niet wat vitamine D betreft, want in te hoge doses kan het gevaarlijk zijn. De arts is altijd het best geplaatst om, rekening houdend met je leeftijd, levensstijl en medische voorgeschiedenis, te bepalen of zo'n supplement zinvol is. Mijn advies luidt: dagelijks minimum vijftien tot twintig minuten in de volle zon, met veertig procent blootstelling van de huid. In de lente en de zomer slaat ons lichaam dan voldoende vitamine D op voor tijdens de wintermaanden. Ouderen kunnen hun bloed best af en toe eens laten onderzoeken en indien nodig een supplement nemen, zodat eventuele tekorten worden aangevuld."

Het is toch wat verwarrend: moeten we nu gaan voor meer of net voor minder zon?

Thomas: "Meer, maar met voldoende bescherming. Dus meer buitenkomen het hele jaar door, elke dag - zoals Eric aanraadt - minimum een kwartiertje, en minder buitenkomen of heel goed beschermd wanneer je op vakantie bent in een warm land. Genieten, maar met mate!"

■ Tekst Tine Vandecasteele
Foto's Jürgen Doom
en Lieven Van assche



“Vermijd intense of langdurige zonblootstelling. Blijf bijvoorbeeld uit de zon tussen 12 en 15 uur”
Thomas Maselis



Zonovergoten pasta

Bestaat er nog een ingrediënt dat net zo veelzijdig is als pasta? Ik betwijfel het. In de zomer hoef je geen uren in een hete keuken te staan om een heerlijke maaltijd te bereiden. Duizenden mogelijkheden en even veel smaken: pasta is er gewoon voor iedereen!



Tagliatelle met avocado en scampi

- ❖ 250 g tagliatelle
- ❖ 1 grote, rijpe avocado of 2 kleinere
- ❖ 1 kop jonge spinazie
- ❖ 1 citroen
- ❖ 1 teentje look
- ❖ 3 el olijfolie
- ❖ 6 scampi's per persoon
- ❖ 1 bos koriander plus enkele plukjes als decoratie
- ❖ peper en zout

Kook de tagliatelle volgens de instructies op de verpakking in gezouten water. Pel de look en doe in een blender of hoge pot, verwijder de schil van de rijpe avocado en ontdoe hem van de pit, snijd in grove stukken en doe bij de look. Ook de spinazie en koriander mag erbij. Pers het sap van de citroen en doe ook in de pot samen met 2 el olijfolie. Mix het geheel en kruid met peper en zout. Zet afgedekt in de koelkast tot de pasta gaar is. Grill of bak ondertussen de scampi's tot ze mooi roze zien. Kruid met peper en zout. Vooraleer je de pasta afgiet mag je twee eetlepels van het kookwater aan de avocadosaus toevoegen om het romiger te maken. Giet de pasta af en doe er meteen de saus bij. Warm niet meer op. Serveer samen met de scampi's en wat korianderplukjes.



Vegetarisch

Courgettepasta met munt, erwtes en feta

- ❖ 1 courgette per persoon
- ❖ 1 pak feta (250 g)
- ❖ 1 bos munt
- ❖ 2 kopjes erwten
- ❖ 1 citroen
- ❖ 3 el olijfolie
- ❖ peper en zout

**Somme supermarkten bieden ook verse courgettespaghetti aan*

Neem 1 courgette per persoon en snijd die in fijne linten*. Zet een wok op het vuur en laat die goed heet worden. Doe er de olie in en vervolgens de courgettes en de erwtes. Roerbak gedurende maximaal 1 minuut. Haal van het vuur en laat de courgettes 1 minuut uitlekken. Verdeel over de borden, kruimel er de feta over, versier met munt. Breng op smaak met olijfolie, citroensap, peper en zout. Serveer meteen.



Linguine met mosselen en pastis

(2 personen)

- ❖ 1 kg mosselen
- ❖ 200 g pasta
- ❖ 4 cl pastis
- ❖ 20 cl room
- ❖ 1 grote ui
- ❖ 2 venkelknollen
- ❖ 4 stengels bleekselder
- ❖ 1 klont boter
- ❖ platte peterselie
- ❖ peper en zout

Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking in gezouten water.

Was de mosselen en ontdoe ze van alle onzuiverheden.

Snijd de ui, venkel en selder in halve maantjes.

Smelt de boter in een hoge pot en doe er de groenten bij.

Bak op een matig vuur tot de ui glazig ziet. Doe er de mosselen en de pastis bij, kruid met peper en zout.

Verhoog het vuur en zet het deksel op de pot. Als de mosselen open zijn, doe er de room bij en fijngehakte peterselie. Meng goed. Haal van het vuur. Serveer meteen samen met de afgegoten pasta.

Pastasalade met warm gerookte zalm en tuinbonen

- ❖ 300 g kleine pasta zoals vlinderpasta
- ❖ 250 g tuinbonen, dubbel gedopt
- ❖ 1 rode Spaanse peper
- ❖ 3 lente uien
- ❖ 1 bosje bieslook
- ❖ 400 g warm gerookte zalm*
- ❖ 1 citroen
- ❖ 2-3 el olijfolie extra vierge
- ❖ peper en zout

**Warm gerookte zalm is veel zachter van smaak dan gewoon gerookte. Je vindt deze in de supermarkt of viswinkel.*

Rasp de zeste van de citroen, en pers vervolgens het sap. Breng het gezouten water van de pasta aan de kook. Doe er de pasta bij en kook volgens de instructies op de verpakking. Doe er de laatste minuut de tuinbonen bij. Giet af en doe in een kom. Verkruiemel de zalm en doe bij de pasta. Doe er de zeste van de citroen bij, het sap en de olijfolie. Snijd de lente-uien, de bieslook en de Spaanse peper fijn en roer onder de salade. Kruid met peper en zout. Deze salade kan je tot 2 dagen bewaren in de koelkast, doe er achteraf gewoon wat olijfolie bij om de pasta los te maken. De zalm kan je vervangen door gebakken kip of spekreepjes.

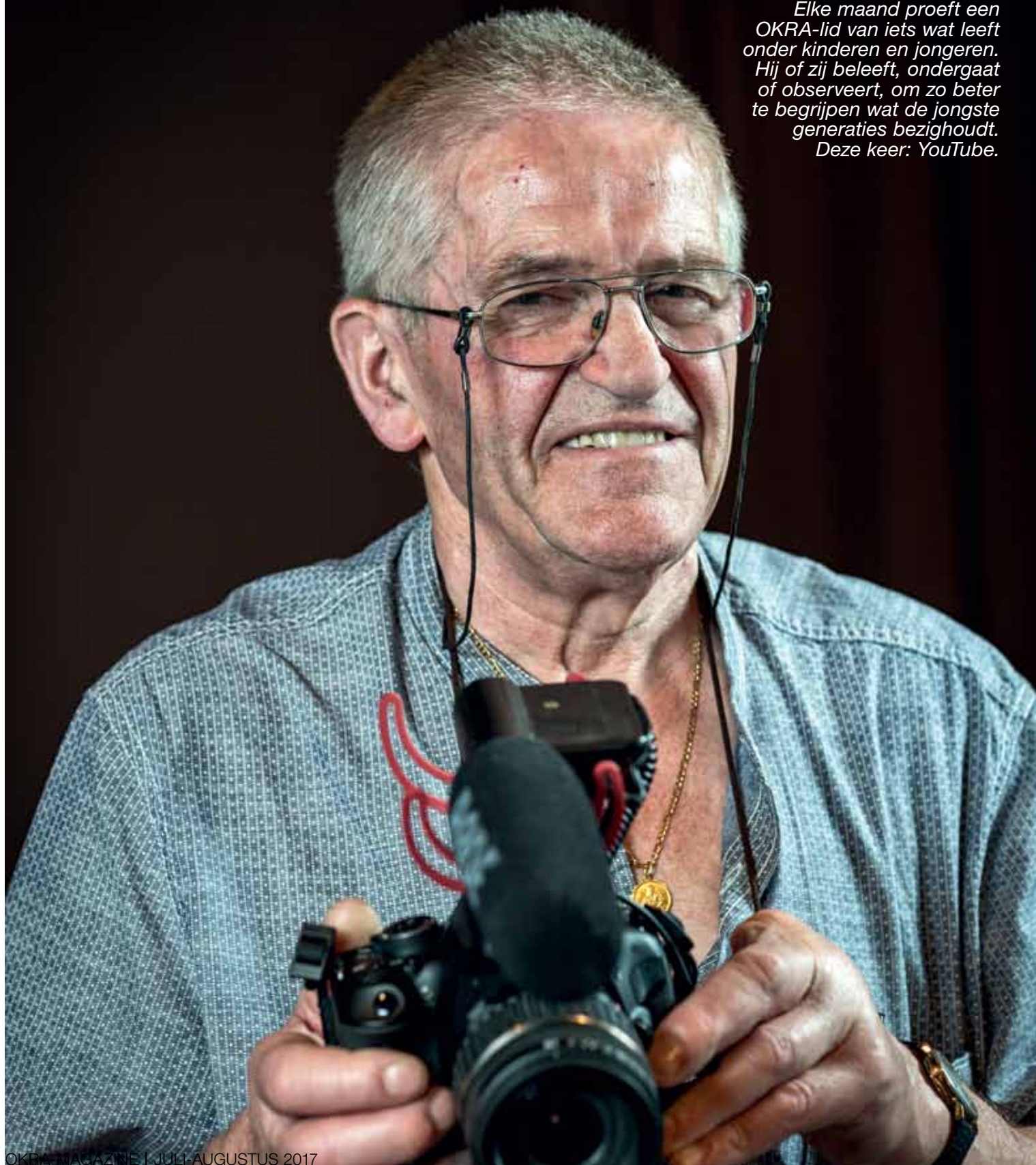
Tekst en foto's Ann Vertriest

YouTubers

Creatief voor de lens



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: YouTube.



De televisie mag nog prominent aanwezig zijn in vele huiskamers, in het leven van jongeren neemt hij niet meer zo'n belangrijke plaats in. Met hun laptop, tablet of smartphone kijken ze immers naar wat ze willen, wanneer ze ook maar willen. Vaak doen ze dat via de videowebsite YouTube. Jongeren bekijken er niet alleen filmpjes, maar plaatsen er ook eigen creaties op. OKRA-lid Piet Dujardin (68) liet zich in de geheimen van YouTube inwijden door twee jonge videomakers en nam zelf gewillig plaats achter de camera. "Ik heb veel respect voor creatievelingen zoals hen."

Het lijkt een eenvoudig huis in de rij te zijn, maar voor Piet Dujardin is het veel meer. Het gildehuis in Anderlecht, waar hij geboren en getogen is, is de plek waar Piet het liefst toeft: het is dan ook de uitvalsbasis van het trefpunt waarvan hij de gepassioneerde voorzitter is. Terwijl zijn leden buiten petanque spelen, is Piet klaar om twee gasten te ontvangen. Brandon Van de Perre (23) en Jeremy Gretic (19) zijn beiden overtuigde YouTubers: ondanks hun jonge leeftijd maken ze al jaren zelf filmpjes die ze op de videosite zetten. Piet wil graag eens zien hoe ze te werk gaan, al is hij toch wat sceptisch. "Die filmpjes mogen misschien leuk zijn om te bekijken, maar ik heb het meer voor persoonlijk contact tussen mensen. Als ik me richt tot iemand, dan kijk ik die persoon graag in de ogen."

Medium op maat

Maar voor een keer zal Piet dat principe opzij moeten zetten en in de lens kijken. Brandon en Jeremy willen namelijk graag een filmpje opnemen met hem in de hoofdrol. Een koud kunstje voor de twee jongeren, aangezien ze het gewoon zijn om de camera te bedienen. "Al op mijn elfde ben ik begonnen met filmpjes maken", aldus Jeremy. "Mijn vader filmde soms op vakanties en zo ben ik erin geïnteresseerd geraakt. Ik stond altijd al graag in de aandacht en hou ervan verhalen op een creatieve manier te vertellen. Via video kan dat. Toen ik YouTube leerde kennen, ben ik me er volop op gaan toeleggen."

YouTube, de naam is gevallen. De website kan je gerust de grootste televisiezender ter wereld noemen. Elke minuut wordt er honderden uren aan video op geplaatst en een veelvoud daarvan bekeken. Meer dan een miljard mensen maakt gebruik van de site, zowat een derde van al wie op het internet surft. Zeker onder jongeren is YouTube erg populair. "Het sluit dan ook goed aan bij onze levensstijl. Je kan er doen wat je wil, zoals je het wil en wanneer je wil. Ook wat er te bekijken valt, is herkenbaar voor wie jong is. Terwijl het er op televisie vaak te klassiek aan toe gaat, het braaf binnen de lijntjes blijft", verklaart Brandon. "Als videomaker krijg je dus ook alle vrijheid, wat het zo leuk maakt. YouTube is op die manier een creatieve uitlaatklep voor mij."



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:

*“Ik stond altijd al graag in de aandacht en hou ervan verhalen op een creatieve manier te vertellen. Via video kan dat”
Jeremy, YouTuber*

Ondertussen heeft Piet de twee YouTubers meegenomen naar de grote feestzaal in het gildehuis. Op het podium zetten ze hun camera op een statief. Nu alleen nog een scenario bedenken. “Soms is de zoektocht naar onderwerpen makkelijk, dan heb ik voor weken ideeën. Maar het gebeurt wel eens dat ik minder inspiratie heb”, bekent Brandon. “Toch valt er altijd wel iets uit de bus.” Dat Brandon genoeg fantasie heeft, is zeker. Al op zijn zestien schreef hij het scenario voor een aflevering van FC De Kampioenen. “Ik was aan het e-mailadres geraakt van de producer en had hem een tiental ideetjes doorgestuurd. Blijkbaar vond hij die leuk, want ik mocht op gesprek. Vervolgens heb ik met professionele scenaristen een verhaallijn mogen uitwerken voor een aflevering, die in 2011 op televisie is getoond.”

Gek dansje

Na even denken zijn Brandon en Jeremy eruit. Een tafel, een stoel en sfeervolle spotlights, meer hebben ze niet nodig voor het filmpje dat ze willen maken met Piet. “We willen hem graag voor de camera een aantal veel bekeken en opmerkelijke YouTube-filmpjes laten zien en zijn reactie daarop vastleggen. Dat kan leuk worden”, glimlacht Jeremy. Voor Piet is het allemaal goed. Het eerste filmpje dat ze hem laten zien, is een bijzonder: het is er eentje dat Brandon heeft gemaakt. “Het toont wat ik meestal doe: een actueel topic bespreken op een humoristische manier”, legt de maker uit. “Je kan het praatvideo’s noemen.” Voor Piet is het even wennen. “Hij spreekt over

het warme weer. Dat je daarover rechtstreeks spreekt met mensen, oké, maar in een video?” Op naar een volgend YouTube-filmpje, dat met de meeste views ooit. Het liedje *Gangnam Style* van de Zuid-Koreaans Psy zit aan 2,8 miljard kijkers. “Wat een gek dansje is me dat”, beoordeelt Piet de choreografie. “Goed om op te bewegen, dat wel.” Na nog een paar filmpjes heeft Piet een beeld van wat YouTube te bieden heeft. “Tof om eens te zien, maar ik blijf erbij: ik kom liever onder de mensen dan achter een scherm te zitten. Dan kijk ik nog liever naar tv, daar is *den écran* groter”, grijnst hij.

Toch zijn vele andere mensen wel gek van YouTube, dat bewijzen de hoge kijkcijfers van sommige video’s. “Wat bepaalde filmpjes tot een succes maakt en andere weer niet, is wel moeilijk te zeggen”, erkent Jeremy. Zijn filmpjes - die wat weg hebben van televisieformats - en die van Brandon zijn nog niet *viraal* gegaan, zoals in het jargon wordt gezegd. Dat betekent dat je op korte tijd ongelofelijk veel kijkers weet te lokken, zoals een virus dat zich verspreidt. “Maar ik ben echt niet bezig met het aantal views”, benadrukt Brandon. “Als dat zo was, was ik al lang gestopt. Al ontken ik niet dat het leuk is als je veel kijkers weet te lokken of als je reacties krijgt.” Jeremy knikt. “Positieve reacties geven een kick. Van lovende woorden krijg je zin om nog meer filmpjes te maken.”

En filmpjes maken doen de twee jongemannen sowieso al duchtig. “Ik maak video’s voor drie verschillende kanalen”, zegt Brandon. Die kanalen zijn profielpagina’s waarop de video’s bij elkaar staan. “Voor elk kanaal maak ik wekelijks één filmpje. Dat maakt dat ik er toch tien tot twintig uur per week aan besteed. Daarin zit de tijd voor het bedenken van een scenario, het filmen én monteren. Het filmen kan snel gaan, soms ben ik er op tien minuten mee klaar. Maar een verhaal uitschrijven, grapjes bedenken en de uiteindelijke montage, daar kruipen tijd in.” Dat monteren hebben de twee trouwens geleerd door... op YouTube naar instructievideo’s te kijken. Hoe kan het ook anders. Om Piet een idee te geven van wat het inhoudt, krijgt hij het montageprogramma te zien. “Daar ken ik nu eens niets van. Mijn zoon zal er wel kaas van hebben gegeten, want die werkt als regisseur van onder meer het VTM-nieuws.”





Youtubemiljonair

Ook Jeremy en Brandon zouden graag in de televisie- en filmwereld aan de slag gaan. Slechts een minderheid verdient immers zijn boterham met YouTube, al is dat bij sommigen wel een heel goed belegde boterham. De Zweede Felix Kjellberg, op het internet beter bekend als PewDiePie, is de YouTuber met de meeste abonnees. Maar liefst vijftig miljoen mensen volgen zijn filmpjes op de voet. Dat succes levert ook financieel wat op: in 2016 zou hij zomaar even vijftien miljoen dollar hebben verdiend, weliswaar niet uitsluitend met video's, maar die maakten hem wel groot. Zo zijn er nog videomakers die van hun YouTube filmpjes leven - de meesten wel iets minder royaal. "Hun inkomen komt deels uit advertenties, maar dat stelt niet zo veel voor. Vooral gesponsorde video's brengen goed op. Populaire YouTubers promoten regelmatig producten, op vraag van bedrijven. Zolang je zelf de creatieve kant nog in handen hebt en kan bepalen hoe je video's eruit zien, vind ik niet dat daar iets mis mee is", geeft Jeremy aan.

In België kan je ze op een hand tellen, de professionele YouTubers. Wel zijn er meer jongeren die op regelmatige basis filmpjes maken. Om hun video's bij een ruimer publiek bekend te maken, richtte Brandon

de Belgische YouTube Spotlight op, kortweg BYTS. "We willen er vooral de kleinere kanalen mee promoten, de grote hebben dat minder nodig. Met BYTS maken we zelf ook filmpjes, over en voor de *community*, door bijvoorbeeld tips en tricks te geven. We willen hiermee eveneens een hechte groep creëren, omdat we samen sterker zijn. We proberen dan ook af en toe samen te komen." Voor Jeremy is het duidelijk: YouTube heeft een grote impact gehad op zijn leven, niet alleen online maar ook offline. "Als de videosite er niet was, had ik meer dan de helft van mijn vrienden niet gehad, waaronder Brandon. Dan had ik ergens anders gewoond, waar geen ruimte moest zijn voor de opnamestudio die ik nu heb. Dan zou ik niet aan de filmschool hebben gezeten. Dan zou ik evenmin al die reizen hebben gemaakt de afgelopen jaren. Dan zou ik niet zijn wie ik ben, niet zo openhartig." Ook Piet heeft begrepen dat YouTube positief kan werken. "Ik heb veel respect voor creatievelingen zoals hen. Het is plezant om te zien hoe ze werken, dat ze er zich voor geroepen voelen. Ik wens hen veel succes."

■ Tekst Benjamin Ponsaerts
Foto's Guy Puttemans

“Per week besteed ik tien tot twintig uur aan filmpjes maken. Daarin zit de tijd voor het bedenken van een scenario, het filmen én monteren”
Brandon, YouTuber

Griekenland, *nog niet aan het einde van de tunnel*

Als je deze zomer naar Griekenland op vakantie trekt, dan ben je vast niet de enige. Het voorbije jaar zijn de inkomsten uit toerisme er dermate gestegen dat het land een veel groter dan verwacht begrotingsoverschot opgebouwd heeft. Griekenland heeft troeven: er is overal en altijd zon, de Akropolis is opnieuw te bezoeken en de retsina is er lekkerder dan in Belgische tavernes. De Grieken verwelkomen je met open armen, want elke duit die je in het zakje doet, komt van pas. Hopelijk hoeft je niet meer mee te nemen, de bankautomaten functioneren weer.

Let wel, door een staking kan er wel eens een ferry naar een van de eilanden in de haven blijven en op het Syntagmaplein in Athene is een betoging nooit uit te sluiten. Je zal versteld staan van hoeveel winkels en fabrieken er hun deuren gesloten hebben en van het aantal Grieken dat je vertelt geen geld te hebben om met hun kind naar de dokter te gaan. De kindersterfte ligt de helft hoger dan voor de crisis, die diepe wonden geslagen heeft. Het helingsproces zit nog niet in zijn eindfase. Zo moet het land in juli zijn Europese geldschieters ruim zes miljard euro terugbetalen en over de lening van zeven en een half miljard, broodnodig voor die aflossing, zijn de negentien ministers van Financiën van de Eurozone het in mei niet eens geraakt. Al kan dat na een zoveelste nachtelijk beraad op de valreep toch in orde komen.

Op de keper beschouwd gaat het over kruimels. Sinds acht jaar geleden duidelijk werd dat Griekenland boven zijn stand leefde, nooit de drachme in had mogen ruilen voor de

Onlangs heeft het parlement het zoveelste besparingspakket goedgekeurd, met alweer bezuinigingen in de pensioenen, voor de veertiende keer - het minimum ligt op 380 euro - en een verruimde toepassing van het belastingsstelsel.

euro, zijn schulden niet kon betalen en de facto failliet was, heeft het ten belope van om en bij 270 miljard noodleningen gekregen. Er staat nog een kredietlijn open van 54 miljard, waarvoor het aan de voorwaarden voldoet.

Onlangs heeft het parlement het zoveelste besparingspakket goedgekeurd, met alweer bezuinigingen in de pensioenen, voor de veertiende keer - het minimum ligt op 380 euro - en een verruimde toepassing van het belastingsstelsel. Vroeger was de helft van de Grieken vrijgesteld, de rijke reders en de Grieks-orthodoxe kerk inbegrepen.

Een haar in de boter

Het Internationaal Muntfonds wil pas met geld over de brug komen voor de nieuwe lening, als ze gepaard gaat met kwijtschelding van de

schuld. Daar zit hem de knoop, daarom komt het niet tot een akkoord. Met een schuldenlast van bijna 180 procent van het bruto binnenlands product, drie keer zo hoog als wat Europa officieel toestaat, betaalt Griekenland zich nog jaren blauw aan aflossingen, is de redenering van het IMF. Laten we dus herdoen wat bijvoorbeeld in Afrika en Polen gebeurd is: een streep trekken onder het verleden. De Europese geldschieters, verenigd in het Europese noodfonds, zijn tegen, onder impuls van Duitsland. Met de Bondsdagverkiezingen van september in het verschiet, zijn de regeringspartijen bang dat ze hun kiezers kwijtschelding niet uitgelegd krijgen.

De argumentatie van het IMF snijdt hout. De Griekse economie zit in een wurggreep sinds de opgelegde bezuinigingen, ze is met een kwart gekrompen. Ook verleden jaar is ze niet gegroeid. Zeker één op de vijf Grieken heeft geen werk, bij de jongeren is dat één op de twee. 350.000 zijn er geëmigreerd. Met andere woorden, je moet het land zuurstof geven in plaats van het te pluimen. 270 miljard kredieten is niet niks, merkt u op? Precies, maar van dat bedrag heeft de Griekse regering nauwelijks 10 procent in handen gekregen. Meer dan de helft is gebruikt om rente en oude kredieten aan financiële instellingen te vereffenen. In vergelijking met het begin van de crisis is de schuld niet gedaald, zelfs licht gestegen, en hebben openbare crediteuren als de Europese Centrale Bank, het Europese noodfonds en EU-lidstaten de particuliere vervangen. België is voor ruim zeven miljard in de bres gesprongen. Naast de Franse *BNP Paribas* en de verzekeringsmaatschappij *Axa* hebben vooral de *Deutsche Bank*, de *Commerzbank* en assuradeur *Allianz* hun geld teruggezien. Een bijkomende reden voor de Duitse regering om niet warm te lopen voor kwijtschelding.

De geschiedenis herhaalt zich niet

Hallucinant is dat het naoorlogse *Wirtschaftswunder* mee tot stand gekomen is dankzij kwijtschelding van de Duitse schuld. Bij die in 1953 uitgevoerde operatie gingen de schuldeisers - Griekenland was één van hen - ervan uit dat de herstelbetalingen opgelegd na de Eerste Wereldoorlog en de komende aflossingen de wederopbouw hypothekeerden. De Duitse regering heeft er geen oren naar om op haar beurt de Grieken ter wille te zijn.

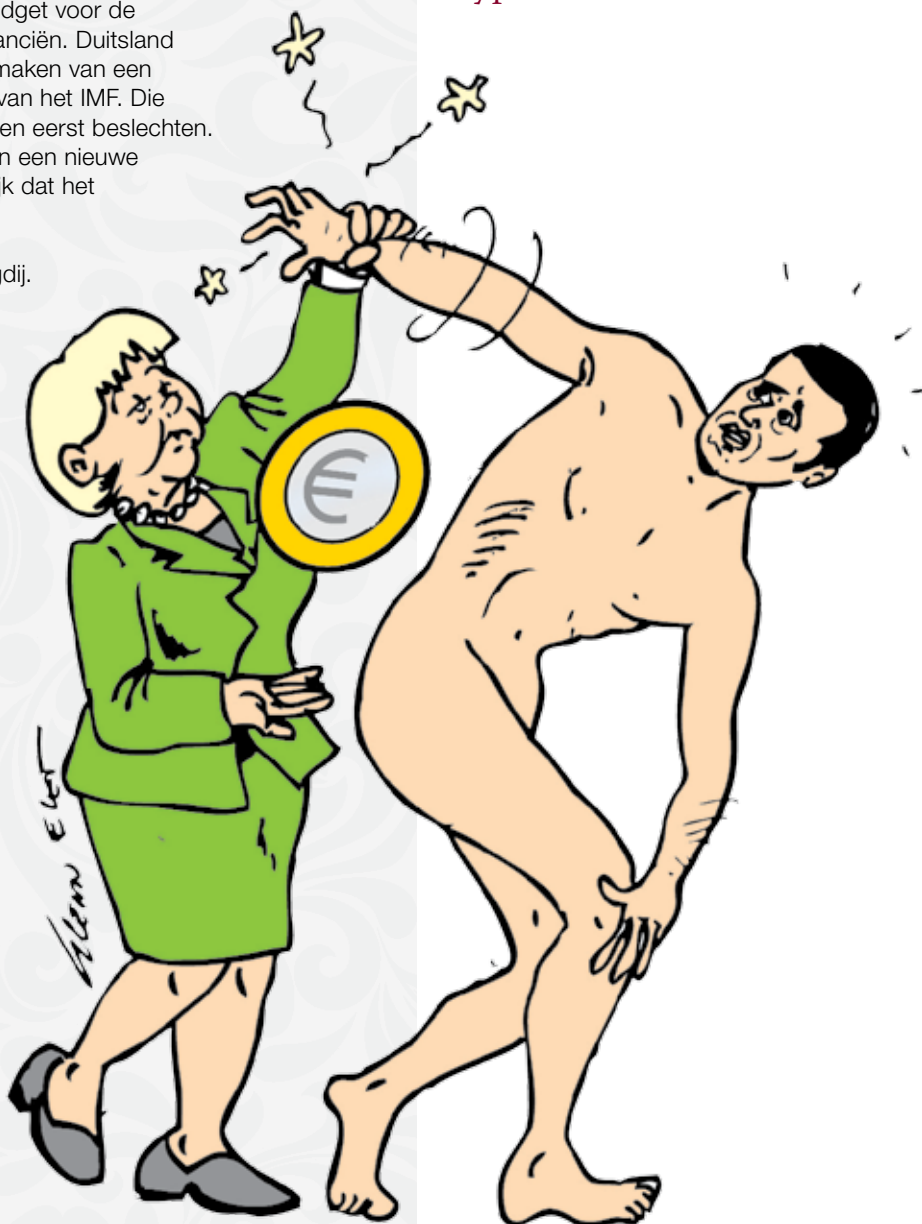
In 1832 komt de Beierse prins Otto op de Griekse troon. Het pas onafhankelijke land staat voor zestig miljoen goudfrank in het krijt. Otto krijgt die schuldenlast niet weggewerkt, maakt zich in hoge mate onpopulair en ziet in 1843 zijn macht gekortwiekt. Nee, als het om groot geld gaat, zijn Duitsers en Grieken niet voor elkaar in de wieg gelegd.

Achterhoedegevechten

Er speelt nog meer achter de schermen wat een definitieve oplossing van de crisis in de weg staat. De Franse president Macron wil een eigen parlement en budget voor de Eurozone en een Eurominister van Financiën. Duitsland denkt daar anders over. Het wil werk maken van een Europees Muntfonds, naar het model van het IMF. Die discussie moeten de twee grootmachten eerst beslechten. Maar voor kanselier Merkel zeker is van een nieuwe ambtstermijn is het weinig waarschijnlijk dat het lukt.

Al die tijd blijft Griekenland onder voogdij. De linkse eerste minister Tsipras is verplicht om uit te voeren wat de Eurozone hem oplegt, drastisch besparen met name, ook al heeft de bevolking dat in een referendum afgewezen. Hij moet het puin ruimen van de socialistische Pasok en haar coalitiepartners. Best mogelijk dat hij in 2019 bij de volgende parlementsverkiezingen stank voor dank krijgt. Het valt dus te begrijpen dat Tsipras sommige maatregelen koste wat het kost pas vanaf 2020 in wil laten gaan. Hoe de doorsnee Griek straks op dat alles reageert, valt te bezien.

Tekst Guy Poppe



Bij die in 1953 uitgevoerde operatie gingen de schuldeisers ervan uit dat de herstelbetalingen opgelegd na de Eerste Wereldoorlog en de komende aflossingen de wederopbouw hypothekeerden.

‘Natuurlijk vraag ik naar de kostprijs’

86 procent van de patiënten heeft een goed idee van wat een bezoek aan de huisarts kost. Bij de tandarts is dat maar 33 procent. Dat blijkt uit een CM-onderzoek. An De Ryck (44) uit Weert laat zich niet verrassen. ‘Als ik bel voor een afspraak, vraag ik altijd hoeveel geld ik moet meenemen.’

Als patiënt heb je recht op informatie over de kostprijs van een doktersbezoek of een behandeling. Naar aanleiding van de Dag van de Patiëntenrechten op 18 april voerde CM een onderzoek uit. Weten mensen wat ze moeten betalen? Gaan ze daarover het gesprek aan? 5.500 CM-leden vulden de enquête in.

De verschillen tussen de zorgverleners verrassen. Zo weet 86 procent van de patiënten meestal of vaak wat ze moeten betalen bij de huisarts (zie grafiek). Bij de kinesist en gynaecoloog is iets meer dan de helft op de hoogte. Bij de oogarts is dat maar 46 procent en bij de tandarts 33 procent. Naar de kostprijs vragen, doen de meeste mensen niet. Ze geven aan dat geld niet het eerste is waar ze aan denken als ze een zorgverlener bezoeken of een behandeling ondergaan. Ze rekenen er ook op dat het ziekenfonds de kosten grotendeels terugbetaalt.

Geen taboe

De cijfers verrassen An De Ryck niet. ‘Ik stond vroeger ook niet stil bij de kostprijs van een dokter. Dat is nu wel anders.’ Op haar 27ste kreeg An te horen dat ze MS heeft. Ze stopte noodgedwongen met werken, maar bleef een bezige bij. Vandaag is ze een actieve vrijwilliger bij Samana, de MS-Liga en het Rode Kruis. Als alleenstaande mama van twee tieners moet ze op de kleintjes letten. ‘Als ik bel voor een afspraak, vraag ik altijd hoeveel geld ik moet meenemen.’

Ook als een zorgverlener een behandeling voorstelt, begint An te tellen. ‘Natuurlijk vraag ik naar de kostprijs. Vroeger zou ik dat niet gedurfd hebben, maar sinds ik mama ben, ben ik assertiever. Ik zie niet in waarom praten over geld taboe zou zijn. Mijn dokters beginnen er vaak zelf over. Zo heeft mijn zoon een beugel nodig. De orthodontist gaf een mooi overzicht van hoeveel dat zal kosten.’

Geconventioneerde

De conventiestatus van een zorgverlener heeft ook een invloed op de prijs. Is hij geconventioneerde, dan rekent een zorgverlener de afgesproken tarieven aan. Is hij dat niet, dan mag hij supplementen vragen. 85 procent van de mensen die de enquête invulden, wisten dat. Toch kent 37 procent de conventiestatus van zijn huisarts niet.

‘Ik hou daar wel rekening mee’, vertelt An. ‘Mijn tandarts en gynaecoloog zijn niet-geconventioneerde. Ik ga al jaren bij hen, we hebben een vertrouwensband. Maar als ze hoge supplementen zouden vragen, zou ik hen er zeker op aanspreken.’

Vertrouwenspersoon

Overigens bereidt An een doktersbezoek niet alleen financieel voor. ‘Als ik pijn heb of merk dat er iets niet klopt, noteer ik dat op post-its. Die kleefbriefjes neem ik dan mee naar de dokter. Ik zou het iedereen aanraden. Je zit er maar een tiental minuutjes bij. Voor je het weet, vergeet je iets belangrijks te vragen. Ik herhaal ook altijd wat de dokter zegt in mijn eigen woorden, zo weet ik zeker dat ik alles goed begrepen heb.’

An De Ryck: ‘Ik zie niet in waarom praten over geld taboe zou zijn. Mijn dokters beginnen er vaak zelf over.’





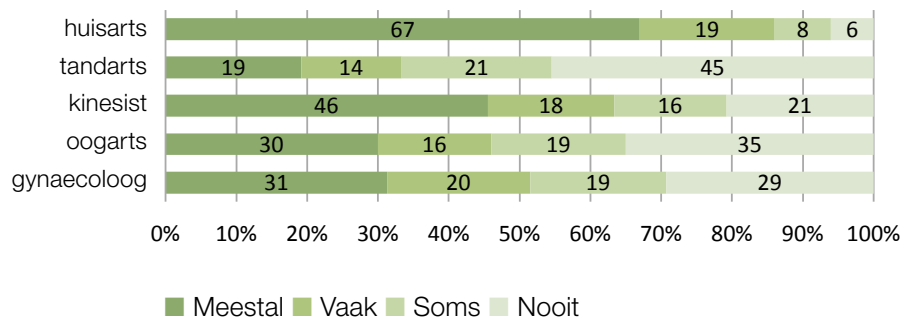
Een andere tip om voorbereid naar een zorgverlener te gaan, kreeg An van verplegers toen ze in het ziekenhuis lag. ‘Zij raadden me aan om een vertrouwenspersoon mee te nemen naar de neuroloog, dus ging ik samen met mijn vader. Gelukkig maar, want het nieuws dat ik MS had, hakte er stevig in. Ik was te emotioneel om helder na te denken. Mijn vader betekende een grote morele steun.’

■ Tekst Tom Van Geertsom
Foto Frank Bahnmuller

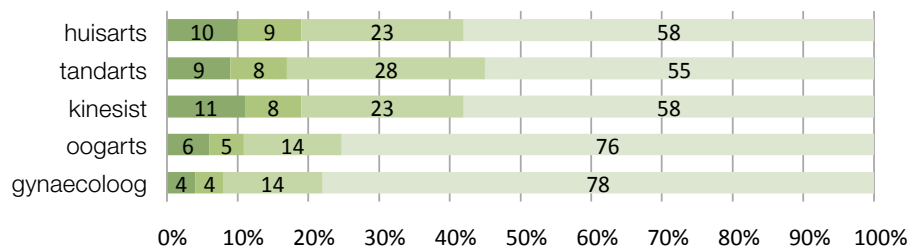
Op www.cm.bel/financieel vind je meer uitleg over de kostprijs van een behandeling en je recht op informatie. Je vindt er ook een stappenplan voor een geslaagde doktersconsultatie.

“Ik herhaal ook altijd wat de dokter zegt in mijn eigen woorden, zo weet ik zeker dat ik alles goed begrepen heb”

Ik weet op voorhand hoeveel ik moet betalen bij de ...



Ik ga zelf het gesprek aan over de kostprijs bij de ...



(Cijfers op basis van een CM-enquête ingevuld door 5 500 leden)

Ik ben *alzeleven* een gelukkige boer geweest

Tachtig jaar is hij. En behalve aan zijn veld ook compleet verknocht aan Sudoku. Louis Robeet is al enkele jaren in de ban van deze cijferpuzzels. "Ik leg de puzzel niet weg voor ik het antwoord weet. Soms zit ik er uren op te zoeken, 's avonds na het werk op het land. Ja, Sudoku is mijn hobby." Maar ook Louis' kinderroom om boer te worden is tot op vandaag overleefd.

"Er zijn lastige beroepen, heel zeker, maar werken kan toch ook voldoening geven?"



Louis: "Als kleine jongen wou ik al boer worden, net als mijn vader. Ik dacht aan niets anders. Maar zo rond mijn vijftien, kriebelde het om *coureur* te worden. Dat zagen mijn ouders niet zitten. In het begin van de jaren vijftig moest je werken. *Coureurs* en sportmannen, dat waren luiertikken. Bij ons thuis geen sprake van sport. Een voetballer kon stampen krijgen, een *coureur* kon lelijk vallen en gekwetst raken.

Maar ik ging niet graag naar school. Je kreeg daar slaag en nog eens slaag. Durfde je links schrijven, slaag. Hield je je potlood niet goed vast, slaag op je handen tot het bloed eruit kwam. De meesters waren beulen, geen mensen om in

't onderwijs te staan. Thuis kon je over hen niet komen klagen, want de ouders deden met de meesters mee. 'Doef er maar op', was hun antwoord en dat was overal zo in het dorp.

Ik was niet de beste leerling en ook niet de braafste, maar ik liet me niet doen. Ik was sterk en had geen schrik. Ik hielp altijd de zwakkere. En de pastoors van de catechismusles als voorbereiding op onze Plechtige Communie, die waren al niet beter dan de meesters als het op slaan aankwam. Bij de *maskes* op school, waar mijn zus zat, daar was het veel plezanter want die kregen geen slaag.

Was het voor ons geen plezante tijd? Och, we wisten niet beter en 't was voor iedereen zo. Misschien hadden we op een of andere manier een schonere tijd dan nu. Wij gingen vanaf drie jaar naar school, op en af te voet, tweemaal per dag, in alle weer. Nu durft men een klein kind niet meer alleen op straat laten. Da's toch spijtig! Wij waren altijd buiten en dat heeft ons geen kwaad gedaan.

Doorbijten

Louis: "De school was er mij te veel aan. Ik heb het er tot mijn veertien jaar uitgehouden omdat het verplicht was. Het eerste leerjaar heb ik gedubbeld: ik kreeg de kroep en heb dat maar nipt overleefd. Twee maanden niet naar school in het eerste jaar, dan kan je 't vergeten. Je moet al een superleerling zijn om dat in te halen, en dat was ik niet. Lezen, schrijven

en hoofdrekken leerde ik nadien als de beste en voor mij was dat genoeg aan schoolse kennis. Daarom was één van de gelukkigste dagen in mijn leven, de dag dat ik de school uit mocht! Ik voelde me *content* met wat ik kon want er waren toen veel boeren in ons dorp die niet eens konden lezen of schrijven. Mijn vader is maar tot een jaar of tien naar school geweest en op zijn twaalfde was hij al metser-dienaar. Elke dag nam hij de krant door en door veel te oefenen, leerde hij zo goed lezen als ik."

Altijd in 't zwaar werk gezeten

Louis: "Ik heb *alzeleven* in 't zwaar werk gezeten en ik ben daarvan niet versleten. Pas op, ik ben tachtig, nog altijd kerngezond en dat doet er veel aan. Voor een sterke mens is zwaar werk niet zo erg, maar voor iemand die maar half zo sterk is en hetzelfde werk moet doen, is dat dodelijk zwaar. De zwaksten waren vroeger in het nadeel. Nu niet meer. Met de hulpmiddelen die er nu zijn, hoef je niet meer de sterkste te zijn maar misschien wel de slimste.

Toen ik nog heel jong op het land werkte, wogen de zakken meststof honderd kilogram. Later werd dat vijftig kilogram en nu is het vijftientwintig kilogram. Zelfs dat vinden sommigen nog te zwaar. Ik vind het spijtig als ik hoor dat acht op tien van het werkvolk en de bedienden niet *content* is op zijn werk. Er zijn lastige beroepen, heel zeker, maar werken kan toch ook voldoening geven?"

Ik heb altijd thuis gewerkt als zelfstandige. Wij kweekten granen, bieten, aardappelen en vooral witloof. Daarin heb ik mijn vader opgevolgd: ik werk nog altijd volgens de oude methode van het grondwitloof. In oktober en november, de beginmaanden van het witloof, heb ik dikwijls meer dan honderd uur per week gewerkt. Je kon niet genoeg gedaan krijgen in die periode. Waarom? Omdat ik er iets mee verdiende. Zwaar of niet, ik heb er mij altijd gelukkig bij gevoeld. Mijn werk was - en is - mijn leven. En als ik iemand kan helpen of een plezier kan doen, ben ik altijd *content*. Ik moet daarvoor niet betaald worden. Maar dat is wat uit de tijd. Als je nu eens aan iemand vraagt om dit of dat te doen, moet er altijd geld bij. Dat is de

ondergang, daarmee worden de mensen ongelukkig. Niks kan nog voor 't plezier.”

't Zonneke in huis

Louis: “Vanaf de eerste dag heeft mijn vrouw Godelieve altijd meegewerkt op het land. Dat was toen normaal. Vrouwen van tuinbouwers werkten heel hard en konden pas 's avonds hun huishouden doen. Onze dochter Els is heel zwaar gehandicapt. Overdag gaat ze naar de opvang en als ze 's avonds thuiskomt, is zij toch het zonneke in huis. Met zo'n kind moet je altijd thuis zijn, maar we kunnen haar niet missen. Onze andere dochter, An, trekt al vijftien jaar regelmatig naar Gambia om de mensen daar te helpen. Momenteel werkt ze mee aan de opbouw van een kliniekje in het binnenland waar de vrouwen apart kunnen bevallen.”

Grondwitloof, hoelang nog?

Louis: “Vroeger kon een boerke met vier hectare land goed zijn brood verdienen door een halve hectare grondwitloof te verbouwen. Daarmee kan je nu *bijlange* de onkosten niet dekken. Laat staan ervan leven. Maar het waterwitloof, dat trekt op niks. Dat is *ersatz*. Het duurt geen tien jaar meer of het grondwitloof is

volledig verdwenen. Jongeren willen het zware werk niet meer doen. Jongeren willen niet meer in de kou zitten werken en in de grond wroeten. Ik heb in alle omstandigheden van modder en vrieskou gewerkt. Met waterwitloofcultuur zitten ze warmpjes binnen en is er slechts een derde werk aan. Tien kilometer in de omtrek is niks meer van grondwitloof te vinden. In de traditionele witloofstreek Brussel, Leuven, Mechelen is het witloof voor 95 procent uitgestorven, net als de druivenserres.

De ouderen die het verschil proeven, sterven uit en de jongeren hebben er geen verstand van. Hoezeer ik ook van mijn land hou... als ik nu jong was, werd ik geen boer meer. Want een boer, hoe hard hij ook werkt, krijgt juist genoeg voor zijn oogst om niet te verdrinken. Ik zou een stiel leren. 't Is eender wat, ik werk graag. Dat is mijn passie.”



Tekst Hilde Masui-Wenderickx
Foto's Jürgen Doom

“In de traditionele witloofstreek Brussel, Leuven, Mechelen is het witloof voor 95 procent uitgestorven, net als de druivenserres”



Mechelen

en z'n Maneblussers



Wil je een weekendje naar Mechelen? Neem dan zeker de trein. Het stadscentrum ligt op wandelafstand van het station en de stad zelf is compact genoeg om te voet te verkennen. Enkel het instituut van de Urselinen ligt wat verder weg: neem voor die aanrader de bus vanuit Mechelen of spring op een fiets.



Wij beginnen onze citytrip in Het Anker, de enige overgebleven stadsbrouwerij van de dertig die Mechelen er ooit rijk was. Gids Marie vertelt honderduit over de geschiedenis alsof ze die zelf heeft beleefd. De brouwerij ligt in het Groot Begijnhof. Ooit woonden hier 1.500 begijntjes en zij begonnen rond 1369 te brouwen, in het ziekenhuis. De naam Krankenstraat verwijst daar naar. Bier was toen veiliger om te drinken dan het onzuivere water. Een Gouden Carolus kregen de zieken niet geserveerd, die dateert van de jaren 50-60. Bij de opstart brouwde men alleen een licht bruintje. In 1872 kocht de familie Van Breedam de brouwerij. Charles Leclaf, de vijfde generatie, restaureerde en moderniseerde alle gebouwen en installaties en begon ook whisky te stoken in het naburige Blaasveld. De Gouden Carolus Single Malt rijpt in houten vaten in de voormalige mouterij.

Ruiken en proeven

We onthouden dat hop twee functies heeft: de typische, bittere smaak aan het bier geven en de bewaartijd ervan verlengen. Verder leren we het verschil kennen tussen maishkuip, beslagketel en kookketel en tussen wort en draf. In Belgische bieren worden ook kruiden gebruikt. Snuffelend proberen we koriander, kamille, steranijs, zoethout, sinaasappelschil en vele andere te herkennen. De Gouden Carolus Classic en Tripel kregen de voorbije decennia gezelschap van de Gouden Carolus Ambrio, Hopsinjoor, Cuvée van de Keizer en Maneblusser. Deze bieren worden naar meer dan dertig landen geëxporteerd. De rondleiding eindigt in de brasserie. We proeven de Classic en de Triple. De Classic won in 2012 een gouden medaille op de World Beer Award. De jury beschreef het zo: "Volle en rijke geur van stroop en toffee. Krachtig maar toch zacht. (...) Vol bier met rijke fruitsmaken en een lange, warme nasmaak." Tot dat soort lyrische omschrijvingen komen wij niet, maar we weten nu wel dat je door het dichtknijpen van je neus smaken beter kan herkennen. Oefening baart kunst, maar bij de lunch kiezen we toch wijselijk voor water.





Van overal in de stad zie je de Sint Romboutstoren.



In bier worden heel wat kruiden gebruikt.

Vroom maar niet heilig

Na de middag ontmoeten we onze gids voor de stadswandeling: een boeiende verteller die werkelijk alles over de stad en z'n inwoners weet. Over de begijntjes bijvoorbeeld, die aanvankelijk buiten de stadsmuren woonden omdat de goegemeente die zelfstandige vrouwen liever op afstand hield. Toen het begijnhof in 1560 vernield werd, kochten de begijnen in de binnenstad panden en bouwden ook nieuwe huizen. Vandaar de variatie aan woningen. Het Groot Begijnhof met de stemmige straatjes staat op de UNESCO-lijst van werelderfgoed. Begijntjes legden geen eeuwige geloften van kuisheid, armoede en gehoorzaamheid af, maar ze werden wel verondersteld een vroom leven te leiden. Om in hun levensonderhoud te voorzien verzorgden ze zieken, gaven les, brouwden bier, deden de was en speelden ook een cruciale rol in de Mechelse kantproductie. De begijntjes mochten taksvrij brouwen voor het ziekenhuis en er werd ook wel eens bier verkocht 'onder de toonbank'. Blijkbaar verschilden begijntjes niet alleen van nonnen maar zeker ook van heiligen.

Terug water in de stad

Zoals in veel steden was ook in Mechelen een waterweg –De Dijle– belangrijk voor het ontstaan en de geschiedenis van de stad. Je kan die rivier al wandelend verkennen of in een bootje stappen. Aan de Haverwerf werd vroeger haver ontscheept en verhandeld. Daarop had Mechelen exclusieve stapelrechten. Drie opmerkelijke huizen aan de werf dateren uit de zestiende en zeventiende eeuw. Onder meer een van de zeven houten huizen die je in Mechelen nog vindt. Het oorspronkelijk moerassig gebied was dooraderd met geulen of vlietjes waarin stoelenvlechtende vrouwen hun riet

weekten en plat klopten. In de negentiende eeuw werden die voorzien van rioolbuizen en gedempt of overwelfd. 't Groen Waterke en hier en daar een stuk leuning herinneren nog aan de vlieten. De droom van een soort Venetië van het Noorden herleeft de voorbije jaren en onder meer de Melaan aan het Conservatorium werd opengemaakt. En daar zal het zeker niet bij blijven...

Beethoven en lichtekooien

De voormalige Lamotbrouwerij is nu een congres- en tentoonstellingsruimte. Via een niet zo geslaagde, moderne brug kom je op de Vismarkt. Doe ons dan maar de stijlvolle Grootbrug, het oudste stenen exemplaar van Vlaanderen was een tolbrug, op het water en op de weg. Twee torentjes deden dienst als verdedigingstorens. De Stooftstraat verwijst naar badhuizen die met hout werden gestookt door schaars geklede meisjes en al eens uitgroeiden tot →

De Sint Romboutstoren werd niet voltooid, maar is niettemin al indrukwekkend.



In Mechelen kan je over het water wandelen.



Het groot Begijnhof.



bordelen. Als de meisjes bezet waren, zetten ze een kaarsje in een kooi. Vandaar de term 'lichtekooi'. Aan de Lamotsite staat een beeld van Ludwig van Beethoven als kind. Zijn grootvader trok van Mechelen naar Duitsland en daarmee zag de stad een bekende componist aan z'n neus voorbijgaan. Er zijn in België nog een 140-tal Beethovens, in Duitsland komt de naam naar verluidt niet meer voor.

Ons Maggrit en een Astridje

In Mechelen kan je niet om de Margaretha's heen. De ene Margaretha (van Oostenrijk) is de andere (van York) niet, maar voor beiden was het leven niet gemakkelijk: uitgetrouwde, aan de kant geschoven en nog maar eens uitgetrouwde. En alleen achterblijven als manlief gaan vechten was of sneuvelde. Maar de dames hielden zich kranig, brachten het kroost van een ander groot en bestuurden het gebied. Het paleis van Margaretha van Oostenrijk (niet van Keizer Karel), heeft een mooie binnentuin. Die is momenteel niet toegankelijk.

Een van de zeven houten gevels die Mechelen rijk is.



De rechtbank van eerste aanleg is er gevestigd en er gelden verhoogde terreurmaatregelen. Het standbeeld van die Margaretha – gemeenzaam 'Maggrit' genoemd – moest in 2004 wijken van de Grote Markt en verhuisde naar de Schoenmarkt. Dat veroorzaakte heel wat commotie. De markt is autovrij en omringd door historische gebouwen uit verschillende periodes en in verschillende stijlen, onder meer het stadhuis en het belfort. Als er geen vergaderingen zijn nemen gidsen hun groepen mee in het statige interieur van het stadhuis. Dan wordt het gordijn weggeschoven waarachter een wandtapijt wordt bewaard. Mechelen heeft iets met wandtapijten. De familie De Wit richtte in 1889 de Koninklijke Manufactuur op, een vooraanstaande leverancier en restaurateur van wandtapijten met het Belgisch koningshuis als vaste klant. De ateliers De Wit kan je vandaag wel bezoeken.

Als koningin Astrid op bezoek kwam, kreeg ze taartjes. Haar favoriet waren de Mechelse *merveilleukes*. Het gebak kreeg haar naam. Je kan bij elke bakker om een *Astridje* vragen.

Voor het stadhuis staat een beeld van de Opsinjoor. De pop die tijdens de Romboutsstoet in de lucht werd gegooid, kreeg die naam in 1775 toen ze naast het doek tussen de menigte viel. Een Antwerpse toeschouwer stak zijn armen uit om de pop af te weren, maar werd ervan beschuldigd ze te willen roven. Omdat de pop op een sinjoor (bijnaam voor een Antwerpenaar) terecht kwam, werd hij Opsinjoorke genoemd.



Vanop de toren kijk je uit over de stad en de omgeving.



Kazerne Dossin - het Memoriaal, Mechelen.

*Tussen 1942 en 1944
werden van hieruit
25.484 joden en
352 zigeuners
weggevoerd*

Herinneringsmuseum over de Holocaust

Ook de Dossinkazerne, een herinneringsmuseum over de Holocaust en mensenrechten, staat op ons programma. Tussen 1942 en 1944 werden van hieruit 25.484 joden en 352 zigeuners weggevoerd. Amper 5 procent keerde levend terug uit Auschwitz-Birkenau. Naast herinneren zet het museum ook aan tot nadenken over mechanismen zoals groepsdruk, zondebokken, het bespelen van angst en onzekerheid en het voeden van een superioriteitsgevoel. En



FIETSHAPPENING

ZONDAG 27 AUGUSTUS 2017

IN DE ANTWERPSE KEMPEN

De laatste zondag van augustus wordt er traditiegetrouw **ge-Schakel-d** in de Antwerpse Kempen: van Meersel-Dreef tot Laakdal en van Mol-Rauw tot Vorselaar.

Eén organisatie, één overzichtelijk systeem: meer dan 40 vertrekplaatsen, die we "Kempenhutten" noemen, heel het parkoers is uitgepijld in 2 richtingen, tussen de hutten ligt ca.10 km: een fijnmazig spinnenweb. Je kiest je eigen afstand. Dus voor groot en klein, voor jong en minder jong. Goede, rustige wegen langs heerlijke plekjes.

Deelnemers maken naar jaarlijkse gewoonte kans op waardevolle prijzen. In alle hutten is er gevarieerde animatie en spijs en drank.

Vertrek tussen 8 en 14 uur.

Deelname: 4,00 € voor volwassenen en 1,00 € voor kinderen tot 12 jaar.

Info: www.schakel.be

De Schakel is een organisatie van Toerisme Noorderkempen vzw. Verantwoordelijke: Fons Van Tilburg, voorzitter@schakel.be • 0470/569880



De prachtige wintertuin van de Ursulinen.



hoe dat alles tot zoveel gruwel kon leiden. Vanop een grote fotowand kijken duizenden gedeporteerden je aan. De gezichten achter de cijfers.

De getuigenissen via de audiogids en de foto's van lachende mensen in zorgeloze tijden die nog niet kunnen vermoeden wat hen te wachten staat, grijpen naar de keel. Om nog te zwijgen van de familiefoto's waar de overledenen 'weggegomd' zijn, vaders, moeders, kinderen die niet meer terugkeerden. Een foto van de man die de tank tegenhield op het Tiananmenplein symboliseert de kracht van mensen om nee te zeggen. Inspirerend is ook de zestienjarige Moshe Flinker die droomde van een staat waar joden en Palestijnen samen zouden kunnen wonen. Hij leerde Arabisch ter voorbereiding maar haalde het einde van de oorlog niet. Zijn zussen vonden na de oorlog al zijn schrijfsels.

Maneblussers

Op elke plek in Mechelen zie je de Sint-Romboutstoren. De bouw startte in 1452 maar de toren werd nooit voltooid. Al is 97,3 meter al heel indrukwekkend. We beklimmen de vijfhonderd trappen en bewonderen onderweg onder meer een torenuurwerk en twee beiaarden. Boven worden we beloond met een uitzicht op de Grote Markt, de stad en de omgeving.

Waarom worden Mechelaars Maneblussers genoemd? Op een nacht in 1687 sloeg een beschonken man alarm: de Sint-Romboutstoren stond in brand. Langs de torentrap werden emmers water doorgegeven en toen opeens scheen de maan door de nevel rond de toren en was de gloed – die voor brand werd aanzien – verdwenen. De Mechelaars hadden geprobeerd de maan te blussen...

Wintertuin Ursulinen

Het echte pareltje houden we voor het laatst. In Onze-Lieve-Vrouw-Waver, nabij Mechelen, staat het Ursulineninstituut. Het 'Pensionnat des demoiselles' kreeg internationale uitstraling. De zusters Ursulinen lieten in 1900 de Wintertuin bouwen als ontvangstruimte voor bezoekende familie van de inwonende meisjes. Een onvoorstelbaar mooi staaltje art nouveau, met een kleurrijke koepel in glas en lood. Het complex is van maart tot oktober elke zondagmiddag open voor bezoekers. Dit moet je gezien hebben!

Tekst An Candaele
Foto's ????

Info

- ❖ www.visitmechelen.be
- ❖ www.visitwintertuin.be





Vlaanderen
is energie



Meer besparen op uw energiefactuur betekent meer leuke uitstapjes met uw kleinkinderen

Bespaar tot
280 euro per jaar
op uw energiefactuur

VREG

uw gids op de
energiemarkt

Een jaar geleden vernamen Jef en Louise via kennissen dat de V-test van de VREG kan helpen om flink te besparen op de elektriciteits- en aardgasfactuur. Via de V-test kan u online het huidige aanbod energiecontracten vergelijken. Toegang tot het internet is zelfs niet nodig. U kan ook bellen naar het gratis nummer 1700, en medewerkers van de VREG geven alle nodige uitleg.

Voordien hadden Jef en Louise geen idee dat er zoveel verschillende leveranciers zijn. Ondertussen weten ze dat het de moeite loont om de contracten van alle leveranciers via de V-test te vergelijken. En hoe meer ze kunnen besparen, hoe vaker ze hun kleinkinderen kunnen verwennen!

Gratis telefoonnummer 1700

www.vtest.be

HORIZONTAAL

1 kaassoort **7** sportkleding **12** stekel **13** onnozel **14** televisie **16** specerij **17** ogenblik **18** niet even **19** telwoord **21** ongebonden **22** telefoonverbinding **23** honderd gram **24** eer **26** wereldperiode **27** kampeerverblijf **28** het herhaald herstellen van kleding **30** grafisch kunstwerk **31** deel van Azië **32** Bijbelse plaats **35** rekening **38** opening in de muur **39** boom **41** Australische struisvogel **44** geïnspireerd **48** aanvang **49** wiel **50** het gehoor betreffend **53** rivier in Duitsland **54** krankzinnig **56** interval **57** Verenigde Staten van Amerika **58** verlaagde toon **59** rivier in Schotland **61** internationaal wegtransport (afk.) **62** zelfde tijd **63** zeehond **64** maaltijd **66** editie **67** huidmondje **68** in overvloed **70** onlangs **71** zeer stom.

VERTICAAL

1 getreiter **2** anno Domini (afk.) **3** kledingstuk **4** brandstof **5** schamel bezit **6** plant **7** stof **8** bijdehand **9** schraal **10** sciencefiction **11** sportvisgerei **15** bodem **18** niet netjes **20** vurig **22** ongedwongenheid **23** uitgestorven rond **25** majoor **26** et cetera **27** vat **29** schrijfgerei **30** partij in rechtszaak **33** gebogen been **34** Spaanse uitroep **36** kletspraat **37** vastomlijnd geloofsartikel **40** groente **42** doorgaans **43** vordering **45** verpakkingsmiddel **46** zeer vloeibaar **47** evenaar **51** plukje **52** oledom **54** geheel van tanden en kiezen **55** hoge zangstem **58** jonge kabeljauw **59** gevierde zangeres **60** verharde huid **63** bedorven **65** vurig paard **67** papa **69** per dag.

1		2	3	4	5	6			7	8	9	10		11
			12						13					
14	15		16						17				18	
19		20		21					22			23		
24			25				26				27			
28				29						31				
			32						34			35		
36		37		38				39		40				
41	42		43		44		45			46		47		
48					49					50		51		52
53					54				55		56			
57				58					59		60		61	
62				63						65			66	
				67								69		
70														

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

OPLOSSING KRUISWOORDRAADSEL JULI-AUGUSTUS 2017

1	26	44	18	34	63	27	53
---	----	----	----	----	----	----	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.: Woonplaats:

Tel.: E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Schiftingsvraag: *Hoe hoog is de Sint-Romboutstoren in Mechelen?*

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

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

SUDOKU

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

WINNAARS KRUISWOORD MEI 2017

❖ **Wint een overnachting met ontbijt in B&B Domein Leegendaal.**

Ronny Callens uit Wakken, Ludo Stassijns uit Perk.

❖ **Wint een exemplaar van Gemeengoed van Ann Patchett.**

Christiane Frijters uit Sterrebeek, Franciscus Taes uit Glabbeek, Francine Peeters uit Heusden-Zolder, Antoine Dhaeyere uit Zomergem.

❖ **Wint een exemplaar van En het sneeuwde in Rome van Stefan van Dierendonck.**

Marie-José Geuens uit Hechtel, Christine Buyse uit Deinze, Ernestine Tilman uit Knokke-Heist, Gerda Frans uit Bonheiden.

❖ **Wint een exemplaar van Masser Brock van Bert Wagendorp.**

Vera Slabbinck uit Sterrebeek, Marleen Serlet uit Heestert, Gisela Van Puymbroeck uit Wetteren, Etienne Stevens uit Overmere.

❖ **Wint een exemplaar van Hier moet het zijn van Maggie O'Farrell.**

Annette Meeuwissen uit Lanaken, Johan Meeus uit Turnhout, Simonne Vermeulen uit Deurne-Dies, Marie-Thérèse Tits uit Hechtel.

❖ **Wint een exemplaar van Ondeugender ouder worden van Zaki.**

Anny Schalckens uit Hove, Josephina Van Camp uit Kessel-Lo, Annie T'Joens uit Ieper.

❖ **Wint een exemplaar van Heiligen en tradities in Vlaanderen. Lente & Zomer van Hans Geybels.**

Guido Speytebroodt uit Knokke-Heist, Marien Peirs uit Zulte, Jozef Gysen uit Berlaar.

Stuur je oplossing naar: *OKRA-magazine*, Kruiswoord juli-augustus 2017, PB 40, 1031 Brussel, voor 31 JULI 2017.

De winnaars verschijnen in het oktobernummer 2017. Voeg een postzegel van 0,79 euro toe (niet vastkleven).

Speel en win een van deze prijzen

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

21 prijzen



Win een overnachting met ontbijt voor twee personen in brouwerijhotel Het Anker, inclusief een bezoek aan de brouwerij met degustatie én een bezoek aan de whiskystokerij

Brouwerij Het Anker is een familiebrouwerij die al vijf generaties lang bier brouwt in het Groot Begijnhof van Mechelen. Kom langs en ontdek hoe Het Anker als één van de oudste brouwerijen in België de authenticiteit van vervlogen tijden doet heropleven. In de zeventiende-eeuwse familiehoeve 'Stokerij De Molenberg' in Blaasveld leer je hoe het moutbeslag van het bier Gouden Carolus Tripel de basis vormt voor de Gouden Carolus Single Malt whisky. Overnacht in het unieke brouwerijhotel en geniet van een ontbijt met zicht op de ontwakende brouwerij. Vanuit de locatie in het hartje van het Groot Begijnhof verken je de stad Mechelen in al haar facetten. De ultieme Mechelse bierbeleving!



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

Oplossing kruiswoordraadsel MEI 2017.

20 boeken

- * Vier exemplaren van **Brief aan de paus** van Mark Vangheluwe (waarde: 21,99 euro).
- * Vier exemplaren van **Acht maanden in de Gazastraat** van Hilary Mantel (waarde: 21,99 euro).
- * Vier exemplaren van **Een onberispelijke man** van Jane Gardam (waarde: 19,99 euro).
- * Vier exemplaren van **Opgroeien in stukjes** van An Candaele (waarde: 19,95 euro).
- * Vier exemplaren van **De kleine Odessa III. De val van Scribopolis. Boek 1** van Peter Van Olmen (waarde: 19,99 euro).





Win gratis duoticket

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets (waarde 36 euro)** voor *Fleuramour. Passion for flowers* in Bilzen.

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

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



Win gratis duoticket

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets (waarde 14 euro)** voor de tentoonstelling *Reisverslagen van botanische expedities* in Meise.

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

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



Win gratis duoticket

Maak kans op een van de **vijf gratis duotickets (waarde 30 euro)** voor *Once upon a time* in Brussel.

Stuur deze bon **vóór 20 juli 2017** naar *OKRA-magazine, Time*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Time'. Info zie bladzijde 23.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



Win gratis duoticket

Maak kans op **één gratis duoticket (waarde 29 euro)** voor Technopolis in Mechelen.

Stuur deze bon **vóór 20 juli 2017** naar *OKRA-magazine, Technopolis*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Technopolis'.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:





OPENINGS AANBIEDING!

Moezel ALL-INCLUSIVE!

HOTEL VELDENZ
LOCATIE: Veldenz

Dit nieuwe Enjoyhotel Veldenz ligt in een zijdal van de welbekende Moezel, in het eeuwenoude wijndorp Veldenz. Dit hotel beschikt over dertig kamers, voorzien van douche/toilet, zithoek, televisie met Nederlandse en Belgische zenders, gratis WiFi. Het hotel beschikt over een lift. Geniet van een lekker hapje en drankje in onze bar-lounge of wijnkelder. Direct vanuit het hotel beginnen er leuke wandel en fietstochten, of rijd één van de uitgezette autoroutes. Tevens kunt u GRATIS een dagtocht per luxe touringcar naar het nabij gelegen Luxemburg maken. Hier brengen wij een bezoek aan de oudste stad van dit land, Echternach. Zeker een aanrader!

5-daagse topvakantie ALL-INCLUSIVE

- + Ontvangst met warme lunch of koffie en gebak
- + 4x overnachting met uitgebreid "Enjoy" ontbijtbuffet
- + 4x warme lunch of lunchpakket
- + 4x culinair 3-gangen keuzemenu
- + **Dagelijks alle drankjes van 17:00 t/m 24:00 GRATIS**
- + **NIEUW:** koffi corner, koffie en thee gehele dag **GRATIS**
- + **GRATIS** dagtocht naar Luxemburg
- + Kortingskaartjes boottocht over de Moezel (mei - oktober)
- + Iedere avond vertier en entertainment, o.a.:
live muziek, dorpswandeling en wijnproeverij
- + **GRATIS** gebruik versnellingsfietsen en alle andere faciliteiten
- + **GRATIS** diverse auto-, fiets- en wandelroutes met lunchpakket

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



AANKOMSTDATA EN PRIJZEN

10, 14, 18 december	€ 159,95
2, 6, 10, 14, 18, 22, 26 januari	€ 159,95
30 januari	€ 159,95
3 februari	€ 199,95
7, 11 februari	€ 249,95
15, 19, 23, 27 februari	€ 199,95

Nederlands gesproken

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

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

Alle fouten voorbehouden en exclusief eventuele toeristenbijdrage.

ADV SCHENKINGEN