maandblad van OKRA, verschijnt niet in januari en augustus

MAART 2017 - jaargang 50 nr. 2

okra magazine

Croque-'n-roll!

Creatief met boterhammen

Rookmelders redden je leven

OTOLIFT TRAPLIFTEN

Uniek! Nieuwe revolutionaire traplift!

Revolutionair railsysteem

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

Slechts 48 uur levertijd!

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

Niet goed = geld terug

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

- **Marktleider** in de Benelux
- Alle keuze in trapliften, **nieuw** en **gebruikt**
- Huren al **vanaf één maand** mogelijk

BEL GRATIS 0800 59 003

OF MAIL NAAR INFO@OTOLIFT.BE

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

Inspiratie in de file

Tokkel tokkel tokkel op het stuur. Derde keer rood licht. Schuiven, voor de vijftigste keer deze week. Toegegeven, overdrijven is me niet vreemd. Ondertussen piekerend: over het werk, over vrienden, over mezelf, over de wereld. Pfff, ik word ambetant van mijn eigen gepieker.

“Somebody called me Sebastian.” Steve Harley knalt door de boxen. Ik kweel er bovenuit. Op slag komt er wat energie vrij. Mijn neef Sebastien was vijf jaar toen hij zijn armpjes rond mijn nek legde en zei “jij bent mijn vriend”. Daar denk ik aan en word er weer ontroerd van.

Nog meer gepieker. De nieuwslezeres zegt “Vreemdelingen die hier geboren zijn mogen uitgezet worden naar hun land van herkomst”. Euhm, dat is dan toch België? En zijn dat dan wel vreemdelingen? Hoeveel generaties moet je hier wonen om niet meer de stempel vreemdeling te krijgen? Weer gepieker. En angst. Wij-zij-denken lost niks op. Wie heeft de moed om daar voor op te komen?

“Push your head towards the air,” zingt Tom Smith van The Editors. “Don’t drown in your tears.” Duidelijke boodschap: verdrink niet in je tranen. Kijk, daar piept toch een begin van een zonnestraal. En die koffie is nog warm en smaakt zo goed. Een sms’je van een collega: “het moeilijke gesprek over samenwerking is goed verlopen”. Daar ben ik blij om.

Kijk, daar piept toch een begin van een zonnestraal.

’t Is de beurt aan Metallica met One. Tijd om de radio loeihard te zetten. Alles vergeten en meebrullen zo hard ik kan. Met de obligate dramatische gebaren erbij. De bestuurder in de auto naast mij heeft me in de gaten en glimlacht.

En zo is die autorit voorbij. De file zorgde voor inspiratie voor een column. ‘Elk nadeel heb zijn voordeel’ dus.

Katrien

✤ Katrien Vandeveegaete

Diksmuide
Rust, ruimte en ondernemende mensen 47

Rookmelders redden je leven

6 **OKRA-ZINGEVING**
Katrien Schaubroeck: "Vrijwilligerswerk opende mijn wereld"

10 **STANDPUNT**
De Nobelprijs voor Naastenliefde

12 **EXPERT AAN HET WOORD**
Hoe gezond is bio?

16 **GEZONDHEID**
Gezond leven met Victor

18 **OVER WAT TELT**
Marie Bamutese, mevrouw Peter Verlinden: Na de hel, het leven

22 **CULTUUR**
- Schoonheid kent geen tijd
- Gedicht: Mijn dochter en ik
- Boeken: politiek met een onder-Toontje
- Pappie loop toch niet zo snel
- Adoptie. Tussen avontuur en kwetsuur
- Nerveuze vrouwen
- Frontschilders in Nieuwpoort
- Goal! The football experience
- Willy Sommers: Erfgoed 1981–1991
- Brel, Brass & Micheline Van Hautem
- Noces: tussen twee culturen

31 **INTERIEUR**
Raambekleding. Een berekende keuze

34 **MENU**
Croque-'n-roll. Creatief met boterhammen

36 **DE OMGEKEERDE WERELD**
MTG: magisch kaartspel dat nooit gaat vervelen

40 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**
In Argentinië en Chili verwerken ze hun verleden

42 **INFO**
Rookmelders redden je leven

44 **MIJN PASSIE**
Leo Van den Wijngaerde: "Vissen is ongelooflijk ontspannend"

47 **UIT**
Diksmuide. Rust, ruimte en ondernemende mensen

51 **NIEUW LEDENVOORDEEL**
Voordeliger tanken doe je voortaan bij DATS 24

52 **KRUISWOORDRAADSEL**

54 **LEDENVOORDEEL**

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

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

OKRA-magazine ledenmagazine van OKRA vzw • PB 40, 1031 Brussel • 02 246 44 37 • fax 02 246 44 42 • www.okra.be, magazine@okra.be
Redactie Nele Joostens • Katrien Vandeveegaete • Benjamin Ponsaerts
Redactieraad Herman De Leeuw • Niek De Meester • Nic Fruru • Piet Hendrickx • Jos Lacroix • Hilde Masui • Marc Pattyn • Dirk Van Beveren • Mark De Soete • Anne-Marie Vandenbosch • Jan Rolies • Lieven Rijckoort • 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 aprilnummer verschijnt uiterlijk op 25 maart 2017.
OKRA-magazine, trefpunt 55+ is aangesloten bij de Unie van de Uitgevers van de Periodieke Pers.

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

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

"Vrijwilligerswerk *opende mijn wereld*"

Van 4 tot 12 maart vindt de Week van de Vrijwilliger plaats, waarmee iedereen die zich belangeloos inzet in de bloemetjes wordt gezet. Een van die vele mensen is Katrien Schaubroeck. Bovenop haar job als docente in de filosofie leeft ze vier uur per week mee in een kwetsbaar, kansarm gezin. Het werk wekte haar ontzag voor andere vrijwilligers. Zozeer dat ze er zelfs een boek over schreef. "Vrijwilligers verrichten heldendaden. Ze zijn tot niets verplicht en toch doen ze het. En dat is bewonderenswaardig."

"Zowat tien jaar geleden kreeg ik de kans om na mijn studies filosofie in Leuven te doctoreren. Maar geleidelijk aan begon ik een beetje te vereenzamen aan mijn bureau. Ik was gefocust op het werk, maar voelde me niet echt gelukkig. Dus ging ik op zoek naar iets wat me met het echte leven in contact zou brengen, waardoor ik iets zou kunnen betekenen voor anderen. Om een kat een kat te noemen: ik kende op dat moment geen enkele allochtoon, geen mensen in armoede of met een beperking. Daarom klopte ik aan bij Domo, een vzw die met de hulp van vrijwilligers opvoedings-ondersteuning organiseert voor kwetsbare en kansarme gezinnen."

"Ik zocht iets wat me met het echte leven in contact zou brengen"

Focus op kinderen

"Het werk bij Domo opende mijn wereld. Zo heb ik sinds 2007 drie gezinnen uit het Leuvense begeleid en binnenkort wil ik met een vierde starten in Antwerpen. Als vrijwilliger bij Domo draai je ongeveer vier uur per week mee in een gezin. Afhankelijk van de hulpvraag van het gezin, bied je zorg op maat: je speelt met de kinderen, helpt hen bij hun huiswerk of ondersteunt de ouders bij administratieve taken. De focus ligt op de kinderen, die Domo meer ontwikkelings- en toekomstkansen wil geven. Hen extra aandacht schenken, helpt de ouders bij de opvoeding, iets wat ze enorm appreciëren."

"Toen ik me ging aanmelden bij Domo twijfelde ik wel of ik het zou kunnen. Ik had geen pedagogisch diploma. Maar je cv is niet van tel, wel je motivatie. 'Beeld je in dat je een goede buurvrouw bent,' zei de coördinator van Domo me. Bovendien krijg je als vrijwilliger ook ondersteuning. Er is een intakegesprek, een opleiding, een maandelijkse vorming en uitwisseling. Welk gezin je gaat begeleiden, wordt in overleg beslist. De Domo-coördinator krijgt gezinnen doorverwezen, bijvoorbeeld vanuit het OCMW of een school, ziet waar een match mogelijk is en doet een voorstel. Tot hiertoe begeleidde ik gezinnen met kinderen tussen de zes en de tien jaar, maar nu ik zelf een zoontje van twee heb, zie ik ook een gezin met een baby zitten."

"Vaak gaat het om alleenstaande moeders, zonder netwerk. Om gezinnen die compleet geïsoleerd zijn, zich niet erkend en gerespecteerd, maar eerder beoordeeld voelen. Als vrijwilliger kan je hen beter in contact brengen met onze samenleving, door uit te leggen hoe dingen werken, door met het hele gezin naar de speeltuin te gaan of te gaan zwemmen, of eens met de mama alleen naar de film te gaan. Dan hoor je dat ze zoiets nog nooit hebben gedaan. Hun leven kent veel zorgen en is daarom ook beperkt."

“Vrijwilligerswerk biedt mij de kans bij te dragen tot een samenleving waar ik zelf in wil wonen”

Onbekende wereld

“In tegenstelling tot mijn zus, ben ik nooit bij een jeugdbeweging geweest. Ik ging voor de Damiaanactie wel eens van deur tot deur, maar in de eerste plaats studeerde ik en las ik boeken. Vrijwilligerswerk doen bij Domo was dus een enorme verrijking. Ik kwam terecht in een wereld die ik helemaal niet kende. Een wereld die ook ons niet kent. Terwijl je, eens je in zo’n gezin binnenstapt, banden smeedt en merkt hoe goed je met elkaar kunt opschieten. Door me in te zetten als vrijwilliger voel ik me ook beter. Iemand zei me eens dat zijn legerdienst hem ooit de kans bood om te leren om te gaan met alle lagen van de bevolking. Vrijwilligerswerk biedt mij de kans bij te dragen tot een samenleving waar ik zelf in wil wonen, waar geen muren zijn op basis van afkomst, geld of geloof.”

“Weinig van mijn vrienden doen vrijwilligerswerk. Het is ook niet evident als jong gezin. Toch is het een deel van mij geworden. Ik ben blij dat ik de sprong heb gewaagd. Mijn inzet bij Domo geeft me zelfvertrouwen en geeft betekenis aan mijn leven. Ik had verwacht dat het wekelijkse bezoek aan zo’n gezin, een soort corvee zou zijn. En soms is het ook moeilijk. Maar meestal kom ik meer opgeladen thuis dan wanneer ik vertrek. Verbaasd ook, over de veerkracht van mensen. De zoveelste sollicitatie is op niks uitgedraaid, er zijn opnieuw facturen die onbetaalbaar blijken, en toch vatten ze weer moed.”

Gewone helden

“Brigiet Croes, voorzitter van Domo Vlaanderen, vroeg me een boek te schrijven. Het kreeg de titel *Gewone helden. Een kleine ethiek van het vrijwilligerswerk*. Vrijwilligers verrichten dan ook heldendaden. Ze zijn het niet verplicht en toch doen ze het. En dat is bewonderenswaardig. Vrijwilligerswerk is moreel en sociaal waardevol. In plaats van angst, groeit er verbondenheid. En het draagt bij tot je eigen persoonlijk welzijn.”

“Naast studies die in het boek aan bod komen, heb ik ook geput uit de verhalen van vrijwilligers. Eén Domo-vrijwilliger vroeg zich bijvoorbeeld af of ze wel genoeg deed, of haar gezin genoeg vooruitgang boekte. Maar het antwoord gaf ze zelf: ‘Het is net goed dat we niet moeten streven naar een bepaald resultaat. Er beweegt ook veel tussen de plooien.’ Ik vind dat een heel rake observatie en evaluatie. Ook al zie je een tijdlang niets bewegen en zie je mensen dezelfde fouten maken, het feit dat je blijft gaan, is van belang. Want plots zie je wel beweging. Klein in omvang maar groot in betekenis.”

“Van een andere vrijwilliger hoorde ik dat de moeder van haar Domo-gezin er altijd voor zorgde dat haar huis netjes was als zij kwam. Het lijkt een mager succesje, maar het is van grote betekenis voor het zelfrespect van die mama en het brengt structuur in het gezinsleven. De moeder van mijn gezin, die vaak wordt aangesproken op het feit dat ze een hoofddoek draagt, durft haar kinderen nu wél naar de sportclub brengen. Het toont aan hoe belangrijk het is dat kansarme en kwetsbare gezinnen mensen ontmoeten die het goed met hen voorhebben. Kan je zoiets in resultaten gieten, zoals de overheid dat wil?

→

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 12655
www.acorntrapliften.be

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

Dhr/Mevr: .....
Adres: .....
P.C.: ..... Gemeente: .....
Telefoon: ..... e-mail: .....

"Ik begrijp dat inzet moet renderen, maar je kan niet alles wat waardevol is meten"

Ik begrijp dat inzet moet renderen, maar je kan niet alles wat waardevol is meten. Efficiëntie-denken is als een gif, dat overal binnensluipt. En daar ben ik kritisch over."

"Ik dank in elk geval de drie Domo-gezinnen waar ik vrijwilliger was. Meer dan ze zelf vermoeden, zijn ze voor mij een bron en inspiratie. Door mij toe te laten in hun leven, hebben ze mijn leven beter gemaakt. Het is het mooiste wat een mens een ander kan schenken. Het afgelopen jaar maakte me verdrietig: de vele aanslagen, de brexit, Trump... Ik ben ook niet helemaal gerust in 2017.

Sommige uitspraken van politici maken me kwaad, ook omdat ze mensen bang maken of doen wanhopen. Tegelijk is dit het moment tot actie, om dingen om te buigen tot iets positiefs. Dat kan door vrijwilligerswerk te doen, maar ook door te autodelen, biologische groenten te kweken, te streven naar een goede werk-privébalans… Wat nu gebeurt, nodigt mij uit om na te denken. Waar hecht ik waarde aan? Voor wie of wat wil ik mij inzetten? Hoe kan ik wat me drijft, omzetten in woord en daad?"

Tekst: Dominique Coopman
Foto's: François De Heel

Maak kans op een exemplaar van *Gewone helden. Een kleine ethiek van het vrijwilligerswerk.* Kijk op blz. 53.

Ook OKRA wil graag zijn vrijwilligers danken naar aanleiding van de Week van de Vrijwilliger, van 4 tot 12 maart. Samen met de partnerorganisaties van beweging.net zet OKRA een campagne op onder de slogan 'Iedereen doet het', een knipoog naar de vele mensen die vrijwilligerswerk doen.
Op de website **www.iedereendoethet.be** kan je makkelijk een persoonlijk kaartje maken om je dankbaarheid te uiten aan al wie zich belangeloos inzet, of dat nu voor OKRA is of elders.

iedereen doet het

Nergens zo goed als thuis

VRAAG OFFERTE VRIJBLIJVEND

Ontvang uw gratis informatiepakket

Makkelijk en veilig de trap op

Met een traplift van thyssenkrupp Encasa

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

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

Bel gratis

0800 94 365

www.tk-traplift.be

engineering. tomorrow. together.

thyssenkrupp

standpunt

De Nobelprijs voor Naastenliefde

Van 4 tot 12 maart is er de jaarlijkse Week van de Vrijwilliger. Een week om dankjewel te zeggen aan al die vrijwilligers in Vlaanderen. En ze zijn met velen. Niet minder dan 750 000 vrijwilligers zijn actief in Vlaanderen. Bij sportclubs, oudervereniging, jeugdbewegingen, buurthuizen, woonzorgcentra, vele verenigingen… en natuurlijk ook bij OKRA.

Begin februari ging enige persaandacht uit naar het onderzoek *Sociaal-culturele verschuivingen in Vlaanderen.* Daarin gingen onderzoekers onder andere op zoek naar de sociale contacten van de Vlaming. Uit het onderzoek blijkt dat de informele sociale contacten afnemen. Dat heeft uiteraard risico's voor de sociale samenhang in de samenleving. Maar wanneer je naar het verenigingsleven kijkt, blijkt dat mensen wel nog veel contacten hebben. En zich vrijwillig inzetten voor anderen scheert in Vlaanderen hoge toppen.

Het onderzoek toont ook enkele opvallende verschillen tussen vrijwilligers en niet-vrijwilligers. Het lijkt misschien logisch, maar toch: vrijwilligers zijn minder individualistisch en minder op de eigen cultuur gefocust. Vrijwilligers voelen zich minder politiek machteloos en hebben meer vertrouwen in de medemens. Wat is de verklaring? Snel je vlugger naar vrijwilligerswerk omdat je deze waarden al hebt? Of verschuif je naar deze waarden net omwille van het vrijwilligerswerk? Een kip-of-eidiscussie.

VRIJWILLIGERS ZIJN GEEN GOEDKOPE ARBEIDSKRACHTEN DIE HET STRUCTURELE TEKORT AAN ONDERSTEUNING VAN SOMMIGE WELZIJNSSECTOREN MOETEN OPVANGEN

Nog frappanter is de bevinding dat in landen of regio's met een rijk verenigingsleven de democratie beter werkt. De verenigingen en vrijwilligers verhogen de bereidheid tot samenwerking, het vertrouwen in elkaar neemt toe en mensen vormen een sterker netwerk. Hierdoor gaan niet alleen de politieke instellingen beter functioneren, maar gaat het ook economisch beter!

Moeten er nog meer argumenten aangedragen worden om het vrijwilligerswerk in Vlaanderen op alle mogelijke wijzen te ondersteunen en tot bloei te laten komen? Vrijwilligers verdienen alle koestering, bedanking en waardering.

Vrijwilligers zijn echter geen goedkope arbeidskrachten die het structurele tekort aan ondersteuning van sommige welzijnssectoren moeten opvangen. Een overheid die een vorm van 'verplicht' vrijwilligerswerk wil invoeren voor bepaalde doelgroepen, slaat de bal mis. Dat zou de zuiverheid van het vrijwilligersengagement aantasten.

Mijn laatste woorden in dit standpunt zijn de belangrijkste. Ik richt ze dan ook aan alle vrijwilligers in Vlaanderen, in het bijzonder de OKRA-vriendinnen en –vrienden. Ben je een vrijwilliger die vooral de handen uit de mouwen steekt? Of gebruik je liever je intellectuele capaciteiten? Dat doet er niet toe. Belangeloos ben je in de weer met een groot hart voor jouw organisatie… maar vooral voor je medemens. Laat ons daarom een Nobelprijs voor de Naastenliefde in het leven roepen en ze geven aan elke vrijwilliger!

Een dankjewel is dan ook een gepast eerbetoon. Maar niet enkel in de Week van de Vrijwilliger. Het respect voor vrijwilligers duurt 365 dagen per jaar.

© *Frank Bahnmüller*

MARK

Mark De Soete
Algemeen directeur OKRA

THUISZORGWINKEL
samen met

Elektrisch fietsen

Iedereen vlot vooruit

Wie houdt er niet van onder een stralende zon te genieten van een fietstocht? Ook als je beperkt ben in je bewegingsvrijheid, kan je dat doen. Met een elektrische fiets, of een aangepaste twee- of driewieler. Thuiszorgwinkel heeft vast de geknipte fiets in het assortiment. Of je man, vrouw of kind bent: ons assortiment is uitgebreid genoeg om aan alle mobiele wensen te voldoen.

Een elektrisch duwtje in de rug

Of je nu dagelijks naar de winkel fietst of er regelmatig met vrienden op uittrekt, een elektrische fiets is altijd een goed idee. Onze TIZBike is een ideaal instapmodel met een uitstekende prijs-kwaliteitverhouding en slimme componenten zoals een starthulp.

Fietsen voor iedereen

Veel mensen kunnen niet (meer) met een 'gewone' tweewieler rijden omdat ze problemen hebben met evenwicht en reactiesnelheid, vooral bij het stoppen en vertrekken. Een fiets met een lage instap en een meer naar achter gebrachte zithouding lost dit probleem op. Ook een driewielfiets biedt je een perfecte balans. Zelf als je heel langzaam fietst raak je toch niet uit balans.
Ook aan een rood licht hoef je niet af te stappen: de driewieler blijft netjes in evenwicht staan en jij blijft zitten. Als je zelf niet meer zelfstandig kan fietsen, kan je opteren voor een tandem en meerijden in het gezelschap van een bestuurder.

Aangepaste fiets testdagen

16 - 17 mrt	Roeselare
12 apr	Scherpenheuvel Zwijnaarde (namiddag)
3 mei	Zwijnaarde (voormiddag)

En geniet op deze dagen van:

Actie

- **10% korting** *
- **gratis pechbijstand VAB**
- **gratis nazicht** *

Elektrische fiets testdagen

24 maart - 1 april

Actie

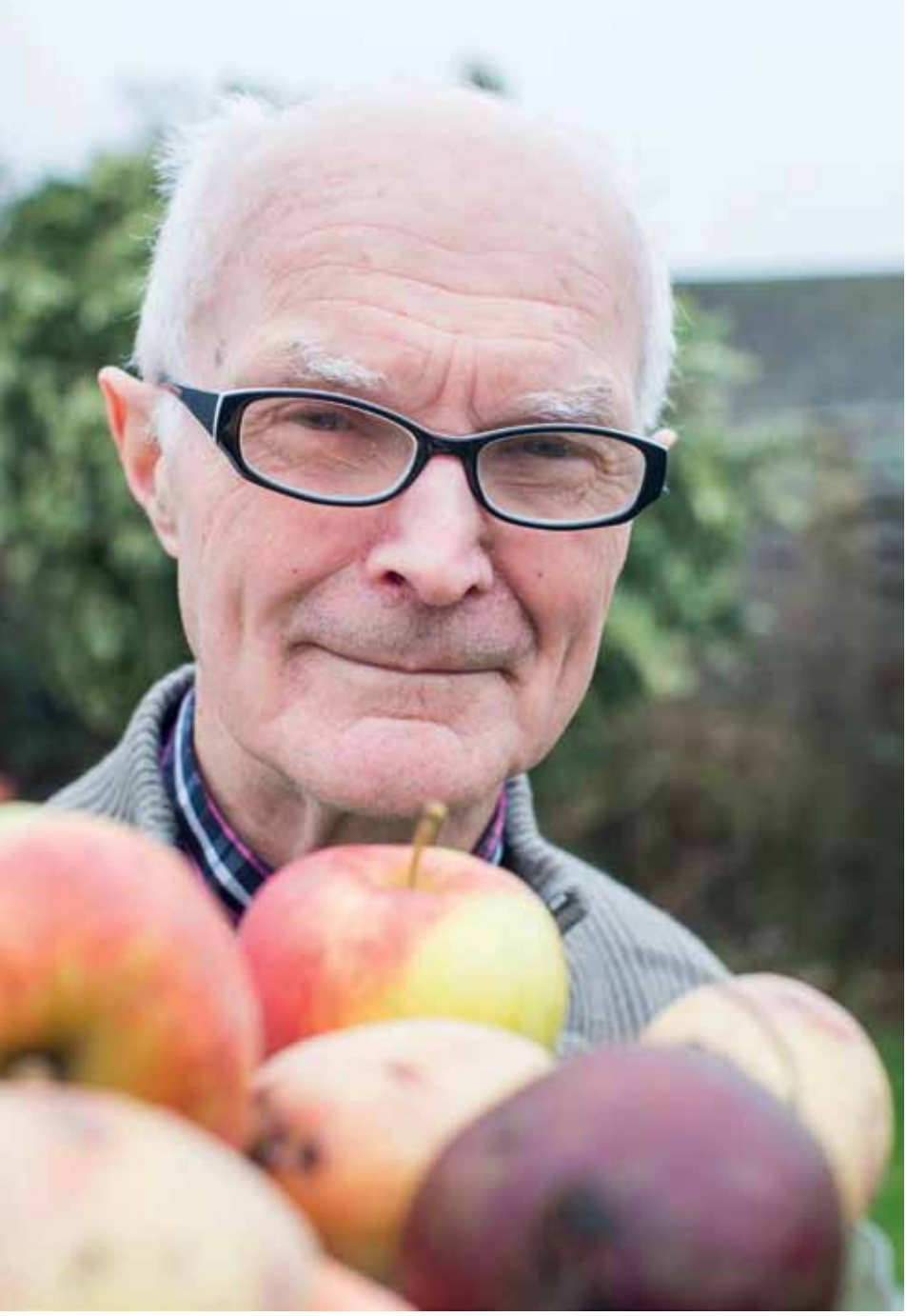
- **10% korting***
- **tegoed t.w.v. € 75** voor **fietsaccessoires** en/of **VAB pechbijstand**

* Actie niet cumuleerbaar met andere kortingen / acties. Enkel geldig tijdens de in het hetzelfde kader vermelde testdagen.Gratis nazicht binnen het jaar na aankoop.

VO2-2017

Hoe gezond is bio?

Dat het met onze aarde niet goed gaat, is al lang geen geheim meer. Maar wat met de vruchten die ze voortbrengt en de controle over wat er nadien mee gebeurt? André Teirlinck ondervond aan den lijve dat overschakelen op biologische voeding echt wel het verschil kan maken. “Ik ben ervan overtuigd dat bio goed is voor de mensheid.”



Op de blog van seniorennet is hij Opa Bio. In het aardse leven gewoon André Teirlinck (75) uit Westerlo. “Al op jonge leeftijd had ik huidproblemen waarvoor de klassieke geneeskunde maar geen oplossing vond. Ten einde raad zocht ik zelf in gezonde voeding naar mogelijke remedies. Zo kwam ik in contact met de organisatie Velt die biologisch geteelde gewassen promoot. Het bleek een uitweg voor mijn probleem. Ik mag eten wat ik wil, zolang het maar biologisch geteeld is. Wellicht verdraag ik de chemicaliën niet die in de gewone landbouw gebruikt worden.”

De bodem telt

Vooraleer een boer aan biologische landbouw kan doen, moet hij zijn neus eens in zijn akker steken. “Een gezonde bodem is de basis van alles”, verklaart André. “Nadat mijn gezondheid weer op de rails stond, engageerde ik me om als vrijwilliger bij Belbior (Belgisch-Biologisch-Organisch, nu een afdeling van Bioforum, n.v.d.r.) mee landbouwakkers te controleren. Ik nam bodemstalen waarvan nadien in het Rushlabo in Duitsland de bacteriënhuishouding werd onderzocht. In een chemisch behandelde bodem vind je immers niet de bacteriën die in gezonde aarde leven. Biologisch telen gaat dus niet alleen over onbespoten gewassen. De boer kan een vervuilde bodem in drie jaar perfect gezond maken door gewone koe- of paardenmest te gebruiken. Dat is de eerste stap om erkend te worden als biologisch landbouwer.” Of André op zijn controletochten geen sjoemelaars tegenkwam? “Dat viel best wel mee. De meesten zijn ernstig met hun bedrijf bezig. Blijken ze na controle toch niet te voldoen aan de normen van biologische landbouw, terwijl ze wel het label voeren, dan hangen er zware boetes boven hun hoofd.”

Een bijkomende manier om bio te onderscheiden van niet-bio is de aanwezigheid van bepaalde stoffen in een plant. “In bioplanten hebben wetenschappers stoffen gevonden die de plant in staat stelt om te vechten tegen ziekten. In niet-bioplanten vonden ze die niet. Daar doen de chemicaliën immers dat werk. De stoffen zien we ook volop terug in de vruchten en die komen dan weer in ons lichaam terecht. En wat een plant gebruikt om te vechten tegen ziekten, kan in ons lichaam hetzelfde doen”, benadrukt André.
De voorbije decennia heeft Europa de biologische landbouw aan strikte wetgeving onderworpen. Maar hoe kan de consument nu vaststellen of het product dat hij in de winkel koopt wel degelijk op zijn biokwaliteit werd

gecontroleerd? André: “In de regel kan elk product driemaal gecontroleerd worden: de eerste controle gebeurt bij de boer, of hij op de akker wel of niet chemicaliën heeft gebruikt. Daarna onderzoekt men bij de verwerker of er geen verboden stoffen zijn toegevoegd en een derde controle vindt plaats in de winkel, want uiteraard moet een biologisch product aangeboden worden in de juiste verpakking en aan een correcte prijs. Zie je op een verpakking het label met het groene blaadje staan, dan mag je er zeker van zijn dat je een bioproduct in handen hebt dat voldoet aan de Europese normen. Staat er de vermelding ‘biogarantie’ bij, dan is het product met succes de Belgische controle gepasseerd die nog strenger is. Groenten en fruit die onverpakt worden verkocht, moeten gepresenteerd worden in een kist met het biolabel. Producten die van buiten Europa worden ingevoerd, moeten het lokale label dragen.”

Eerlijke prijs

Het is een boutade: waarom moeten we voor bioproducten altijd meer betalen dan voor andere? We proeven bijna geen verschil en in het assortiment liggen vaak kromme komkommers of gekrulde wortelen. “Als ik onverwerkte biotomaten eet, proef ik toch wel meer smaak, hoor”, zegt André. “En van die gekrulde wortelen, die heeft de reguliere landbouwer ook maar hij verkoopt ze niet omdat ze niet mooi in de verpakking passen. Dat bioproducten duurder zijn, komt onder andere doordat de boer voortdurend moet vechten tegen onkruid. Bovendien vraagt dat intensieve handenarbeid en veel tijd. Met een sproeimiddel langs je akker gaan, is nu eenmaal sneller. De opbrengst is ook wat kleiner en soms gaan er gewassen verloren op het veld omdat de bioboer een ziekte of plaag niet tijdig heeft gezien. Anderzijds: van biogroenten kan je ook de buitenste bladeren of de schil gebruiken want er kleven geen chemische stoffen aan.”

Inmiddels zijn er al heel wat consumenten die bewust biologisch aankopen. “De middenklasse, zeg maar. Het geitenwollensokkenimago is compleet verleden tijd”, stelt André vast. “Dat beeld kwam trouwens eerder van de telers die vroeger nog amateuristisch moesten werken. Nu zijn bioboeren professionals en velen zijn burgerlijk ingenieur in de

→

“Zie je op een verpakking het label met het groene blaadje, dan ben je zeker dat je een bioproduct in handen hebt”

Woon je in West-Vlaanderen en wil je isolatie of een nieuwe ketel plaatsen? Maar je hebt een bescheiden inkomen?

investeer nu zonder risico

Maak je huis NU energiezuiniger zonder impact op je gezinsbudget!

- 50 plaatsen beschikbaar in West-Vlaanderen
- begeleiding vanaf de start tot het einde van de werken
- volledig op maat
- betaal je renteloze lening af met de daling van je energiefactuur
- is de daling toch niet zoals gehoopt, dan betalen wij het verschil voor je terug

Interesse? T 059 33 91 30 - eos@oostende.be

Contacteer eos, energiehuis Oostende voor alle info en voorwaarden.
Een initiatief ondersteund door de Provincie West-Vlaanderen.

met de steun van west-vlaanderen de gedreven provincie

landbouw. In Nederland staan ze in de opleiding al veel verder, bij ons moet je in de landbouwafdeling nog eerst alle chemicaliën doorzwemmen voor je jezelf boer mag noemen. Daar ligt een kans voor ons onderwijs."

Verder heeft André een duidelijke boodschap. "Probeer zo gezond mogelijk te leven, dan kom je automatisch terecht bij biologische producten. Dat wil niet zeggen dat je alle lekkers moet laten staan. Een fles wijn kan evengoed het biolabel dragen. Maar ik ben er gerust in, het gaat de goede kant op. In Europa is de vraag naar bioproducten al groter dan het aanbod. Ik heb de beginperiode nog gekend, toen biologisch telen nog in de kinderschoenen stond en door de markt werd weggehoond. Sla de pers van toen er maar eens op na: als er een wetenschappelijk onderzoek werd gepubliceerd, werd vooral de nadruk gelegd op de nadelen. Bijvoorbeeld dat een bioproduct niet meer vitamine C bevat. Natuurlijk is dat zo, maar we leven toch niet alleen van die vitamine!"

"Probeer zo gezond mogelijk te leven, dan kom je automatisch terecht bij biologische producten"

Genetische manipulatie

Strikt genomen is genetische manipulatie geen synoniem voor niet-biologisch, maar de kwalijke reputatie dat het enkel om meer winst draait en de angst tot wat het in de toekomst leiden kan, zet deze nieuwe manier van gewassen telen vaak in het verdomhoekje. "Het is een techniek die in de cel van een gewas werkt en er een andere plant van maakt. We hebben het einde er nog niet van gezien en we moeten er ons van bewust zijn dat het tot veel ziektes kan leiden", aldus een kritische André. "Op mijn blog besteed ik er veel aandacht aan. Ik heb zelf niet de kennis om me er op een wetenschappelijke manier over uit te spreken, maar ik lees er veel over in buitenlandse vaktijdschriften en dan maak ik een vertaling van de interessantste artikels die gebaseerd zijn op wetenschappelijk onderzoek." Of onze tarwe ook genetisch gemanipuleerd wordt en we niet beter met z'n allen terugkeren naar de oergewassen. Spelt bijvoorbeeld? "Met onze tarwe wordt inderdaad veel gesjoemeld. Ze is zo gekruist en opgejaagd dat het nog weinig kenmerken van de oertarwe heeft", verduidelijkt André.

Toch zijn we in onze voedingsketen op de goeie weg, maar of het biologisch denken de wereld kan redden? André: "De planeet niet, daar spelen andere krachten. Maar dat bio voor de mensheid goed is, daarvan ben ik overtuigd. Toch is er nog heel wat werk te doen. In de cosmetica bijvoorbeeld. Je hebt geen idee welke rommel je op je huid smeert, terwijl dat toch het grootste orgaan van ons lichaam is en dus al die schadelijke stoffen zoals petroleumderivaten opneemt. Ik heb ooit een wijze uitspraak gelezen: als je je cosmetica kan opeten, dan heb je een veilig en gezond product. Maar wie durft dààr zijn tanden in te zetten!"

■

Tekst: Suzanne Antonis
Foto's: Thomas Legrève

Lezing

André Teirlinck geeft voor OKRA-ACADEMIE zijn lezing ***Is bio gezonder dan niet-bio?*** op:

20 maart in P.C. Den Hazelt, Pastoor Slossestraat 1 in Rumbeke, Aanvang: 14.15 uur.
Meer info: OKRA-regio Roeselare, tel. 051 26 53 07.

18 april in Prinsenzaal, Prinsenhof 1 in Gent. Aanvang: 14.30 uur.
Meer info: OKRA-regio Midden-Vlaanderen, tel. 09 269 32 17.

www.blog.seniorennet.be/opabio

STERKE BOTTEN *behouden...*

VISTA-Cal D

1 SLIK-tablet / Zo simpel !

2 in 1 Calcium + Vitamine D

Verouderen doen we allemaal !
Maar mobiel en actief blijven, is de wens van elke vrouw.

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

VISTA-Cal D kan u het leven gemakkelijk maken want het bevat de juiste hoeveelheid zowel van calcium als van vitamine D. Met VISTA-Cal D geen smaak- noch bereidingsproblemen. Gewoon 1 tablet per dag innemen. VISTA-Cal D is een gladde film-omhulde tablet, dus makkelijk te slikken. Zijn gebruiksgemak en voordelige prijs vergemakkelijken de inname op lange termijn en dit is absoluut noodzakelijk !

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

... voor een actieve en mobiele toekomst !

www.vistalife.be

VISTA-Life PHARMA

Gezond leven met Victor

"Ga vandaag voor de vier V's. Eet vezelrijk met vitamines en word voldaan en vitaal." Het is de uitdaging die Victor, de online gezondheidscoach van CM, me vandaag stuurt. Op het einde van de dag vraagt Victor me of ik mijn uitdaging heb gehaald.

De online gezondheidscoach helpt je om een uitdaging die je jezelf stelt, te verwezenlijken. Hij spitst zich toe op acht domeinen: slaap, voeding, stemming, stress, beweging, alcohol, roken en gewicht. Ik koos voor een meer evenwichtig voedingspatroon.

Om in kaart te brengen waar ik vooral aan moet werken, krijg ik eerst een vragenlijst

Installeer de app

De app moet je installeren op je smartphone of tablet en die werkt zowel op Apple- als op Android-toestellen. Maar je kan het ook via de computer volgen.

Ga naar www.cm.be/victor en daar blinkt Victor al. Eens de app geïnstalleerd – of de webpagina geopend – volgt de inlogprocedure. Daarvoor moet je enkele stappen doorlopen. Omdat de app uitsluitend voor CM-leden is, wordt er eerst gecontroleerd of je ook CM-lid bent. Dat moet aan de hand van je rijksregisternummer en een paswoord dat aan enkele vormvereisten moet voldoen. Van zodra je gebruikersaccount is aangemaakt, volgt de beloning.

Eerste succesje

Om in kaart te brengen waar ik vooral aan moet werken, krijg ik eerst een vragenlijst. Genoeg water drinken is niet zo'n probleem, voldoende fruit en groenten eten wel. "Besteed vandaag aandacht aan hoe je ontbijt er morgen zal uitzien en zorg dat je alles in huis hebt en vanavond al klaar legt." Da's een gemakkelijke. Snel nog even naar de winkel voor een potje yoghurt – voldoende eiwitten nemen bij je ontbijt, lees ik – en wat fruit. Die eerste kaap is gehaald. Ik mag vanavond dan ook trots aanvinken dat ik de uitdaging gehaald heb.

Niet meer in zetel eten

En zo stapelen de uitdagingen zich op. Elke dag een nieuwe. En af en toe een weetje tussendoor. Alles om me bewust te maken wat dat betekent, evenwichtig eten. "Eet op een vaste plek." Moeilijk, want ik eet in de zetel, in de auto, aan mijn bureau. "Je hersenen associëren die plaatsen met eten. Dus elke keer je in de auto zit, ga je honger krijgen." Oké, vanaf nu eet ik alleen nog aan tafel. 's Ochtends ergens anders dan aan mijn bureau ontbijten lukt me vooralsnog niet. Maar twee van de drie vind ik ook al geslaagd. Een weetje tussendoor: rauwe groenten zijn niet altijd gezonder dan gekookte groenten. Soms komen er door het kookproces extra voedingsstoffen vrij. Weer iets wijzer. Een tekort aan welk mineraal geeft je een lusteloos gevoel? Da's makkelijk, het blijkt ijzer te zijn. En Victor wijst me de weg: vlees, vis, gevogelte, pompoen, broccoli, tomaten… Oké, dat wordt vanavond een tomatensoepje.

Je krijgt elke dag een nieuwe uitdaging en af en toe een weetje tussendoor

Wat vind je zelf?
Tussendoor vraagt Victor me hoe ik zelf vind hoe het ondertussen met mijn eetpatroon gesteld is. Al na enkele dagen durf ik gerust 'heel goed' aan te vinken. Dankjewel, Victor. Deze uitdaging is gerond. Klaar voor de volgende: wat meer bewegen misschien?

Tekst: Katrien Vandeveegaete

CM is niet alleen een ziekenfonds maar ook een gezondheidsfonds, bekommerd om je gezondheid. Voldoende bewegen, evenwichtige voeding, voldoende slaap en niet roken zetten je alvast op het goede spoor. Wat kun je doen met de CM-gezondheidscoach?

- Je krijgt concrete tips en oefeningen op maat.
- Je ontvangt dagelijks meldingen en uitdagingen, die je helpen om je motivatie verder op te krikken.
- Je krijgt een overzicht van alle uitgevoerde oefeningen.
- Je geeft zelf je vooruitgang aan en kijkt terug op alles wat je al bereikt hebt.
- Heb je een domein onder de knie? Verander van domein en werk naar een ander doel toe.

De app downloaden of deelnemen via de website? Surf naar www.cm.be.

Na de hel, het leven

Marie Bamutese is twaalf als op 7 april 1994 in Rwanda de hel losbreekt. Op drie maanden tijd laten 1,1 miljoen Rwandezen het leven. Marie en haar familie slaan op de vlucht richting buurland Congo. Maar ook daar is het niet veilig: nog eens 400 000 Rwandezen sneuvelen er, een vergeten misdaad tegen de mensheid. Marie zelf overleeft als bij wonder. In 1999 vraagt ze asiel aan in België, elf jaar later ontmoet ze VRT-journalist Peter Verlinden. Ondertussen hebben ze samen een kind – een tweede is onderweg – en schreven ze een boek over de overlevingstocht van Marie.

"Ik was twaalf toen de hel losbarstte en begreep er niets van"
Marie

"Ik kom uit een christelijk gezin met acht kinderen", gaat Marie van start. "Mijn vader zei altijd: 'Je moet goed je best doen.' Tot de hel losbarstte, op 7 april 1994. Die dag werd het vliegtuig van president Juvénal Habyarimana neergehaald en explodeerde alles. Onze buurkinderen glipten ons huis binnen, trillend van angst. Hun mama – een Tutsi-vrouw – was vermoord, afgemaakt met machetes. Ik was twaalf en begreep er niets van. Ik wist niet dat er Hutu's, Tutsi's en Twa's waren, dat had mijn moeder nooit gezegd. Ik besefte ook nauwelijks dat er sinds 1990 in het noorden van het land een echte oorlog aan de gang was en dat het Rwandees Patriottisch Front (de FPR-rebellen van Paul Kagame – vooral Tutsi's, n.v.d.r.) het land was binnengevallen om het Habyarimana-regime (vooral Hutu's, n.v.d.r.) omver te werpen. Nu flakkerde de haat genadeloos op. Interahamwe-milities namen wraak op de Tutsi-bevolking, FPR-rebellen vermoordden al wie ze tegenkwamen. Alles was zeer goed voorbereid, maar dat besefte ik pas later."

Rivier vol krokodillen

"We hebben onze buurkinderen gered, maar zijn dan zelf heel snel moeten vluchten. Grootmoeder, moeder en acht kinderen. Mijn vader bleef ziek achter, terwijl er bommen vielen en massale slachtpartijen plaatsvonden. We renden voor ons leven. Ik was zo bang dat ik niet meer kon bidden. Mijn moeder hield ons voor dat het geweld ging stoppen, maar ik zag in haar blik dat ze dat zelf niet geloofde. Zelfs het leger, bang voor de snellere en beter gewapende rebellen, sloeg op de vlucht. We raakten veilig over een brug die een grote kolkende rivier vol krokodillen overspande. Toen keerde mijn moeder alleen terug, om vader op te halen. Ze haalde het, net voor het leger de brug opblies."

"We hadden honger, waren doodmoe, maar veilig. Toch voor even. Ik stapte naast mijn vader: hij met een stok, op sterven na dood. Uiteindelijk kwamen we in een geïmproviseerd vluchtelingenkamp aan: een oude school en enkele tenten. Mijn moeder en ik gingen op zoek naar eten. We stapten over verse lijken. 's Nachts vielen de rebellen het kamp aan. We vertrokken bliksemsnel, alweer zonder vader. Eerst kropen we, daarna liepen we. Links en rechts van ons ontploften granaten. We liepen tot aan een ander kamp. Toen zei mijn moeder: 'Ik ga terug om afscheid te nemen van vader.' Ze zei niet: 'Ik ga hem halen.' Ze zei: 'Ik ga afscheid nemen.' Het kostte haar bijna het leven, maar ze heeft ons vader nog een kruisje gegeven en is toen al sluipend terug tot bij ons geraakt. Ze was gebroken. In het kamp ontfermde een Burundees gezin zich – op gevaar van eigen leven - over ons. God, wat zou ik hen graag danken, echte helden zijn het."

Op de vlucht voor de gruwel, raken Marie en haar familie in een vluchtelingenkamp in Bukavu, Oost-Congo. Ze leven er ruim twee jaar onder het zeil van een tent. Er stromen meer dan anderhalf miljoen vluchtelingen toe en er breekt cholera uit. Toch wordt er onderwijs georganiseerd, door Spaanse maristenbroeders. Maar in oktober 1996 wordt ook dat kamp gebombardeerd. Duizenden worden vermoord. Marie en haar familie weten echter te ontsnappen en vluchten de Congolese brousse in. Tijdens de vlucht verliest Marie haar nichtje, Elodia. "Omdat ze helemaal uitgeput was, droeg ik Elodia op mijn rug. Ik was veertien, zij zes. Plots voelde ik haar beentjes zakken, dan haar hoofdje. Ze was dood."

Wat Marie en haar familie op hun vlucht door Congo doormaken, valt nauwelijks te beschrijven. Een Congolese vrouw biedt hen een schuilplaats, waardoor ze hun leven redt. Even later worden ze ontdekt door de Congolese Mai Mai-milities, die in opdracht van Rwandese regeringssoldaten elke vluchteling moeten vermoorden. Een man redt deze keer hun leven, toch tot zolang Marie zijn vrouw wil spelen. Marie is veertien, maar ook die gruwel overleeft ze. "Sommige situaties kan je slechts aan als je je bewustzijn uitschakelt. Ik heb dat heel vaak moeten doen", vertelt ze. "Mijn geloof heb ik niet verloren, nee. Maar ik heb me wel vaak afgevraagd of God er nog was?

Vooral wanneer kinderen werden gedood of ouders hen achterlieten, had ik het bijzonder moeilijk. Wat blijft er over als de onschuld zelf wordt vermoord? Eens hadden we, omdat we honger hadden, pindanoten geraapt. Toen zagen we een dode moeder, met daarrond haar kinderen. Mijn moeder gaf hen onze pindanoten. Ik zag dat haar hart en ziel bij hen was. Zo mooi."

Levende dode

"Mijn grootmoeder, meer dan tachtig, was mee op de vlucht door de brousse, dag en nacht met haar rozenkrans in de hand. Mijn moeder heeft tot de laatste snik voor haar gezorgd. Toen ze stierf, zag ik mijn moeder kraken. Ineens was ze een ander mens. Zwak, een levende dode. Ik heb toen de leiding genomen, aangezien we mijn oudere zussen waren kwijtgespeeld. Mijn moeder volgde, zonder dat ik alles moest doen. Ze was een heel wijze vrouw. Niets zo mooi als een goede band met je ouders. Geen groter gemis ook, dan wanneer de relatie met je ouders vertroebeld is."

"Een tijd later moesten we terug naar Rwanda. Maar Rwanda zou onze dood zijn. Mijn moeder doorzag de situatie. Ze zei dat ik me als een weeskind moest gedragen. 'Loop, vlucht, zover je kunt. Kijk niet om,' riep ze. Het is het laatste wat ze tegen mij heeft gezegd. Daarna is ze teruggestuurd naar Rwanda en daar vermoord. Ik moet ervan wenen, omdat ik haar nooit heb kunnen bedanken. Het blijft een open rekening die ik via mijn gebed probeer te vereffenen. Bidden doen we in ons jonge gezin ook altijd voor het eten en het slapengaan. We vragen niet, we danken. God is liefde, maar dringt zich niet op. God geeft ons alles, maar laat ons vrij al of niet voor Hem te kiezen. Wil je God in je leven, dan komt hij met heel veel liefde, voor altijd. Wil je Hem niet, dan respecteert Hij dat. In het Westen je geloof beleven, is een beproeving. De beste vriend van mijn zoontje Matteo is een vrijzinnige, en toch bidt Matteo voor hem, want ook hij is een kind van God. Zelfs Kagame is dat. Niemand is slecht geboren. Ik haat Kagame niet. Tijdens onze vlucht door Oost-Congo, ben ik gered door heel moedige Congolezen, maar sommigen hebben ons ook – omwille van hun eigen overleven – verklikt. Ik ben God dankbaar dat ik zulke goede ouders heb gekregen en dat ik de hel heb overleefd. Door alles wat ik heb gezien en meegemaakt, door telkens gered te worden én door de pijn, ben ik nu een rijk mens die enorm veel kan relativeren en een hele hoge pijngrens heeft ontwikkeld."

→

"Mijn geloof heb ik niet verloren, maar ik heb me wel vaak afgevraagd of God er nog was?"
Marie

"Er kan maar verzoening komen in Rwanda als de waarheid bekend en erkend is"
Peter

"Uiteindelijk hebben mannen van het Rode Kruis me uit de brousse gehaald en op een cargo richting Goma gezet. Van daar ging het naar Bukavu waar het Hoog Commissariaat voor de Vluchtelingen ons alsnog naar Rwanda wou sturen. Om er te kunnen ontsnappen, heb ik mijn neefje Thierry moeten achterlaten. Dat was een van de zwaarste beslissingen van mijn leven. Zelf ben ik op een haartje na aan het FPR ontsnapt, om finaal, in januari 1999, na bijna vijf jaar van vluchten, angst en geweld, op een vliegtuig richting Brussel te belanden. Ik kreeg hier asiel, heb mijn middelbaar afgewerkt en ben gaan werken voor de stad Antwerpen."

Peter

In 2009 ziet Marie een verslag op de televisie over haar land, gemaakt door Peter Verlinden. Met haar eigen verhaal in het achterhoofd stuurt ze Peter een mail. Na wat heen-en-weergemail spreken ze met elkaar af. Het klikt tussen de twee, en Peter en Marie worden een koppel. "Wat Marie me vertelde toen ik haar voor het eerst zag in november 2010, was herkenbaar", aldus Peter. "Wat er aan details is gevolgd, tart echter elke verbeelding. Veel waargebeurde feiten zijn ook niet bekend of erkend. Het verhaal van Marie over de aanval op het kamp van Ruhango, waar haar vader is omgekomen, staat in geen enkel internationaal rapport. Dat de FPR-rebellen naast wraakacties tegen de zogenaamde Interahamwe-moordbendes ook vluchtelingenkampen aanvielen en er massale slachtpartijen onder weerloze burgers aanrichtten, is evenmin erkend."

"Eigenlijk moet de geschiedenis van de Rwandese genocide (van april tot juni 1994, n.v.d.r.) én van de vergeten genocide in Oost-Congo (van 1996 tot 1998, n.v.d.r.) nog worden geschreven. Maar dat zal maar kunnen als het huidige Rwandese regime dat toelaat. Nu kan je in Rwanda over niks praten en leven mensen in angst. Toch kan er maar verzoening komen als de waarheid bekend en erkend is. Ik ben ook ontgoocheld in onze politici, die zwijgen. Hoe dom kan je zijn? Het regime in Rwanda is een van de meest repressieve en moorddadige regimes, verantwoordelijk voor minstens 500 000 doden en toch laten we hen doen. Burundi gaat dezelfde weg op. Congo is zo groot dat mensen die buiten de steden leven niets van het politieke wanbeleid merken, maar dan sterven ze van iets anders. Sommigen zeggen: jij bent zo fel over Rwanda, omdat je bij Marie bent. Nee, Marie en ik hebben elkaar gevonden, omdat ik zo fel ben over Rwanda."

"Ik heb dan ook een passie, een soort van liefde voor zwart-Afrika. In 1989 kwam ik voor het eerst in Congo en op enkele uren tijd raakte ik eraan verknocht. Ik wil begrijpen hoe de mensen daar zijn, leven, voelen en denken. En ik engageer me, om de waarheid te kennen. Toen het vliegtuig van Habyarimana werd neergeschoten, beweerde men dat de daders extremistische Hutu's waren. Maar het kon evengoed het FPR zijn, we weten het niet. In tijden van oorlog worden gebeurtenissen vaak in scène gezet, om de buitenwereld op het verkeerde spoor te zetten."

Kritische geest

Peter en Marie werkten gedurende vijf jaar samen aan *Marie. Overleven met de dood,* een boek waarin Marie over haar eigen overlevingstocht vertelt, over de dood van haar geliefden, over het slechtste in de mens, maar ook over haar geloof dat haar de kracht gaf om te blijven leven en de helden dankzij wie ze vandaag nog leeft. "Peters kritische geest maakte het mij moeilijk om een boek te schrijven", geeft Marie toe. "Toen ik iets vertelde, zei hij: 'Wanneer was dat? Of: 'Hoe kan dat?' En dan werd ik echt kwaad of wou ik het opgeven."

Peter: "Ik zei: 'Schat, als we een boek schrijven, dan moet het juist zijn.' Ik wou al van mijn veertiende tv-journalist worden. Mijn vader – op 68 jaar gestorven aan leukemie – was componist bij de VRT. Mijn moeder, tachtig nu, heeft een moeilijk karakter. We waren met vijf kinderen thuis en als we aan de zondagse ontbijttafel zaten, daagde zij ons uit. Ze wierp een discussie op tafel en dan was het aan ons. 'En als het nu eens niét zo was?', is een vraag die ik me als kritische journalist dan ook voortdurend stel."

Marie: "Dat heb je wel goed geërfd! Op het einde van mijn vlucht, in het voorjaar van 1998, ben ik bij Congolese broeders terechtgekomen, aan wie ik – hortend en

stotend – mijn verhaal heb verteld. Zij hebben dat gesprek opgenomen op een bandje dat, achteraf bekeken, van goudwaarde bleek. Het was wel enorm lastig om de details te reconstrueren. Ik heb de hel overleefd, vaak door onbewust te leven. En ook daarna, eens ik in het veilige België was, kon ik mijn emoties niet kwijt. Het enige wat ik kon doen en deed was: mijn best doen, de taal leren, integreren. Ik focuste me daarop en dat hielp. 's Nachts sliep ik echter amper. Alles kwam weer boven. Meer dan tien jaar heb ik met het licht aan geslapen. Bombardementen hoorde ik niet, maar wie kon ik vertrouwen? De buitenwereld bekeek me als een jongere, terwijl ik me door al die brutale ervaringen een veertiger voelde. Om hier te overleven, zette ik een masker op. In feite moest ik van nul herbeginnen, maar hoe? Er was geen enkele dokter die me kon helpen. Doorheen mijn studies ethiek, sociale filosofie en recht, was ik mijn eigen casestudie, waarbij ik een aantal brokstukken bijeen puzzelde en probeerde te begrijpen hoe de macht een mens tot een beest kan maken. Gelukkig werkte ik in een onthaalcentrum voor asielzoekers, waar ik af en toe mijn hart kon luchten."

Stevige relatie

Peter: "Schrijven is verwerken. Toen ik Marie voor het eerst ontmoette, was ik zelf twee jaar feitelijk gescheiden. Marie en ik zijn dan een koppel geworden en een eerste kindje volgde: Celina. Ik heb Marie aangemoedigd om te schrijven en tegelijk ook gewaarschuwd voor de gevolgen."

Marie: "Tot voor ik Peter kende, was ik de Marie die overleefde door overdag hard te werken en 's nachts door de hel te gaan. Vrienden-lotgenoten van mij hebben zelfmoord gepleegd. Anderen zitten in de psychiatrie, nemen drugs of leven als een robot, zonder gevoel. Dat was niet mijn keuze en ook niet die van Peter. Mijn verhaal doen, zag ik bovendien als een opdracht, niet voor mezelf, maar voor alle Rwandese slachtoffers: Hutu's, Tutsi's en Twa's."

Peter: "Het was echt geen gemakkelijke periode toen we aan het boek werkten, ook niet voor onze relatie. Soms barstte Marie in woede uit, begreep ik haar totaal niet. Dan weer, deed ze alsof het goed met haar ging, omdat ze vreesde voor onze relatie. Marie is zeer wijs. Dat is een enorme kwaliteit. Wanneer het zeer moeilijk is, komt het erop aan je emotionaliteit even te parkeren en rationeel te bespreken waar het echt om gaat. Blijf je in de emoties, dan kan liefde omslaan in afkeer en waar raak je dan?"

Marie: "We zijn veel moeilijkheden samen doorgekomen en het heeft onze relatie sterker gemaakt. Toch ben ik nog gecrasht, nadat het boek af was. Ik kon amper zeggen dat mijn naam Marie was. Ik heb een zware burn-out én een depressie gehad. Ik lag echt plat op de grond."

Peter: "Het boek heeft onze relatie versterkt. Plus ons geloof, samen. En ons gezinsleven. Ik heb drie dochters uit mijn eerste huwelijk. Dan is er Matteo, zeven jaar, uit de eerste relatie van Marie, er is Celina, vier jaar oud, en we zijn in verwachting van een zoon, die we naar mijn vader Pieter willen noemen. Als het om kinderen gaat, heeft een vrouw vetorecht. Als Marie een kind wil, dan is er geen denken aan dat ik dat zou tegenhouden."

Marie: "Kinderen betekenen voor mij: verder leven. Mijn bijdrage voor morgen. Angst durft nog wel eens de kop opsteken, bijvoorbeeld door de aanslagen in het Westen, maar dankzij mijn geloof – God beslist over alles – heb ik veel vertrouwen. Ik bid dat mijn kinderen God mogen leren kennen en dat ze iets mogen betekenen voor de samenleving."

Tekst: Dominique Coopman
Foto's: François De Heel

"Het boek dat we samen schreven, heeft onze relatie versterkt, plus ons geloof en gezinsleven"
Peter

Meer weten?

Peter Verlinden en Marie Bamutese geven verschillende lezingen, zowel over het levensverhaal van Marie als over de hele vluchtelingenproblematiek, maar ook specifiek over de Democratische Republiek Congo en Rwanda. Geïnteresseerd? Stuur dan een mail naar peterverlinden@telenet.be.

Marie. Overleven met de dood vind je in de boekhandel voor 16,5 euro. Maak kans op een exemplaar, kijk op blz. 53.

Schoonheid kent geen tijd

Culta placent: draag zorg. Tweeduizend jaar geleden schreef Ovidius al waar het bij vrouwelijke schoonheid om draait. Het Gallo-Romeins Museum in Tongeren treedt met de tentoonstelling *Timeless Beauty* in de sporen van de dichter uit de Klassieke Oudheid. Langs de zijlijn portretteert de expo de vrouw van vandaag, met de weergaloze fotografie van Marc Lagrange.

Het was een gewaagde onderneming, op alle vlakken. De confrontatie van klassieke kunst met innemende naaktfoto's stelde het DNA van het kindvriendelijke Gallo-Romeins Museum danig op de proef. En halfweg verloor het project ook nog fotograaf Marc Lagrange, die eind 2015 bij een tragisch ongeluk om het leven kwam. Zo is *Timeless Beauty* onverwacht ook een eerbetoon geworden aan eeuwige schoonheid, in de twee richtingen van de tijd.

De vrouw in beeld en woord

De eregaste van *Timeless Beauty* is Venus, godin van de liefde en vrouwelijke schoonheid. In de Romeinse tijd was de hang naar schoonheid een lovenswaardig streven. Moeder Natuur kreeg daarbij de hulp van poedertjes, zalfjes en exotische kleurstoffen. Of roet van olielampjes voor wie de stof kohl niet kon betalen om de ogen op te maken. De tentoonstelling laat nog meer bizarre cosmetica zien, zoals een brouwseltje van olie vermengd met de as van aardwormen om grijze haren tegen te gaan. Over de ideale maten bestond er weinig discussie: niet te dun en niet te dik. Magere vrouwen werden beschouwd als ziekelijk, dikkertjes hadden te weinig zelfcontrole. En de dichters geven de toon aan, want - het moet gezegd - de schoonheid van de vrouw werd toen vooral beoordeeld door de ogen van de man. Misschien wel daarom is het piepkleine bronzen beeldje van een oude vrouw dat dateert uit 100 na Christus een waardige concurrente van Venus. Wie ze precies voorstelt, is niet geweten, maar alles in haar houding wijst op trouw, zorgzaamheid en het moederschap.

Spiegels van vandaag

De foto's die de Belgische kunstfotograaf Marc Lagrange maakte van vrouwen zijn van zo'n perfectie en sensualiteit dat ze, naakt of niet, té mooi zijn om niet naar te kijken. Jonge en vleesgeworden schoonheid volstond niet voor de fotograaf. De vrouwen die hij voor zijn lens haalde, moesten karakter hebben en vertrouwen in zijn vakkennis. Hij kon het (vaak moeilijke) leven dat hen gevormd had zo in beeld brengen dat ze opnieuw schoonheid lieten zien. Soms verwijst hij naar de klassiekers in de kunst en wordt een foto een surrealistisch schilderij of stapt een vrouw uit een film die van Fellini kon geweest zijn. Tussen de klassieke beelden en de moderne fotografie strooit *Timeless Beauty* filmpjes met tips voor vrouwen om zich mooi en eerlijk op te maken. Anderzijds maakt de tentoonstelling ook een kanttekening bij het soms blind nastreven van schoonheid die al veel vrouwen in moeilijkheden bracht. Enkelen getuigen open en bloot over de problemen die ze hebben met hun lijf. Hoe hen dat onzeker maakt of net sterker in het leven zet. Of zoals de dichter Ovidius het al schreef: "Wat een vrouw past, maakt ze zelf uit. Met daarbij haar spiegel als raadgever."

Tekst:
Suzanne Antonis

Info:
Timeless Beauty, tot 30 juni 2017 in Gallo-Romeins Museum, Kielenstraat 15 in Tongeren, 012 67 03 30, www.galloromeinsmuseum.be.
Open: van dinsdag tot zondag van 9.00 tot 17.00 uur, weekends en schoolvakanties van 10.00 tot 18.00 uur.
Tickets: 10 euro, met korting: 8 euro.

© Koninklijke Musea voor Kunst en Geschiedenis, Brussel

© Atelier Lagrange

Mijn dochter en ik

Terwijl ik lees voel ik mijn dochter kijken;
ik laat niets merken en lees rustig door.
Haar leven doet zich helder aan mij voor:
het zal in alles op het mijne lijken.
Niets kan ik doen, opdat zij zal bereiken
wat ik, amper gevonden, weer verloor;
geen vindt van het geluk méér dan een spoor,
ook zij niet, en ook zij zal het zien wijken.

Ik sluit het boek. Wij zitten naast elkaar;
geen woorden tussen ons, slechts, even maar,
de glimlach van de een tegen de ander.

't Is of ik in mijn eigen ogen staar,
en wat daar staat, het is als water klaar,
wanneer ik langzaam in mijzelf verander.

© Ed Hoornik

In 1941 als enkel gedicht uitgegeven en in
1944 opgenomen in de dichtbundel
Tweespalt, uitgegeven door Mansarde Pers

Politiek met een onder-Toontje

Politiek geeft de samenleving vorm. En voor een keer ook deze boekenrubriek. Maar wie apolitiek is, hoeft niet te wanhopen: Toon Hermans biedt voldoende tegengewicht.

Obama's beste speeches

Acht jaar lang was Barack Obama president van de VS. Zijn politieke daden buiten beschouwing gelaten, zullen vooral zijn woorden bijblijven. Tijdens zijn presidentschap – en ook in de aanloop ernaartoe – toonde hij immers veelvuldig zijn redenaarstalent. Obama's toespraken hadden een begeesterend effect. In *Barack Obama. Zijn beste toespraken* werden 22 van zijn speeches gebundeld die de grootste indruk nalieten.

Wat Obama's beste toespraken zijn, is uiteraard een persoonlijke keuze. Maar dat zijn overwinningsspeech en zijn inauguratierede daartoe behoren, hoeft niet te verrassen. Ook zijn afsluitende boodschap tijdens de presidentscampagne in 2012 is bijzonder beklijvend. Maar dat maakt van de 19 resterende speeches zeker geen kattebelletjes, ook dat zijn parels. Een spreker als Obama vindt altijd de juiste woorden.

Natuurlijk beroer je een publiek niet alleen met wat je zegt, maar ook hoe je het zegt. Een gave waarover Obama eveneens beschikt. Helaas brengt het boek dat aspect niet over: beeld en geluid zijn dan ook een gemis. Er zit dus niets anders op dan je verbeelding te gebruiken en een gepassioneerde Obama voor de geest te halen – tenzij je er YouTube bij haalt. Tot slot biedt het boek ook nog een paar leuke extra's: twee prachtige speeches van voormalig *first lady* Michelle Obama en zeven tips om te spreken als de grootmeester – *yes, you can!*

> Een spreker als Obama vindt altijd de juiste woorden

Politieke fictie

De volgende boeken gaan voort op het politieke elan, maar weg van de realiteit. Nelleke Noordervliet schreef naar goede gewoonte een boeiende en vlot leesbare roman. In *Aan het eind van de dag* beschrijft de auteur het leven van Katharina Donkers, ex-minister en schrijfster van twee bestsellers. Op het einde van haar loopbaan weigert zij mee te werken aan haar eigen biografie. Die vraag maakt echter vele herinneringen los, pijnlijke nog wel. In een merkwaardig geconstrueerd verhaal zie je haar levenspuzzel helemaal in elkaar vallen. Tegelijk wordt de Nederlandse politiek ontleed, van het hippietijdperk tot op vandaag. Neem dit boek zeker ter hand. Elke van zijn 347 pagina's weet te boeien.

Op naar nog een roman met politiek als thema en meer bepaald de invloed ervan op het leven van de doorsnee mens. Antonio Pennachi heeft zijn sporen al verdiend en bevestigt weer met *Broederstrijd,* een ongewoon maar toegankelijk boek. Het verhaal speelt zich af op dezelfde plaats en met dezelfde personages als in zijn vorige roman, *Het Mussolinikanaal.* Net zozeer krijg je weer een provocerend relaas voorgeschoteld, weliswaar verzacht door het grote menselijke gevoel dat erin schuil gaat. Pennachi beschrijft in *Broederstrijd* de moeizame totstandkoming van het democratische, republikeinse Italië na de val van Benito Mussolini. Hij doet dat via de lotgevallen van de Peruzzi's, een hardwerkende maar berooide familie. Hun levens geven je een beeld van het Italiaanse platteland onder het fascistische regime. Ook zonder *Het Mussolinikanaal* te hebben doorgenomen, kan je het boek makkelijk lezen. Het geeft je voorjaar kleur, of de zon nu schijnt of niet.

Lach en ween met Toon

In 2016 zou de creatieve duizendpoot Toon Hermans honderd jaar zijn geworden. Dat jubileum was de aanleiding om een verzamelboek uit te geven, met de toepasselijke titel *Helemaal Toon.* In de veelzijdige bundel maak je kennis met gedichtjes, liedjes, verhalen, beschouwingen, levenswaarheden,

Hermans mag dan al bijna zeventien jaar overleden zijn, met dit boek in de hand is hij weer springlevend

gebeden, tekeningen, foto's, fragmenten uit de shows en stukjes levensgeschiedenis van Hermans. Deze bloemlezing is een absolute aanrader. Hermans mag dan al bijna zeventien jaar overleden zijn, met dit boek in de hand is hij weer springlevend. Lees, kijk, geniet, lach en ween met Toon. Bovendien volgt de vormgeving het niveau van de inhoud: deze uitgave schittert. "Dat niets compleet is, komt misschien omdat ik het óók niet ben", schrijft Hermans over zijn creaties. Perfectie bestaat niet, maar *Helemaal Toon* benadert het wel.

Tekst: Annemie Verhenne en Hugo Verhenne

- **Barack Obama,** ***Barack Obama. Zijn beste toespraken***
  Uitgeverij Van Halewyck, 319 pagina's.
- **Nelleke Noordervliet,** ***Aan het eind van de dag***
  Uitgeverij Atlas Contact, 347 pagina's.
- **Antonio Pennacchi,** ***Broederstrijd***
  Uitgeverij De Bezige Bij, 479 pagina's.
- **Karel Michiels** (eindredacteur), ***Helemaal Toon***
  Uitgeverij Lannoo, 552 pagina's.

All Ways Cruises

ONZE ZEECRUISES NAAR HET NOORDEN 2017

- Uw schip: MS BERLIN ****
- Afvaart vanuit Zeebrugge
- Vervoer per luxeautocar vanuit de belangrijkste Belgische steden naar Zeebrugge en terug
- MET TWEETALIGE BEGELEIDING (NL/FR)
- HEERLIJK TAFELEN AAN BOORD (WIJN & WATER BIJ HET AVONDETEN INBEGREPEN)
- FIJNE SELECTIE VAN GASTSPREKERS & ARTIESTEN

- **DE MOOISTE NOORSE FJORDEN** - 10 dagen
  Van maandag 26 juni
  tot woensdag 5 juli 2017
  Voordrachtgevers : Walter Roggeman - Frederik Thoelen
  Artiest aan boord : Bruno Brel
  LAATSTE KAJUITEN !
- **OP WEG NAAR DE NOORDKAAP LANGS DE NOORSE FJORDENKUST** - 14 dagen
  Van woensdag 5 tot dinsdag 18 juli 2017
  Voordrachtgevers : Jackie van Goethem - Georges Kuster - Mike Louagie
  Artiest aan boord : Koen Crucke
- **DE BOTNISCHE GOLF met het ongekende Lapland** - 14 dagen
  UNIEKE VAARROUTE : Denemarken - Finland met Lapland - Zweden
  Van dinsdag 18 juli tot maandag 31 juli 2017
  Voordrachtgevers : Mia Doornaert - Erik Van Vooren
  Artiest aan boord : KavaDeLuxe
- **DE MOOISTE BALTISCHE STEDEN** - 12 dagen
  Kopenhagen - Kalmar - Stockholm - Helsinki - St-Petersburg - Tallinn - Riga
  Van maandag 31 juli tot vrijdag 11 augustus 2017
  Voordrachtgevers : Luc Vernaillen - Ivan de Vadder
  Artiest aan boord : Gunther Neefs

VRAAG VANDAAG NOG UW GRATIS BROCHURE AAN: info@all-ways.be

ONZE REISKANTOREN
van maandag tot vrijdag : 9u–12u30 en 13u30–17u30
- Victor Rousseaulaan 149 - 1190 Brussel
  Tel.: 02/344 90 88 - info@all-ways.be
- Volkstraat 35 - 2000 Antwerpen - Tel.: 03/281 00 99 - a@all-ways.be
- Vrijdagmarkt 38, 9000 Gent - Tel.: 09/233 30 37 - g@all-ways.be
- Gerard Kasiersplein 14 - 7700 Moeskroen - Tel.: 056/56 16 66 - m@all-ways.be

Pappie loop toch niet zo snel

Maggie MacNeal, Gert Verhulst, Jonas Van Geel en Jelle Cleymans zijn gebeten door de meest getormenteerde smartlappen en de geestigste levensliedjes. Ondersteund door zes muzikanten trekken ze met slechts één missie doorheen Vlaanderen: het blazoen van het levenslied weer oppoetsen. In *Pappie loop toch niet zo snel* zorgen ze met een dosis humor en de juiste hoeveelheid galm voor een avond vol melancholie, sentimentaliteit en melodrama. Van Zangeres zonder Naam tot John Terra, van Tante Leen tot Guido Belcanto, van Johnny Jordaan tot Johnny Hoes, maar ook Willy Alberti, Bobbejaan Schoepen, André Hazes en zoveel anderen: het repertoire van de grootste vertolkers van het levenslied wordt onder het stof gehaald om te blinken op het podium.

Info
Van 22/03 tot en met 3/06, op verschillende locaties in Vlaanderen.
Je vindt een overzicht van alle data op www.garifuna.be/content/agenda.

Maak kans op een gratis duoticket voor het concert op donderdag 23/03 om 20.15 uur in Antwerpen – Theater Elckerlyc, Frankrijklei 85-87. Kijk op blz. 54!

Adoptie
Tussen avontuur en kwetsuur

Mozes, Tarzan en Superman: in populaire verhalen is de hoofdrol vaak weggelegd voor een adoptiekind met bijzondere krachten. Mythes, romans en stripalbums wemelen van de adoptiehelden. De tentoonstelling *Adoptie. Tussen avontuur en kwetsuur* gaat in op die culturele fascinatie en confronteert ze met historische documenten en actuele vragen. Op welke manier kleurt een afkomst de zoektocht naar een eigen identiteit? Hoe evolueren adoptiepraktijken? Staat het belang van het kind, de wensouders of de samenleving centraal? Hoe verlopen procedures en wat als die ontbreken? Hoe gaat de samenleving vandaag om met de trauma's door gedwongen adoptie?

De veelzijdige, gevoelige geschiedenis van adoptie wordt belicht met documentair materiaal, oude en hedendaagse kunst, literatuur, fotografie, filmfragmenten en getuigenissen. De expo onderzoekt de beeldvorming rond adoptiepraktijken, geeft aandacht aan persoonlijke verhalen en nestelt zich in een actueel debat.

Nerveuze vrouwen

De Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid en Te Gek?! trachten al verschillende jaren om het stigma dat over psychiatrische problemen hangt, te verminderen. Dat doen ze onder meer met theatervoorstellingen. Ook dit voorjaar is er met *Nerveuze vrouwen* weer een, mee geproduceerd door De Muziekfactorij en geregisseerd door Els Dottermans. Het muzikale stuk, met de steun van De Laatste Showband onder leiding van Paul Poelmans, toont vier nerveuze vrouwen, gespeeld door Ella Leyers, Tine Reymer, Eva De Roovere en Inge Paulussen. Ze horen stemmen in hun hoofd, denken in bochten en kronkels, zien wat anderen niet zien. Ze zingen, ze zuchten en ze maken zich zorgen. Over de wereld en zichzelf. Ze vertellen wat het is om verloren te lopen in de donkere kamers van hun gedachten, de weg kwijt te raken in hun kronkelige hersenen, op de dool te zijn tussen waan en werkelijkheid. Voor de tekst kropen Gerda Dendooven en Hugo Matthijsen in hun pen.

Info
Nog tot en met 29/04, op verschillende locaties in Vlaanderen.
Je vindt een overzicht via www.sad.be/tegek.

Maak kans op een gratis duoticket voor de voorstelling op donderdag 27/04 om 20.00 uur in Hasselt – Cultuurcentrum Hasselt, Kunstlaan 5. Kijk op blz. 54!

Info
Nog tot 16 april 2017.
Locatie: Museum Dr. Guislain, Jozef Guislainstraat 43, 9000 Gent.
Openingsuren: Dinsdag tot vrijdag: van 9.00 tot 17.00 uur. In het weekend: van 13.00 tot 17.00 uur.
Tickets: 8 euro; 65-plussers: 6 euro.
www.museumdrguislain.be

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

Frontschilders in Nieuwpoort

Toen tijdens Wereldoorlog I de strijd verademde aan de boorden van de IJzer, werd in het vernielde Nieuwpoort een buitengewoon artistiek experiment opgezet. Enkele schilders vestigden zich in de zomer van 1916 in een kelder dichtbij het sluizencomplex. Het verlaten Nieuwpoortse landschap werd vanaf dan de inspiratiebron van Alfred Bastien, Léon Huygens, André Lynen en Maurice Wagemans. In het spoor van de seizoenen werd een kunstig antwoord verzonnen op de gruwel van de Groote Oorlog.
De tentoonstelling *De Groote Oorlog op doek – frontschilders in Nieuwpoort 1916-1918* brengt aan de hand van tekeningen en schilderijen het verhaal van deze bijzondere kunstenaarskolonie. Zo krijg je een unieke blik op een brok vergeten oorlogsgeschiedenis. In kleur en vorm krijgt de oorlog een ander gelaat. Een diepmenselijke getuigenis van soldaat-kunstenaars.

Info
Nog tot 18 juni 2017.
Locatie: Bezoekerscentrum Westfront Nieuwpoort, Kustweg 2, 8620 Nieuwpoort.
Openingsuren: Elke dag open van 10.00 tot 17.00 uur.
Tickets: 7 euro.

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

Achiel van Sassenbrouck - Loopbrug van Nieuwpoort (patrimonium Stad Diksmuide)

OKRA-CULTUURCLUB stelt voor...

Goal! The football experience

Een ongeziene collectie van originele items en sportmemorabilia, verpakt in een unieke, ervaringsgerichte en interactieve expo gewijd aan het wereldvoetbal. Dat is waar *Goal! The football experience* voor staat. Ontdek er unieke en originele voetbalobjecten, zoals trofeeën en medailles, shirts van onder andere Lionel Messi, Cristiano Ronaldo en Diego Maradona, de allereerste voetbal, tot zelfs de voetbalschoenen van balkunstenaar Ronaldinho. Stel je eigen *dreamteam* samen en leef je helemaal uit op uitdagende voetbalattracties. Speciaal voor de doortocht van deze expo in België, is er ook een Belgisch luik aan toegevoegd.

Info
Nog tot 30 april 2017.
Locatie: Nekkerhal, Plattebeekstraat 1, 2800 Mechelen.
Tickets: 13,5 euro; OKRA-tarief: 11 euro.
www.goal-belgium.be

Erfgoed 1981-1991

Zo'n twee jaar trad Willy Sommers op met Erfgoed 1971-1981. Het succes inspireerde hem om hetzelfde concept toe te passen op het daaropvolgende decennium. Tijdens de nieuwe tournee Erfgoed 1981-1991 brengt de schlagerzanger zijn repertoire uit de genoemde periode. Ook nu weer doet hij dat onder begeleiding van een uitstekende liveband. Verwacht je aan liedjes als *Vlaanderen De Leeuw, Het water is veel te diep* en *Als een leeuw in een kooi.*

Info
13 april om 20.00 uur.
Locatie: Casino Koksijde, Casinoplein 11, 8670 Koksijde.
Tickets: 32 euro; OKRA-tarief: 27 euro.
www.willysommers.be

Voor deze twee cultuurevenementen kan je met korting je tickets bestellen. Kijk op blz. 54.

Brel, Brass & Micheline Van Hautem

Sommige liedjes vergeet je nooit. Wie kent er niet *Marieke* of *Les Flamandes* van Jacques Brel? De Oost-Vlaamse Micheline Van Hautem brengt het repertoire van de betreurde zanger weer tot leven, gesterkt door het Limburgse fanfareorkest Kempenbloei. Tachtig muzikanten en één stem. Zo zou zelfs Brel het niet hebben verzonnen.

Micheline maakte een grote omweg eer ze weer in Vlaanderen en Nederland begon te zingen. “Ze zeggen van de planeet Saturnus dat die na 28 jaar opnieuw op dezelfde plek staat waar hij is vertrokken, klaar voor een nieuw begin. Zo voelde ik me ook wanneer ik die leeftijd bereikte. Toen mijn job als muzieksamensteller bij Radio 1 en Studio Brussel werd overgenomen door een computer, trok ik naar New York met mijn gitaar en mijn stem. Ik zong er in cabarets en kleine clubjes. Niet in het Engels, daarvoor was ik niet Amerikaans genoeg. In New York horen ze weinig Frans, dus daar kon ik het verschil mee maken. Het repertoire van Jacques Brel en Edith Piaf was ook voor mij een ontdekking. Ik kende de liedjes wel, maar ze instuderen en vertalen – om te begrijpen wat ik zong - gaf ze toch een extra dimensie.” Micheline werd gecast voor Broadway, maar de vakbonden hielden haar tegen omdat ze geen Amerikaanse was. Teleurgesteld verhuisde ze naar Amsterdam. Maar Jacques Brel zou haar nooit meer loslaten.

Brel & Brass

In 2001 ontmoette ze Bruno, de neef van Jacques Brel. Micheline: “We konden het meteen met elkaar vinden en even later stonden we met L’Esprit de Jacques samen op het podium. Bruno’s stem heeft dezelfde klankkleur als die van zijn oom. En ik kreeg een persoonlijke inkijk in het leven van de zanger die ik inmiddels was gaan bewonderen. Jacques Brel at bijvoorbeeld nooit voor een concert en hij was altijd erg zenuwachtig. Bruno vertelde ook dat zijn oom het niet wilde weten als er familie in de zaal zat.” Het succes van L’Esprit de Jacques smaakte naar meer en ook nu weer kwam Micheline de juiste mensen tegen. Via dirigent Ivan Meylemans leerde ze de Koninklijke Fanfare Kempenbloei uit Hamont kennen. “De klik was er meteen en we hebben samen de cd *Brel & Brass* opgenomen. Op tournee staan er dan weer andere orkesten achter mij. Ze krijgen vooraf het album en de arrangementen die ze instuderen, we repeteren één keer samen en dan gaan we gelijk het podium op. Heel verfrissend is dat”, aldus Micheline.

Mensen die ertoe doen

In Vlaanderen kwam voor Micheline de echte doorbraak toen ze gevraagd werd om met kleinkunstzanger Zjef Vanuytsel op tournee te gaan. “Voor zijn laatste concertreeks had hij graag iemand naast hem op het podium. Zo zijn ze bij mij terechtgekomen. Zjef was heel

In New York horen ze weinig Frans, dus daar kon ik het verschil mee maken. Het repertoire van Jacques Brel en Edith Piaf was ook voor mij een ontdekking

vrijgevig en deelde zijn muziek graag. Het was een voorrecht om samen met hem te mogen zingen. Na zijn overlijden heb ik postuum een duet opgenomen met *Ik weet wel mijn lief.* In de laatste strofe zingt hij vanaf een foto nog één keer met me mee." Of er na *Brel & Brass* al plannen zijn voor een nieuw avontuur? "Ik zou graag een cd maken voor mijn moeder. Ze is 82 en houdt van de liedjes van Louis Neefs. Ik weet nog niet hoe ik het ga aanpakken, maar ik heb er vertrouwen in dat ik ook hiervoor weer de juiste mensen zal tegenkomen", besluit Micheline.

Tekst: Suzanne Antonis
Foto's: Olaf Paulisse

✻ **Info: www.brelandbrass.com**

Ook de moeite deze maand:

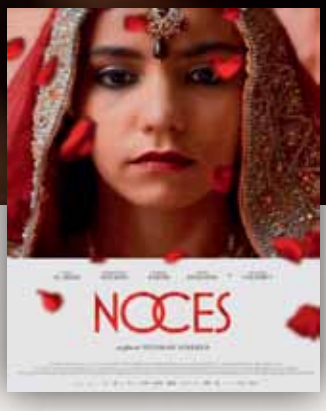
✤ ***Randy Newman Songbook*** (vinyl) **van Randy Newman** (Nonesuch Records)
Sterke teksten, sobere pianobegeleiding. Het is eens een andere manier om naar de vijftig beste songs van Randy Newman te luisteren. Een collector's item voor de fans.
(www.randynewman.com)

✤ ***Vigilant* van Stijn Meuris** (N.E.W.S.)
Maatschappijkritiek, het is de Limburgse zanger en allround podiumartiest niet vreemd. In *Vigilant* gaat hij nog eens voluit. Een tirade op muziek gezet.
(www.stijnmeuris.be)

✤ ***Zin* van Lenny & de Wespen** (WESP Records)
Na acht jaar heeft de legendarische groep uit Leuven er weer zin in. Op het kruispunt tussen Nederlandstalige pop en rock en met bevriende artiesten zijn ze weer hun vrolijke zelf.
(www.lennyendewespen.be)

Maak kans op de cd *Brel & Brass.* Kijk op blz. 54.

Noces: tussen twee culturen



Door migratie hebben er zich in ons land verschillende gemeenschappen gevormd, waaronder die van de Pakistanen. In die gemeenschap draaide Brussels regisseur Stephan Streker met *Noces* een interessante film over de confrontatie van culturen.

De achttienjarige Zahira, een moderne Belgisch-Pakistaanse vrouw, heeft een nauwe band met haar ouders, zussen en broer Amir, die haar vertrouweling is. Zahira loopt school en leidt een westers leven met veel vrijheid. Haar ouders zijn tolerant en gaan een eind mee in haar levenswijze, zo ver zelfs dat ze akkoord gaan met een abortus bij een ongewenste zwangerschap. Maar vervolgens eisen haar ouders een huwelijk met een degelijke Pakistaanse jongen die Zahira kan kiezen uit drie kandidaten die ze enkel op foto en via het internet kan zien. Pas wanneer haar broer en oudere zus ingezet worden om druk op haar uit te oefenen, schijnt ze te plooien.

Tussen twee culturen

Met *Noces* snijdt regisseur Streker een gevoelig thema aan. Zahira houdt van haar familie, die echter vasthoudt aan sterke tradities uit hun moederland. Maar de jonge vrouw wil, zoals haar leeftijdsgenoten in het Westen, haar eigen keuzes maken en niet gedwongen worden. Voor haar ouders is die persoonlijke vrijheid echter ondergeschikt aan de maatschappelijke regels en tradities. Daar tegen ingaan, betekent verlies van de familie-eer en dat is totaal onaanvaardbaar.
Streker doet zijn best om in *Noces* geen zwart-wittegenstelling op te bouwen, maar integendeel begrip op te brengen voor de verschillende personages. Zo krijgt niet alleen Zahira de kans om haar standpunt te uiten, maar kunnen ook haar vader, moeder, broer en zus hun opvattingen naar voren brengen.

Goed of slecht?

Omdat Streker vermijdt zijn eigen standpunt door te drukken (alhoewel de kijker duidelijk aanvoelt hoe hij denkt), voorkomt hij dat *Noces* de indruk geeft met een belerend vingertje te staan zwaaien. De filmmaker blijkt vooral geboeid door een dramatische situatie waarin men niet zomaar bepaalde personages als 'de slechten' kan wegzetten. Hij toont veeleer aan dat elk van hen zijn eigen reden heeft. Over de waarde van die redenen spreekt hij zich niet uit, hij laat het aan de kijker om daar zijn mening over te vormen.
Hoewel *Noces* soms wat voorspelbaar is - zowat alle verwachte clichés komen erin aan bod -, blijft de film onderhoudend en heeft hij ook iets te vertellen.
(Vanaf 8/03 in de zaal)

Tekst: Willy Verbestel

In maart ook nog in de bioscoop

✤ *Lion*
Garth Davis vertelt het verhaal van een vijfjarig Indiaas jongetje dat verloren raakt en na 25 jaar zijn familie terugvindt. Kandidaat voor de Oscar voor beste film. (Uit op 22/02)

✤ *Le secret de la chambre noire*
De Japanse regisseur Kiyoshi Kurosawa draaide dit niet geheel geslaagde hedendaags spookverhaal in Frankrijk.
(Uit op 08/03)

✤ *Sprakeloos*
Een verfilming door Hilde Van Mieghem van Tom Lanoyes gelijknamige succesroman. (Uit op 15/03)

Raambekleding
Een berekende keuze

Of het nu om praktische of esthetische redenen is: raamdecoratie is een belangrijk aspect in het interieur van een huis. Alleen is het niet altijd even vanzelfsprekend om de geschikte decoratie te vinden. Toch bestaan er verschillende mooie en hedendaagse oplossingen voor ieders woning.

Raambekleding heeft verschillende functies: de ruimte verduisteren, beschermen tegen inkijk of te fel licht (denk maar aan de hinderlijke inval op een computerscherm), gezelligheid brengen, de akoestiek bevorderen… Sta dan ook eerst even stil bij de eigenschappen waaraan de decoratie moet voldoen, alvorens je keuze te maken. Het heeft geen zin om zware gordijnen op te hangen als je uitsluitend wil voorkomen dat passerende mensen binnenkijken.

→

Met gordijnen van vloer tot plafond bereik je het mooiste resultaat.

Durvers gaan voor gordijnen in een accentkleur, als echte blikvangers in je interieur

Overgordijn: populaire blijver

De meest gebruikte bekleding blijft wellicht het overgordijn. Je vindt het in alle stijlen – van minimalistisch tot klassiek en alles ertussenin – en in elke prijsklasse. Een bijkomend voordeel is dat deze gordijnen met hun vloeiende lijnen een warme sfeer brengen en de akoestiek ook nog eens ten goede komen.

Je bereikt het mooiste effect wanneer de gordijnen aan het plafond vertrekken en doorlopen tot aan de vloer, zelfs wanneer het raam zelf kleiner is. Op die manier lijkt je kamer het hoogst. Heb je rolluikkasten, hang je gordijnen er dan voor en laat de gordijnen tegen het plafond vertrekken. Let wel: wanneer er radiatoren onder het raam staan kunnen zware gordijnstoffen de warmte tegenhouden en laat je het gordijn beter tot vlak boven het verwarmingselement komen. Neem in dat geval een gordijnkleur die aansluit bij je muurkleur om de hoogte van je kamer niet visueel in twee te breken. De gordijnen kan je ophangen via een roede of via een eenvoudig railtje met gordijnhaakjes. Dat laatste ophangsysteem is het budgetvriendelijkst en valt het minste op.

De klassieke combinatie van over- en glasgordijnen vind je minder terug in hedendaagse interieurs. Wie houdt van de luxueuze uitstraling van een dubbel systeem kan jaloezieën, rol-, vouw- of paneel-gordijnen combineren met overgordijnen.

Wat de stofkeuze betreft, zijn de mogelijkheden eindeloos. In moderne interieurs zie je vaak effen gordijnen in een karaktervolle stof, zoals stof met een linnenlook. Kies je voor een neutrale kleur zoals wit, grijs, zandkleur of taupe, dan kan je met je accessoires nog alle kanten op als het op kleur aankomt. Durvers gaan dan weer voor gordijnen in een accentkleur, zo wordt je gordijn een echte blikvanger in je interieur.

Fraaie alternatieven

Naast overgordijnen zijn er tal van andere systemen op de markt. Vouwgordijnen bijvoorbeeld, zij hebben de Belgische markt al enkele jaren geleden veroverd en hebben nog steeds niets aan die populariteit moeten inboeten. Vouwgordijnen geven een eigentijdse look maar stralen ook warmte uit en passen hiermee zowel in meer moderne als in meer landelijke interieurs.

Rolgordijnen hebben een eerder strakke, koele uitstraling. Ze doen het goed in minimalistische of Scandinavische interieurs. Een duorolgordijn, ook wel bekend als roljaloezie, is de trend van dit moment. Duorolgordijnen bestaan uit twee stoflagen die ten opzichte van elkaar kunnen bewegen. Met behulp van een kettingbediening kan je zelf de lichtinval en inkijk bepalen.

Jaloezieën zijn dan weer perfect als raamdecoratie in je kantoor of werkkamer, omdat je er op ieder moment van de dag de gewenste lichtinval en privacy mee bepaalt. Smalle jaloezieën hebben een eerder zakelijke uitstraling. De nieuwere variant met brede latten past ook erg mooi in een landelijk of klassiek interieur en wordt ook vaak toegepast in leefruimtes.

Trendy gordijn in een blauwe accentkleur.

Halftransparante rolgordijnen zorgen voor mooi gefilterd licht.

Een combinatie van overgordijnen en duorolgordijnen in neutrale tinten.

Brede, witte jaloezieën brengen sfeer in deze leefruimte.

Nog een mooi alternatief zijn de plisségordijnen. Deze zorgen voor mooi gefilterd daglicht en voorkomen tegelijk inkijk. Ze kunnen zowel helemaal tegen als iets voor het raam gemonteerd worden. Dit systeem werkt ook prima bij dakvensters.

Extreem minimalistisch

Voor wie inkijk wil voorkomen bij ramen aan de straatkant, kan ook raamfolie een – budgetvriendelijke – oplossing zijn. Door het neutrale karakter past raamfolie bovendien bij zowat elke woonstijl. In Scandinavische interieurs tref je trouwens vaak ramen aan zonder raambekleding. Dat geeft een luchtige, open sfeer. Zeker een aanrader wanneer je mooie, klassieke ramen hebt, bijvoorbeeld in een herenwoning.

Voor welke decoratie je ook kiest, denk bij een verbouwing of een nieuwbouw op voorhand na over het type bekleding dat je wilt gebruiken. Dat wordt tijdens de werken wel eens vergeten, wat achteraf onverwacht hoge kosten met zich mee kan brengen. Bij extreem hoge ramen of ramen met ongewone vormen, zoals boogvormige of schuine ramen, kan je beter vooraf al een oplossing klaar hebben.

Tot slot hoef je ook niet noodzakelijk dezelfde decoratie te gebruiken voor alle ramen in één enkele kamer. Om een harmonieus geheel te bereiken, gebruik je het best wel eenzelfde, neutrale kleur.

Tekst: Frea Carruet, freahomefactory.be
Foto's: Bece en Chivasso

epitact®

VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK

SPECIALE AANBIEDING EPITACT® -5€*

VOETZOOL-KUSSENTJES

PIJNLIJKE VOETZOLEN, EELTKNOBBELS

De onderkant van de voorvoet bevat een vetkussentje dat de druk verspreidt. Dit natuurlijk kussentje verslijt met de leeftijd... Dit leidt tot pijn, lichte ontsteking en eeltplekken. Epitact® heeft voetzoolkussentjes met Epithelium 26® ontworpen die het verschraalde vetkussentje in de voorvoet vervangen. Deze kussentjes zijn wasbaar in de machine. Ze hebben een lange levensduur en passen in al uw schoenen.

1 paar Kussentjes Aanbevolen prijs
S: 2373-025 M: 2373-678 L: 2373-686 ~~€ 33.95~~ € 28.95

30° WASBAAR EN HERBRUIKBAAR

PIJNLIJKE VOETZOLEN + 'EELTKNOBBEL'

Lijdt u aan pijnlijke voetzolen in combinatie met een hallux valgus ('eeltknobbel' met scheefstand), kies dan voor Kussentjes met dubbele bescherming. Ze zijn wasbaar, herbruikbaar. Ze hebben een lange levensduur en passen in al uw schoenen.

1 paar Kussentjes dubbele Aanbevolen prijs
S: 2373-157 M: 2373-769 L: 2373-777 ~~€ 43.95~~ € 38.95

AFSPRAAK IN DE APOTHEEK
Korting reeds in mindering gebracht op de aanbevolen publieksprijs aanbod geldig in de deelnemende apotheken*.
-5€ op een paar voetzoolkussentjes.
-5€ op een paar voetzoolkussentjes met dubbele bescherming.
*Aanbod geldig zolang de voorraad strekt.

Vraag raad aan uw apotheker

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

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

DP13BE-NL_PROMO

www.epitact.be

Croque-'n-roll!

Creatief met boterhammen

Er is zoveel meer dan een eenvoudige croque-monsieur of zijn eega, croque-madame. Wie graag een beetje avontuurlijk is, moet zich zeker eens wagen aan deze vier bijzondere croques. Ze zijn veelzijdig, verrassend en vooral… heerlijk. Er zit zelfs een onweerstaanbare dessertcroque bij. Smakelijk!

Croque met brie, vijg en gerookte ham

- 4 sneden bruin rozijnenbrood
- 4 sneden gerookte ham
- 1 punt brie
- Vijgenconfituur
- Enkele walnoten
- Boter

Besmeer de onderste snee brood met de confituur. Snijd de brie in plakken en beleg er het brood mee. Doe er wat walnoten, twee sneden gerookte ham en een boterham bovenop. Smeer de buitenkant in met boter. Bak goudgeel in een croquemachine of in de pan. Heerlijk met een groen slaatje. Als je een nog luxueuzere croque wilt, kan je er ook een paar plakjes peer tussen leggen.

Croque à la grecque

- 4 sneden biobrood
- 150 g feta
- 2 el rozijnen
- Postelein
- 2 el geroosterde pijnboompitten
- Verse munt en basilicum
- Olijfolie
- Citroensap
- Peper en zout

Verkruimel de feta en meng met de fijngehakte kruiden, pijnboompitten en rozijnen. Besprenkel met olijfolie en citroensap. Kruid met peper en zout.

Beleg het brood met de postelein en het fetamengsel. Besmeer de buitenkant met wat olijfolie. Bak goudgeel in een croquemachine of in de pan.

Croque met zalm en geitenkaas

- 4 sneden witbrood
- 150 g verse geitenkaas
- 2 el zure room
- 2 el gemengde verse kruiden (dille, bieslook, peterselie)
- 2 sneden gerookte zalm
- Citroensap
- Peper en zout
- 2 el gemalen kaas
- Boter

Meng de geitenkaas met de zure room en de fijngehakte verse kruiden. Kruid met peper, zout en enkele druppels citroensap. Besmeer de onderste snede met het kaasmengsel, beleg met de zalm en besprenkel met de gemalen kaas. Leg er een snee brood bovenop en besmeer de buitenkant met boter. Bak goudgeel in een croquemachine of in de pan.

Croque-banaan met dulce de leche

- 4 sneden rozijnenbrood
- 1 rijpe banaan
- 2 el *dulce de leche*
- Boter

Snijd de banaan in dunne plakken. Besmeer de onderste snede met *dulce de leche* en beleg met de banaan. Leg er een boterham op en besmeer de buitenkant met de boter. Bak goudgeel in een croquemachine of in de pan. Je kan de *dulce de leche* ook vervangen door pindakaas of choco.

Tekst en foto's: Ann Vertriest

MTG

Magisch kaartspel dat nooit gaat vervelen

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: het kaartspel Magic: The Gathering.

Iedereen kent het klassieke kaartspel dat met (maximaal) 54 kaarten wordt gespeeld. Maar wist je dat er ook een spel bestaat dat zo'n 17 000 unieke kaarten omvat, een getal dat nog elk jaar toeneemt? Alleen dat al maakt Magic: The Gathering – kortweg Magic of MTG – tot een fascinerend fenomeen. Robert Baete (68), OKRA-lid uit Drongen, wou er dan ook graag mee kennismaken en waagde zich aan het spelletje. En dat maakte indruk. "Er zit veel meer in MTG dan in een gewoon kaartspel."

Op een donderdagavond stapt Robert Baete voor het eerst The Outpost in Gent binnen, een zogenaamd gamecenter, op nog geen twintig minuutjes rijden van zijn deur. Hier komen vooral jongeren samen om een spelletje te spelen, of dat nu klassieke bord- of kaartspelen zijn of computergames. Je zou denken dat het jeugdig geweld massaal aan de vele computers zit, maar daar kijkt vanavond niemand naar om. Zo goed als iedereen – een dertigtal mensen – is hier voor het (ruil)kaartspel Magic: The Gathering, want vanavond wordt er een toernooi gespeeld. Dat is ook de reden waarom Robert hier is: hij wil het spel graag leren kennen.

Niemand kijkt vanavond om naar de vele computers, zo goed als iedereen is hier voor Magic

Tijd doden

De Drongenaar is dan ook verzot op kaartspelen, of toch zeker op de klassieke variant. "Ik kaart al van toen ik twaalf was. Dat deed ik samen met mijn vader, grootvader en oom. Later, toen ik als mecanicien bij de luchtmacht werkte, heb ik veel kaartgespeeld. Een bemanning bestaat namelijk uit vier personen. En wat moet je anders doen als je 's avonds op hotel zit? Je kan moeilijk elke dag uitgaan, zo goed word je in het leger niet betaald. Dus ga je maar kaarten, om de tijd te doden." Nu nog legt Robert elke maandagnamiddag een kaartje, vier uur lang, samen met andere OKRA-leden. Een beetje zoals The Outpost zijn wekelijkse momenten heeft om Magic te spelen, voor velen een vaste afspraak.

Toch kan je er niet omheen dat hij vanavond opvalt. Hij is veruit de oudste aanwezige. "Het klopt dat de meerderheid van de mensen die hier MTG komt spelen, jonger is dan dertig. Maar ik heb op toernooien ook al gespeeld met zestigers", zegt Floris De Baerdemaeker, zelf 25 jaar oud en vanavond Roberts mentor. Was Robert een vrouw geweest dan had hij trouwens nog meer afgestoken. Nergens is een vrouw te bespeuren, het toernooi wordt een onderonsje voor mannen. "Toch zijn er vrouwen die komen spelen, maar je kan ze altijd op één hand tellen. Dat wel", bekent Floris. Samen met zowat zestig andere spelers maakt hij deel uit van *The league of new and beginning MTG players,* een soort club die zijn uitvalsbasis in The Outpost heeft. Anders dan de naam laat vermoeden is ze niet enkel bedoeld voor nieuwe en beginnende spelers, maar voor iedereen die graag Magic speelt, zonder dat het te serieus hoeft te worden.

Dat houdt hen echter niet tegen om toernooien te organiseren, zoals dat van vanavond. Maar de inzet is beperkt: wie wint, krijgt enkele pakjes met kaarten, waarvan iedere deelnemer er sowieso al twee krijgt. De sfeer is dan ook zeer

→

Wij maken uw keuken!

KEUKENS Dovy

NU SPECIALE BATIBOUWCONDITIES

VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	MAANDAG
3 MAART	4 MAART	5 MAART	6 MAART	7 MAART	9 MAART	10 MAART	11 MAART	12 MAART	13 MAART

GRATIS* INDUCTIE-KOOKPLAAT + GRATIS* VAATWAS + EXTRA BATIBOUW-KORTING*

- BELGISCHE BETAALBARE KEUKENS OP MAAT
- 10 JAAR ECHTE GARANTIE
- PRIJS BIJ BESTELLING BLIJFT 2 JAAR GELDIG

ALTIJD OPEN OP ZONDAG - WWW.DOVY.BE

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

AALST I AWANS (LUIK) I BRUGGE I DOORNIK I GERAARDSBERGEN I GRIMBERGEN I HASSELT I HERENT I IEPER I MAASMECHELEN I MALDEGEM I MECHELEN I NANINNE (NAMEN) I OOSTAKKER I ROESELARE I SCHOTEN I SINT-GENESIUS-RODE I SINT-NIKLAAS I TIENEN I TURNHOUT I WAREGEM I WAVER

* Actie geldig van 01/03/2017 tot en met 31/03/2017 bij aankoop van een keuken met minimum 4 inbouwtoestellen. Niet cumuleerbaar met andere acties. Voorwaarden > vraag ernaar in één van onze toonzalen.

vriendschappelijk. Soms kan het er op Magictoernooien wel een stuk ernstiger aan toe gaan. Begrijpelijk ook: in de zogenaamde Pro Tour, het belangrijkste competitiecircuit, krijgt de winnaar van een wedstrijd maar liefst 50 000 dollar. Toch is er ook vanavond een soort scheidsrechter aanwezig – weliswaar zonder fluitje. Frederik Mortier (23) tracht het spel in goede banen te leiden. “Als *judge* organiseer je mee het event. Je regelt de inschrijvingen, bepaalt het wedstrijdschema en houdt de stand bij. Daarnaast breng ik uitsluitsel bij onduidelijkheid over de spelregels of het effect van een bepaalde kaart.” Om *judge* te mogen zijn, moest Frederik eerst een resem proeven afleggen. Het vraagt dan ook wat tijd en inspanning om het spel door en door te kennen.

Het vraagt tijd en inspanning om het spel door en door te kennen

Beginnen bij begin

Robert kan dus helaas niet zomaar meedoen aan het toernooi. Tegen mensen die al wat ervaring hebben, zou hij er niet aan te pas komen. Terwijl de wedstrijdjes, een tegen een, van start gaan, neemt Floris Robert apart om samen enkele spelletjes te spelen. Maar eerst moet het spel natuurlijk nog uitgelegd worden. Al is dat makkelijker gezegd dan gedaan. “Het hele spel uitleggen is moeilijk”, zegt Floris. “Daarvoor zijn er te veel strategieën en bestaan er te veel varianten. Vanavond wordt hier bijvoorbeeld *limited* gespeeld, wat betekent dat de spelers enkele nieuwe pakjes met kaarten openmaken en daarmee hun *deck* samenstellen, een selectie van kaarten waarmee ze gaan spelen. Voor Robert heb ik een *introdeck* samengesteld met kaarten die volstaan om de basics van het spel aan te leren.” Met de kaarten voor het eerst in de hand, wordt Robert ingewijd in de wondere wereld van Magic.

Een kwartiertje later weet Robert dat Magic in essentie een strijd om levenspunten is. Elk spel is een gevecht waarbij je kaarten met magische wezens of toverspreuken inzet om de twintig levenspunten van je tegenstander tot nul te herleiden. Al zijn er nog andere manieren om een spel te winnen, bijvoorbeeld door je tegenstander te dwingen meer kaarten te nemen dan hij nog heeft. Het spel zit uitgekiend in elkaar: eens je de basisregels te pakken hebt, kan het erg verslavend zijn. Zeker omdat het zo gelaagd is. De man die het allemaal bedacht was dan ook een professor. Richard Garfield bracht het ruilkaartspel in 1993 op de markt en meteen werd het een succes. Reclame maken hoefde al snel niet meer, omdat het aanbod de vraag zo al niet kon bijhouden. Van bij het begin vond de productie trouwens plaats in ons land, bij Cartamundi in Turnhout. Vliegtuigen vol met kaarten vlogen naar Amerika. Tot op vandaag maakt het Belgische bedrijf alle kaarten voor de Europese en een omvangrijk aantal voor de Amerikaanse markt. Elk jaar rollen er maar liefst een half miljard MTG-kaarten van de Turnhoutse persen.

Enkele tientallen daarvan liggen op twee stapeltjes voor Robert en Floris, die ondertussen aan het eerste spelletje toe zijn. Voorlopig spelen ze wel nog met open kaart, zodat Floris aan zijn tegenspeler de nodige instructies kan geven. “Het is zo dat je het spel leert, door stapsgewijs tewerk te gaan”, licht Floris toe. “Je begint bij de basis en de rest volgt er geleidelijk uit. Hoe snel je er helemaal mee weg bent, hangt wel van persoon tot persoon af en welke spelvorm je speelt. De meesten zullen na een of twee weken een vast *deck,* met zestig kaarten, goed genoeg kennen om er onbelemmerd mee te spelen.” Het lijkt

Robert in elk geval nu al te liggen, want het eerste spelletje wint hij. “Het gaat vlot. Hij is er goed mee weg”, moet Floris toegeven. “En dat ondanks mijn dikke hersenschors van de ouderdom”, lacht Robert.

Dure kaarten

De kaarten worden weer geschud, het tweede spelletje kan beginnen. Deze keer laten ze niet in elkaars kaarten kijken. Robert begint de kaarten stilletjesaan te herkennen, dus zo moet het ook wel lukken. “Zelf heb ik zo’n vierhonderd kaarten waar ik regelmatig mee speel”, vertelt Floris. “Maar in totaal heb ik er misschien wel 10 000, dat is moeilijk te zeggen. De meeste ervan zijn niet zoveel waard, maar ik heb enkele kaarten uit 2012 die ondertussen al 100 euro waard zijn. Hoe zeldzamer een kaart, hoe duurder ze is. Meestal zijn die kaarten ook sterk in een bepaalde spelvorm.” Zo is er in 2013 27 000 dollar neergelegd voor één enkele kaart. Met zulke prijzen kan Magic een dure hobby worden. Maar bij Floris valt het nog mee. “Ik zit nu op een punt waarop ik er evenveel geld insteek als ik eruit haal. Het geld dat ik uitgeef om mee te doen aan wedstrijden ligt in balans met het geld dat ik verdien door gewonnen kaarten door te verkopen. Je mag ook niet vergeten dat Magic nog altijd een ruilkaartspel is. Als je een bepaalde kaart wil, dan kan je die vaak ook gewoon ruilen voor een andere.”

Inmiddels is Robert weer op toerental aan het raken en zorgt hij voor *damage* op een *creature* van Floris. Het valt op: de taal die Magicspelers spreken staat bol van de Engelse termen. Ook op de kaartjes staat alles in het Engels. Je hebt wel versies in het Spaans, Russisch en Chinees, maar niet in het Nederlands. Gelukkig vormt het Engels voor Robert geen probleem. “Ik heb nog drie jaar in de VS gewoond voor een opleiding van het leger. En ook daarvoor kende ik al wat Engels, nog van op de handelschool. Maar ik vrees dat de taal voor veel zeventigplussers een drempel zal zijn. Je moet best al wat Engels kennen om te weten wat een kaart waard is en wat ze doet.” En Robert weet maar al te goed wat zijn kaarten doen: alweer wint hij een spel. Twee op twee dus. Is er geluk mee gemoeid of is Robert een natuurtalent? “In het spel speelt geluk een rol, maar kansberekening is veel doorslaggevender”, verklaart Floris. “Je moet trachten in te schatten welke kaarten de anderen hebben. Er komt dus wel wat denkwerk bij kijken. Dat geeft het spel heel wat diepgang en maakt het elke keer anders. Daarom is het zo tof.”

Gevaarlijke korting

Het is tijd voor een fris biertje. Al valt het op dat er niet zo veel gedronken wordt. Iedereen is gefocust op de kaarten, iedereen wil zijn spelletje winnen. De barman – voor één keer niet geflankeerd door flessen sterke drank, maar door gezelschapsspelletjes – heeft het dan ook niet bijzonder druk. Ook hij is – uiteraard – fan van Magic: The Gathering. “Het is jammer dat ik nu niet kan meedoen. Maar het zou nog spijtiger zijn als ik geen job had, want dan zou ik geen Magickaarten kunnen kopen. Ik heb ook recht op korting. Da’s leuk, maar tegelijk een beetje gevaarlijk”, grijnst Sebastian Van Uytfange (27).

Robert neemt een slokje van zijn Leffe en kijkt tevreden. “Ik vond het echt een leuke avond. Er zit veel meer in MTG dan in een gewoon kaartspel. Er komt behoorlijk wat denkwerk bij kijken. Natuurlijk heb ik het spel nog niet helemaal onder de knie, maar als ik het nog een paar keer zou spelen, moet dat wel lukken. Het is zoals met andere kaartspelen: ervaring is onontbeerlijk, wil je er goed in zijn. Ik denk dus dat ik op een donderdagavond nog eens zal binnenspringen.” Floris hoort het graag. “Magic is dan ook een geweldig spel. Maar voor mij is het veel meer dan dat. Er zijn ook de mensen met wie je het spelt speelt. Zo heb ik vrienden gemaakt.” Voor Robert klinkt het bekend in de oren. “Acht op de tien kaarters van ons OKRA-trefpunt zijn weduwen. Door te kaarten komen ze onder de mensen.” Het is duidelijk: met welke kaarten je ook speelt, of je nu wint of verliest, samen maak je altijd plezier.

Tekst: Benjamin Ponsaerts
Foto’s: Lieven Van Assche

In 2013 is er 27 000 dollar neergelegd voor één enkele kaart

In Argentinië en Chili verwerken ze hun verleden

Op 11 september 1973 zet het leger in Chili de eerste democratisch verkozen marxistische president ter wereld, Salvador Allende, af. Generaal Augusto Pinochet blijft zeventien jaar aan de macht en voert een schrikbewind. Drie jaar na de coup in Chili zetten Argentijnse generaals Isabel Perón af. Zeven jaar lang heerst ook daar staatsterreur. Zowel in Argentinië als in Chili zoeken ze wegen om met dat verleden om te gaan.

Elke donderdag, om half vier, trekken ze rond de *Plaza de Mayo* in Buenos Aires, het voorplein van de *Casa Rosada*, het paleis van de Argentijnse president dat met zijn roze gevel het plein domineert. Al sinds april 1977 doen de *madres* dat, de moeders van Argentijnen die tijdens de militaire dictatuur verdwenen zijn, spoorloos. Volgens de *madres* heeft de junta 30 000 van hun zonen en dochters dat lot toebedeeld. Het scenario was vaak identiek. De veiligheidsdiensten pakten jonge mensen op, actief in groeperingen die, soms gewapenderhand, strijd leverden tegen de dictatuur en voerden ze naar het Casino de Oficiales, het foltercentrum van het leger in de School voor Werktuigkunde. De meesten kwamen niet levend terug en zijn nergens meer te vinden. In het centrum was er een praktijk tot ontwikkeling gekomen om opgesloten opposanten, eenmaal hun ondervraging achter de rug en van geen nut meer, plat te spuiten en ze vanuit een vliegtuig in de rivier te droppen. De lijken die op de andere oever in Uruguay aanspoelden, spreken voor zich. Het *Casino* ligt op wat afstand van een woonwijk, de luchthaven *Aeroparque* is vlakbij, net als de brede Rio de la Plata. Het was zo simpel allemaal.

> De meeste opgesloten opposanten kwamen niet levend terug en zijn nergens meer te vinden

In Chili volgde het leger een soortgelijk patroon. De folteringen vonden er plaats in *Villa Grimaldi*, een taverne aan de rand van de hoofdstad Santiago, vlakbij een landingsstrip voor vliegtuigen. Een koud kunstje om overbodige arrestanten naar Quintero te vliegen, een baai aan de kust, van waar helikopters ze in de Stille Oceaan gooiden. Hooguit één lijk is er aangespoeld, in 1976. Het gebeurde dat de militairen de op te ruimen tegenstanders van het regime vastbonden aan een spoorwegrail, zodat hun lichaam niet boven kwam drijven. Eén zo'n rail is teruggevonden, met daaraan vastgeklit een paarlemoeren knoop van een kledingstuk. Hij is nu te bekijken in het *Parque por la Paz,* dat op de plaats van de villa gevestigd is, het Vredespark. Van de rond 4500 linkse militanten die er tussen 1974 en 1978 ondervraagd zijn, zijn er 22 ter plaatse afgemaakt en 214 verdwenen. Hun namen staan te lezen op een muur. Die van Michelle Bachelet ontbreekt. De huidige presidente kwam als jonge vrouw met haar moeder in de villa terecht maar overleefde het.

Op bezoek in de foltercentra

De School voor Werktuigkunde van het Argentijnse leger is omgedoopt tot *Espacio Memoria y Derechos Humanos,* Plaats van Herinnering en Mensenrechten. De zuilen voor het *Casino de Oficiales* vertolken de drie kernwaarden van het museum: herinnering, waarheid en gerechtigheid. Waar je ook gaat op het 17 hectare grote terrein, zie je, ook op de muren van de gebouwen, foto's van opposanten van de junta, die na hun arrestatie van de aardbodem verdwenen zijn.

In het *Casino* krijg je tekst en uitleg over wat er daar tijdens de vuile oorlog aan de hand was, ondersteund door getuigenissen van overlevenden, die ondanks de kap die ze de hele tijd over hun hoofd moesten dragen toch informatie verzamelden om die nare periode te duiden. Wat hen bijgebleven was, was zo accuraat dat de militairen, met een onderzoek van een internationale commissie in het verschiet, zich verplicht zagen om trappen en liften om te bouwen, om aan te tonen dat de inlichtingen van de gevangenen niet met de werkelijkheid strookten.

In de *Casa por la Identidad* registreren de *abuelas,* de oma's, wie van ruim vierhonderd kinderen ze hun oorspronkelijke identiteit terug hebben kunnen geven. Baby's, vlak voor de moord op hun moeder in gevangenschap geboren of door officieren en andere dignitarissen van het regime willens en wetens van hun biologische ouders

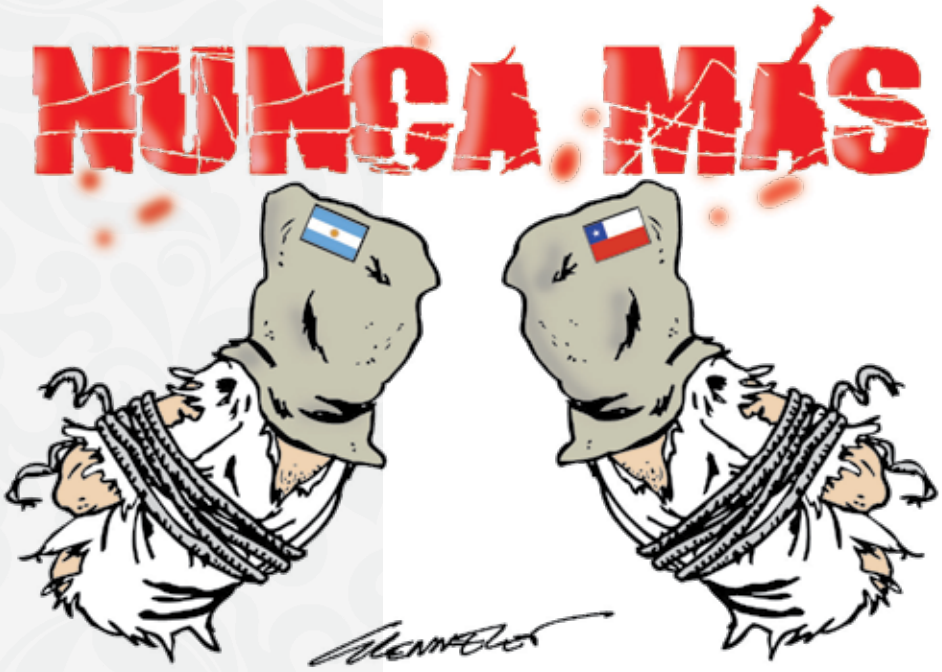
afgenomen. Vaak hebben folteraars van hun vader of moeder hen als adoptiekind opgevoed! Met behulp van DNA-onderzoek leven er sindsdien 121 weer onder hun doopnaam. *1976-2016 Nunca más,* staat er op een spandoek, dat nooit meer.

Nunca más. Die woorden vind je ook aan de poort die oorspronkelijk toegang gaf tot *Villa Grimaldi.* Nooit gaat ze nog open, wat de idee verzinnebeeldt dat niemand hier nog binnenkomt met een kap op zijn hoofd - net als in Argentinië de gangbare praktijk -, klaar voor een foltersessie. Ook de resistente, in alle weersomstandigheden gedijende berken, geplant op de plaats van de folterkamers, passen in die symboliek. Niet stuk te krijgen, net als de overtuiging van wie hier opgesloten zat. Het Vredespark moet het van die symbolische elementen hebben, omdat de meeste gebouwen waar de beulen hun werk deden, afgebroken zijn.

In Chili heeft Pinochet tot aan zijn dood in 2006 elk proces ontlopen

Verschil in aanpak

Dat is niet zo in Buenos Aires, waar het bewaard gebleven complex je met de neus op de feiten drukt. Er zijn meer verschillen. In Chili heeft Pinochet tot aan zijn dood in 2006 elk proces ontlopen. In Argentinië is Jorge Videla, president tot 1981, tot levenslang veroordeeld wegens misdaden tegen de menselijkheid en tot vijftig jaar wegens de ontvoering van baby's. In 2013 is hij in de gevangenis gestorven.



Dezer dagen lopen de *madres de Plaza de Mayo* tijdens hun donderdagmars achter een spandoek, met als opschrift *La falta de trabajo es un crímen,* gebrek aan werk is een misdaad. Daarmee bedden ze hun actie in een ruimere strijd in, tegen het beleid van president Mauricio Macri. Een dergelijke verbreding vind je niet in Santiago, niet in *Villa Grimaldi,* evenmin in het *Museo de la Memoria y los Derechos Humanos.* Dat museum gaat in op waarheidscommissies in verschillende landen ter wereld en biedt historisch archiefmateriaal ter inzage aan, maar houdt zich ver van commentaar op de huidige gang van zaken.

Zeventien jaar dictatuur in Chili, zeven jaar in Argentinië. Periodes in hun geschiedenis die de twee landen, elk op hun manier, niet onder de mat willen vegen. Maar ze zijn niet klaar met àlle episodes uit hun verleden. Zo blijft de uitroeiing van inheemse volkeren op Vuurland, zoals de Ona en de Yamana, een roetzwarte vlek op hun blazoen.

Tekst: Guy Poppe

Rookmelders *redden je leven*

Als je slaapt, ruik je niets. De giftige rook van een brand verspreidt zich echter zeer snel en werkt verstikkend. Om daaraan te ontkomen, heb je maar drie minuten de tijd om je huis te verlaten. Als je zeker wilt zijn dat je op tijd wakker wordt, valt het aan te raden om voldoende rookmelders te installeren.

Plaats zeker een rookmelder in de hal of het trappenhuis: daar verspreidt de rook zich het eerst

Kies je rookmelder

Rookmelders zijn apparaten die rook (en dus ook brand) detecteren en vervolgens een hard alarm laten horen. Je kan ze overal kopen, bijvoorbeeld in elektro- en doe-het-zelfzaken. Er bestaan verschillende types.

- Een **optische rookmelder** zendt een lichtbundeltje uit dat door een lichtgevoelige cel wordt opgevangen. Als er zich rook in het lichtbundeltje bevindt, komt het licht niet tot de cel en slaat de melder alarm. Deze rookmelder reageert snel, aangezien hij gevoelig is voor de grote rookdeeltjes die bij een beginnende brand aanwezig zijn.
- De **combimelder** is een combinatie van de optische rookmelder en een koolmonoxidemelder. Hij wijst dus niet alleen op de aanwezigheid van rook, maar waarschuwt ook als er te veel koolmonoxide is in huis. De alarmtonen voor beide gevaren verschillen van elkaar. Deze melder is ideaal voor op de overloop en in de hal, tussen de kachel en de slaapkamer in.
- Autonome rookmelders met **batterijen** (9 volt) zijn het gemakkelijkst te installeren. Sommige modellen zijn voorzien van een (niet-vervangbare) batterij met een levensduur van tien jaar.
- Rookmelders die via **netspanning** worden gevoed hebben dan weer het voordeel dat je geen batterijen hoeft te vervangen. Het nadeel is dat ze niet werken als de stroom uitvalt (bijvoorbeeld bij kortsluiting of tijdens een brand), tenzij de melder is uitgerust met een noodstroomvoorziening.
- Voor mensen die niet goed horen, zijn er **alternatieven** die met licht of trillingen reageren.

Ga altijd op de verpakking na of een rookmelder het CE-label draagt en voldoet aan de Belgisch-Europese norm, omschreven als ‘NBN EN14604’.

Ionisatierookmelders

Naast deze vier rookmelders, is er nog een bijzonder geval: de ionisatierookmelder. Die werkt op basis van een sensor met een uiterst minieme hoeveelheid radioactief materiaal. Sinds 2010 is er echter een verbod op de verkoop en invoer van dit soort melder. Vanaf 2020 is ook het gebruik of bezit ervan als particulier volledig verboden. Er is immers een (beperkt) risico op bestraling of besmetting als je de melders onvoorzichtig verwijdert. Alle bestaande toestellen moeten dan ook omzichtig gedemonteerd worden en voor 2020 in het containerpark belanden, waar ze selectief worden ingezameld. Ook met je oude optische rookmelders kan je daar trouwens terecht.

De juiste plaats

Rookmelders hebben is een ding, maar ze moeten ook correct geïnstalleerd zijn. Alleen als dat het geval is, ben je voldoende beschermd tegen brandgevaar.

- Meerdere rookmelders maken je woning veiliger. Plaats minstens een rookmelder op elke bewoonde verdieping van het huis en zeker in de hal of het trappenhuis. Dat zijn de plaatsen waar de lucht het gemakkelijkst circuleert en de rook zich dus het eerst verspreidt.
- Rookmelders in de keuken of badkamer kunnen sneller leiden tot vals alarm door opstijgende damp. Nochtans is de keuken een grote risicoplaats voor brand. Je kan er voor kiezen om hier een thermische rookmelder te plaatsen, die minder snel alarm slaat.
- Ook andere kamers waar er een risico is op brand voorzie je beter van een rookmelder. Denk maar aan de berging met wasmachine en droogkast, de slaapkamer met televisie en elektronische apparaten, de ruimte waar een elektriciteitsteller of boiler staat…
- Plaats de rookmelders op het plafond op minstens 30 cm van een hoek. Op die manier kan de detector sneller rook oppikken.

- Je kan de rookmelder ook op de muur installeren. Dat doe je het best zo hoog mogelijk, maar minstens 15 cm van het plafond verwijderd.
- Zorg er natuurlijk ook voor dat je de rookmelder inschakelt nadat die geïnstalleerd is.
- Koppel rookmelders aan elkaar. Anders hoor je het alarm beneden niet terwijl je boven in de slaapkamer bent.

Onderhoudstips

Test en onderhoud je rookmelder regelmatig!

- Plaats de rookmelder zo dat je er steeds vlot bij kan voor onderhoud.
- Test tenminste een keer per maand je rookmelder - meestal hoef je maar op een testknop te duwen.
- Na tien jaar moet je de rookmelder vervangen, anders wordt de rook niet meer zo snel gedetecteerd.
- Haal de batterij alleen maar uit de rookmelder om ze te vervangen.
- Verwijder maandelijks het stof van de rookmelder om een optimale werking te garanderen.
- Overschilder nooit je rookmelder en stop nooit de gaatjes toe. De detector kan hierdoor slecht functioneren.

Verplichting huurwoning

In Brussel is het sinds 2005 verplicht voor verhuurders om op elke bouwlaag van een eengezinswoning, appartement of studio minstens een rookmelder te voorzien. Diezelfde regel is sinds 2013 gefaseerd ingevoerd in Vlaanderen. Ondertussen is er een algemene verplichting, behalve voor private verhuurwoningen die al verhuurd zijn voor 2013 en gebouwd zijn na 1945. Vanaf 2019 moeten ook zij uitgerust zijn met rookmelders.

Verplichting eigen woning

In het Vlaams Parlement is een decreetsvoorstel ingediend dat stelt dat vanaf 2020 alle woningen in Vlaanderen met rookmelders uitgerust zouden moeten zijn. Op dit moment is een rookmelder wel al wettelijk verplicht voor wie een nieuwbouwwoning afwerkt of een bestaande woning renoveert waarvoor een stedenbouwkundige vergunning vereist is.

Woningverzekering

Na een brand kan de verzekeringsmaatschappij de afwezigheid van rookmelders niet inroepen als reden om de schade niet te betalen. Plaatste je geen detectoren, maar had de verzekeraar dat wel gevraagd in het contract, dan kan de schadevergoeding in bepaalde gevallen lager uitvallen. Jouw verzekeraar moet dan wel kunnen aantonen dat rookmelders de schade hadden kunnen vermijden of verminderen.

Tekst: Niek De Meester

Ga altijd na of een rookmelder het CE-label draagt en voldoet aan de Belgisch-Europese norm

Meer info?

www.besafe.be/tips/rookmelders-redden-levens
www.speelnietmetvuur.be

Een goede raad: wacht niet tot de installatie verplicht wordt in elke woning. Een rookmelder kan je leven en dat van je familie redden.

"Vissen is ongelooflijk ontspannend"

Hij had net zo goed beroepsvisser kunnen worden, gefascineerd als hij is door alles wat in het water leeft en erop vaart. Toch koos Leo Van den Wijngaerde voor het onderwijs en werd hij een hele goeie meester. Maar zijn jeugdliefde voor het vissen bleef overeind, ook nu hij al een beetje over de zeventig is. "Vissen doe je met de volle goesting, anders ga je niet in weer en wind geduldig het water in het oog zitten houden tot je beet hebt."

"Het vissen prikkelde mij voor het eerst tijdens mijn jeugdjaren, toen mijn broer en ik eens mee mochten met onze buurman naar de vijvers van Hofstade, gewoon om te kijken hoe hij viste. Ik was onder de indruk van zijn hengel, die wel vijf meter lang was en zo dik dat ik hem nauwelijks vast kon houden. Later, wanneer ik met de scouts op kamp ging, was dat altijd in de buurt van water en dus gingen we ook vissen. Zo kreeg ik de smaak te pakken. Het vissen verliep toen wel heel primitief als je weet welk vismateriaal nu voorhanden is. Mijn eerste hengel was een korte van bamboe met daaraan een nylondraad. Nu heb ik er een van tien meter lang, die zo'n 300 euro kostte. Gelukkig kan je er zeker tien jaar mee vissen."

"Vissen doe je met de volle goesting, anders ga je niet in weer en wind geduldig het water in het oog zitten houden tot je beet hebt. Ik las ergens dat je van vissen een geruststellend gevoel krijgt, omdat je zo voor je eigen eten kan zorgen. Maar daarvoor ga ik niet vissen: de vis die ik vang, zet ik zo goed als altijd terug in de vijver. Vissen is voor mij gewoon

ongelooflijk ontspannend. Een hele dag aan de vijver hoeft niet. Een uur of twee, drie volstaat, vaak alleen en in volle concentratie op de dobber. Ik geniet ervan om in de natuur te zitten met die grote plas vol leven voor je neus en de stilte eromheen. Zelfs als je niets vangt, is vissen plezant – als het weer goed is tenminste."

Karpers met moddersmaak

"Ik vis op alles wat in de vijver zit, ook op roofvissen als paling, forel en snoekbaars – de lekkerste van ze allemaal. Dat soort vissen vang je echter niet met een gewone hengel. Daarvoor heb je kunstaas nodig. Dat aas lijkt op een echte vis en door rond te lopen, verplaats je het in het water en beweegt het ook als een echte vis. Sommigen gebruiken liever levende vissen, maar dat doe ik niet. Vorig jaar ving ik op die manier een snoek van bijna een meter groot en negen kilogram zwaar. Zo'n vis vang je door hem te haken en vervolgens dichterbij te trekken met een molentje, zodat je hem met een schepnet uit het water kan halen. Dan kijk ik hem na, haal het kunstaas eruit en gooi de snoek meteen terug het water in. Van de vissersclub mag je van elke soort een vis per dag meenemen om op te eten. Maar als je dat doet, kan je hem uiteraard niet meer vangen… Bovendien weet je nooit precies hoeveel vis er in zo'n vijver zit. Behalve roofvissen zit hier ook karper, brasem en voorn. Zij hebben geen tanden en leven van muggenlarven. Toch moeten de vissen regelmatig gevoederd worden, want zo'n vijver genereert te weinig voedsel . Dit soort habitat heeft ook soms invloed op de smaak: karpers uit een vijver zijn bijvoorbeeld niet echt lekker te noemen, ze smaken wat naar modder. Als je ze daarentegen vangt in een stromende rivier, zoals ik heb gedaan in het Zuid-Franse Aspiran, zijn ze uitstekend."

"De vijver waarin ik vis, is privé-eigendom. Hij wordt gehuurd door de club en dat kost een pak geld. Voldoende leden hebben is dus belangrijk. Voor de vissers aan de vijvers van Tervuren, hier niet zo ver vandaan, is het helaas gedaan. Ze hebben er de vijvers laten leeglopen en de vis verkocht, onder meer aan onze club. Wij hebben ook geluk met onze vijver. Aalscholvers kunnen een vijver met kleine vissen simpelweg leeg eten, die schavuiten zwemmen namelijk tot vier meter diep. Maar onze vijver is beschermd: er groeien enorm veel waterlelies, waar de aalscholvers niet tussen kunnen.

→

vind ik het leuk als ik tijdens een reis de kans krijg om mijn hengel in het water neer te laten. Dat kan wel wat kosten. In Oostenrijk ben je bijvoorbeeld al snel 100 euro kwijt om drie dagen te vissen. In Frankrijk kan het goedkoper en betaal je zo'n 35 euro voor een week. Je mag er ook in alle rivieren, meren en openbare wateren vissen. In Sint-Petersburg heb ik ooit gratis mogen vissen in de haven waar onze boot lag: toen had ik maar liefst 36 keer beet. Op het stuk van de Nijl dat ik heb afgevaren, heb ik dan weer niemand zien vissen of zwemmen. Het water is er enorm vervuild. Ik vrees dat je er niet meer uitraakt als je erin valt."

"Waar ik ook ben: een vis vangen, dat is plezant. Maar je moet er veel geduld voor opbrengen en misschien is het dat wat jongelui niet meteen aantrekt. Toch hebben we in onze club een paar jonge leden. Maar de meesten zijn gepensioneerden en mensen van boven de zeventig. Zo is er zelfs een dappere visser van 85 jaar uit Ukkel, die drie keer per week komt vissen als het weer goed is. Om jongeren aan te trekken, organiseren we elk jaar een dag voor de jeugd. Voor vijf euro krijg je een vislijntje, dat je nadien mag meenemen naar huis. Een ervaren visser die naast je zit, geeft je uitleg over hoe je een made moet aanbrengen en dat je de dobber niet uit het oog mag verliezen. Daar komen telkens toch een twintigtal jonge *gastjes* op af, soms met hun ouders erbij. Of er dan meteen verwoede vissers uit voortkomen durf ik wel niet beweren."

"Mij kon je in ieder geval wél al van jongs af aan vinden aan het water. En niet alleen om te vissen. Zo maakten we op scoutskamp elk jaar een kleine boot waar wedstrijden mee werden gehouden. Na wat plamuren en verven kon dat bootje uitvaren. Dat knutselwerk aan een boot is me sindsdien blijven boeien. Later kocht ik plannen van een historische boot in het Scheepvaartmuseum in Antwerpen, zodat ik die in miniatuur kon namaken. Zo heb ik er verschillende gemaakt. Ik vind het een ideale bezigheid voor de winter als het te koud is om de hengel uit te werpen. Het is ongelooflijk boeiend werk, maar het vraagt engelengeduld, nog meer dan bij het vissen. Maar geduld heb ik dus, misschien ook dankzij mijn werk als onderwijzer voor klassen vol jonge belhamels."

"Om te vissen moet je veel geduld opbrengen en misschien is het dat wat jongelui niet aantrekt"

In Japan hebben ze er trouwens iets heel slims op gevonden: de vissers laten de aalscholvers het werk voor hen doen. Ze kweken ze, doen een ring rond hun nek en gaan met hen in een bootje het water op. De vogels vangen volop vis, maar kunnen ze niet doorslikken. De vis wordt uit hun bek gehaald in ruil voor een klein visje als beloning."

Vergrijzende visser

"Ik heb nooit vakanties gepland in functie van het vissen, want mijn vrouw en kinderen delen niet dezelfde passie. Toch

Tekst: Hilde Masui-Wenderickx
Foto's: Guy Puttemans

Diksmuide

Rust, ruimte en ondernemende mensen

In het volgebouwde Vlaanderen zijn de weidse landschappen van Diksmuide een verademing. Kilometers fiets- en wandelpaden leiden je langs de IJzer, velden en weiden, en pareltjes van natuurgebieden. Het knooppuntennetwerk laat eindeloze variaties toe en met uitgestippelde themafiets- of wandeltochten hoef je zelf niets uit te zoeken. De oorlog kom je hier ook vaak tegen. Maar wees gerust: Diksmuide is veel meer dan dat.

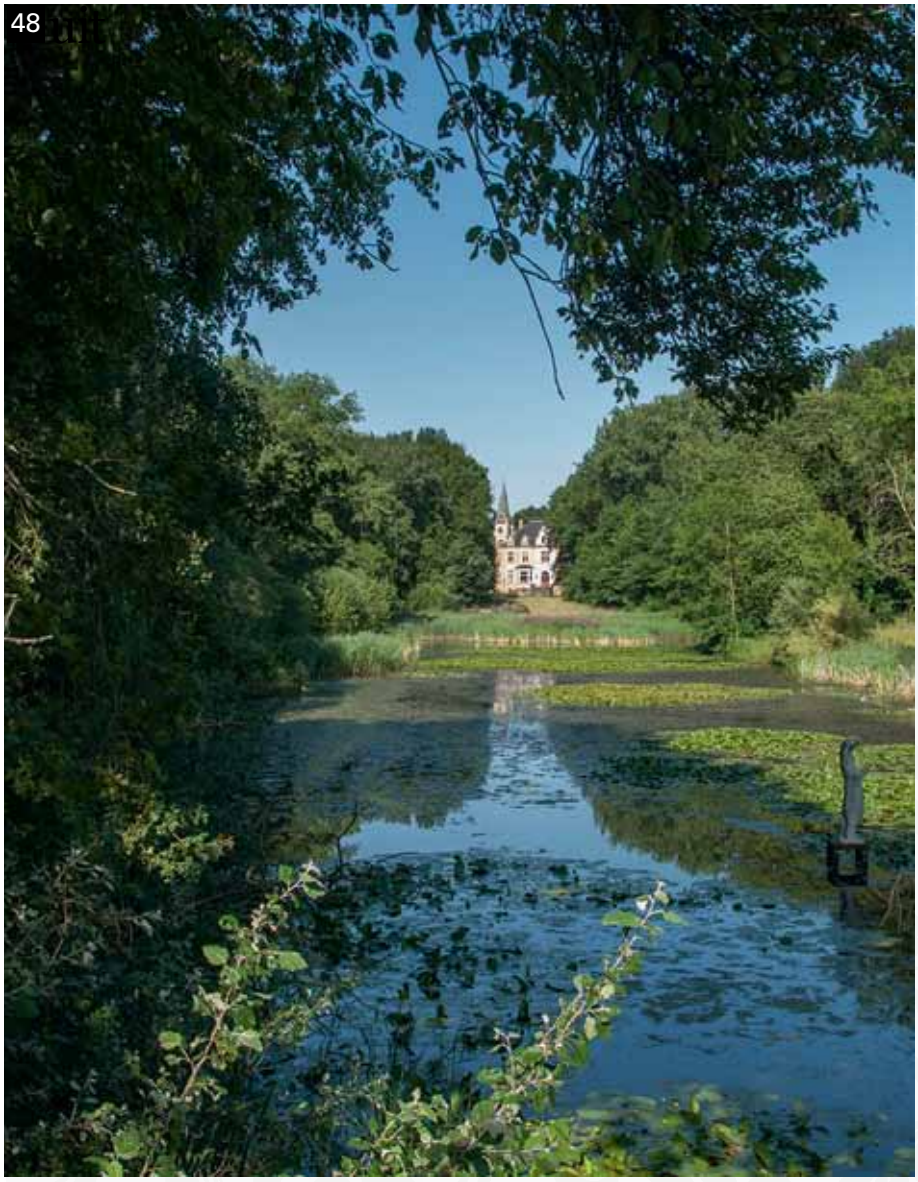
De wandeling Stadslink is een ideale verkenning van de boterstad. Het traject van drie kilometer is aangeduid met klinknagels en start op de markt aan het stadhuis, waar ook de Dienst voor Toerisme gevestigd is. De wandeling leidt je onder meer langs het begijnhof, de stadsvaart, de oude bloemmolens en de jachthaven. In totaal zestien locaties met telkens wat informatie over het rijke verleden van de stad.

Natuurliefhebbers kunnen hun hart dan weer ophalen in De Blankaart. We trekken onze laarzen aan, want het kan erg drassig zijn in dit natuurgebied van 150 hectare aan de rand van de overstroombare IJzervallei. Vanuit de kijkhutten spot je aalscholvers, bruine kiekendieven en andere vogelsoorten. Of volg de Blankaartwandelroute (9,6 km) die door de IJzerbroeken gaat. Ieder seizoen heeft andere troeven voor wie er oog en oor voor heeft. Elke eerste zondag van de maand is er een geleide wandeling in De Blankaart en in juli en augustus kan je op woensdag en vrijdag meevaren met de fluisterboot, een traditionele houten platbodem met een geruisloze elektrische motor. Ook het natuurreservaat Viconia Kleiputten is een paradijs. Voor de wandelaar én voor de 195 vogelsoorten die er vertoeven. Wat een geluk dat milieuactivisten in de jaren zeventig verhinderden dat de kleiputten werden volgestort met afval.

Langs de stroom

De IJzer, die door Diksmuide loopt, vormde het front tijdens de Eerste Wereldoorlog. Via de rood-witte tekens van de Grote Routepaden kan je van de bron, in het Noord-Franse Buysscheure, tot aan de monding in Nieuwpoort stappen. Wij wandelen het stuk van Fintele tot Diksmuide en vandaar naar Nieuwpoort. De IJzer en af en toe een opvliegende vogel die niet gewoon is gestoord te worden, houden ons gezelschap. De wolken pakken op onze eerste stapdag dreigend samen boven het vlakke landschap, maar ook dat heeft zijn charmes. En met het vooruitzicht van een warme douche en dito bed in een sfeervolle B&B kunnen regen en wind ons niet deren. De volgende dag vatten we uitgeslapen, met een stevig ontbijt achter de kiezen en met de zon aan de hemel het laatste stuk aan tot Nieuwpoort, vanwaar we de bus terugnemen naar Diksmuide.

→



De Blankaart, 150 hectare natuur aan de rand van de IJzervallei.

Het dertiende-eeuwse begijnhof van Diksmuide.

Natuurliefhebbers kunnen hun hart ophalen in De Blankaart

Waar je ook gaat, overal zie je de IJzertoren als baken in het landschap. We bezoeken het vernieuwde Museum aan de IJzer dat erin gevestigd is. Over 22 verdiepingen wordt het verhaal verteld van oorlog en vrede en van de Vlaamse ontvoogding. Tot eind 2018 loopt er een tentoonstelling over de Slag aan de IJzer. Anna Vuylsteke (102 jaar), die tot op hoge leeftijd in het museum gidste, heet ons welkom in een filmpje en boven wacht ons een prachtig zicht over de Westhoek. Verderop langs de IJzer bevindt zich de Dodengang, het enige bewaarde Belgische loopgravenstelsel uit de Eerste Wereldoorlog.

Over het Stiltepad dat in 2014 werd aangelegd op een oude verbindingsloopgraaf – de 'loopgraaf van de hoop' – stappen we door de *kupe,* het gebied dat onder water werd gezet tijdens de oorlog. Het ligt tussen de IJzer en de oude spoorlijn waar nu ook het fietspad De Frontzate loopt, tot in Nieuwpoort. Op deze open vlakte kan de wind stevig van over zee het land in blazen. Maar het is er wel vlak en als je richting kust de wind op kop hebt, weet je dat die je straks bij terugkeer een stevig duwtje in de rug zal geven.

Kijken tot aan horizon

We hebben afgesproken met Marc De Blieck die Brugge inruilde voor Sint-Jacobskapelle, een van de Diksmuidse dorpen, "omdat je hier kan kijken tot aan de horizon". Hij runt er in het weekend *De Fot'oeil,* langs de IJzerdijk. Het is een café waar een fotomuseum bij hoort, of omgekeerd. De vader van Marc was fotograaf en is op zijn negentigste blij dat zijn collectie fototoestellen hier een plek en publiek vindt. Aan de hand van vader De Bliecks toestellen wordt honderd jaar geschiedenis van de fotografie getoond. In de donkere kamer doet André De Blieck in een audiofragment zijn verhaal. Over de tijd toen hij voor huwelijksreportages met zijn fiets en fototoestel achter de chique auto's van de trouwers reed bijvoorbeeld. Met de wijze raad om in je leven te doen wat je graag doet en dan uit te zoeken hoe je daar geld mee kan verdienen, verlaten we de donkere kamer.

Marc kocht een paar jaar geleden ook een oud Volkswagen-minibusje waarmee hij geïnteresseerden meeneemt door de streek. Hij brengt je naar zogenaamde

Dischhof maakt biokaas met een verhaal.

Charmante dorpen, waartoe vijftien dorpen in de Westhoek behoren. Diksmuide heeft er drie: Lampernisse (het eerste stiltegebied van Vlaanderen), Stuyvekenskerke en Sint-Jacobskapelle. Marc vindt dat Oostkerke onterecht op het lijstje ontbreekt en rijdt er met zijn busje wél heen. Een ommetje via het Onze-Lieve-Vrouwhoekje in Oud-Stuyvekenskerke mag niet ontbreken. Dat was in WO I een belangrijke uitkijkpost. Er wordt ook halt gehouden bij de plek waar de Antwerpse auteur Clem Schouwenaars in 1972 zijn boek *De Seizoenen* schreef. Marc zorgde zelf voor een heruitgave met cd en wandeling.

Bier, antiek en kaas

Aan de ontbijttafel in de B&B raken we in gesprek met mensen die de avond ervoor een concert meepikten in 4AD, een toonaangevende muziekclub die kleppers uit binnen- en buitenland op de planken brengt. Er logeert ook een Australisch koppel dat artisanaal bier brouwt. Ze gaan in deelgemeente Esen de Dolle Brouwers bezoeken, pioniers van het ambachtelijk brouwen. De drie broers Herteleer brouwden aanvankelijk bij hun moeder thuis en namen in 1980 de brouwerij in Esen over. Twee broers zochten andere wegen op, terwijl Kris de brouwerij voortzette. Geïnspireerd door de Australiërs sluiten we op zondagnamiddag aan bij de wekelijkse rondleiding.

→

Waar je ook gaat, overal zie je de IJzertoren als baken in het landschap

Vanop de IJzertoren heb je een prachtig zicht over de Westhoek.

Of je het nu rustig of liever wat actiever wilt, Diksmuide is altijd een aanrader

In de kerk van Kaaskerke vinden we nog een man die van zijn passie zijn broodwinning maakte. Kristof Moenaert kocht de kerk, installeerde zijn woning in de sacristie en vulde de kerk tot in de nok met antiek en brocante. Je vindt er heiligenbeelden in alle formaten, maar ook lampenkappen, een waardevolle poppenverzameling, stoelen, kasten… Je kan het niet noemen of het is er, en Kristof weet nog waar het staat ook. Wie naar iets op zoek is of gewoon wil snuisteren tussen al die oude spullen vindt in De 10 Geboden uren kijkplezier en nostalgische herkenning.

Ook Dries Debergh van biokaasmakerij het Dischhof straalt de liefde voor zijn vak uit. Vader Walter en moeder Magda schakelden in 1986 een gangbaar melkveebedrijf om naar bio op een moment dat je daar maar moeilijk mee uit de kosten kwam. Het koppel startte dan maar zelf met de verwerking van de melk naar biokaas, waar vraag naar was. Vele jaren hard werken en pakken idealisme verder staan zoon Dries en zijn vrouw Katrien aan het roer van een modern bedrijf dat een variëteit aan kazen maakt, met het Keiems bloempje als grootste succesnummer. De melk komt van het biomelkveebedrijf van zus Lien even

Verken met Marc de streek in een vintage busje.

verderop. De kaas is te koop op de boerenmarkt op zaterdag in Diksmuide en in de hoevewinkel waar je vanuit de bezoekersgang het proces van het kaasmaken kan volgen. De kazen van het Dischhof liggen ook op de ontbijttafel in Esenkasteelhoeve, waar gastvrouw Monica er een punt van maakt streekproducten te serveren: van de kaas en de yoghurt over de huisgemaakte confituur, choco en het brood, tot de appelsap en de eitjes van de eigen scharrelkippen. Wie 's avonds een slaapmuts wil kan een Oerbier, Arabier of Dulle Teve van de Dolle Brouwers aanspreken.

Eeuwige rust

Op een steenworp van het Dischhof ligt het Kakelend Kippenmuseum, een kinderboerderij met een uitgebreide collectie kippen en neerhofdieren, maar ook pony's, schapen, varkens… Het is een van de aanraders uit het boekje *KidsKD* dat je door de Westhoek gidst langs stopplaatsen waar kinderen zich kunnen uitleven.
Tegen valavond houden we halt in Vladslo, waar een van de grootste Duitse militaire begraafplaatsen van Vlaanderen ligt. Ruim 25 000 gesneuvelden rusten er onder de sobere grafstenen. Hier staat ook het bekende *Treurend ouderpaar* dat Käthe Kollwitz maakte voor haar gesneuvelde zoon Peter.

Moe van weer een gevulde dag, nestelen we ons 's avonds in de ecologische tuin van Esenkasteelhoeve. Zonde eigenlijk om dit zalige oord alleen als slaapplaats te gebruiken. Luieren, door het poortje naar het kasteelpark wandelen, de kippen en schapen gadeslaan, in een hoekje kruipen met een goed boek, bijvoorbeeld Houck en Land, een prachtige uitgave die magische plekken in de Westhoek beschrijft… Het zou op zich al een mooie vakantie zijn. Maar of je het nu rustig of toch liever wat actiever wilt, Diksmuide is altijd een aanrader.

Tekst: An Candaele
Foto's: An Candaele, Marc De Cock, Westtoer en stad Diksmuide

In Esenkasteelhoeve logeer je in het groen.

Info

✤ www.toerisme.diksmuide.be

LEDENVOORDEEL

JE OKRA-LIDMAATSCHAP IS GELD WAARD

Met OKRA tank je goedkoper bij

DATS 24

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

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

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

Wat biedt DATS 24 nog meer?

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

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

Contacteer DATS 24
02 363 53 54
sales@dats24.be
www.dats24.be

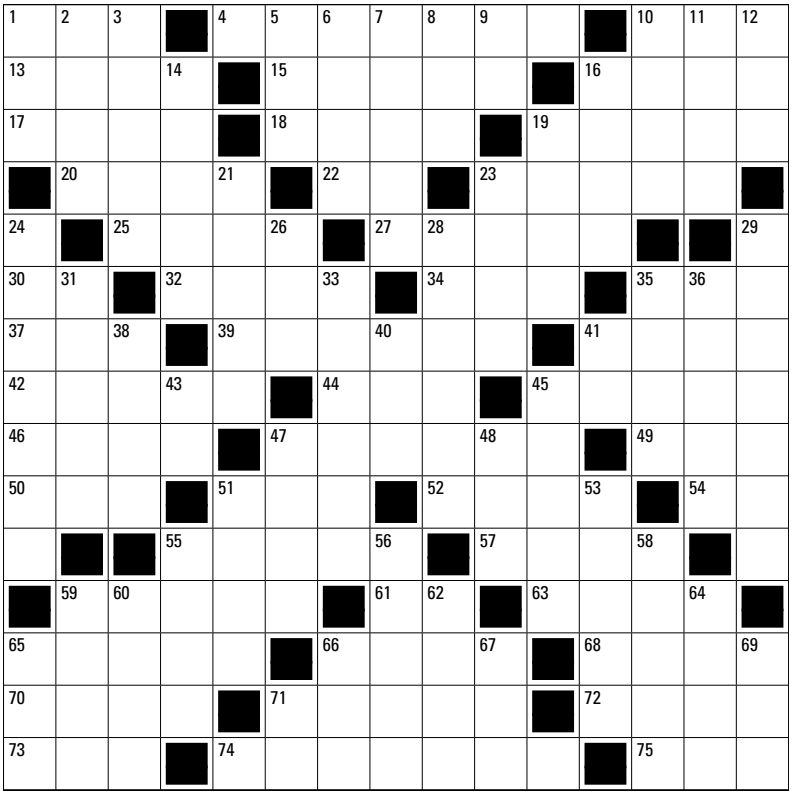
DATS 24

HORIZONTAAL

1 ten name van (afk.) **4** West-Indisch eiland **10** buitenschoolse opvang **13** geeuw **15** handelszaak **16** vlek **17** vaatwerk **18** in eigen persoon **19** rode schmink **20** droesem **22** zangnoot **23** troep jachthonden **25** steegje **27** als in de stad **30** amplitudemodulatie **32** het binnenste **34** welke persoon **35** aangehecht takje **37** deel van de hals **39** onvoorzien geval **41** beginstreep **42** zeer begaafd mens **44** groente **45** stopplaats van een tram **46** bezieldheid **47** Europese vrouw **49** voorzetsel **50** vermogend **51** bijwoord **52** vrolijk feest **54** Chinese afstandsmaat **55** gebalde hand **57** smalle versieringslijn **59** plaats in Zuid-Korea **61** argon **63** herkauwer **65** deel van een fiets **66** handvat **68** rustteken (muziek) **70** eerwaarde **71** vloeibare lava **72** vrouwelijk dier **73** managementfunctie (afk.) **74** belabberd **75** redactie.

VERTICAAL

1 hogesnelheidstrein **2** verbinding **3** jonge koe **5** afzender (afk.) **6** runderziekte **7** plaats in Frankrijk **8** Internationaal Monetair Fonds **9** calcium **10** platzak **11** volksverhaal **12** lofdicht **14** kerklied **16** kledingstuk **19** toespraak **21** geldstraf **23** overzeese post **24** angsthaas **26** niet tegen **28** telwoord **29** vol wondvocht **31** gevoel van deernis **33** gedommel **35** verdikte huid **36** plant **38** breuk **40** insect **41** milliampère **43** binnen **45** wazig **47** niveau **48** onder (Latijn) **51** stenen wand **53** viering **55** plooi **56** Argentijnse dans **58** vette substantie **59** plek **60** Europese munt **62** hoofdstad van Italië **64** winters voertuig **65** seconde **66** voertuig **67** paragraaf **69** afdeling (afk.) **71** mij.



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

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

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 DECEMBER 2016

✤ **Wint een overtocht Zeebrugge-Hull voor twee personen.**
Jan Cortebeeck uit Breendonk.
✤ **Wint een exemplaar van *Een klein leven* van Hanya Yanagihara.**
Willy Verelst uit Tremelo, Frank Coppenolle uit Oostende, André Berteloot uit Roeselare, Rita Struyf uit Aartselaar.
✤ **Wint een exemplaar van *Omdat ik je mis* van Kate Eberlen.**
Agnes De Roo uit Sleidinge, Roger Beynaerts uit Zichem, Stefaan Van Den Bosch uit Lille, Maurice Van Tongerloo uit Ekeren
✤ **Wint een exemplaar van *In het land van vergeten* van Carl Norac en Stéphane Poulin.**
Alex Van Landeghem uit Belsele, Tiny Leemans uit Rotselaar, Frans Deckx uit Mol, Louis Verbruggen uit Antwerpen, Nicole Rogiers uit Blanden.
✤ **Wint een exemplaar van *Light up your home: The most inspiring interiors.***
Josée Vandepoel uit Bredene, Pieter De Tender uit Edegem, Maria Beerten uit Beringen, Godelieve Monbailliu uit Zelzate, Patrick Coutteure uit Passendale.
✤ **Wint een exemplaar van *De Ridder: Een wankel evenwicht.***
Nicole Arnauts uit Tienen, August Daems uit Dessel, Leonie Damen uit Meerhout, Monique Tielens uit Diest, Rita Van De Vloet uit Beerzel.

Oplossing: kroegbaas
Antwoord op extra vraag: Ouse en Foss

OPLOSSING KRUISWOORDRAADSEL MAART 2017

60	37	16	70	54	8	2	33

Naam: .....

Straat + nr: .....

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

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

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer: .....

Schiftingsvraag: *Hoe heet de kaas van het Dischhof?*

.....

Vergeet niet een postzegel van 0,77 euro toe te voegen!

Stuur je oplossing naar: *OKRA-magazine,* Kruiswoord MAART 2017, PB 40, 1031 Brussel, voor 28 FEBRUARI 2017. De winnaars verschijnen in het aprilnummer 2017. Voeg een postzegel van 0,77 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.*

31 prijzen

Win twee overnachtingen voor twee personen in **B&B Esenkasteelhoeve** in Diksmuide

De B&B ligt in een oase van rust en stilte op een domein van twee hectare. Gastvrouw Monica bouwde de schuur van de hoeve om tot comfortabele kamers in natuurlijke materialen. Er is ook een kamer aangepast voor rolstoelgebruikers. ‘s Morgens worden in de sfeervolle ontbijtruimte met zicht op de ecologische tuin, streekproducten geserveerd.
In de infohoek vind je inspiratie om de omgeving te verkennen en ook de gastvrouw helpt graag met tips. Wie het rustig aan wil doen, kan zich in een hangmat nestelen of zich terugtrekken met een boekje in een van de hoekjes tussen het groen.

✤ Info
www.esenkasteelhoeve.be

30 boeken

- Vier exemplaren van ***Barack Obama. Zijn beste toespraken*** (waarde 19,99 euro).
- Vier exemplaren van ***Aan het eind van de dag*** van Nelleke Noordervliet (waarde 19,99 euro).
- Vier exemplaren van ***Broederstrijd*** van Antonio Pennacchi (waarde 24,99 euro).
- Vier exemplaren van ***Helemaal Toon*** van Karel Michiels (waarde 29,99 euro).
- Vijf exemplaren van ***Gewone helden. Een kleine ethiek van het vrijwilligerswerk*** van Katrien Schaubroeck (waarde 18,50 euro).
- Vijf exemplaren van ***Marie overleven met de dood*** van Marie Bamutese en Peter Verlinden (waarde 16,50 euro).

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

Oplossing kruiswoordraadsel december 2016.

Win gratis duoticket

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets (waarde 16 euro)** voor de tentoonstelling *Adoptie. Tussen avontuur en kwetsuur* in Gent. Stuur deze bon **vóór 20 maart 2017** naar *OKRA-magazine,* Adoptie, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Adoptie'. Info zie pagina 26 en 27.

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 *De Groote Oorlog op doek – frontschilders in Nieuwpoort 1916-1918* in Nieuwpoort.
Stuur deze bon **vóór 20 maart 2017** naar *OKRA-magazine,* Frontschilders in Nieuwpoort, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Frontschilders in Nieuwpoort'. Info zie pagina 27.

Naam en voornaam: .....

Straat en nr.: .....

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

Telefoon: ..... E-mail: .....

Win gratis duoticket

Maak kans op een van de **twee gratis duotickets (waarde 44 euro)** voor de voorstelling van *Nerveuze vrouwen* in Hasselt.
Stuur deze bon **vóór 20 maart 2017** naar *OKRA-magazine,* Nerveuze vrouwen, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Nerveuze vrouwen'. Info zie pagina 26.

Naam en voornaam: .....

Straat en nr.: .....

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

Telefoon: ..... E-mail: .....

Win gratis duocticket

Maak kans op een van de **vijf gratis duotickets (waarde 40 euro)** voor *Pappie loop toch niet zo snel* in Antwerpen.
Stuur deze bon **vóór 10 maart 2017** naar *OKRA-magazine,* Pappie, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Pappie'. Info zie pagina 26.

Naam en voornaam: .....

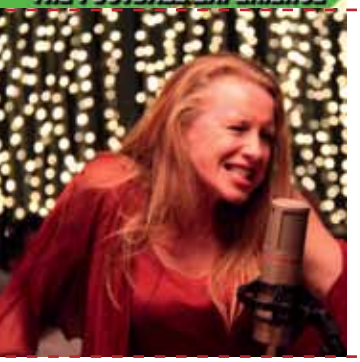
Straat en nr.: .....

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

Telefoon: ..... E-mail: .....

Ledenvoordeel OKRA-CULTUURCLUB

Behalve naar Willy Sommers kan je ook met korting naar *Goal! The football experience.*
Om van deze korting, speciaal voor OKRA-leden, gebruik te maken, surf je naar www.okra.be. Daar zie je aan de rechterkant de knop 'CULTUURCLUB'. Klik erop en je wordt geleid naar de pagina met alle info over de korting.



Win gratis cd

Maak kans op een **van de vijf cd's Brel & Brass** van Micheline Van Hautem.
Stuur deze bon **vóór 20 maart 2017** naar *OKRA-Magazine*, Brel&Brass, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Brel&Brass'. Info zie pagina 28.

Naam en voornaam: .....

Straat en nr.: .....

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

Telefoon: ..... E-mail: .....

enjoyhotels
alles inclusief

5 DAAGSE AUTOREIS
VANAF
€239,95 P.P.

Sauerland ALL-INCLUSIVE!

ALPIN HOTEL SUPERIEUR
LOCATIE: Schmallenberg / Winterberg

Het hotel ligt in het plaatsje Grafschaft, midden in een bosrijk gebied gelegen in de driehoek, Schmallenberg, Winterberg en Bilstein en ademt een landelijke sfeer. Dit zeer bekende vakantie gebied biedt u talloze mogelijkheden voor een zeer afwisselende vakantie. Alpin Hotel is een sfeervol, multifunctioneel hotel met alles onder één dak en beschikt over 116 goed uitgeruste kamers, allen met douche/bad, toilet, TV en een zitje. Alle kamers zijn per lift bereikbaar.

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 een uitstekend koud/warm dinerbuffet
+ **Dagelijks alle drankjes van 17:00 t/m 24:00 GRATIS**
+ **NIEUW**: koffiecorner, koffie en thee gehele dag **GRATIS**
+ **GRATIS** dagtocht per luxe touringcar door het Sauerland
+ **GRATIS** Sauerlandkaart voor gratis openbaar vervoer
+ Kortingen voor diverse attracties
+ 's Avonds regelmatig vertier en entertainment, o.a.: Magic Woboshow, live muziek, wandeling en quizavond
+ **GRATIS** gebruik van binnenzwembad en sauna van het hotel
+ E-bike verhuur station
+ **GRATIS** diverse auto-, fiets- en wandelroutes met lunchpakket

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

AANKOMSTDATA EN PRIJZEN

2, 6 april	€ 239,95
14 april	€ 259,95
18, 30 april	€ 239,95
4, 12, 16, 20, 28 mei	€ 249,95

Nederlands gesproken

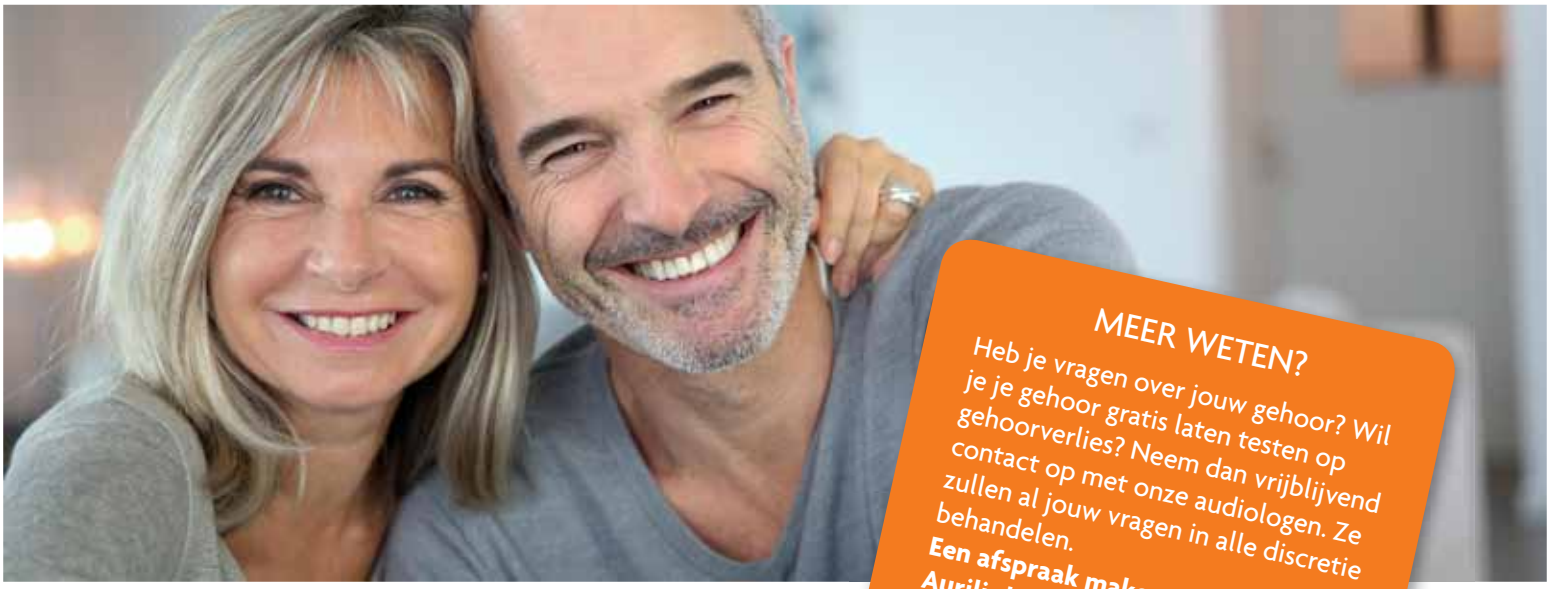
Kijk voor meer informatie op enjoyhotels.be of bel 0049 2953 9626 580

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

Alle fouten voorbehouden en exclusief eventuele toeristenbijdrage.

WAT JE MOET WETEN OVER HOREN

Over slechthorendheid en hoorapparaten bestaan veel vooroordelen en fabeltjes.
Wij vinden het voor iedereen die wel wil horen, maar niet wil luisteren hoog tijd om voor eens en voor altijd komaf te maken met al deze valse waarheden.



MEER WETEN?

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

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

1 ✗ EEN HOORAPPARAAT AANSCHAFFEN IS DUUR.

Een hoorapparaat hoeft niet noodzakelijk duur te zijn want er bestaan hoorapparaten voor ieders budget. De prijs van een hoorapparaat is afhankelijk van het type toestel en de persoonlijke hoorwensen en -verwachtingen. Een hoorapparaat mag dan wel minuscuul zijn, er zit heel wat spitstechnologie in verwerkt. Een goed hoorapparaat ondersteunt je de hele dag door en past zich aan in verschillende omstandigheden. Een hoorapparaat heeft inderdaad zijn prijs, maar je krijgt er wel onbetaalbare levenskwaliteit voor in de plaats.

2 ✗ EEN HOORAPPARAAT IS EEN LELIJK GROOT DING DAT JE ACHTER JE OREN VERSTOPT.

De tijd van de massieve, duidelijk zichtbare hoorapparaten met kabeltjes naar een contactdoosje met batterijen in de borstzak, ligt al lang achter ons. Zo zag een hoorapparaat er pakweg twintig jaar geleden uit. Ondertussen is de technologie sterk geëvolueerd en zijn hoorapparaten nu piepklein. Ze passen in je oor of je kunt ze nagenoeg onzichtbaar dragen achter je oor. Hoorapparaten kan je tegenwoordig ook volledig customizen, door ze de tint van je haar of huidskleur te geven.

3 ✓ SLECHTHORENDHEID KAN IEDEREEN OVERKOMEN.

Inderdaad, zowel jong als oud. Het is wel zo dat met de jaren bij de meeste mensen het gehoor erop achteruitgaat. Maar er kan ook gehoorschade optreden door een aandoening, een ontsteking of na een korte blootstelling aan hard geluid. Vooral bij hoge frequenties ligt de gehoordrempel hoger en moet een geluid dus harder klinken om gehoord te worden. We raden je vooral aan om je oren vanaf jonge leeftijd goed te beschermen.

aurilis
samen met

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