

MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • MEI 2019 • JAARGANG 52 NR. 4

WWW.OKRA.BE  @OKRAVZW  OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine

"PER INWONER WORDT
ER NERGENS IN
EUROPA MEER RUIMTE
VERBRIJKT DAN IN
VLAANDEREN"

LEO VAN BROECK

14 PAULA D'HONDT:
HET LEVEN IS VAAK
HERBEGINNEN

23 DOSSIER BOUWEN
TINY HOUSES
BELGIUM

18 NIJMEGEN: WAAR DE
WAAL GEEN FRANS
SPREEKT"

ReSound LiNX Quattro™ hoorapparaten

Technologie maakt je leven mooier

ACTIE

tot **€ 150**
korting*



+ GRATIS
lader (t.w.v. € 265)
en onderhoudsset

*Actie geldig op Quattro segment 7 of 9 bij start proef voor 31/05/2019. € 75 korting op de opleg bij aankoop van 1 apparaat en € 150 korting op de opleg bij aankoop van 2 apparaten. Korting niet cumuleerbaar met andere acties en/of kortingen.

Zorgeloos luisterplezier
want opladen gebeurt
terwijl je slaapt!

ReSound GN

Voor info of een afspraak: 03 205 69 20 • www.aurilis.be



aurilis 
samen met 

Zo hoort het.

Het is mooi een huis te zijn
Voor het enige hart
Dat je niet wil achterlaten.

Het is mooi een ladder te zijn
Voor kinderen
Die op een sombere dag
Naar de zon willen klimmen.

Het is mooi een deur te zijn
Zachtjes knarsend maar toch opengaand
Voor al wie wil binnengaan.

En een raam
Waarin het licht niet dooft
Voor al wie denkt:
Het is al laat.

VJATSJELAV KOEPRIJANOV

en een raam
waarin het
licht niet
dooft





Abonnement:

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

Algemeen secretariaat:

www.okra.be | secretariaat@okra.be | 02 246 44 41

OKRA-magazine ledenmagazine van OKRA vzw · PB 40, 1031 Brussel, 02 246 44 37, fax 02 246 44 42, www.okra.be, magazine@okra.be

Redactie Katrien Vandevaegeaete, Lies Kiekens, Griet Van Beveren

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

Verantw. uitgever Mark De Soete, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel

Vormgeving Gevaert Graphics nv

Druk Corelio Printing, Erpe-Mere

OKRA-magazine wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.

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

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: Guy Puttemans
Het juninummer verschijnt uiterlijk op 25 mei 2019.

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

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



INHOUD

- 6 **VRAAG HET AAN NIEK**
Energierenovatie in mijn woning
- 8 **GEZONDHEID**
Het eiland waar mensen vergeten te sterven
- 10 **AAN TAFEL**
Geen laagje blijft gespaard
- 14 **OVER WAT TELT**
Paula D'Hondt: "Het leven is niet altijd een cadeau"
- 18 **UIT**
Nijmegen: waar de Waal geen Frans spreekt
- 22 **STANDPUNT**
Waardig ouder worden: Waar lukt dat het best?
- 23 **DOSSIER: BOUWEN**
Leo Van Broeck: Schaamteloos palmden we de natuur in. Die moeten we nu terug ruimte en kansen geven.
- 34 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**
To Brexit or not to Brexit
- 36 **DOE HET ZELF**
Een moodboard helpt je kiezen



Annika en Tom
leven van en voor
hun passies

HIERVOOR KOM IK UIT MIJN BED

Wist je dat er een app bestaat die je 's ochtends wekt met vogelgeluiden? En dat je een lamp kan kopen die langzaam meer licht geeft en zo het opkomen van de zon nabootst? Het gevolg van een tijdsgeest waarbij leven met de natuur ver van ons afstaat.

Wakker, al dan niet met wekker of licht, maar waarom zou ik mijn bed uitkomen? Het is de vraag die je in het artikel over de ikigai kan lezen: wat geeft me zin in en aan het leven? Wat houdt me draaiende? Waarom ben ik hier? Vanmorgen, toen ik voor de wekker wakker was, kwam die vraag als eerste in me op: waarom zou ik vandaag opstaan?

En de redenen zijn legio, de ene al wat groter dan de andere. Een willekeurige opsomming. Omdat ik gisteren petunia's heb gepland en zeker wou zijn dat ze de nachtvorst hadden doorstaan. Omdat ik weet dat de blauwe regen elk moment kan beginnen bloeien, waarom vandaag niet? Omdat misschien vandaag de lammetjes aan de kant van de weg staan. Het gaat op zich niet om die petunia's of blauwe regen, maar om het me laven aan de groei en het leven van mensen, planten en dieren.

Omdat ik naar mijn werk kan gaan en weet dat ik samen met collega's de laatste hand aan alweer een geweldig magazine kan leggen. Omdat we hard zullen werken maar ondertussen elkaar ook plagen en doen lachen. De verbondenheid die dat oproept, het diep voelen dat we elkaar respecteren en goed kunnen samenwerken om tot een mooi resultaat te komen, geeft me vleugels.

Omdat ik in de auto naar het vervolg van de podcast *De Bourgondiërs* (tip in 10 om niet te missen) kan luisteren en ondertussen denk aan wat ik zou kunnen gebruiken voor een heel kort toneelstuk dat ik binnenkort zal regisseren. De energie die het geeft om samen met anderen iets te creëren waarvan je weet dat het anderen zal ontroeren, doen lachen, beroeren, wil ik voor geen geld missen.

Omdat ik na het werk naar mijn petekindje ga en nu al weet dat zijn broertje me in de armen zal springen. Omdat ik een briefje zal schrijven aan mijn lief die ik een week zal moeten missen. Gedragen worden, omringd zijn, liefde kunnen geven en ontvangen doet me gloeien.

Omdat ik vanavond in mijn bed zal terugdenken aan deze dag wetende wat een gelukzak ik toch ben. Omdat ik in de alledaagsheid wel het bijzondere kan zien. Geen idee of dit mijn ikigai is, maar ik wens jou wel hetzelfde.

Katrien



42 LANGS VLAAMSE WEGEN

Tom Tiest: "We begrijpen van elkaar hoe onze werelden draaien"

44 MIJN GROOTOUDERS EN IK

Emma: "Mijn oma is mijn allerbeste vriendin"

47 GESMAAKT

Joris Hessels

48 10 OM NIET TE MISSEN

50 KUNSTIG GESPREK

Het ambacht van zandstrooien is te mooi om verloren te laten gaan.

53 KRUISWOORDRAADSEL

Energierenovatie IN MIJN WONING

Tekst Niek De Meester // Foto Shutterstock

Beste Niek,

Mijn vrouw en ik genieten sinds kort met volle teugen van ons pensioen. We vinden het geweldig dat we in OKRA onze uitlaatklep gevonden hebben. Maar er gaat ook heel wat van onze tijd naar de kleinkinderen. We zien ze, zoals alle grootouders, misschien wel té graag. Hun toekomst ligt ons nauw aan het hart. Daarom waren we erg gecharmeerd door de acties van de Grootouders voor het klimaat. Ook wij willen de wereld, die we in bruikleen hebben gekregen, in goede staat doorgeven aan onze (klein) kinderen. Het is misschien een druppel op een hete plaat, maar onze woning kan best een energierenovatie gebruiken. Hoe weten we welke ingrepen nodig zijn en of onze woning dan voldoet aan de vooropgestelde energienormen? Is het nodig om hier een architect voor te raadplegen of kunnen we nog ergens anders terecht?

Guido



GUIDO (67), GETROUWD MET HÉLÈNE EN
OPA VAN RUNE, LEANDER EN LARA.

Beste Guido,

Wat mooi dat jullie een leefbare wereld willen nalaten aan jullie (klein)kinderen. Dankjewel voor jullie inzet, hoe groot of hoe klein die ook is. Jullie vraag bekommert zeker nog anderen. Natuurlijk weten jij en ik dat het isoleren van je woning het energieverbruik drastisch vermindert. Maar wat is er nodig? Met welk materiaal doe je dat best? Hoeveel moet je isoleren? En waaraan kan je nog sleutelen om je woning energiezuinig te maken? Een antwoord op maat van je woning is een handig hulpmiddel en daarvoor kan je inderdaad een architect of aannemer raadplegen.

Dat professioneel advies kost je ook een aardige duit, zeker als je nog onvoldoende geïnformeerd bent. Vooraleer je die stap zet, raad ik je aan om even langs te lopen bij het woonloket of de woonwinkel in jullie buurt. Voor alle vragen en hulp in verband met wonen, renovatie en premies kan je

gratis bij een woonwinkel terecht. Ze verschaffen je de nodige eerste info en verwijzen door. Sommige woonwinkels bieden ook begeleiding op maat aan, al kan je hiervoor sinds begin 2019 ook in de *Energiehuizen* terecht. Naast sociale energieleningen, bieden ze je daar informatie over energiepremie's en renovatieadvies. De werking staat nu nog in z'n kinderschoenen, maar *Energiehuizen* zullen snel fungeren als het

"HOE WETEN WE WELKE INGREPEN NODIG ZIJN EN OF ONZE WONING VOLDOET AAN DE VOOROPGESTELDE ENERGIENORMEN?"

unieke aanspreekpunt voor al je energievragen.

Energiescan van je woning

Uiteraard kan je nog wat kanten uit. Zo kan je bijvoorbeeld een energiescan laten uitvoeren in je woning door netbeheerder Fluvius (vroeger Eandis en Infrac). Deze scan is een huisbezoek waarbij men de energetische situatie van de woning en jullie gedrag als bewoners in kaart brengt. Door een eenvoudige inspectie kom je snel te weten hoe je energie kan besparen. Niet alleen door te isoleren, maar ook door middel van tips over de verwarming, de verlichting of je huishoudtoestellen. De uitvoerder van de energiescan voert soms meteen kleine energiebesparende maatregelen uit. De kostprijs ligt rond de 200 euro. Voor sommige doelgroepen is de energiescan gratis (bv. wie recht heeft op de sociale maximumprijs voor gas en elektriciteit).

Energieaudit door een energiedeskundige type B

Wil je het liever nog grondiger aanpakken? Dan kan je opteren voor een energieaudit. Zo zoek je uit waar de grote energievreters zich bevinden. Zodra die gekend zijn, zoek je samen naar maatregelen om het energieverbruik te verminderen. Een energieaudit door een 'energiedeskundige type B' geeft antwoord op de vragen waar, hoeveel en op welke manier in je woning energie bespaard kan worden. Dit gaat zowel over muren, dak, vensters, de verwarmingsinstallatie en warmwaterproductie en eventueel zelfs ventilatie en zomercomfort. De prijs van een energieaudit hangt af van de grootte en het soort woning. Vraag dus een offerte aan enkele ener-

Elke maand tracht onze redacteur Niek hier een vraag van een lezer over consumentenaan-gelegenheden te beantwoorden. Deze maand heeft Guido een vraag. Guido (67), getrouwd met H el ene en opa van Rune, Leander en Lara.

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

giesdeskundigen en vergelijk de prijzen goed. Een lijst van energiedeskundigen vind je op www.energiesparen.be/energieaudit


Je woning energiezuinig door nieuwe EPC+

Nog een interessante optie is het nieuwe EPC. Wil je snel weten hoe jullie woning scoort, welke ingrepen noodzakelijk zijn en wat dit zal kosten, dan kan je sinds 1 januari opteren voor het nieuwe EPC+. Het EPC of energieprestatiecertificaat bestaat al langer en ken je wellicht wel als verplicht document bij de verkoop of verhuur van je woning. Het vertelt je meer over de energieprestatie van je huis. Door de recente uitbreiding is het ook enorm interessant bij energierenovaties. Want nu krijg je, naast het bekende energielabel, te zien welke aanbevelingen er zijn om jullie woning energiezuiniger te maken. Moeten de raamprofielen vervangen worden of enkel het glas? Is vloerisolatie de beste investering of eerder de extra spouwisolatie? Via het EPC+ krijg je per aanbeveling een kostenindicatie en weet je exact welke ingreep het meeste energiewinst oplevert. Handig toch? Spreek gerust meerdere **energiedeskundigen type A** aan. Reken op 150 tot 350 euro voor een EPC+ attest.

BENOVatiecoach iets voor jou?

Ben je niet de enige in jouw straat of gemeente die een grondige energierenovatie ziet zitten? Dan is de **BENOVatiecoach** misschien ook wel iets voor jullie, Guido! Wanneer tien eigenaars van woningen willen investeren in dak-, muur- of vloerisolatie, in hoogrendementsbeglazing, een zonneboiler, warmtepomp of ventilatiesysteem dan zorgt de Vlaamse overheid voor

gratis begeleiding door een BENOVatiecoach of projectbegeleider. Deze coach neemt je een hele rits taken uit handen: de energetische doorlichting van je woning, het zoeken van aannemers, de werfopvolging, het plan van aanpak en ook het totaalplaatje van de renovatie. Hij zal er bijvoorbeeld op letten dat de dakisolatie perfect aansluit op de later te plaatsen muurisolatie. Hij zal tevens instaan voor administratieve ondersteuning bij premieaanvragen en financiering van de werken. Uiteraard zal het renoveren ook goedkoper zijn wanneer je met andere burens een stelling laat plaatsen of collectief een afvalcontainer huurt. Vraag dus gerust eens rond in de buurt. Wie weet wie je nog overtuigt?

Guido, je ziet het... Je kan heel wat kanten uit wanneer je je woning aan een energierenovatie wil onderwerpen. Vergeet niet dat je nog steeds kan rekenen op heel wat premies om het kostenplaatje te drukken. We wensen jou, je vrouw en de (klein)kinderen alvast vele mooie jaren toe in jullie gezellige, warme (t)huis! 

Meer info lees je op www.energiesparen.be en www.mijnbenovatie.be.

Je kan met je vragen via telefoon ook terecht op het gratis nummer 1700.



Niek

“HET EILAND WAAR MENSEN vergeten te sterven”

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto GEERT VANPAEMEL

In het spoor van ikigai reisde radiojournaliste Christina Van Geel onlangs naar het Griekse eiland Ikaria waar gemiddeld een op de drie inwoners ouder wordt dan negentig. Tussen de golven van de Egeïsche zee, de keien op het strand en de warmte van de mensen zocht ze sporen die je kunnen helpen zinvoller te leven. Die sporen legde zij op haar beurt voor aan een panel van zeven wijzen: filosofen Alicja Gescinska en Johan Braeckman, muzikant Stef Bos, geluksambassadeur Leo Bormans, oprichter van het Fonds *GavoorGeluk* en ex-topman van de Palm-brouwerij Jan Toye, directeur van *Bond Zonder Naam* Anniek Gavriilakis en psychiater Dirk De Wachter.

Christina, wat voerde jou naar Ikaria?

Ikaria wordt ook wel ‘het eiland waar mensen vergeten te sterven’ genoemd. Het is een van de Blauwe Zones, vijf geografische zones verspreid over de wereld waar mensen volgens de statistieken langer en gezonder leven dan elders. Niet alleen dat, ze leven er ook gelukkiger. Dat heeft te maken met de gezonde lucht die ze er ademen, het pure en onbewerkte voedsel dat ze eten, de regelmatige lichaamsbeweging en een sterk sociaal vangnet. Maar zelf noemen de bewoners van de *Blue Zones* nog een ander belangrijk facet: een helder besef van wat echt telt in hun leven en de wil en de durf om er ook naar te leven. Wat echt telt in je leven, waar je voor opstaat ‘s ochtends, dat is je ikigai. Het eiland Ikaria heb ik leren kennen als een plek waar mensen niet vergeten te leven.

Je ikigai is hetzelfde antwoord op vier verschillende vragen?

Dat klopt: ‘Waar hou je van?’, ‘Waar ben je goed in?’, ‘Wat heeft de wereld nodig?’ en ‘Welke meerwaarde haal je er zelf uit?’. Dat zijn de vier vragen die

je helpen bewust te worden van je ikigai. Doe de oefening even voor jezelf. Neem een pen en een blaadje papier, en teken vier cirkels die elkaar in het midden snijden. In de eerste cirkel schrijf je die dingen op waar je van houdt, die je blij maken. Graaf maar diep, maak het jezelf niet te gemakkelijk. Schrijf bijvoorbeeld niet ‘mijn kat’ maar wat het dan precies is aan de kat waar je blij van wordt: haar warmte, haar vriendschap, haar zelfzaamheid? In de tweede cirkel noteer je je talenten, de dingen waar je goed in bent. Wees eerlijk en niet te bescheiden. Ben je goed in luisteren, in sturing geven, in genieten, in ongeduldig zijn? De derde cirkel vraagt je hoe jij de wereld mooier en beter maakt. Dat zit hem vaak in kleine dingen: een glimlach, een vriendelijk gebaar, vrijwilligerswerk, een positieve attitude. We onderschatten vaak de positieve impact die we kunnen hebben op mensen en de wereld rondom ons. De vierde cirkel ten slotte vraagt wat jij hiervoor zelf *in return* krijgt. Je kan dat uitdrukken in geld, maar ook in appreciatie. Word je gewaardeerd, gehoord, gezien? Hoe kan je je ikigai in de wereld zetten op een manier die impact heeft? Daar waar de cirkels elkaar snijden, daar ligt je ikigai.

Is ikigai na ‘zen’, ‘mindfulness’ en ‘hygge’ niet het zoveelste mode-woord voor mensen met veel tijd?

Ik geloof dat een scherper bewustzijn van je ikigai - wat echt telt voor jou - eerder voorkomt dat je je tijd verspilt aan dingen die er eigenlijk niet toe doen of die je niet gelukkig maken. Je wil op je sterfbed toch niet geconfronteerd worden met een leven dat je

helemaal niet had willen leiden? Dat lijkt mij geen modegril. Wie ben ik, wat vind ik belangrijk, wat kan en wil ik betekenen? We zijn het onszelf en onze korte levens verplicht, vind ik, om daar af en toe bij stil te staan. Daar wil ik graag de nodige tijd aan besteden.

Vertrekt ikigai niet wat teveel uit het ‘ik’? We hebben toch geen nood aan nog meer individualisme?

Dat is nu net het mooie. Er is niets ikkigs aan ikigai. Die derde vraag: ‘wat heeft de wereld nodig’, verplicht je om telkens de beweging naar buiten te maken. Hoe verhoud jij en wat je doet zich tot de anderen? Het dwingt je om je plaats te zien en te vinden in het grotere geheel. Ik ben net terug van een reis door Zuid-Afrika, ikigai sluit mooi aan bij de Ubuntu gedachte die ook Nelson Mandela zo genegen was: ik ben omdat wij zijn. Je kan jezelf niet los zien van de ander. Ikigai plaatst jouw passie en talent altijd in verhouding tot de wereld rondom je.

Welke sporen naar ikigai of een zinvoller leven vond jij op Ikaria?

Waarom vinden wij het in Vlaanderen vaak zo lastig om tijd en aandacht te besteden aan wat echt telt? Met die vraag ben ik naar Ikaria gereisd. Door de vele gesprekken met de eilandbewoners en door zelf heel bewust te zijn en te voelen heb ik op het eiland sporen gevonden die ons kunnen helpen zinvoller te leven. Verbondenheid, vrijheid, mildheid, eenvoud, tijd en autonomie. Oude waarden, die in onze snelle en jachtige levens met focus op bezit en succes ondergesneeuwd zijn geraakt.

“WAT ECHT TELT IN
JE LEVEN, WAAR JE
‘S OCHTENDS VOOR
OPSTAAT,
DAT IS JE IKIGAI.”



Die waarden komen ook sterk naar voren in onze christelijke traditie?

Klopt. Jezus Christus is er ooit wereldberoemd mee geworden. Later is de eenvoud die hij predikte jammer genoeg vervangen door kerkelijke machtsstructuren, de verwondering door bovenmenselijke mirakels, de mildheid door boetedoening en de vrijheid door celibataire gehoorzaamheid. Maar ook hij spoorde ons aan om ons te richten op wat echt telt in het leven, los van wat farizeeërs en Romeinse keizers daarvan dachten. Hij spoorde ons aan om onszelf graag te zien en aandacht te schenken aan de dingen die voor ons belangrijk zijn. Hoog tijd dat we die waarden weer zien voor wat ze zijn: revolutionaire sleutels tot het goede leven.

Dirk De Wachter merkt op dat we in onze zoektocht naar zingeving de laatste tijd steeds vaker beroep doen op begrippen uit andere culturen. Hoe komt dat volgens jou?

Misschien omdat vele oude instanties aan gezag hebben ingeboet. De staat, de Kerk, de school, de jeugdvereni-

ging,... Vroeger bevestigden al die instanties elkaar. Ze stonden voor een waardepatroon dat je niet ter discussie hoorde te stellen. Dat gaf toch een zekere rust, een kader dat er nu niet meer is. Wij moeten naar de waarde-shop en daar moeten we zelf onze keuzes maken. We moeten het allemaal opnieuw uitvinden. Er zijn geen handvatten meer. Een concept als ikigai, met zijn vier vragen naar wat zin geeft aan jouw leven, kan een nieuw handvat zijn. Het kan een houvast zijn in je zoektocht naar de zin van jouw persoonlijke leven.

Vrees je niet dat Ikaria door die extra aandacht slachtoffer wordt van haar eigen succes?

Ikaria heeft mij geholpen om mijn eigen ikigai scherper te zien. Maar Ikaria is geen wondereiland waar je het geluk opraapt als goudklompjes tussen de keien op het strand. De sporen naar ikigai die ik op Ikaria vond kan je gerust ook op andere plekken ervaren. Mijn boodschap is niet om het leven van de Ikarioten te 'copy-pasten'. En al zeker niet om met

zijn allen op ikigai-bedevaart te gaan naar Ikaria. Je bewust worden van je ikigai vraagt vooral veel zelfonderzoek. Onder welke omstandigheden en waar je dat onderzoek uitvoert, bepaal je zelf. Het is ook niet zonder risico want wat je ontdekt, kan confronterend zijn, een uitnodiging om het anders aan te pakken. Maar beter het stofje in je oog zien zitten dan blind door het leven te gaan, niet?

In het spoor van ikigai van Christina Van Geel werd uitgegeven bij Uitgeverij Vrijdag en kost 19,95 euro.



> OKRA schenkt 5 exemplaren weg van dit boek. Voor meer info zie pagina 52.



Laat zware en pijnlijke benen je niet tegenhouden.



daflon 500 verlicht de symptomen van de chronische veneuze insufficiëntie.



Posologie bij de veneuze ziekte: 2 tb/per dag bij de maaltijd. Daflon® 500 mg (Gemicroniseerde gezuiverde flavonoidfractie) is een geneesmiddel. Lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw apotheker. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Goedkeuringsdatum van de medische informatie: 27/03/2018.

VAN ONTBIJT TOT METSELTAART

Geen laagje blijft gespaard

Tekst ANN VERTRIEST // Foto's ANN VERTRIEST

Dat lekker eten véél meer doet dan je alleen maar voeden, is geen geheim. Verwen je daarom maar eens goed met deze 4 gelaagde recepten: een ontbijtje, groentetaart, moussaka en een heuse metseltaart.

ONTBIJT MET LAAGJES

1 el 4-vruchtenconfituur (light)
100 g skyr (kwark of cottage cheese kan uiteraard ook)
bessen allerhande
2 el muesli of granola

Roer de confituur los en doe in een glas, werk af met de skyr, besjes en muesli.



GROENTETAART

1 rol bladerdeeg
2-3 flinke wortelen
2 courgettes
1 pak feta
2 eieren
125 ml room
peper en zout
enkele takjes tijm

Verwarm de oven voor op 180°.

Snijd de wortelen in de lengte in flinterdunne repen. Zet een pot met gezouten water op het vuur en breng aan de kook. Doe hierin de wortelplakjes en laat 2-3 minuten koken. Schep uit de kom en schrik de repen onder koud water. Laat uitlekken.

Snijd de courgetten overlans middendoor. Snijd ze nu ook in repen (zijkant) zodat ze even breed zijn als de wortelrepen.

Verbrokkel de feta heel erg fijn in een kommetje, breek er de eitjes over, doe er de room bij en meng grondig. Kruid met peper, zout en tijmblaadjes (ongeveer een flinke theelepeltje).

Neem een taartvorm van ongeveer 23 cm. Doe hierin het bladerdeeg (met papier aan de onderkant). Druk de randen goed aan en doorprik de bodem herhaaldelijk met een vork.

Giet hierover de fetamengeling en bouw je taart op met afwisselende reepjes wortel en courgette. Kruid nog eens met peper en zout en zet 45 minuten in de oven.





Moussaka

750 g (lams)gehakt
 1 kilo aardappelen
 2 aubergines
 1 courgette
 1 bos munt
 1 bos verse oregano
 4 lookteentjes fijngehakt
 1 grote ui fijngehakt
 1 kaneelstokje
 1 el paprikapoeder
 1 flinke el tomatenpuree
 150 ml droge witte wijn
 1 blik tomatenblokjes (450 g)
 100 g gemalen kaas
 30 g boter
 40 g bloem
 700 ml melk
 peper en zout
 olijfolie (150 ml + enkele el)

Verwarm de oven voor op 250°. Snijd de courgette en de aubergine in plakken van ½ cm. Doe 150 ml olijfolie in een kom, samen met 2 el fijngehakte munt, 2 el fijngehakte oregano en de helft van de look en meng. Neem een braadslede en leg hierin de plakken courgette en aubergine. Kruid pittig met peper en zout. Overgiet alles met de gekruide olie. Zet 45 minuten in de oven.

Doe ondertussen 2 el olijfolie in een grote braadpan en bak hierin het gehakt rul. Het mag goudbruin zien. Schep het vlees uit de pan en vang zoveel mogelijk van het vet op. Bak in de pan de ui glazig (doe eventueel wat van het vet erbij als het te droog wordt). Laat een 8-tal minuten rustig bakken. Doe er het paprikapoeder, het kaneelstokje en de tomatenpuree bij en bak 1 minuut mee. Overgiet met de wijn en laat 3 minuten inkoken.

Nu mogen het gehakt en de tomatenblokjes er weer bij. Breng op smaak met 1 el fijnge-

hakte oregano en 1 el fijngehakte munt. Kruid met peper en zout. Laat een 10-tal minuutjes sudderen. Vis er op het laatste de kaneel weer uit. Schil de aardappelen en snijd ze in heel fijne plakjes van 2 mm dikte. Maak nu de bechamelsaus. Smelt de boter in een kookpot en doe er de bloem bij. Roer goed en laat bakken tot het naar koekjes begint te ruiken. Giet er de melk bij en blijf roeren. Breng op smaak met peper en zout. Als de saus goed is ingedikt mag je ze van het vuur halen.

Haal de aubergines uit de oven en verlaag het vuur naar 200°. Neem een ovenschotel en vet deze in met wat van het lamsvet. Leg een laagje bechamelsaus in de schotel, daarop wat van het vlees, de aubergine en courgetteplakjes. Leg hierop de aardappelplakjes (dakpansgewijs). En overgiet met de bechamelsaus. Werk af met de gemalen kaas en zet de moussaka 45 minuten in de oven.

>>



METSELTAART

20 petit beurre koekjes
200 g echte boter op kamertemperatuur
100 g speculoospasta
2 el bloedsuiker
2 koppen heel sterke koffie
chocoladeschilfers

Zet de koffie en laat volledig afkoelen.
Wanneer de boter heel erg zacht is, doe er 1 el koffie plus 1 el bloedsuiker bij en roer goed. In het begin gaat het niet willen mengen maar blijf roeren. Doe er opnieuw 1 el koffie bij en 1 el bloedsuiker. Roer opnieuw heel erg goed tot alles is opgenomen. Proef van de crème en zie of deze voldoende naar koffie proeft. Indien niet, voeg nog wat koffie toe en blijf roeren.

Roer de speculoospasta grondig.
Doe de koffie in een diep bord en dip er 4 koekjes in. Schik ze op een bord en bestrijk met de mokkacrème. Dip opnieuw 4 koekjes in de koffie en leg op de mokkacrème. Bestrijk met de speculoospasta. Bouw zo afwisselend de taart op. En werk de bovenkant af met de morkaboter. Besprenkel met de chocoladeschilfers.



**KOM JE MIJ
BEZOEKEN?**

**ZOO
ANTWERPEN**

BON

20% KORTING

*** IN RUIL VOOR DEZE BON KRIJG JE 20% KORTING
PER PERSOON BIJ AANKOOP VAN 1 TOT MAX. 4
DAGTICKETS AAN STANDAARD INDIVIDUEEL TARIEF.**

Deze dagtickets dienen gelijktijdig aangekocht te worden en zijn enkel geldig op de dag van aankoop. Enkel geldig aan de kassa van ZOO Antwerpen t.e.m. 31/08/2019. Niet inwisselbaar in speciën, niet cumuleerbaar met andere acties, promo's of voordelen. Niet geldig op reeds aangekochte dagtickets. Kopieën worden niet aanvaard.



OKRA2ZOOA2019

SPECIALE AANBIEDING!

LAAG GEPRIJSD!

MOOIE BLOUSE

Zeg het met bloemen! Deze blouse van topkwaliteit heeft een mooie stresseskraag, knopenlijst en 3/4-mouwen met manchetten en knoop. De afgeronde zoom met zijsplitjes biedt extra comfort. Hij is verkrijgbaar in 2 lengtematen en zit daardoor alsof voor u op maat gemaakt.

Bijvoorbeeld in maat 46 N Lengte ca. 71 cm K Lengte ca. 67 cm
100% polyester. Machinewasbaar.

MODE ALSOF OP MAAT GEMAAKT

Zo kiest u de juiste maat



Uw lengte is...

1,65 m. of langer kleiner dan 1,65 m.

N
NORMALE
MATEN

K
KORTE
MATEN



Deze print fleurt uw dag op



atelier
goldner
schnitt

www.ateliergs.be

meerkleurig gedess.

WELKOMSTACTIE

Deze blouse €34.95
+ de catalogus gratis
+ verzending €0.- €4.99

Uw bestelling €39.94

-40%

slechts

€23.95

ZO KUNT U BESTELLEN:

per telefoon:
070 - 22 28 28**
en geef CODE 1473 door

op internet:
www.ateliergs.be
vul het artikelnummer in het zoekveld in:

Zoekterm / artikelnummer

per post:
vul de bon in en stuur hem gratis op naar:
Atelier Goldner Schnitt
Z.5 Mollem 390, B-1730 Asse

Aanbieding geldig tot 30-06-2019
en zolang de voorraad strekt.

JA, ik profiteer graag van deze SPECIALE AANBIEDING voor € 23.95 in plaats van € 39.94

1. Ik kies	bestelnr. 7977-809	7311-302	7980-609	7981-710	7982-809	Aantal	Prijs	Totaal	
- KLEUR	<input type="checkbox"/> meerkleurig gedess.	<input type="checkbox"/> wit	<input type="checkbox"/> oranje	<input type="checkbox"/> marine	<input type="checkbox"/> lichtblauw	x € 23.95 =			
- MAAT	<input type="checkbox"/> 40	<input type="checkbox"/> 42	<input type="checkbox"/> 44	<input type="checkbox"/> 46	<input type="checkbox"/> 48	<input type="checkbox"/> 50	<input type="checkbox"/> 52	<input type="checkbox"/> 54*	<input type="checkbox"/> 56*
- LENGTE	U bent: <input type="checkbox"/> 1,65 m of langer Normale maat		<input type="checkbox"/> kleiner dan 1,65 m Korte maat		Mijn lengte: Bijvoorbeeld: 1,60m		* hiervan is geen korte maat leverbaar		
						+ de catalogus		gratis	
						+ verzending € 4.99		gratis	
						TOTAALBEDRAG:			

2. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS in (CODE 1473)

Achternaam/voornaam* _____
Straat en huis-/busnr.* _____
Postcode* _____
Woonplaats* _____

BELANGRIJK: om u beter van dienst te kunnen zijn vragen we u om de volgende informatie:

Tel. _____ Geboortedatum _____

Ik ontvang graag informatie en aanbiedingen:
 per e-mail **E-mail** _____

3. Manier van betalen:

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

Datum _____ Handtekening _____

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

CODE 1461

U bestelt de artikelen volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op de website www.ateliergs.be. Informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de bescherming van uw persoonsgegevens vindt u op de servicepagina's van onze catalogi en op www.ateliergs.be. De informatie die in dit document wordt verzameld, is bedoeld voor intern gebruik door Atelier Goldner Schnitt. De informatie kan worden doorgegeven worden aan de organisaties die contractueel verbonden zijn met Atelier Goldner Schnitt. Als u niet gecontacteerd wenst te worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons meedelen.

*Verplichte gegevens zijn gemarkeerd met een sterretje.
**Variabele kosten volgens operator - max. € 0.30/min
V.U.: D. Ribs, Z. 5 Mollem 390, 1730 Asse

39048025 ANK FS19



“HET LEVEN IS NIET ALTIJD EEN CADEAU MET EEN GROTE STRIK ROND. Het is vaak herbeginnen.”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's LIEVEN VAN ASSCHE

Paula D'Hondt-Van Opendenbosch (92) zit in haar relaxzetel, omgeven door kranten en boeken, in de buurt van haar rolstoel en rollator. “Het gaat”, zegt ze. “Ik had nooit gedacht dat ik zo oud zou worden. Ik ben een paar keer gevallen, met alle gevolgen vandien. Mijn verstand en geheugen zijn gelukkig nog goed. Ik word wel gewaar dat ik trager ben. Lezen en nadenken zijn mijn grootste bezigheid, al kan je daar ook in verdrinken. Het leven is niet altijd een cadeau met een grote strik rond. Het is vaak herbeginnen.”

“Ik heb hard en lang gewerkt: van 1948 tot in 2000. Ik was 74 jaar toen ik stopte. Ik ben een kind van de loopgraven: mijn vader was soldaat tijdens WO I en heeft daar veel over verteld. Zelf was ik veertien toen WO II uitbrak. Dat tekent een mens. Ik denk elke dag aan de dood. Mijn

vader was een geboren verteller. Hij was geknakt door de oorlog, maar zijn verhalen hebben me geïnspireerd om te vechten voor democratie, voor vrede en verdraagzaamheid. Mijn vader is altijd spoorlegger bij de IJzeren Weg (de huidige NMBS) geweest. De spoorwegen boden

werkzekerheid. Mijn moeder is tot haar tien jaar naar school geweest. Ze kon heel goed kantklossen en kon zo iets bijverdienen. We woonden in een klein huisje in Kerksken (Haaltert). Er werd eerst een kindje dood geboren, dan kwam ik en dan mijn broer. Kerksken, dat is de streek van Aalst. Ik ben een kind van het Daensisme, bezorgd om de arbeiders. Ik heb kardinaal Cardijn ontmoet: ik wou die volgen, tot in het zotte toe. *De Beweging* was ons leven, onze inzet totaal.”

Meester Paul

“Kort na WO II ben ik getrouwd met Paul D'Hondt. Hij was onderwijzer en later directeur van onze school in Kerksken. Meester Paul was heel graag gezien. Hij was van boerenafkomst, en bracht tijdens de oorlog eten bij gezinnen in armoede. ‘Dankzij meester Paul konden we overleven’, vertelden KAV-kernleden me later. Hij was ook heel actief bij de Kajotters, ging 's avonds met de fiets zijn KAJ-afdelingen bezoeken. Paul is wel vaak nat geregend, heeft zo het ‘fleuris’ gekregen en tbc opgelopen. Hij was heel ziek toen ik in verwachting was van ons tweede kind – hij had maar één nier en één long meer – en is op zijn vijftigste op ‘pensioen’ gegaan, zonder invaliditeitsuitkering. Zijn ziekte heeft ons verdere leven bepaald en was mee de reden waarom ik voltijds uit werken ging. We kregen vijf kinderen: Tin, Hilde, Lieve, Peter en Anne. Ook tien kleinkinderen en heel wat achterkleinkinderen.”

Geen dienaar van de macht

“Van thuis uit hadden wij het niet breed en toch mocht ik verder studeren, dankzij mijn moeder haar sterke



“IK BEN EEN KIND VAN HET
DAENSISME, BEZORGD OM DE
ARBEIDERS. IK HEB CARDIJN
ONTMOET EN WOU HEM VOLGEN
TOT IN HET ZOTTE TOE. DE
BEWEGING WAS ONS LEVEN,
ONZE INZET TOTAAL.”

wil. Ik trok naar de Sociale School in de Poststraat in Brussel. Daarna trad ik in de voetsporen van mijn vader: ik werkte 24 jaar bij de NMBS en was er de eerste maatschappelijk assistente. Toen was het de taak van een sociaal werker om de uitbouw van de sociale zekerheid, ontstaan in 1945, op het veld te begeleiden, zowel voor de industrie als voor de openbare diensten. Ik bezocht mensen met een klein inkomen, alleenstaanden of ouders die een kindje met een beperking hadden om te zien of die hun rechten kregen. Ik heb dat werk heel graag gedaan. Ik heb nooit voor *de Beweging* gewerkt, was wel vrijwilliger bij de Kajotsters, bij KAV en bij ACW. Ik was voorzitter van het arrondissement Oudenaarde-Aalst, lid van het nationaal bestuur en bijna elke avond op pad. In 1974 vroeg de *Beweging* me voor de politiek. Ik was een van de eerste vrouwelijke parlementsleden. Van 1974 tot 1980 zetelde ik voor de CVP in de Senaat als provinciaal senator voor Oost-Vlaanderen, vervolgens was ik altijd rechtstreeks verkozen en bleef senator tot de verkiezingen van 1991. Ik ben staatssecretaris van PTT (Post, Telegrafie en Telefonie) geweest in de regeringen Martens V tot Martens VII. Ze noemden me 'tante Paula' of 'tante Post'. Ik was de laatste federale minister van Openbare Werken: na de derde staatshervorming werd dat een bevoegdheid van de gewesten. Daarna was er voor mij geen plaats meer in de regering. Politiek is hard. Het kan in één keer gedaan zijn. Wilfried Martens, Jean-Luc Dehaene: ze hebben het allemaal meegemaakt. Toen Vlaams minister voor Leefmilieu Joke Schauvliege gedumpt werd, heb ik haar opgebeld en gezegd: 'Ik wil je zeggen dat ik met je meevoel. Pak je man eens goed vast.' En ik heb de telefoon neergelegd."

Koninklijk Commissaris voor het Migrantenbeleid
 "Kon ik geen minister meer zijn in 1989, dan had Wilfried Martens iets anders in petto. Koning Boudewijn benoemde me tot Koninklijk Commissaris voor het Migrantenbeleid. Een moeilijke opdracht die ik wel moest aannemen. Ik had in *de Beweging* vorming gekregen rond de grote vragen van de tijd. Ik kende de methode zien-oordelen-handelen. En ik had geleerd wat het is om van nul te beginnen. Ik ben overal gaan luisteren, sprak met tientallen minderheidsgroepen, probeerde een stem te geven aan de migranten, sprak de waarheid waar die vaak verzwegen werd, werd beschimpt en bespuwd door het Vlaams Belang en extreemrechts. Ik kan niet tegen het beknotten van vrijheid, niet tegen onverdraagzaamheid en niet tegen onrecht. Ik heb toen een lijvig rapport vol aanbevelingen geschreven dat bijna niemand las. Enkel Daniël Coens en Jean-Luc Dehaene namen mijn voorstellen ter harte. Ik voerde geen politieke actie maar bracht wel een beweging op gang. Toen de Koning met mij *Payoke* en de *Seefhoek* in Antwerpen ging bezoeken, ving ik de kritiek op van ongeruste gepensioneerden. Ik werd ook persoonlijk bedreigd. Op een dag kwamen aanhangers van het Vlaams Belang naar mijn huis. Ze gooiden met sneeuwballen onze ruiten in. De tweeling van mijn zoon Peter lag in de wieg en kreeg een lading glasbrokken op zich. Ik ben dan naar de Koning geweest, wou het opgeven.

>>



**GEZIEN
op TV**

HEEFT U LAST VAN ARTROSE?



Artrose is een chronische aandoening waarbij het kraakbeen in de gewrichten in kwaliteit achteruitgaat en pijnlijke ontstekingen veroorzaakt.

Artrose komt vooral aan de knie en de pols voor. Deze slopende aandoening leidt geleidelijk aan tot gewrichtsstijfheid waardoor de bewegingsvrijheid wordt beperkt.

Maar door minder te bewegen kan de artrose nog erger worden!

Blijf actief om artrose te bestrijden en de pijn te verlichten!

BEWEEG ELKE DAG OPNIEUW MET EPITACT®!

1. DUIMARTROSE

De soepele EPITACT® duimbrace is ideaal om de pijn te verlichten en de verdere ontwikkeling van de duimartrose te beperken. De brace houdt de duim overdag in ruststand met behoud van de volledige functionaliteit van uw hand.

1 Soepele orthese

Linkerhand S : 3148-186 M : 3148-202 L : 3148-210

Rechterhand S : 3148-145 M : 3148-194 L : 3148-228

Aanbevolen prijs € 24,90

ALS AANVULLING: De rustbrace bestaat ook in een verstevigde uitvoering. Vraag raad aan uw specialist.



2. KNEIARTROSE

De PHYSIOstrap™ werd speciaal ontwikkeld om de pijn te verzachten en laat u toe actief te blijven om zo de verdere ontwikkeling van knieartrose te beperken. Hij ondersteunt en stabiliseert uw knie zonder er druk op uit te oefenen.

Aangezien hij soepel, dun en comfortabel is, kan hij elke dag gedurende een lange periode gedragen worden.

1 PHYSIOstrap™

XS: 3557-196

S: 3557-204

M: 3557-212

L: 3557-220

XL: 3557-238

Aanbevolen prijs € 54,95

Ook verkrijgbaar in SPORT-versie! Vraag raad aan uw specialist.



VRAAG RAAD AAN UW SPECIALIST.



Waterloo Office Park
 Drève Richelle 161 boîte 57 - 1410 Waterloo T : +32(0)2 367 88 76
 F : +32 (0)2 367 88 69 - info@patchpharma.com

www.epitact.be

DP20BE-NL-2019

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 : 12-2018



Hij luisterde en sprak me terug moed in. In 1992 ben ik Minister van Staat geworden. Ik had dat nooit verwacht, maar ik ben er wel fier op. Ik ben ook voorzitter van Kind en Gezin geweest, vrijwilligerswerk dat me veel voldoening gaf.”

Mijn grootste verdriet

“Mijn grootste verdriet is de dood van mijn man. Hij is overleden in 2007. Ik mis hem nog elke dag. Hij was mijn steun en toeverlaat, mijn zekerheid. Ik kon alles met hem delen, hij was alles waar ik op bouwde. Hij was door en door een goed mens, veel braver dan ik (*lacht*). Hij heeft nooit een mens kwaad gedaan, stond altijd ten dienste. Als onderwijzer en directeur kende hij de noden van de mensen. Mijn man was voor de vrouw aan de haard maar hij heeft me nooit gevraagd om thuis te blijven. Zelf bleef hij onder zijn kerktoren, bewust meewerkend aan mijn werk en loopbaan. Na de schooluren zorgde hij voor onze kinderen, maakte de beste soep en vulde belastingbrieven in voor de mensen. Hij was ook mijn campagneleider bij verkiezingen, droeg brieven rond, maakte ontbijt en hutsepot voor de plakploegen, ontving mensen en wachtte tot ik thuis kwam.

Ik kreeg alle ruimte om me in te zetten voor *de Beweging* en om aan politiek te doen. Mijn man was niet gebonden aan geld of goed. Hij heeft nooit gevraagd om een invaliditeitsuitkering maar deelde uit aan wie het nodig had. Als politica werd ik goed betaald maar ik behoorde niet tot de groep die een fortuintje verdienden. ‘Wij hebben genoeg’, zei ik soms in een verhitte discussie tijdens de ministerraad, terwijl ik wees op de situatie van mensen die met moeite rondkwamen. Mijn man en ik hadden een enorm sterke band. Dat hij er niet meer is, is een domper. Een speciaal verdriet, dat buiten al het andere ligt. Ik mis hem nog elke dag.”

Uw kinderen zijn uw kinderen niet

“Ik heb veel schone en veel lelijke mensen ontmoet. Als ik onrecht zag, kon ik me kwaad maken. Soms was ik het beu: de hebzucht, de politiek, de Kerk. Maar dat er mensen zijn die volhouden doet me deugd. ‘Kwets nooit iemand’, zei mijn man, ‘en word nooit bitter.’ Aanvaarden is het sleutelwoord. Mijn kinderen stellen het goed, ze offeren zich allemaal op voor hun gezin, zoals hun vader heeft gedaan. Dat stemt me blij.

"GELUK ZIT IN DE KLEINE DINGEN: JE KLEINKIND DAT JE ARM NEEMT EN EEN WANDELING MET JE MAAKT. OF IEMAND DIE VRAAGT OF HET GOED MET JE GAAT..."

Ze dragen allemaal een stuk van onze idealen mee, maar ze hebben het druk. ‘Uw kinderen zijn uw kinderen niet’, zegt de Profeet. Wat mag je verwachten van je kinderen? Dat zijn dagelijkse vragen. Moei je niet en verdedig je niet. Wie dat doet, is zijn kinderen kwijt. Als ouder moet je vaak slikken. Wij zijn de eenzame generatie, de oudere generatie, die dankbaar moet zijn. Dankbaarheid is het hoogste goed. Niet dankbaar zijn, is een erge kwaal. Geluk zit in kleine dingen: je kleinkind dat je arm neemt en een wandeling met je maakt. Of iemand die vraagt of het goed met je gaat.”

Steunen op hulp

“Paul had een rotsvast geloof. Toen hij op zijn ziekbed lag in 2007 zei hij: ‘Ik ga sterven.’ En hij stierf, in alle rust. Hij had vrede met zijn dood. Kardinaal Cardijn niet, die wou blijven vechten. ‘Moet ik nu echt gaan’, vroeg hij op zijn sterfbed aan zijn naaste medewerker Marcel Vandewiele, die later in 1979 de eerste ACW’er in het Europees parlement werd. Ik wil ook blijven vechten, maar mijn lichaam roept me een halt toe. Ik betaal me blauw aan thuiszorg: ‘s morgens, in de voormiddag, in de vooravond, ‘s nachts. Een tijdje geleden kwam een verpleegkundige binnen. Ze straalde. ‘Alé, hoe is ‘t?’, vroeg ze. Ze stelde gerichte vragen en dekte de pijn niet toe. Ze wás er. Die hulp van buitenaf, daar ben ik dankbaar voor. Ik ben het verplegend en verzorgend personeel heel erg genegen.”

Sterven doe je alleen

“Ik denk veel na. Of ik in het hierna maals geloof? Als je in God gelooft, als je in het begin gelooft, als je in mensen gelooft, in veel mensen gelooft... dan moet er toch een manier zijn om rustig te gaan. Mijn man was een super gelovige, hij heeft nooit zijn geloof verloren. Ik laaf me aan wat hij heeft gezegd. Ik bid, maar ik zeg niks. Ik probeer de figuur van Jezus uit te diepen. Op zijn sterfbed nam mijn man m’n hand en hij ging zoals hij geleefd had, heel rustig.

Ik heb heel mijn leven gedacht: zolang ik mijn man heb, kan mij niets overkomen. Zag ik het zwart in, dan monterde hij me op.

Oud worden is moeilijk, ik zal nog een cursus moeten volgen. En ik heb schrik om te sterven. Hoe meer ik aan mijn man denk, hoe beter mens ik me voel en hoe milder ik word. Ik ben dankbaar om wat het leven mij gaf. En toch...je sterft alleen. Er mogen duizend mensen rond jou staan die je lof zingen, sterven doe je echt alleen.”



* Actie onder voorwaarden.
Ga naar otolift.be/sale



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



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



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

• Marktleider in de Benelux

• Alle keuze in trapliften, nieuw en gebruikt

Bel gratis 0800 65 603 of ga naar www.otolift.be
voor een gratis thuisadvies of om kosteloos onze brochure te bestellen.

Al meer dan 11.000 trapliften van Otolift in België!

Nijmegen

WAAR DE WAAL GEEN FRANS SPREEKT

Tekst AN CANDAELE // Foto's AN CANDAELE

Elke stad wil de mooiste, charmantste, kleinste, grootste... zijn of hebben. Of oudste, een titel die in Nederland door verschillende steden wordt geclaimd. Maar Nijmegen is de enige met stenen van een Godenpijler als ontegensprekelijk bewijs. Naast een rijke geschiedenis heeft Nijmegen ook leuke boetiekjes, lekkere eetadresjes, kunstgalerieën, parken... En verrassend snel kom je vanuit de stad in een natuurgebied waar je uren kan wandelen.

Een stad verkennen doe je met je ogen wijd open. Maar wij beginnen onze trip met een bezoek aan MuZieum waar je in de schoenen van blinden en slechtzienden gaat staan. Met een witte stok worden we een pikdonkere kamer ingestuurd. Ongetwijfeld een heel verrijkende beleving, maar het helledonker triggert mijn claustrofobie. Ik moet eruit. Met schaamrood op de wangen, want

wie blind is, kan er niet uit. Mark, een jonge twintiger, slechtziend en vrijwilliger zorgt voor een vervangprogramma. Ik leer dat 'blindenstok' een foute benaming is. Er zijn twee stokken: een taststok (waarmee je de omgeving aftast) en een herkeningsstok (om mensen te waarschuwen dat je blind bent zoals bij het oversteken). Hij rijdt veiliger met de fiets dan velen die wel goed zien,

zegt hij. Omdat hij zich bewust is van de gevaren, goed oplet en alleen fietst in bekende omgevingen. Mark speelt voetbal, met een bal met geluid, én hockey. Als je ogen het laten afweten ontwikkel je andere zintuigen beter zoals het gehoor, dat komt hem goed van pas bij het piano- en vioolspelen. We polsen hoe het zit met 'een oogje op iemand hebben'. "Signalen merk ik niet," zegt Mark. Verliefd wordt hij niet op het eerste zicht, maar er is zoveel dat vlinders kan opwekken: de stem, een aanraking... Of iemand kan zo lekker ruiken dat je op slag verliefd wordt. Misschien had ik in plaats van voor 'in het donker' beter ingetekend voor



In MuZieum stap je even in de schoenen van blinden en slechtzienden.



de Expeditie Ribbelroute. Die neemt bezoekers mee naar buiten met een virtualrealitybril die hen slechtziend maakt.

Zeven jaar in zonde

Oudste stad of niet, vast staat dat de geschiedenis van Nijmegen teruggaat tot 19 voor Christus toen de Romeinen daar een legerplaats hadden. Later bouwde Karel de Grote er de Valkhofburcht. Het museum Het Valkhof bezit een waardevolle collectie oude en moderne kunst, maar een belangrijk deel is gewijd aan de geschiedenis van Nijmegen. Ook de authentieke stenen van de Godenpijler zijn er te zien. Je kan een katapult of katrol uitproberen. Regelmatig zijn er archeologen aanwezig die de potscherven en andere vondsten van bezoekers dateren en beoordelen.

In het Valkhofpark staan overblijfselen van de historische binnenstad. De Sint-Nicolaaskapel is een van de oudste stenen gebouwen van Nederland. Van de Valkhofburcht rest alleen nog de Barbarossa-ruïne uit de twaalfde eeuw.

Gewogen boter

We trekken de huidige stad in en bewonderen in de Sint-Stevenskerk de indrukwekkende kroonluchters uit 1640 en het Köningorgel. Op de trap tegenover de kerk staat een beeld van Moenen, de duivel uit het middeleeuwse mirakelspel Marieken van



Nijmegen. Marieken leefde zeven jaar in zonde met Moenen. Ze kwam tot inkeer, ging naar het klooster en kreeg vergiffenis. Haar beeld staat op de Grote Markt.

We lopen door de Hezelstraat, in de tijd van de Romeinen al de belangrijkste handelsstraat. In de historische panden huizen nu leuke winkels met hippe keukenspullen, kaas, unieke juwelen, boeken, koffie en thee... We lopen binnen in een hoedenwinkel. Ik wist niet dat er zoveel variaties in modellen en kleuren van hoofddeksels mogelijk waren. We passeren het Protestants Weeshuis, de Synagoge, het Stadhuis, de enige overgebleven stadspoort, lopen een stukje langs de rivier de Waal en gaan iets eten in De Waagh. Het huidige pand dateert uit 1612, maar al in de middeleeuwen werd hier boter gewogen. Het waaggeld was een mooie bron van inkomsten voor de stad.

Wandelen in de Ooijpolder

Heerlijk wandelweertje. Dat treft want we gaan naar de Ooijpolder. Honderden hectaren natuur op een boogschuit van de stad. Ooit waren hier veel baksteenfabrieken met rivierklei als grondstof en de Waal als transportweg. Her en der in het landschap staan getuigen van die industrie. We stappen door weiden en over landweggetjes, langs de Waal en de Bisonbaai. De Bisonbaai is een grote vijver waar in de zomer badgasten het strand delen met galloyrunders en konikpaarden. In de winter wordt de plas bezocht door duizenden ganzen en eenden. In 1995 overstroomde het land en

moesten bewoners geëvacueerd worden. Nadien werden de dijken verstevigd en verhoogd. Kunstwerken herinneren aan de ramp.

De droom van Freek

Met een versterkte innerlijke mens en een fris hoofd van de wandeling zijn we klaar voor een bezoek aan het Wijnbouwcentrum De Colonjes in Groesbeek. Het behoort bij het dorp Berg en Dal. Ooit kwamen de gletsjers tot hier, daarvan getuigt een stuwstrook die boven de omgeving uitsteekt. De bodem, de glooiingen en temperatuur in de 'kom' maken dit tot de ideale plek voor wijngaarden. Vinologe Lara vertelt hoe het begon met een droom van één man, Freek, die in 2001 de eerste stokken plantte. De voorbije jaren sloegen zes wijnbouwers de handen in elkaar in een coöperatieve. De druiven (en ander fruit) worden verwerkt in de sociale werkplaats.

We mogen proeven. Er valt zoveel meer te genieten van wijn als je leert ruiken en kijken om dan voluit de rijkdom van het 'mondgevoel' te ervaren. Ze hebben het hier wel voor de Belgen: "Die weten goeie wijn – net als lekker eten – beter te waarderen dan Nederlanders voor wie een goedkope fles uit de supermarkt al snel goed genoeg is." Of was, want het begint te veranderen. "Het is de terroir die het verschil maakt", zegt Lara. "Het samenspel van bodem, wijnstoksoort en klimaat." De bevlogenheid waarmee ze ons inwijdt, maakt ons goed gezind. Of zou de wijn daar ook voor iets tussen zitten?

>>





In het bevrijdingsmuseum. Oversteek van de Waal.

Elke avond Sunset March

Op naar het nabijgelegen Nationaal Bevrijdingsmuseum 1944-1945. Nijmegen had zwaar te lijden onder de oorlog en werd bevrijd door de operatie Market Garden. Daarbij kwamen 48 geallieerde soldaten om toen ze de brug over de Waal wilden veroveren op de Duitse troepen. De gesneuvelden worden elke avond herdacht met de Sunset March. Een veteraan steekt dan 48 paren lichtmasten aan. Het is ook een eerbetoon aan alle soldaten die over de hele wereld bijdroegen en bijdragen aan vrede en vrijheid.

In het museum maak je de aanloop naar de oorlog en de bezettingstijd mee, vier je mee de bevrijding en zie je de wederopbouw van Nederland en Europa. Gids Cees is heel beslagen in de materie en vertelt en vertelt... Maar ook zonder gids valt er veel te beleven met geuren, diorama's, originele filmbeelden, levensgrote poppen, toespraken, muziek... Het museum gaat ook in op mechanismen in de samenleving die tot de oorlog leidden en ook nu aanwezig zijn. Een tijdslijn van november 1918 tot de verklaring van de rechten van de mens toont dat vrede voortdurende aandacht vergt. "Duitsers hebben schroom om te komen, terwijl ze hier op nog geen vijf kilometer vandaan wonen", zegt Cees. In het nieuwe museumgebouw dat dit jaar opengaat wil men nog meer de gezamenlijke verhaallijn rond oorlog, vrijheid en internationale samenwerking ontwikkelen. In een oorlog heb je slachtoffers in beide kampen en is niemand echt winnaar.

Getuige van een vergane baksteenindustrie.



Gelaagde geschiedenis in de Bastei

De Commanderie van Sint Jan – een gerestaureerd middeleeuws kloosterpand van de Jheronimieten - herbergt verschillende ambachtelijke zaken onder één dak. Je hebt er restaurant De Hemel en de gelijknamige brouwerij. Een artisaan 'hemels' biertje op het terras, met zicht over de Waal... het leven kan mooi zijn. We nemen de trap naar boven naar chocolaterie Chocobreak. De chef-chocolatier zingt de lof over de Belgische Callebaut chocolade.

Vorig jaar opende aan de oever van de Waal het museum de Bastei. Het is rond de vroegere Stratemarkertoren gebouwd. Gelegen op een strategische plek kreeg het pand door de eeuwen heen verschillende bestemmingen. Bij het restaureren van het gebouw kwamen die lagen van de geschiedenis bloot te liggen en ze werden geïntegreerd in het museum: een mergelwand, de 13^{de} -eeuwse stadsmuur, de Romeinse muur van tufsteen, een 14de-eeuwse stookplaats, een Romeinse en een middeleeuwse weg, een muur die de Valkhofheuvel stutte, een lampenfabriek... De combinatie van historische overblijfselen en moderne architectuur is zeer geslaagd. Naast een interessant historisch museum is hier ook het natuurmuseum ondergebracht. Een pannenkoek in 't Hoogstraatje kan niet ontbreken als je Nijmegen aandoet. We sluiten er onze trip mee af. Keuze in overvloed hartig of zoet, en alles ambachtelijk.

Meer info: www.visitnijmegen.com

De Bastei, geschiedenis geïntegreerd in een modern gebouw.

Win een
overnachting
voor 2 personen
met ontbijt



Win een overnachting voor twee personen met ontbijt in **Hotel/restaurant/huiskamercafé Oortjeshekken** in Ooi nabij Nijmegen. Er staat ook een flesje Ooij's Moois sap klaar en er ligt een wandelroute. Oortjeshekken is een gezellig en romantisch dijkhotel waar al sinds 1600 gasten welkom zijn. Het ligt midden in het natuurgebied de Ooijpolder en is een begrip bij wandelaars en fietsers. Vanuit Oortjeshekken wandel of fiets je zo het rivierenlandschap in. Het heuvellandschap van het Rijk van Nijmegen en de stad zijn dichtbij. Een fijne plek voor een meerdaags verblijf of voor een maaltijd, vers gebakken taart of drankje.

Prijs te boeken volgens beschikbaarheid van zondag t/m donderdag. Niet op feestdagen en tijdens schoolvakanties.

www.oortjeshekken.nl • 0031 24 663 12 88



Sfeervol ingerichte kamers



Rusten aan de oevers van de Ourthe



Zwembad en wellness



ACTIVA midweken

Een ontspannen en actieve midweek, te beleven op eigen tempo. Dat is een Activa Midweek in hartje Ardennen.

**Geldig van maandag tot vrijdag
of van zondag tot vrijdag
tijdens juni en september 2019**

Prijs per persoon, per verblijf	4 nachten maandag tot vrijdag	Extra nacht
Halfpension	€ 248,00	€ 50,50
Volpension	€ 312,00	-

Prijs per persoon, per verblijf	5 nachten zondag tot vrijdag	Extra nacht
Halfpension	€ 298,50	€ 50,50
Volpension	€ 378,75	-

Geen single supplement

Omvat o.a. een welkomstdrink, een halve dag busexcursie en uitgebreid animatieprogramma.



Vermijd de files met een aankomst op zondag!

Boek nu online!
Steeds de beste prijs!

contactcenter@vayamundo.eu

078 156 100 | www.vayamundo.eu

vayamundo
Houffalize

Waardig ouder worden, WAAR LUKT DIT HET BEST?

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

Met ouder worden gaan heel wat vragen en zorgen gepaard. Dat merkten we ook op het afgelopen OKRA-congres van februari. Ouderen geven aan dat ze bezorgd zijn over hoe en waar ze zullen wonen op hun oude dag en hoe hun toekomst er dan uit zal zien. Over die kwesties begin je het best niet te laat na te denken. Misschien is tijdig verhuizen naar een aangepaste woning én buurt nog niet zo'n slecht idee. Zo ben je het daar gewoon tegen dat je echt zorg nodig hebt.

Natuurlijk wil je het liefst zo lang mogelijk in je eigen woning en omgeving blijven wonen, verhuizen is immers niet alleen een enorme praktische klus. Ook emotioneel en psychisch valt die stap niet te onderschatten. In het kader van de vermaatschappelijking van de zorg, is dit ondertussen ook een beleidsideaal geworden. Er is alleen een maar... woningen én buurten moeten wel grondig aangepast worden: specifieke voorzieningen en (in)formele

zorg dichtbij vormen de basiswaarden voor succes. Precies daar wringt het schoentje vandaag nog.

Wonen en ruimtelijke ordening lijden nog altijd onder individuele en beleidsmatige keuzes uit het verleden. Vergrijzing concentreert zich voornamelijk buiten de steden. Ouderen wonen vaak op de verkeerde plekken: in een lint langs een drukke steenweg, op een afgelegen verkaveling, in een omgeving zonder voorzieningen en in louter op automobilititeit afgestemde omgevingen. De kustregio is bovendien veel grijzer dan het binnenland en die tendens zal zich enkel maar versterken door de instroom van 'pensioenmigranten'.

We hebben dus nood aan aangepaste woningen, een ingreep die relatief eenvoudig is. Moeilijker is ouderen weghalen van de 'verkeerde' plek, ver weg van alles, en ze huisvesten in buurten waar hun mogelijkheden legio zijn. Nochtans zouden we de zelfredzaamheid van ouderen significant zien toenemen alsook hun gezondheid, onafhankelijkheid en subjectief welbevinden.

Voel je het ook? Er is nood aan een geïntegreerde visie en aanpak om woonproblemen en daaraan gerelateerde problematieken van ouderen aan te pakken. Enkel door de relaties tussen welzijn en zorg, ruimtelijke ordening, mobiliteit en duurzaamheid te versterken, zullen we erin

slagen een gedragen totaalvisie op wonen te creëren.

OKRA hoopt dan ook dat de toekomstige beleidsverantwoordelijk-en op dat vlak hun verantwoordelijkheid opnemen. Dit zijn alvast enkele van onze minimum verwachtingen:

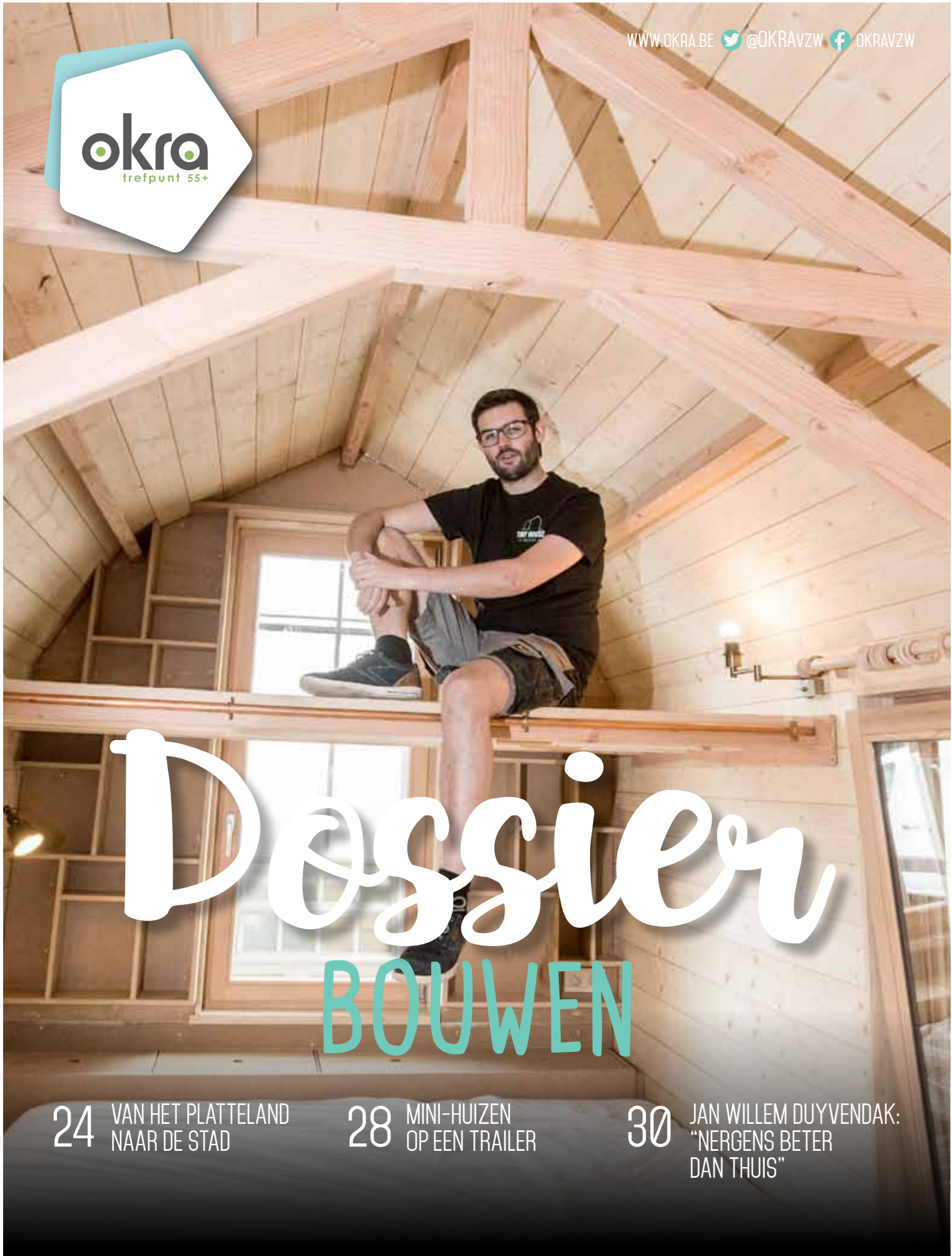
- voelbare stimulansen en maatregelen ontwikkelen die wonen in kernen en nabij voorzieningen aantrekkelijker maken.
- via informatie en sensibilisering werken aan gedragsverandering van (toekomstige) ouderen. Woon je als toekomstige oudere op de beste locatie om oud te worden?
- nieuwe woonvormen ondersteunen en een regelgevend kader voorzien.
- aanpassings- en verbeteringswerken aan de bestaande woning aanmoedigen dankzij subsidiëring.
- deelrenovaties waarderen en financieel ondersteunen in plaats van enkel een totaalaanpak. Zo worden woningen van ouderen ook energiebewust gemaakt.

Na de komende verkiezingen gaat OKRA de intenties van de beleidsverantwoordelijken op dit terrein opvolgen. We zullen hen duidelijk maken wat onze verwachtingen zijn. Ben je benieuwd naar de andere prioriteiten van OKRA? Lees dan de volledige congresstekst op www.okra.be. Treffende belangenbehartiging, daar gaan we met OKRA voor! ◆



"OUDEREN WONEN VAAK OP DE VERKEERDE PLEKKEN: AFGELEGEN, IN EEN OMGEVING ZONDER NABIJE VOORZIENINGEN EN AFGESTEMD OP AUTOMOBILITEIT"

Mark



Dossier

BOUWEN

24 VAN HET PLATTELAND
NAAR DE STAD

28 MINI-HUIZEN
OP EEN TRAILER

30 JAN WILLEM DUYVENDAK:
"NERGENS BETER
DAN THUIS"

“GEEN TIJD OM OUD TE WORDEN, altijd wel iets te doen”

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto FRANK BAHNMÜLLER

Paul Baert en echtgenote Lieve verhuisden vier jaar geleden van Bellingen naar Halle, van een landelijk woondorp in het Pajottenland naar een stad in de Zennevallei, van een groot huis met tuin naar een appartementje met gedeeld stukje tuin. Unaniem knikken ze: “we hebben geen spijt van onze beslissing. Ik woon hier duudgèrn.”

“Vier jaar geleden namen we de beslissing: we wilden nu we nog fit en gezond zijn, toch al naar de stad verhuizen. Omdat we dan zelf ons huis kunnen leegmaken, een netwerk uitbouwen, onze weg vinden in een nieuwe omgeving,” vertelt Paul. “Het is wel in een stroomversnelling gekomen omdat je ernstig ziek werd

hè. Maar de beslissing was voordien al genomen,” vult Lieve aan.

10.000 stappen

“De tuin mis ik absoluut niet. Ik ben dan wel een landbouwerszoon, het heeft me nooit geïnteresseerd om in de tuin te werken. In Bellingen moesten we elke keer de auto nemen om

boodschappen te doen of om mensen te ontmoeten. Hier in Halle haal ik met gemak de 10.000 stappen elke dag, omdat we zo goed als alles te voet doen,” vertelt Paul.

“En was Paul met de auto weg, dan zat ik thuis vast. Maar nu vul ik mijn dagen zelf in zonder dat ik afhankelijk ben van de auto.”



“DE SNELSTE MANIER OM NIEUWE MENSEN
TE LEREN KENNEN IS JE ENGAGEREN IN
EEN VERENIGING. ”

Bota

relax 280

reis- & compressiekousen



Geen logeetjes

“Het is hier natuurlijk wel veel kleiner. We hebben maar een slaapkamer dus voor de kleinkinderen is het moeilijk om nog te komen logeren. Dat vinden ze zelf ook jammer. “Onze meubels konden we niet allemaal meenemen, we hebben nieuwe spullen moeten kopen. Maar zo erg vind ik dat niet, wat we nu hebben is comfortabel en gerieflijk. Wel jammer dat we een kleinere auto moesten kopen. De onze paste niet in de garage. Het voordeel van dit nieuwbouwwapartement is dat er een lift aanwezig is en dat we meteen ook een aantal kleine aanpassingen konden doen. De stopcontacten wat hoger geplaatst, het toilet staat hoger en de deuren zijn breed genoeg om met een rolstoel door te kunnen.”

Groot netwerk

“Wat wel een belangrijke factor is om die tien kilometer afstand te overbruggen, is dat we alletwee behoorlijk actief zijn in het verenigingsleven en in het vrijwilligerswerk. Ik heb vroeger in Halle gewerkt dus ik ken hier mijn weg wel. En de snelste manier om nieuwe mensen te leren kennen is je engageren in een vereniging. Daarom miste ik Bellingen in het begin wel, ook daar had ik mijn netwerk en vrienden,” bekennt Paul. Lieve, actief in Samana: “En dus gaan we soms nog eens terug, vaak voor een begrafenis helaas.”

“Ik heb mijn krantenabonnement opgezegd en ga nu dagelijks naar de bibliotheek om daar vijf kranten te lezen”

Koffie en praatjes

“Hoe ons leven er hier uitziet? Ik heb mijn krantenabonnement opgezegd en ga nu dagelijks naar de bibliotheek om daar vijf kranten te lezen. Daarna ga ik een koffie drinken of ik zit op een bank in het zonnetje. En dan kom ik wel iemand tegen die ik ken. We zitten ook in het zangkoor en bij OKRA. Op maandag werk ik mee in het lokaal dienstencentrum. Daarnaast doe ik ook een dag in de week het onthaal in de basiliek. Lieve is vrijwilliger bij Samana en ik breng vaak papieren en formulieren in orde voor mensen.” Paul verveelt zich duidelijk niet.

Wandelafstand

“Moet je naar het station? Hoeveel stappen heb je vandaag al gedaan, Paul,” vraagt Lieve. “Zou je dan niet meestappen om de weg te tonen?” Ze trekken beiden hun jas aan en wandelen mee naar het station. “Zie je, alles is vlakbij en op wandelafstand.”

STIMULEERT • VERLICHT

Bota Relax 280 is een compressiekous die de bloedsomloop stimuleert en u maximaal comfort geeft. De kous is medisch getest: de druk is het hoogst rond de enkel en vermindert naar boven toe.

Bota Relax 280 & Bota Relax 280 katoen

- Vermindert het risico op trombose bij reizen
- Verlicht zware of vermoeide benen bij langdurig zitten of rechtstaan
- Bevordert de recuperatie bij wandelen, lopen en fietsen

Tips & tricks

- Voldoende bewegen
- Draag platte schoenen en losse kledij
- Benen niet kruisen
- Wisseldouches met koud en warm water
- Benen omhoog leggen

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel



RELAX 280

RELAX 280 KATOEN




Bota
Since 1940

AD 2019/04 NL

Op bezoek bij Leo Van Broeck: "SCHAAMTELOOS PALMDEN WE DE NATUUR IN."

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto GUY PUTTEMANS

Een landschap dat zoek is, een morsige verkrumming van de ruimte, dorpen die zich verslikken in verkavelingen, disfunctionele steden, een verstikkende klimaatopwarming en failliete boeren... Vlaams Bouwmeester Leo Van Broeck wordt er niet blij van te zien hoe Vlaanderen vandaag bouwt en leeft. Toch kijkt hij met voorzichtige hoop naar de toekomst. "De jeugd gaf het signaal. Het is aan onze generatie om dat op te pikken en ons ruimtelijk misverstand op te ruimen."

Het Vlaams Bouwmeesterschap bestaat dit jaar precies twintig jaar. Leo Van Broeck (60) is de vijfde bouwmeester in functie. Als onafhankelijk expert en adviseur van de Vlaamse Regering bewaakt en bevordert hij de architecturale kwaliteit en begeleidt hij lokale besturen bij het invullen van hun ruimtelijk ordeningsplan. Al bij zijn aantreden in 2016 werd hij geconfronteerd met het vraagstuk: 'Wat is architectuur als je plots vaststelt dat de planeet overbevolkt is?' Van Broeck: "Per inwoner wordt er nergens in Europa meer ruimte verbruikt dan in Vlaanderen. We hebben dus goede architectuur nodig om meer mensen op minder plaats te laten wonen. Bovendien moet dat op de juiste plek zijn zoals in steden en grotere dorpskernen. Dat vraagt creatieve ontwerpers die in staat zijn om de prefactor te bedenken die mensen doet verlangen naar wonen in een verdichte omgeving met voldoende open ruimte en natuur. Met een mensvriendelijker woonbeleid verlaat de Vlaming uiteindelijk wel zijn geliefde ferme." "

De Vlaming en zijn baksteen

Het is een boutade: we hebben allemaal een baksteen in onze maag. Van Broeck: "Maar die moet er helemaal niet uit! Wel moet de baksteen op de juiste plaats gelegd worden. Tot de negentiende eeuw lag die goed: de Vlaming woonde in een rijwoning in dorpen en steden. Ertussen glooide een ongerept land-

schap, zonder villawijken of industrie. Ons land was even mooi als Toscane, het is ons natuurlijk en cultureel DNA. Het is misgegaan door in de twintigste eeuw onze steden te laten vervuilen met roet, open riolen, smog en geconcentreerde armoede als gevolg. Wie toen geld had, vertrok naar het platteland. Daarna kwamen de goedkope auto en wegen die ons van onze villa naar ons werk brachten, alsook 150 jaar stimuleren van privaat grondbezit als hoogste goed.

"WE GEVEN EEN MASSA GELD
UIT OM ELDERS OP DE WERELD
EEN STUKJE ONGEREPT
NATUUR TE ERVAREN EN
TERUG THUIS GAAN WE ER
OPNIEUW MEE MORSEN"

Schaamteloos palmden we de natuur in. Die moeten we nu terug ruimte en kansen geven. Door onder andere uitgewoende villa's die te duur zijn voor renovatie af te breken en de vrijgekomen grond terug te geven aan de natuur. De eigenaar hoeft daarom de grondwaarde niet te verliezen want die kan worden omgezet in bouwrecht op een meer toekomstbestendige locatie. Verdichten is een bouwopgave, ergens wegblijven is iets dat we allemaal moeten leren en moeten ontwerpen."

Openbare ruimte, de living van een stad

In een goed woonbeleid speelt de factor 'openbare ruimte' een cruciale rol. Het is de woonkamer van de stad waar mensen kunnen genieten van een plein met terrasjes en zicht op groen. Van Broeck: "Een stad of dorp maak je niet met gebouwen alleen maar ook met publieke ruimte. Het is de scène van het maatschappelijk leven. Maar we besteden te weinig aandacht aan de kwaliteit van het groen. We hebben in onze stadsparken te veel ecologisch dood gras met bomen en hagen. Dertig procent daarvan zouden we moeten laten verwilderen zodat er een ecosysteem ontstaat waar we van op afstand kunnen kijken naar fauna en flora, of trekvogels die we in jaren niet meer hebben gezien. Als we de natuur maar de ruimte geven, herstelt ze zich verrassend snel. Helaas zit er in ons gedrag iets contradicto- risch. We geven een massa geld uit om elders op de wereld een stukje ongerepte natuur te ervaren en weer thuis gaan we er opnieuw mee morsen."

Onze voeding bepaalt het landschap

Goed bouwen en ons terugtrekken op een compacte footprint met minder ruimtegebruik zal alle problemen niet oplossen. Van Broeck: "Er zijn randvoorwaarden, onder andere hoe we met ons voedsel omgaan. We moeten dringend onze landbouw heruitvinden: vandaag is dat een



"ALS WE ELKE KASTEELMUUR OF PASTORIJ HARDNEKKIG BLIJVEN BEWAREN EN GEEN VERNIEUWING TOELATEN, STAAT VLAANDEREN BINNENKORT VOL MET OUDE STENEN EN BEVRIEZEN WE ONZE GESCHIEDENIS"

destructieve machine die de groot-schalige voedselindustrie bedient. Een industrie die bovendien spot-goedkope voedselprijzen oplegt, waardoor de boer de kost niet meer verdient. Vijftig procent van ons grondgebied gaat op aan akkers en weiden voor het vee, terwijl landbouw amper 0,7 procent van ons bruto binnenlands product betekent. Daarnaast gaat de grond kapot aan overbemesting en pesticiden. Groenten en fruit worden nu van overal ingevlogen of uitgevoerd maar is dat nodig? Leer de seizoenen terug kennen. De hele planeet heeft nood aan meer lokale biologische micro-landbouw in korte kringloop."

Wat met ons erfgoed?

Ons land staat er vol van: historische gebouwen waarvan we amper nog weten waarvoor ze ooit dienden. Van Broeck: "Als ze op de foute plek staan, dan moeten we ze afbreken of herbesteden. Een monu-

ment moet meer zijn dan een opgezet dier waar toeristen naar komen kijken. Het is in een permanent proces van verandering en het moet onze ambitie zijn om het naar een hoger niveau te tillen. Als we elke kasteelmuur of pastorie hardnekkig blijven bewaren en geen vernieuwing toelaten, staat Vlaanderen binnenkort vol met oude stenen en bevrozen we onze geschiedenis. Natuurlijk hebben we gebouwen nodig om onze geschiedenis te begrijpen. Maar wees selectief en geef ze desgevallend een nieuwe functie waarmee je Jan Modaal op een laagdrempelige manier in contact brengt met erfgoed."

De toekomst is een soep

Ondanks de morsigheid waarmee Vlaanderen omgaat met de ruimte, ziet Vlaams Bouwmeester Van Broeck toch positieve signalen. "De klimaatspijbelers hebben onze steun gevraagd om een panel op te richten dat tegen de verkiezingen

van mei 2019 een lijst indient met urgente handelingen om de destabilisering van ons planetair ecosysteem een halt toe te roepen. Ook de betonstop is een goed voorbeeld, maar die is helaas verzeild in de ingewikkelde machtsstructuren die ons land rijk is. Architectuur is de spiegel van een maatschappij: divers, zonder eenduidige ideologie of credo en multicultureel. Het is een soep en de uitdaging die wij vandaag maatschappelijk, politiek en cultureel hebben is om er een leefbare en aangename soep van te maken. Als architectuur dan een eerlijke spiegel is, dan zal dat ook een soep worden waarin alles wat naar eenvormigheid of dominantie van deze of gene cultuur neigt niet meer toekomstbestendig is." 

Info: www.vlaamsbouwmeester.be

Tiny Houses Belgium

MINI-HUIZEN OP EEN TRAILER

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto's LIEVEN VAN ASSCHE

Vlaanderen is volgebouwd en we moeten dringend op zoek naar oplossingen voor meer open ruimte. Een deel van het antwoord zou een *Tiny House* kunnen zijn. Het is een alternatieve manier van wonen die steeds meer mensen aanspreekt. Arno Geunes van *Tiny House Belgium* bouwt deze mini-huizen op trailers. Voor OKRA zet hij graag de deuren open.

Voor Arno (27) begon het avontuur van een *Tiny House* na zijn studies mechanisch ontwerp en productontwikkeling. "Ik vroeg me af wat ik met mijn leven wilde doen. Een huis of appartement huren leek me geld weggooien. Kopen of bouwen, dan voelde ik me te gebonden aan één plek en ik wilde me ook niet vastketenen aan een lening. In mijn zoektocht naar een oplossing kwam ik Louis De Keyser tegen die toen het project *Tiny House Belgium* runde. Ik was meteen gewonnen voor het concept en samen met hem bouwde ik mijn eerste *Tiny House*. Toen hij in 2017 verhuisde naar de Verenigde Staten waar het idee oorspronkelijk is ontstaan, kon ik zijn bedrijf overnemen en gaan bouwen voor andere mensen. Maar wie graag zelf aan de slag gaat, krijgt ook die mogelijkheid en dan begeleiden we hun project."

Leven op kleine voet

Een *Tiny House* is geen poppenhuis waar alle kamers in het klein zijn nagebootst. Dankzij een uitgekiend plan is er best wel veel comfort. Er is een leefruimte, kookwand, badkamer met douche, lavabo en toilet en een slaapplek op een mezzanine. Alle

materialen zijn van hoogwaardige kwaliteit, zoals thermowood dat bijzonder licht van gewicht is. Arno: "Isoleren doen we zoveel mogelijk met natuurlijke materialen zoals houtvezel, schapenwol en hennep. Meestal worden de huisjes gebouwd voor een of twee personen maar we hebben ook al een *Tiny House* afgeleverd voor een gezin met kinderen. Mensen die bij ons aankloppen, willen hun leven over een andere boeg gooien. Bewuster omgaan met consumptie en ecologisch meer verantwoord gaan leven maar vooral genieten van een ongekende vrijheid." *Tiny Houses* staan niet ver weg in de natuur verstoppt maar midden in de maatschappij. In de tuin bij vrienden, op een braakliggende wachtgrond waarvoor de bewoners afspraken maken met de eigenaar of op openbare domeinen waar de lokale overheid het toelaat. Zijn de afspraken einde datum, dan verhuis je gewoon naar een andere plek. Arno: "In een regulier huis of appartement bouw je je leven op rond de plek waar je woont. Met een *Tiny House* doe je precies het omgekeerde: je past je woning aan in functie van je manier van leven."

Nog steeds geen wettelijk kader

Hoewel *Tiny Houses* winnen aan populariteit, is er nog steeds geen wettelijk kader om er officieel te mogen wonen. Arno: "Het is inderdaad nog altijd een grijze zone omdat we vast hangen aan de wetgeving die er kwam om huisjesmelkerij in de verhuurmarkt tegen te gaan. Die is compleet achterhaald. Verblijven mag, je domiciliëren niet omdat een *Tiny House* kleiner is dan wat de Vlaamse wooncode voorschrijft. Daarin geldt de regel dat een pand voor één bewoner minimum 18m² groot moet zijn om erkend te worden als woning. Een *Tiny House* komt aan 15m². Waarom dan geen 3m² groter bouwen? Het probleem is dat een *Tiny House* niet hoog genoeg is omdat wij voor de slaapplek werken met een verdieping. Twee meter hoogte is ruim voldoende om te leven maar voor de wetgeving telt de ruimte onder de slaapplek dan niet mee. In de regel zijn de binnenafmetingen van onze *Tiny Houses* gemiddeld 7 op 2,25 meter. Dan passen ze precies op een trailer waarmee ze naar hun bestemming worden vervoerd. Nutsvoorzieningen kunnen op de



locatie georganiseerd worden maar er is ook mogelijkheid om daar zelf in te voorzien met zonnepanelen, windturbines en regenwaterrecuperatie. Wat de bouwvergunning betreft: in principe is ze niet nodig omdat een *Tiny House* niet grondgebonden is maar ook hier is de wetgeving onduidelijk."

Niet voor iedereen

Charmant... comfortabel leven op enkele vierkante meters, met een ruim gevoel en toch voldoende privacy. Goedkoop ook? Arno: "Vergis je niet, een kwalitatief *Tiny House* heeft z'n prijs. Onze huisjes kosten tussen de 50.000 en 60.000 euro, afhankelijk van het comfort en de meubels die je erin wil en wat je er zelf aan wil doen. Veel mensen associëren een *Tiny House* met de hippiecultuur maar dat is niet zo. We geven regelmatig lezingen waar we duidelijk maken hoe het leven in een *Tiny House* kan zijn en we voelen dat de interesse steeds groter wordt. Wel raden we iedereen aan om eens op bezoek te gaan bij iemand die in een *Tiny House* woont.

Uit de praktijk

Thomas zette samen met zijn echtgenote en twee kinderen in 2017 de stap naar een *Tiny House*. Het staat momenteel bij vrienden in de tuin, als een vorm van co-housing. Thomas: "In 2016 namen we de beslissing om allebei onze job op te zeggen, het appartement waar we woonden van de hand te doen en te gaan fietsen. Toen we terugkwamen, hadden we dus geen dak boven ons hoofd. We zijn dan uitgekomen bij *Tiny House* en dat leek ideaal voor onze manier van leven. Dat is het trouwens nog altijd. Met de begeleiding van Arno van *Tiny House Belgium* heb ik ons huisje zelf gebouwd. Dat liep niet onmiddellijk van een leien dakje want je moet met veel meer rekening houden. Als je in een gewoon huis een raam vijf centimeter groter maakt, voel je dat niet. In een *Tiny House* kan dat het verschil zijn tussen wel of niet een kast plaatsen. We hadden wel enkele voorwaarden gesteld: er moest veel licht binnenkomen en we wilden een afsluitbare slaapkamer. Voor de kinderen is er een bed tegen het plafond dat we 's avonds met een katrol naar beneden laten. Wat we wel missen is een fietsenstalling en een stockageruimte. Maar we ervaren nog altijd meer voordelen dan nadelen. Als we bezoek hebben, zijn de reacties unaniem: er is meer ruimte dan we dachten. En ja, soms ook wel: tof voor jullie maar niet voor ons."

Dan ervaar je hoe het is om je in een kleine badkamer te wassen, te koken met een minimum aan gerief en 's avonds op een laddertje naar je bed te klimmen. Wie eenmaal de stap gezet heeft, wil niet meer terug. Vanuit de overheid is er echter nog

veel weerstand. De negatieve beeldvorming dat het voor mensen is die een losbandig leven leiden, is een grote struikelblok om *Tiny House* in een stad of dorp toe te laten." ◆

Info: www.tinyhousebelgium.be

Stannah



TRAPLIFT CHECKLIST:

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

VRAAG NAAR ONZE TWEEDEHANDS OPTIES!

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

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

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

Ja,

stuur mij vrijblijvend informatie over Stannah trapliften



De informatie is voor:

Naam: Mevr./Dhr.

Straat:

Huisnummer:

Postcode:

Plaats:

Telefoonnummer:

E-mail adres:

U kunt deze ingevulde coupon naar het onderstaande adres versturen:

Stannah, Poverstraat 208, 1731 Relegem

BEL VANDAAG NOG EN GENIET WEER VAN UW HELE HUIS

0800 26 938

info@stannah.be - www.stannah.be



NERGENS BETER DAN THUIS

Tekst TINE VANDECASTEELE

Thuis is in de mode. Je ziet het in de media, met programma's als *Huizenjagers*, *Blind gekocht* en uiteraard *Thuis*, de favoriete soap die intussen al aan zijn 24^{ste} seizoen bezig is. Via je brievenbus word je aangemoedigd om een gezellige thuis te creëren met reclamefolders van interieurwinkels en doe-het-zelf-ketens. En wanneer straks de grote vakantie begint, kiezen meer mensen voor een *staycation* of een vakantie in eigen tuin.

Het staat vast: nergens is het beter dan thuis. En dus probeert iedereen zich een thuis te maken. Ook politici zijn in de ban van de 'thuisobsessie': burgers moeten integreren, elkaar ontmoeten en zich verbonden voelen en identificeren met de buurt, de stad en de natie.

Thuisvoelen is echter niet vrijblijvend, thuisvoelen is noodzakelijk en moet. Althans dat is de conclusie van de Nederlandse socioloog Jan Willem Duyvendak, die in zijn onderzoek al tien jaar focust op het thuisgevoel en er onlangs ook een boek over schreef met de ronkende titel *Thuis, het drama van een sentimentele samenleving*.

Hoe komt iemand erbij het thuisgevoel te gaan onderzoeken?

"Ik begon ermee omdat ik merkte dat thuis een obsessie is geworden.

Niet enkel voor de individuele burger, maar ook voor de overheid. Zeker in de zorg is er een ware 'thuismanie' ontstaan. In Nederland, waar ik woon, zijn gemeenten een aantal jaar geleden verantwoordelijk geworden voor de professionele zorg, terwijl ze tegelijkertijd fors moesten gaan bezuinigen. Dit had als gevolg dat de overheid steeds meer de nadruk begon te leggen op het belang van huiselijke zorg."

Hoe deed de overheid dit?

"In Nederland worden verzorgingstehuizen gesloten – enkel verpleeghuizen blijven – vanuit de overtuiging dat ouderen zolang moge-

lijk thuis moeten blijven. Dat heeft natuurlijk te maken met besparingen, maar het beleid is heel effectief in ons de overtuiging aanpraten dat thuis het beste is, en dat je enkel een thuisgevoel kan beleven tussen je vier muren. Gevoed door een negatieve beeldvorming, beginnen zelfs hulpbehoevenden tehuizen te zien als onpersoonlijk, een plek waar er niet goed voor je gezorgd wordt en waar de urine langs je benen loopt. Zelfs als onderzoeken uitwijzen dat veel zelfstandig wonende, hulpbehoevende mensen erg eenzaam zijn en liever onder gelijken zouden willen verkeren, dan nog blijft een discussie over voor- en nadelen van thuis versus tehuis uit."

>>



SLECHTS
€ 259,95 p.p.

enjoyhotels.be
alles inclusief

SLECHTS
€ 259,95 p.p.

De mooiste
vakantiegebieden
van Duitsland
en België!

Hotel Marleen Sauerland

Siedlinghausen / Winterberg

Alles-inclusief
5-daagse
autoreis

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

Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie

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

Aankomstdata en prijzen 2019

2, 10, 14, 18, 22, 26 mei	€ 259.95 p.p.
7, 11, 15, 23, 27 juni	€ 259.95 p.p.
1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29 juli	€ 259.95 p.p.
2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30 augustus	€ 259.95 p.p.
7, 11, 15, 19, 23, 27 september	€ 259.95 p.p.

Voor verdere aankomstdata zie www.enjoyhotels.be

Enjoyhotel Bottler Moezelstreek

Veldenz / Moezel

Alles-inclusief
5-daagse
autoreis

In dit rustige doch centraal gelegen wijndorp Veldenz vindt u Enjoyhotel Bottler. Vlakbij de grote plaatsen Trier en Bernkastel-Keus. Het hotel beschikt over 30 moderne kamers met douche/bad, wc, tv met NL zenders en Wifi. Alle kamers bevinden zich op de eerste en tweede etage. Het hotel heeft geen lift. In ons restaurant wordt u dagelijks verwend met een uitgebreid "Enjoy" ontbijtbuffet, warme lunch en een 3-gangen keuzemenu. Ook heeft het hotel een prachtig terras waar u lekker kunt bijkomen van de dag, onder het genot van een drankje. 's Avonds is er, net zoals in de andere Enjoyhotels, regelmatig vertier en entertainment.

NIEUW
Enjoyhotel

Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie

- ✓ 4 hotelovernachtingen
- ✓ Ontvangst met een warme lunch of koffie/thee met gebak
- ✓ Dagelijks ontbijtbuffet, warme lunch of lunchpakket en 3-gangen keuzediner
- ✓ Dagelijks alle consumpties gratis, van 17:00 tot 24:00 uur
Frisdranken, vruchtensappen, bieren, wijnen, jenevers en apfelkorn
- ✓ NIEUW! Koffiecorner: de gehele dag gratis koffie en thee
- ✓ Iedere avond entertainment, o.a. livemuziek, wandeling en wijnproeverij
- ✓ Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd
- ✓ Gratis mooie dagtocht per luxe touringcar door de Moezelregio
- ✓ Kortingskaartjes boottocht over de Moezel (april - oktober)
- ✓ Optioneel: leuke huifkartocht door de regio met lunch
- ✓ Gratis diverse auto-, fiets en wandelroute's inclusief lunchpakket
- ✓ Breng ook een bezoek aan het nabij gelegen Luxemburg
- ✓ Gratis gebruik alle hotel faciliteiten en versnellingsfietsen
- ✓ Gratis uitstapjes boekje t.w.v. € 6,95 en gebruik infotheek

Aankomstdata en prijzen 2019

18, 22 mei	€ 259.95 p.p.
27 juni	€ 259.95 p.p.
5, 9, 13, 17, 21, 25, 29 juli	€ 259.95 p.p.
2, 6, 14, 18, 22 augustus	€ 259.95 p.p.
3, 7, 11, 15, 19, 23, 27 september	€ 259.95 p.p.

Voor verdere aankomstdata zie www.enjoyhotels.be

Kijk voor meer Enjoyhotels of informatie op www.enjoyhotels.be of bel **0049 - 2953 9625 333**

Geen aanbetaling verplicht!

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

Nederlands gesproken.

Je stelt dat de overheid ‘hard’ optreedt om burgers te bewegen hun ‘zachte’ krachten voor elkaar in te zetten.

“Dat klopt, en op zich is er natuurlijk niets mis met voor elkaar zorgen. Maar of dat altijd zo wenselijk is, dat is de vraag. Ouders met gehandicapte kinderen, bijvoorbeeld, moeten veel meer zelf zorg verlenen voordat de overheid bijspringt. De overheid steunt meer en meer op vrijwilligerswerk en op mantelzorg, net wanneer er veel minder mensen dan vroeger thuis zijn om die zorg te gaan verlenen. Vrouwen zijn de afgelopen decennia immers massaal gaan werken. Waar burgers vroeger veel konden verwachten van de verzorgingsstaat, wordt ze nu geleerd meer voor zichzelf en voor elkaar te zorgen in een huiselijke sfeer.”

De verzorgingsstaat doet minder voor ons en toch moeten we ons er meer mee gaan identificeren?

“Ja, want ook de politiek heeft het thuisgevoel ontdekt. Voortdurend wordt benadrukt dat mensen zich thuis moeten kunnen voelen. Bevordering van het thuisgevoel is zelfs een officieel beleid in Nederland. De gemeente Amsterdam stelde zichzelf enkele jaren geleden als doel om het thuisgevoel ieder jaar met 2 procent te doen stijgen.”

Het belang van het thuisgevoel overstijgt dus het domein van de zorg?

“Zeker. We leven in een tijd waarin iedereen ontheemd lijkt. De tegenreactie op globalisering en migratie is thuis tot de nieuwe ideologie maken. Men is privé-gevoelens beginnen koppelen aan publiek domein. Er is een emotionele band ontstaan met het nationale huis.

“Hoe meer in de politiek wordt benadrukt dat ‘autochtonen’ zich thuis moeten kunnen voelen ‘in eigen land’, hoe groter het risico dat migranten en hun (klein)kinderen het gevoel krijgen dat zij er niet meer bij horen”

Maar politici realiseren zich niet waar thuis over gaat. Het is een heel diepe emotie, die altijd een uitsluitend effect heeft.”

Hoe bedoelt u?

“Je thuisvoelen doe je maar bij heel weinig mensen. Als een natie als een huis wordt beschouwd, dan is er maar heel weinig ruimte voor verschil: van familieleden verdragen we ook niet dat zij heel anders zijn, met heel andere gedachten en gedrag. Als we ons moeten gedragen als één grote familie, gaan we elkaar voortdurend op de huid zitten en opmerkingen maken over elkaars kleren, bijvoorbeeld over de hoofddoek; of de juiste begroetingsrituelen, bijvoorbeeld elkaar al dan niet de hand schudden; of de manier van eten klaarmaken, bijvoorbeeld op welke wijze een dier dient geslacht te worden. En dan krijg je dus de natives, de oorspronkelijke bewoners van een land, die claimen dat ze zich niet meer thuisvoelen door de aanwezigheid van migranten. Heel veel mensen vinden namelijk dat de langstwonenden het meeste recht hebben op het huis.”

En dat is een gevaarlijke evolutie?

“Inderdaad, hoe meer in de politiek wordt benadrukt dat ‘autochtonen’ zich thuis moeten kunnen voelen ‘in eigen land’, hoe groter het risico dat

migranten en hun (klein)kinderen het gevoel krijgen dat zij er niet meer bij horen.”

U wil dat de politiek van onze thuis blijft, op 26 mei zijn er verkiezingen in België, dat wordt dus niet evident.

“Ik pleit ervoor om thuis gewoon privé-domein te laten blijven. Thuisgevoel als emotie past niet in de politiek. Het is een magische belofte die nooit ingelost kan worden en dus gedoemd is om tot onvrede te leiden. Door de politisering en de grenzeloze populariteit van thuis raken we alleen maar verder van huis. De natie is geen huis, onze medeburgers zijn niet onze familieleden. Maar we mogen ons wel bij elkaar betrokken voelen: we willen dat iedereen zich - in ieder geval een beetje - thuis kan voelen.”



MEER INFO

‘Thuis. Het drama van een sentimentele samenleving’ van Jan Willem Duyvendak werd uitgegeven bij AUP en kost 20,99 euro.

> OKRA schenkt 3 exemplaren van dit boek weg, zie pag. 52

Steeds moeilijker de trap op?

Een traplift van thyssenkrupp biedt de oplossing

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

Traplift voor iedere trap

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

Obstakel opgeheven

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

Vraag gratis en vrijblijvend een offerte aan en profiteer tot eind april van onze korting van € 750,- op een nieuwe Flow Swing traplift*.

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



☎ 0800 26 100

🌐 tk-traplift.be



thyssenkrupp

To Brexit or not to Brexit

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Op 29 maart of 12 april is het de Britten niet gelukt maar het staat te gebeuren dat het Verenigd Koninkrijk na 46 jaar een punt achter zijn lidmaatschap van de Europese Unie zet. Dat is een gevolg van een referendum drie jaar geleden, toen 51,9 procent van de Britten voor uittreding stemden. Die keuze heeft een moeizaam proces op gang gebracht, de Brexit. Hét woord van de laatste jaren, meer dan boei of koesterkoffer.

De uitstap is een aderlating voor de EU. Groot-Brittannië draagt fors bij tot de Europese begroting, 5,3 miljard euro, net de helft van Duitsland, dat het meest in de pot steekt. "I want my money back", de uitspraak van voormalig premier Margaret Thatcher, is legendarisch maar het vermeende resultaat een legende. Groot-Brittannië is evengoed een niet te versmaden handelspartner. 53 procent van wat het invoert, komt uit een lidstaat van de EU, ruim 44 procent van zijn uitvoer gaat naar een van de 27 andere leden. Na New York is de beurs van Londen het grootste financiële centrum van de wereld, ver voor Frankfurt.

De Brexit laat ook Groot-Brittannië kreunen. Zo gauw het opnieuw zijn eigen koers vaart, komt er een haar in de boter van de handelsbetrekkingen. Gedaan met het vrije verkeer van goederen, regel nummer één in de EU. Dan komen er heffingen en controles op de import. Met dagelijks tienduizend vrachtwagens aan wal in de haven van Dover draait dat uit op een verkeerschaos en stapelen met te weinig douaneagenten en computers de administratieve problemen zich huizenhoog op. De plotselinge ommezwaai kan de Britten zuur opbreken. Gewoon als ze zijn om hun voedsel van ergens anders aan te voeren, vroeger uit het Gemenebest, tegenwoordig voor een derde uit de EU, kan dat tot lege winkelrekken leiden. Een tekort kan er zich ook voor geneesmiddelen voordoen.

Ondernemingen stellen zich vragen. Autoconstructeur Nissan gaat zijn X-TRAIL in Japan fabriceren, niet in

Sunderland. Zo'n 280 financiële instellingen hebben hun zetel uit Londen weggehaald, ruim een derde naar de Ierse hoofdstad Dublin. Busbouwer Van Hool verkoopt sinds het referendum maar de helft zoveel bussen.

Vrij verkeer van personen

Een andere stelregel van de EU: elke burger mag reizen, werken en wonen waar hij wil. 784.000 Britten zijn op het vasteland komen wonen, ruim een derde in Spanje. 3,8 miljoen Europeanen zijn in het Verenigd Koninkrijk neergestreken, een royaal kwart zijn Polen. Aan die vrije vestiging komt er een einde. Voortaan krijg je als buitenlander pas verblijfsrecht, als je over de nodige kwalificaties beschikt en aan een behoefte voldoet.

Wat heeft er de Britten bezield om voor de Brexit te kiezen? De herinnering aan de periode dat Groot-Brittannië een grootmacht was, die niemand nodig had om welvaart te scheppen

Sinds het referendum heeft vijftien procent van de arbeiders afkomstig uit Oost- en Centraal-Europa zijn biezen gepakt. Een gebrek aan werkkrachten in de bouw, de gezondheidszorg en de landbouw dreigt. De rem op het vrije verkeer van personen heeft ook sportieve gevolgen. Clubs uit de Premier League mogen alleen nog stervoetballers aantrekken uit andere Europese staten. Geen probleem voor internationals

als Leander Dendoncker of Youri Tielemans maar Chelsea kan onmogelijk nog Charly Musonda op zijn zestiende van Anderlecht afsnoepen.

Korte termijn

Een overgangperiode van bijna twee jaar moest de schokgolf die de Brexit veroorzaakt verzachten. In die tussentijd heeft het Verenigd Koninkrijk geen zeggenschap meer in het parlement, de ministerraad en de Europese Commissie maar blijft het de facto lid van de douane-unie, wat vrije in- en uitvoer van goederen inhoudt. Zo krijgt het de kans om zijn toekomstige relatie met de EU vorm te geven. Maar het Lagerhuis heeft de overeenkomst verworpen, die eerste minister Theresa May met de EU bedisselde.

Vraag is nu hoe zacht de Brexit wel zal zijn en of uiteindelijk een *no deal*, een vertrek uit de EU zonder enige afspraak, zich opdringt. Maar wat er ook gebeure, een Brit in België mag hier tot eind dit jaar blijven, heeft de regering beslist.

Lange termijn

Nachten moet het Verenigd Koninkrijk niet wakker liggen van een toekomst buiten de EU. Het kan een handelsverdrag sluiten, zodat het in hetzelfde schuitje als Canada zit. Of het kiest voor nauwe samenwerking, zoals Noorwegen, dat niet kan wegen op de beslissingen maar mee bijdraagt en profiteert van de Europese markt.

De Britse economie is gezond en wel en kan een omschakeling aan. De werkloosheid is laag, 4 procent, en

het verleden jaar met 2,5 procent gestegen inkomen van de gezinnen zwenfelt de koopkracht aan. Wel laat de *Bank of England* weten dat de helft van de bedrijven niet voorbereid is op een *no deal*, de harde *Brexit*. Ze schat de afname van het bruto binnenlands product op acht à tien procent. De *Brexit* kost elk gezin de komende tien jaar 5000 euro, berekent minister van Financiën, George Osborne. Een pijnlijke scheiding maar toch, Nobelprijswinnaar voor Economie, Paul Krugman, ziet het op termijn goed komen: "Ook zonder douane-unie kun je goede economische banden hebben met een veel grotere buur – denk aan Canada en de VS... Op langere termijn zouden de gevolgen dus niet verschrikkelijk zijn."

Politieke gevolgen

De *Brexit* kan een doos van Pandora openen. Hoe moet dat, als er ooit weer heuse grenscontroles komen tussen Ierland en Noord-Ierland, deel van het Verenigd Koninkrijk? De afschaffing was een van de pijlers van het goederhandelakkoord van 1998, dat een streep trok onder decennia van bloedige afrekeningen tussen katholieken en protestanten. De roep om hereniging krijgt voedsel. Katholieke milities zijn actief in Noord-Ierland, er zijn al bommen ontploft. In Schotland, waar een meerderheid voor lidmaatschap van de EU gestemd heeft, krijgen de nationalistenvind de zeilen. Waarop draait dat uit?

Wat heeft er de Britten bezield om voor de *Brexit* te kiezen? De koestering van hun *splendid isolation* speelt, de herinnering aan de periode dat Groot-Brittannië een grootmacht was, die niemand nodig had om welvaart te scheppen. De elite, die zich in dat verleden wentelt, gruwt van de regelneven in Brussel. De oproep om daaraan paal en perk te stellen heeft gehoor gevonden bij wie er zich door de voortschrijdende globalisering in de hoek gezet voelt, zonder werk zit of met zijn bescheiden inkomen de eindjes niet meer aan elkaar kan knopen.

Dat gevoel van machteloosheid is niet alleen in Groot-Brittannië aanwezig. Het oproer van de gele hesjes in Frankrijk en de verkiezingsoverwinning van Thierry Baudets *Forum voor Democratie* in Nederland geven aan dat het Europese gedachtegoed ook in andere landen zijn aantrekkingskracht verliest. Het idee van duurzame vrede heeft plaats geruimd voor veralgemeend marktdenken en wekt geen geestdrift meer op. Mag de *Brexit* een les zijn voor Europa.



Grote plannen, kleine ruimte

EEN MOODBOARD HELPT JE KIEZEN

Tekst GRIET VAN BEVEREN // Foto's PAND ZESTIEN

Verhuizen is kiezen: wat neem ik mee, wat blijft staan? Kom je terecht in een kleinere ruimte dan voorheen, dan zijn ook een doordachte kleur- en materiaalkeuze van groot belang. Dat unieke thuisgevoel krijg je vast terug als je er hier een gezellig nestje van maakt. Om je gedachten te ordenen en je stijl poten en oren te geven, is een moodboard een dankbaar en creatief hulpmiddel. Knippen, plakken en bladeren maar!

WERKWIJZE

Wie een moodboard maakt, werkt eigenlijk achterstevoren. Want je begint met de eindvraag: welk gevoel wil ik in mijn nieuwe ruimte creëren? Het antwoord is nooit juist of fout, het drukt wel jouw eigenheid en unieke stijl uit.

Kies je voor:

Open & ruimtelijk

Verzamel lichte kleuren. Ga voor één basiskleur en trek die door in de verschillende ruimtes van je woning. Wil je een accent leggen? Dat kan met verf of behang, maar ook met meubels of accessoires.

Gezellig & intiem

Breng je voorkeur in donkere, volle kleuren samen. Kies gerust een warme kleur om op alle muren te zetten. Je mag zelfs het plafond mee schilderen in dezelfde kleur.

STAP 1

Neem een stapel tijdschriften met verschillende thema's en begin te bladeren. Scheur puur op je gevoel de bladzijden of stukjes uit die je aanspreken. Dat kan zijn omdat je er instant happy van wordt, omdat ze je een gevoel van rust brengen, omdat je de kleur prachtig vindt, omdat de texturen je laten wegdroemen of omdat de vormen of prints je hart sneller doen kloppen. Leg alles op een stapeltje voor straks...

STAP 2

Neem nu een groot stuk karton van ongeveer 70 x 50 cm. Neem je stapeltje knipsels bij de hand en maak een selectie. Sorteert de beelden die mooi bij elkaar passen en schik ze op je karton. Als alles goed zit, geeft die selectie het gevoel weer waar je naartoe wil werken. Neem je plakstift en kleef de beelden op je moodboard.

STAP 3

De laatste stap is wat creatiever: je vervolledigt je moodboard nu met stofjes en materialen die je mooi en aangenaam vindt. Dat kan hout of stof zijn, de kleur van een bepaalde knoop, een lintje dat je bewaard hebt of een staal uit de verfwinkel... Noem maar op! Bevestig alles op je karton tot een mooi, sprekend geheel. Je moodboard is klaar! Of wacht... eigenlijk is zoiets nooit af, want inspiratie vind je overal.

Plaats het ergens in huis waar je veel voorbij wandelt zodat je er veel kan naar kijken. Misschien wil je iets veranderen: weghalen of toevoegen kan altijd. Een ding staat vast: hiermee kan je aan de slag om je nieuwe interieur vorm te geven. Neem het mee als je om verf en behang gaat, als je meubels kiest of raamdecoratie. Je moodboard wordt je trouwe partner bij interieurkeuzes!

>>

BENODIGDHEDEN

- tijdschriften
- karton
- tape of lijm
- pennen en stiften
- stofjes en andere materialen
- schaar



Knippen, plakken en bladeren maar!

TIP!

Klop aan bij een interieurszaak. Zij hebben meestal staalboeken van oudere collecties liggen die je waarschijnlijk gratis mag meenemen. Handig om te gebruiken bij je moodboard!

MIJN INTERIEUR, KLEIN MAAR FIJN

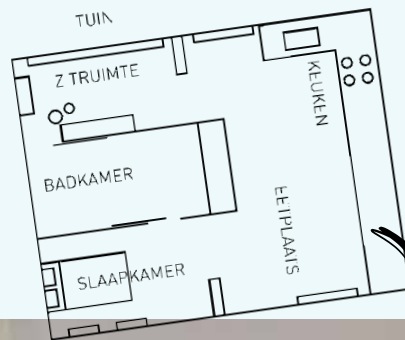
10 tips

Kleine ruimtes leuk inrichten is niet moeilijk als je rekening houdt met enkele basisprincipes. Je wil immers geen verstikkend gevoel creëren, maar net zorgen dat de ruimte groter aanvoelt dan ze in werkelijkheid is. Deze 10 tips kunnen je goed op weg helpen.

1. Zorg voor maximale lichtinval door de ramen.
2. Kies voor open ruimtes en vermijd extra muurtjes.
3. Voorzie kastenwanden die qua kleur overgaan in de muur.
4. Kies voor 1 type vloerbekleding die je laat doorlopen in de verschillende ruimtes.
5. Bepaal je basiskleur en trek die overal door. Dat zorgt voor rust en het verbindt de verschillende kamers.
6. Let bij het kiezen van je kleuren op de windrichtingen. Eenzelfde kleur geeft een kouder gevoel aan de noordkant dan aan de zuidkant.
7. Natuurlijke materialen brengen sereniteit en creëren een ruimtelijk gevoel.
8. Verbind binnen met buiten door groen in je interieur te brengen: planten zuiveren de lucht en brengen de natuur binnen. Zet ze in potten of hang ze op met macramé-touw, een trend van vroeger die weer helemaal in is!
9. Kleuraccenten leg je het best doordacht: je zet er een meubel, beeld of zetel mee in de kijker en creëert diepte. Een leuk idee is om een hoek te accentueren, zo verbind je de muren met elkaar.
10. Schuifdeuren scheppen meer ruimte dan draaideuren. Ze laten je kamer groter lijken en je verliest geen plaats door een draaicirkel.

EN NOG EEN TIP!

Steek niet te veel energie in details bij het inrichten van een nieuwe ruimte. Zorg ervoor dat je een goede basis hebt die ook functioneel is. Afwerken met ditjes en datjes gebeurt wel wanneer je er effectief woont, je draai hebt gevonden en weet wat je waar nog wil!



Idee en uitvoering

PAND ZESTIEN
Dr. Verdurmenstraat 16,
9100 Sint-Niklaas
www.pandzestien.be



Res. Ten Ede – Wetteren (Ten Ede), bezoek het modelappartement. Opening September 2019.

Waar u moet op letten bij erkende assistentiewoningen: de service.

Senior Homes, de uitgesproken specialist in erkende assistentiewoningen, legt uit.

Er is een groot tekort aangepaste woonvormen voor senioren, en dat zorgt nu al voor problemen in Vlaanderen. Senior Homes ontwikkelt al meer dan 10 jaar de nieuwste generatie erkende assistentiewoningen en levert eveneens telkens de meest kwalitatieve diensten.

De vernieuwde assistentiewoningen van Senior Homes bieden niet alleen oplossingen voor directe bewoners. Iedereen die in de toekomst wachtlijsten wil vermijden, krijgt vandaag al de kans om te investeren in assistentiewoningen. De eigenaar van zo'n appartement heeft immers geen last van ellenlange wachtlijsten en steekt bovendien een aardige duit op zak: hij koopt immers een flat aan een verlaagd btw-tarief, namelijk 12%, en met vrijstelling van de onroerende voorheffing. De assistentiewoning is dus de ideale investering in tijden van zeer lage interesten.

Het onderscheid zit hem in de service.

Een assistentiewoning op centrumlocaties zorgt ervoor dat de bewoner zelf ook actief kan blijven. Hij kan gebruik maken van alle mogelijkheden die een bruisende stad biedt: restaurants, winkels, enkele elementaire voorzieningen zoals ziekenhuis of transportmogelijkheden. Wanneer de mobiliteit van de bewoners vermindert, vult Senior Homes aan met een uitgebreid en betaalbaar dienstenpakket.

De brasserie in de residentie met lekkere verse maaltijden ter plaatse, en die nota bene ook voor iedereen toegankelijk is, zorgt niet alleen voor het stillen van de honger, maar ook voor aangename sociale contacten.

Daarenboven voorziet Senior Homes in elk project ook een fitness, wellness, kapsalon, kinéruimte, schoonheidsspecialiste en een woonassistent ter plaatse. Zij maken het plaatje echt compleet: een hotelservice en toch de privacy van een prachtig appartement. Het is dé ideale oplossing wanneer u zelfstandig en toch met gemoedsrust wenst te leven.

Waarom is Senior Homes anders?

Dankzij de 24u/24 permanentie en de vriendelijke, professionele service van de woonassistenten die 6d/7 ter plaatse zijn, kan u heel lang in de assistentiewoningen van Senior Homes blijven wonen. De woonassistenten coördineren alle zorgen, activiteiten, uitstapjes, administratieve hulp, boodschappen-service, apotheekservice en zoveel meer.

Kopen of huren?

Ontdek onze projecten in Oost- en West-Vlaanderen op www.seniorhomes.be of 09 336 37 95.



Res. Clarenhof – Nieuwpoort, bezoek het modelappartement. Opening mei 2019.



SENIOR HOMES

De specialist in assistentiewoningen

Vinktstraat 1a, 9800 Deinze
09 336 37 95
info@seniorhomes.be
seniorhomes.be



vayamundo
Ol Fosse d'Outh

OKRA MIDWEEK

Vayamundo Houffalize

20 tot 24 oktober 2019



We vertrekken met 5 autocars vanuit elke provincie. Tijdens de heenreis verkennen we de stad **Tongeren**, de oudste stad van België. Daarna volgt een bezoek aan het kristal-museum Val Saint-Lambert.

We genieten van vijf dagen verblijf op basis van volpension in Vayamundo, Ol Fosse d'Outh: met unieke ligging aan de Ourthe. Het OKRA-team en de ploeg van Vayamundo zorgen voor een gevarieerd aanbod aan activiteiten: aquagym, fitness, tai chi, zwemmen, lezingen en workshops, crea, quiz, film, begeleide natuurwandelingen, petanque, wandel-voetbal, zumba, line-dance, curling, kubb, een dansavond en niet te missen de **daguitstap naar Saint-Hubert en La Roche**. We bezoeken de historische plaats van de Abdij van Saint-Hubert en ontdekken met 'Le Petit Train' La Roche, één van de juweeltjes van de Belgische Ardennen.

Tijdens de terugreis schepen we in Luik in voor een wondermooie boottocht op de Maas tot Visé. Daarna genieten we van een muzikale lunch in Gasthof Delicia te Riemst, waar Ive Rénaarts voor de sfeer zal zorgen.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Verblijfplaats: Ol Fosse d'Outh (Vayamundo) – Houffalize van 20 tot 24 oktober 2019

Deelnameprijs op basis van een tweepersoonskamer: 469 euro

Toeslag eenpersoonskamer: 60 euro

Korting voor CM-leden: 15 euro

Inbegrepen in de prijs: vervoer met autocar van op verschillende opstapplaatsen (minstens één per provincie), verblijf in volpension vanaf lunch dag 1 tot en met lunch dag 5, handdoekenpakket, bezoeken en inkomgelden zoals vermeld in het programma, het vermelde activiteitenaanbod, reis- en annuleringsverzekering, OKRA-reisbegeleiding door Rudi Bekaert, Agnes Claeys, Nelly Dekien, Marcel Neuts, Robert Overmeer en Jean-Pierre Roelandt.

INFO EN INSCHRIJVINGEN

OKRA-Reizen verkooppunt Oost-Vlaanderen
de Castrodreef 1, 9100 Sint-Niklaas
oostvlaanderen@okrareizen.be
03 760 38 65 (elke werkdag van 9 tot 12 uur)

In Wallonië ben je de koning te rijk

België telt het grootste aantal kastelen per vierkante kilometer en ongeveer 1500 ervan vind je in Wallonië. Veel van deze pareltjes zijn nog in privébezit, maar er zijn ook heel wat kastelen die hun deuren hebben geopend voor het publiek. Voel je de koning te rijk en maak eens een uitstap naar een van deze kastelen, van middeleeuwse burchten tot imposante buitenverblijven.

Beloëil of het Versailles van België

Zo'n bijnaam moet je verdienen, maar een eerste aanblik op dit kasteel, inclusief slotgracht en Franse tuin, doet elke twijfel meteen verdwijnen. Het kasteel van Beloëil, dat vanaf de 14de eeuw eigendom is van de Prinsen van Ligne, is volledig gemeubileerd en bevat een rijke collectie kunstvoorwerpen uit de 15de tot de 19de eeuw. Maar het absolute pronkstuk is de bibliotheek die niet minder dan 20.000 boeken telt.



Freÿr, oranjeëen en een doolhof

Deze voormalige zomerresidentie van de Hertogen van Beaufort-Spontin nabij Dinant verwelkomt je in een verfijnd en werelds interieur. Je ontdekt de geschiedenis van wel twintig verschillende generaties. Freÿr kan ook praten op zijn uitgestrekte

prachtige klassieke tuinen. Ze zijn erg bijzonder omdat er zich sinaasappelbomen en oranjeëen bevinden die wel driehonderd jaar oud zijn, en dan mogen we ook het doolhof van 6 km niet vergeten.

Watertuinen van Annevoie

Bezoekers aan het kasteel komen voor de watertuinen. Ze staan bekend om hun grote esthetische, historische en culturele waarde, en combineren op een smaakvolle manier de magie van water met de schoonheid van een stijlvolle tuin.



Robuuste burcht Reinhardstein

De ligging van kasteel Reinhardstein is geweldig. Vanop een hoge rots torent het 14de-eeuwse kasteel uit boven de stad Ovifat. Tijdens de Franse Revolutie werd het kasteel volledig vernield en vervolgens in 1969 volledig heropgebouwd. Vandaag de dag doet het dienst als museum. Een gids leidt je rond langs onder andere harnassen en wandtapijten.

“WE BEGRIJPEN VAN ELKAAR HOE ONZE werelden draaien”

Tekst MATTHIAS VAN MILDELS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

Je weg maken als actrice of muzikant is niet altijd eenvoudig. Maar dat het boeiend is, daarvan kunnen Annika Serong en Tom Tiest meespreken. Hun passie opgeven is dus het laatste waar ze aan denken.

De Driekoningenstraat en de Statiestraat in Berchem bruisen van het leven, ook op zondag. De winkels en horecazaken hier voeren je naar de vier windstreken. Er valt heel wat te beleven in deze buurt, die dan ook veel jonge gezinnen aantrekt. Een daarvan is dat van Annika en Tom. Samen met hun drie kinderen wonen ze in de Callensstraat die op de Statiestraat uitgeeft. Het is hun uitvalsbasis van waaruit ze naar podia in binnen- en buitenland trekken. Op hun zonnige terras vertelt Tom wat hem drijft als muzikant. “Ik maak muziek vanuit een passie. In mijn jeugd ontdekte ik dat muziek maken mijn pad is. Maar naarmate ik dat pad bewandelde, merkte ik ook dat ik daardoor ervaringen mis in het leven. Ik ga nu wel geen ander beroep meer beginnen. Daarom zoek ik naar manieren om met muziek mijn wereld aan te vullen. Muziek alleen blijkt niet te volstaan om mijn verhaal te vertellen. Daarom combineer ik muziek met andere zaken. Bij *The Valerie Solanas* (de band waarin Tom gitaar speelt en die recent een nieuw album uitbracht – red.) zit de live tekenaar als volwaardig groepslid mee op het podium. Bij *Veelvraat* combineren we dichtkunst en elektronische muziek en *S.M.A.L.L.* zoekt het in audiofragmenten van *Thuis*, het nieuws of Radio Maria. Dat zijn combinaties die niet voor de hand liggen, maar die mijn verhaal als muzikant interessanter maken.

Daarom werk ik ook graag voor theater- en dansvoorstellingen. Ik vraag me telkens af: hoe kan ik uit mijn grot komen?” (lacht)

Dromen van Parijs, eindigen in Brussel

Met danseres en choreografe Philine Janssens gaat Tom in zee voor een project met senioren. “Philine gaat met hen aan de slag rond dans en muziek. Zij laat hen dansen, ik maak er muziek bij. Ik vind die combinatie zalig. De deelnemers moeten niet per se goed kunnen dansen. Als iemand midden op de Meir staat te dansen en ze kan dat niet echt goed, kijken veel mensen vreemd op. Maar zet haar in een mooie balzaal met goede belichting en passende muziek, dan wordt dat wel heel mooi. We willen dingen combineren zodat ze een schoonheid krijgen en die zoektocht vind ik fantastisch.” Ook acteren is een zoektocht, pikt Annika in. “Leef je je heel erg in in een rol of breng je Brechtiaans theater (waarbij de acteur net afstand neemt van het verhaal – red.)?” Annika is afkomstig van het Duitse Essen. Haar studies brachten haar naar België. “Ik wilde theater studeren in een andere taal en cultuur dan de mijne. Ik droomde van Parijs, maar Brussel was betaalbaarder. Tom ontmoette ik toen ik mijn eigen compagnie had opgericht. Samen reisden we doorheen Europa met een eigen stuk dat we op straat uit-

voerden. Dat was een fantastische leerschool. En op een bepaald moment kwam ik terecht bij het Agora Theater, waar ik nu nog speel. We zijn het theater van de Duitstalige gemeenschap. Voor een Duitse actrice in België is dat ‘the place to be’. Ik kan daar in mijn moedertaal acteren, in het Frans, in het Nederlands. We zijn veel onderweg, we doen heel veel opvoeringen. Dat is niet altijd evident qua leven en organisatie. Soms vraag ik me af: ‘Is dit het nu?’ Maar ik heb zoveel gezien en zoveel mensen ontmoet. Daar ben ik heel blij en dankbaar om. Naast het theater doe ik ook films en tv-producties. In het theater heb je het directe contact met het publiek. Dan gebeuren er dingen die je vooraf niet kan voorspellen. Spelen voor de camera is dan weer meer ‘un rendez-vous manqué’ (een gemiste ontmoeting). Je bent er niet bij als mensen de film bekijken. Maar ik doe dat ook heel graag.”

Begrip en inlevingsvermogen

Een van de plekken waar Annika geregeld met haar gezelschap heen trekt, is Avignon. Ze speelde al vaak op het jaarlijkse kunstenfestival in de Franse stad. “Dat is echt een gekkenhuis. Een maand lang ademt elke hoek van die stad theater. Je hebt het officiële programma met de ‘crème de la crème’ van het internationale theater. Maar daarnaast zijn er ook gezelschappen zoals wij die

op eigen risico een plekje huren. In totaal zijn er honderden voorstellingen. Op mijn achttiende wilde ik goed Frans leren en trok ik in m'n eentje met mijn tent naar Avignon. Per dag bekeek ik vijf of zes voorstellingen. Ik wilde daar zo graag ooit zelf spelen. Maar toen ik dat effectief deed, was het vooral heel hard werken. Je speelt er elke dag, je moet zelf je promo doen, het is snikheet. Maar het is prachtig. En voor de Franse markt is dat de plek waar je moet staan als theatergezelschap."



Na hun reis door Europa deden Annika en Tom geen grote projecten meer samen. Maar dat ze beiden als kunstenaar hun weg maken, zorgt wel voor een groot inlevingsvermogen in elkaars situatie. "We begrijpen van elkaar hoe onze werelden draaien", zegt Tom. "We moeten aan elkaar niet uitleggen dat we bepaalde dingen gewoon moeten doen. Het blijft een strijd om dit leven te leiden, het is niet simpel om hiermee geld te verdienen. Er is veel meer geld voor de populaire cultuur dan voor de kunstkultuur. Dat begrijpen we van elkaar."

Naar Heist-op-den-Berg en Sankt-Vith

"Ik breng mijn passie ook graag over op anderen als leerkracht", geeft Tom tot slot nog mee. "Dat mensen ervan dromen om iets te kunnen als muzikant en dat ik hen daarbij kan begeleiden... ik schep daar meer en meer plezier in." En daarmee zit het gesprek erop voor Tom. Hij maakt zich klaar om te vertrekken, want 's avonds volgt nog een optreden met *The Valerie Solanas* in Heist-op-den-Berg. Ook Annika moet nog dezelfde avond de deur uit. De volgende dag staat een voorstelling op het programma en daarom legt ze nu al de hele eind af naar Sankt-Vith, waar haar gezelschap zijn thuisbasis heeft. De liefhebbende oma staat paraat om zich over de kroost te ontfermen. Het leven als muzikant of actrice is ook een kwestie van organisatie, dat hadden Annika en Tom al verteld. ◆



Interesse om ook mee te dansen in het project van Philine Janssens en Tom Tiest? Bel 03 338 35 25 voor meer info of om in te schrijven. De workshops vinden plaats van 13 tot 15 mei en van 24 tot 26 juni, telkens van 14 tot 17 uur. Op de laatste dag is er telkens om 20 uur een toonmoment voor vrienden en familie. Alles vindt plaats in Het Oude Badhuis, Stuivenbergplein 38, Antwerpen.

“Oma is mijn allerbeste vriendin. ZIJ WEET VEEL WAT NIEMAND ANDERS WEET”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's VIOLET CORBETT BROCK



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

Aron is twintig, woont sinds kort alleen en werkt als houtbewerker. Zijn vader is schrijver. Emma is achttien en studeert nog. Zij is misdienaar, leidster bij de KSA, ze speelt jeugdtonaal en ze overweegt om later leerkracht te worden. Aron en Emma zijn de kinderen van Hein en Evelien De Bels – Vincent uit Pittem. Het bijzondere aan dit ouderpaar is dat ze allebei doof zijn. Ze leerden hun kinderen hun eerste woordjes, maar schakelden de hulp van grootouders in om te luisteren of het goed was.

De opa van Aron en Emma langs vaderskant is Lucien De Bels (81) of pépé 'Joepie'. Die naam kreeg hij van zijn oudste kleinkind omdat die 'joepie' riep telkens hij naar pépé mocht. De oma langs vaderskant is Cecile Delmulle, die al in 1989 stierf aan darmkanker. Hein was toen amper twintig jaar. Daarna hertrouwde pépé 'Joepie' met Rita Vanhoenacker (69), die zij 'tante Rita' zijn gaan noemen. Pépé Lucien en tante Rita wonen in Waregem, zo'n 25 kilometer verderop. "We zien onze grootouders langs vaderskant niet zo heel veel, gemiddeld één keer per maand", zeggen Aron en Emma.

De boterhammen van opa en oma

Aron en Emma's grootouders langs moederskant wonen op 300 meter. Oma Cristiane Monteyne (70) was kleuterleidster in Pittem en opa Geert Vincent (gestorven in 2015) was muzikleraar in Torhout, Pittem en later in Tielt. "Hier leerden we onze eerste woordjes Nederlands en West-Vlaams. En later, toen we van school kwamen, aten we bij opa en oma altijd al hun boterhammen op. Het was alsof we in twee gezinnen leefden", zegt Aron. "Mijn opa was een tweede vader voor mij. Hij is vier jaar geleden overleden, ik kan er heel moeilijk over praten."

Hart van goud

"We hebben heel veel van opa en oma", zegt Emma. "Oma is iemand die enorm veel doet en erg sociaal is, ze cijfert zichzelf weg om anderen te helpen. Zij heeft het hart op de juiste plaats. Aron heeft het karakter van opa en zijn manier van doen. Net als opa praat hij tegen iedereen en is hij nieuwsgierig. Eén iets hebben we niet van hen: iedereen in onze familie is erg muzikaal, behalve wij. Ik speelde één keer mee in het familiekoor Vincent-Monteyne. Ik moest met een tamborijn het ritme van *Jingle Bells* aangeven tijdens hun kerstconcert, maar daar is het bij gebleven." Aron: "Ik luister wel heel graag naar pianomuziek. Opa was een pianist en sinds hij er niet meer is, geeft zijn muziek mij een gevoel van rust."

Sociaal en behulpzaam, maar ook grappig

Emma: "Dat opa en oma behulpzaam en sociaal zijn, ligt in duizend kleine dingen. Op een dag waren we aan zee en er was super veel wind. Opa riep naar de mensen dat ze bij ons mochten komen. Hij wou per se iedereen helpen." Aron: "Soms was het heel grappig. We zaten eens op een tram en opa – toen al boven de zeventig – maakte plaats voor een volslanke dame omdat hij dacht dat ze zwanger was..."

Emma: "In Parijs zagen we eens dieven een laptop stelen en opa wou meteen tussenkomen..." Aron: "Hij kon ook luister-vinken. Soms probeerde hij op café of op een terras mensen

>>

Zum Achten Himmel

Unieke formule!

1 week Moezel • € 759

THUIS AFGEHAALD EN TERUGGEBRACHT

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



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

MOBILE







MobiVintage

- Zwitserse makelij
- Snelheid: 17 km/u
- Actieradius: 60 km
- Performante vering

Vraag een GRATIS demonstratie bij u thuis...

0800-90207
Gratis

www.mobilescooter.be
Keuze | Kwaliteit | Service

Gratis documentatie of gratis demonstratie

Naam _____ gratis demonstratie

Straat _____ nr _____ gratis documentatie

Postcode _____ Gemeente _____

Tel. _____

Bon terugsturen naar:
Blankenbergsesteenweg 14A, B-8000 Brugge
tel. 050 31 79 19 - info@mobilescooter.be

0800-90207
Gratis

af te luisteren om daarna te kunnen meepraten.”

Liplezen

Emma: “Opa en oma hebben ook veel voor onze eigen ouders gedaan. Papa en mama hebben een andere kindertijd beleefd. Papa is van zijn derde tot zijn achtttiende levensjaar op internaat geweest en is dan zijn mama verloren. Papa kan liplezen en gebruikt de gebarentaal. Mama is vanaf haar tien jaar naar het gewone onderwijs geweest. Zij draagt een hoorapparaat, kan goed liplezen en kan goed spreken. Papa en mama begrijpen elkaar perfect via gebarentaal. Wij kennen die taal veel minder, we zullen dat nog eens moeten leren. Ook oma en mama hebben een heel hechte band, die nog gegroeid is na de dood van opa en nadat mama zelf ziek werd door borstkanker.”

Een te harde noot om te kraken

Emma: “Mijn oma is mijn allerbeste vriendin. Ik kan haar alles zeggen, en ook zij vertelt me veel. Oma weet veel wat niemand anders weet, maar het blijft tussen ons. Als oma verjaart, geef ik haar een weekend cadeau, en omgekeerd. Dan gaan we samen op weekend.” Aron: “Ik had zo’n hechte band met opa maar hij kreeg kanker. Na de

chemo leek zijn toestand stabiel. Maar een maand na de controle was plots alles heel acuut. Ik besepte niet hoe erg het was. Op vrijdag ging hij bij de dokter en zondag was hij er al niet meer. We waren erbij toen hij stierf. Hij heeft bewust afscheid genomen: hij raakte ons nog even aan en gaf een kruisje: ‘God zegene en beware je.’ Ik heb dat in het Engels in mijn arm laten tatoeëren.”

Het slijt niet

Emma: “Opa en oma waren gelovig, ik ook.” Aron: “Ik ook.” Emma: “Soms ga ik naar het kerkhof.” Aron: “Ik ga één keer per maand naar de kerk.” Emma: “Als er iets in mijn leven gebeurt, vertel ik dat daar aan opa.” Aron: “Ik heb het nog altijd heel moeilijk met zijn dood. Ik ben niet kwaad, maar voel me bedrogen. Het ging zo snel, hoe kan je zo afscheid nemen?” Emma: “Ze zeggen dat zoiets slijt, maar het slijt niet. Verdriet gaat nooit voorbij. Ik zie dat aan oma.” Aron: “Opa is gestorven op 1 maart 2015. Op 1 maart 2019 heb ik mijn vriendin leren kennen en kreeg ik de sleutel van mijn huis. Tekent dat hij trots is op ons?” Emma: “Gelukkig voor oma hebben we een heel grote en hechte familie- en vriendenkring. Oma kan moeilijk alleen zijn, maar is ook

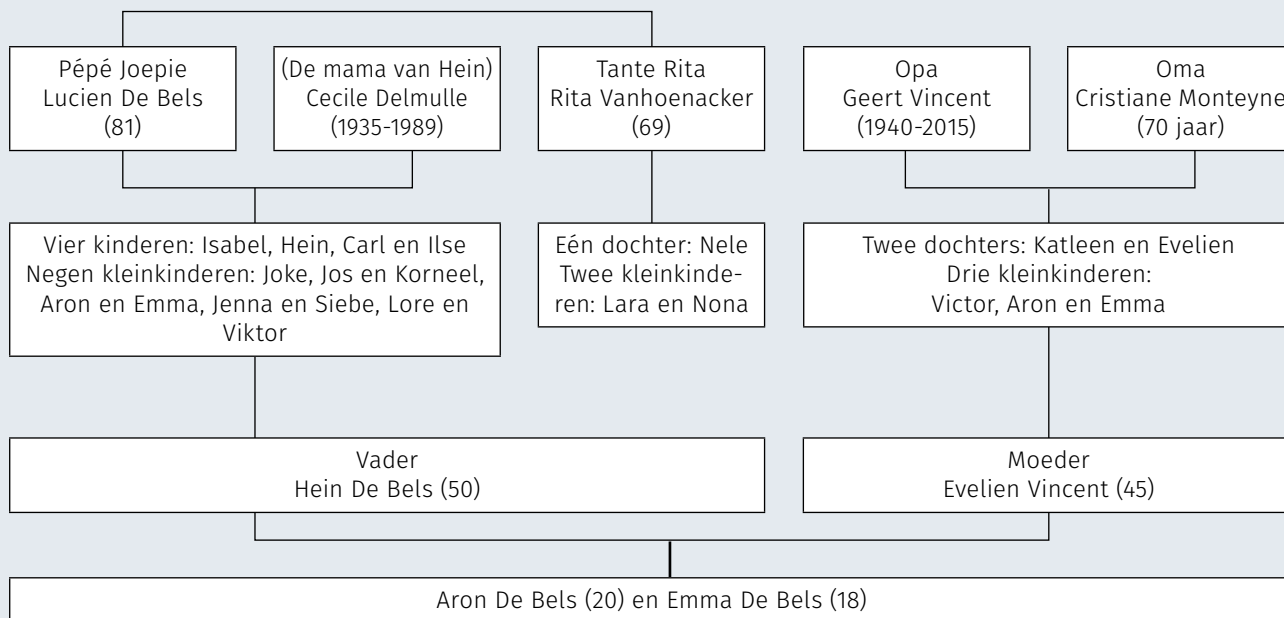
niet vaak alleen.

’s Avonds kan het zwaar zijn. Sinds opa dood is, blijf ik hier vaak slapen.”

Familie en vrienden

Aron: “Ik kom hier ook nog regelmatig ’s middags eten. Familie vind ik heel belangrijk. Dat heb ik van opa en oma geleerd. Ik droom soms van mijn kinderen, kleinkinderen.” Emma: “Ik kijk heel erg op naar oma, hoe actief zij is. Vrijwilligerswerk geeft haar, maar ook mij, heel veel voldoening. Zij als voorzitter van Samana Pittem, ik als leidster bij de KSA.” Aron: “Vroeger ging ik op vrijdagavond naar de KAJ, amuseerde me met mijn vrienden. Sinds kort woon ik alleen, werk zes dagen op zeven en heb een vriendin.” Emma: “De band met ‘pépé Joepie’ en tante Rita is helemaal anders, dat klopt. Maar ook zij hebben een groot hart. In Waregem zijn ze actief in een vereniging voor mensen met een beperking. Ze organiseren allerlei evenementen en feesten. Ze vragen altijd naar oma. En ze sturen berichtjes, bijvoorbeeld als ik in de examens zit.” Aron: “Nu ik mijn rijbewijs heb, kan ik zelf ook eens tot ginder rijden. Maar hier, in Pittem, hadden we het geluk te kunnen opgroeien bij mama en papa en bij opa en oma. Alsof we twee vaders en twee moeders hadden.”

STAMBOOM



HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN JORIS HESSELS

“De potten op tafel en veel vrienden er rond”

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto LIEVEN VAN ASSCHE

Maar liefst vijf programma's op televisie en in theater zullen er de komende maanden op Joris Hessels afkomen. Van een nieuwe fictieserie *Albatros* tot een kindervoorstelling en op algemene aanvraag een nieuw seizoen van *De Weekenden* waarmee hij op Canvas hoge ogen gooide. Al zal Vlaanderen Joris vooral kennen van *Radio Gaga*, waarmee hij met copain Dominique Van Malder heel Vlaanderen ontroerde met diepmenselijke en ontwapenende verhalen. Maar de mobiele radiostudio komt niet terug, voor Joris was het tijd voor iets anders. En daar horen ook boeken, muziek en het goede leven bij.

De kwetsbare mens

“Nu ik erover nadenk, de boeken die ik lees zijn niet meteen vrolijk. Op dit ogenblik ligt het *Het Verhaal van de Dienstvaagd* van de Canadese schrijfster Margaret Atwood op het nachtkastje. Ze schreef het al in 1985 maar toch ervaar ik het als actueel omdat het verhaal zich in verschillende denkbeeldige tijdsgedichten afspeelt. Dystopisch bijna en het kruipt akelig diep onder de huid. Ik lees graag in bed maar de vermoeidheid haalt het vaak van het leesplezier. Dus verhuizen mijn boeken meestal naar de sofa. Daar mag Dimitri Verhulst naast mij komen zitten voor een gesprek over liefde, falen en weer opstaan, over drinken om te vergeten en de zaligheid van de roes. Welk boek iedereen zou moeten lezen? *Buzz Aldrin* van de Noorse Johan Harstad. Een prachtige ode aan de nummer twee in de wereld.”



Het gaat over een man die bewust alleen leeft in een kamertje niet groter dan een cel. Gestraft door het leven, tot de dood van een geliefde hem dwingt om zijn hart weer te openen. Het beeld dat blijvend op mijn netvlies zit, komt echter uit een andere film: *Magnolia*. Die regen van vallende kikkers vond ik bevreemdend geestig en tegelijk verbindend ontroerend. Muziek kan me tot rust brengen. Fleetwood Mac doet dat altijd en overall, net als alles van Eels. Het tegenovergestelde doet de Belgische rockgroep Balthazar. Hun nieuwe cd heet *Fever*. Wat een leven! Wat een feestplaat!”



Beeld en geluid

“Door de drukte van het leven komt het er bijna niet meer van maar de laatste mokerslag in de cinema kreeg ik van de film *Manchester by the Sea*.



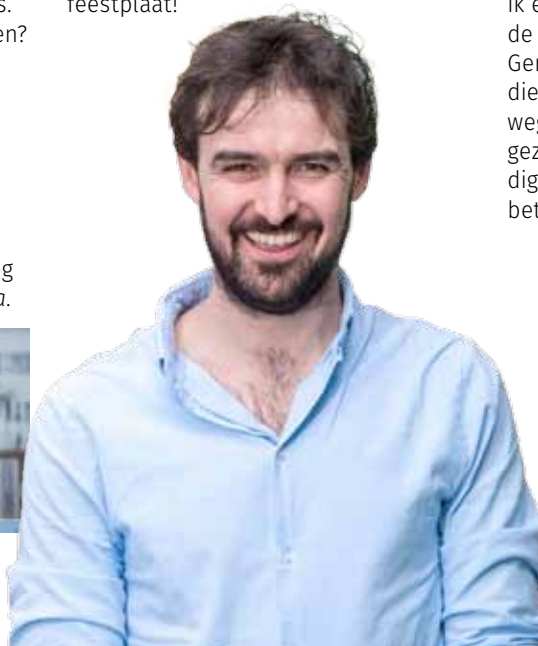
Focus op het goede

“Bestaat er zo iets als slechte televisie? Niet in Vlaanderen, er loopt hier uitzonderlijk veel talent rond.. *Radio Gaga* heeft mijn leven professioneel richting gegeven. Ik ben daar zeer dankbaar voor en *De Weekenden* op Canvas zou ik willen blijven maken tot ik doodval. Van collega's vind ik *Topdokters* uitmuntend en *Alleen Elvis blijft bestaan* mag voor mij als programma blijven bestaan. Kan of wil Thomas Vanderveken het niet meer presenteren, dan neem ik dat met graagte van hem over.”



Comfortfood

“Doe mij maar de gewone eerlijke keuken, met de potten op tafel en veel vrienden er rond. Voor stoofvlees heb ik een boontje, al geniet ik ook wel van de gerechten die *Het Gouden Hoofd* in Gent serveert. Schone mensen bovendien waar ik graag terugkom. Verder weg is Italië mijn absolute favoriet. De gezonde, zuiderse keuken met eenvoudige ingrediënten kunnen ze nergens beter klaarmaken dan daar.”



“Verder weg is de zuiderse keuken van Italië met eenvoudige ingrediënten mijn favoriet”

10 OM NIET TE MISSEN

1 OTMARS ZONEN

Otmars zonen vertelt het verhaal van de jonge Shell-employé Ludwig Smit, die na een bezoek aan de illustere Johan Tromp op het Siberische eiland Sakhalin strandt in een sneeuwstorm.



Juist nu, wanneer onderzoeksjournaliste Isabelle Orthel hem het deksel komt overhandigen van een beerput, begint Tromps daverende carrière in de oliebusiness te wankelen.

Tromp – hedonist, alfaman, kroonprins van Shell, en in alles het tegenbeeld van Ludwig – schat zijn twee bezoekers volkomen verkeerd in.

Peter Buwalda, *Otmars Zonen – De Bezige Bij*, 27,50 euro

> OKRA schenkt 3 exemplaren van dit boek weg, zie p.52.

3 GLORIA BELL

Gloria is 58 maar voelt zich nog elke dag een prille dertiger op zoek naar de liefde van haar leven. Haar dagen brengt ze misschien door op kantoor, maar haar avonden is ze stevast te vinden op de dansvloer van clubs in Los Angeles. Wanneer ze op een avond Arnold ontmoet, lijkt er een einde te komen aan haar dagen als vrijgezel. Maar hoe ga je om met zo'n nieuwe relatie en met alle bagage van je partner? Onverschrokken en met een ongelooflijke levensvreugde gaat Gloria het nieuwe avontuur tegemoet.

> OKRA geeft 10 duotickets voor deze film weg, zie p.52.



2 ECLIPS TV

Deze digitale zender richt zich naar 50-plussers en biedt een mix van informatie, nostalgie en entertainment. Zo is er het programma *Actief* dat 50-plussers er toe aanzet om in beweging te blijven. En in de reeks *Vertel uw verhaal* vertellen gewone mensen persoonlijke belevenissen die hen sterk hebben geraakt of over boeiende locaties in hun buurt. Daarnaast krijgen de kijkers elke dag een portie *Groentips*, *Zorg, ook voor U* en *gezonde voeding* geserveerd. Veel van de cultseries klinken na vele jaren nog altijd bekend in de oren: *Wij, Heren van Zichem*, *Het pleintje*, *Schipper naast Mathilde*, *Kapitein Zeppos*, *Axel Nort*, *de Kolderbrigade* en nog veel meer.



Te bekijken via Telenet (Kanaal 40) en via Proximus (kanaal 109)

4 QUI M'AIME ME SUIVE!

Gilbert en Simone wonen tijdens hun pensioen in het dorpje in het Zuiden van Frankrijk en ervaren nogal wat ergernissen in hun huwelijk. Het constante cynisme van haar echtgenoot, hun geldtekort, maar ook het plotse vertrek van haar buurman en geheime liefde Étienne, zorgen ervoor dat Simone beslist om het huis te ontvluchten. Gilbert beseft dat hij tot alles bereid is om zijn vrouw, zijn grote liefde, terug te winnen.

> OKRA geeft 5 duotickets voor deze film weg, zie p.52.

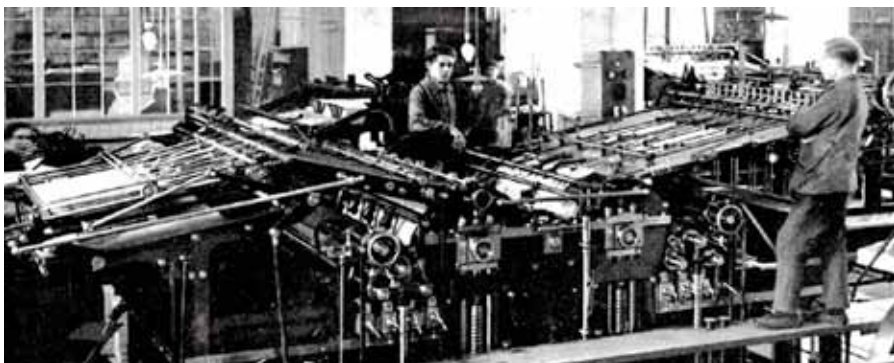


5 OVER DE GRENS

Een aangrijpende roman van een verloren Duitse jeugd. Gebaseerd op een duister hoofdstuk uit de Duitse naoorlogse geschiedenis: kindertehuizen in de jaren vijftig. De Schönings wonen in een dorp aan de Duits-Belgische grens. Zoals veel gezinnen daar proberen ook zij in de zware jaren na de oorlog wat extra's te verdienen met het smokkelen van koffie. De zeventienjarige Henni is hier vanaf het begin bij betrokken en kent de route over het verraderlijke moerasgebied op haar duimpje. Zij kan de smokkelaars, voornamelijk kinderen, veilig in het donker door het gebied loodsen. Maar vanaf 1950 gaat de georganiseerde misdaad zich met de smokkel bemoeien en schrikt de douane er niet voor terug op hen te schieten. En op een nacht gebeurt het ondenkbare: Henni's zusje wordt neergeschoten...



Over de grens, Mechteld Borrmann, A.W.Bruna Uitgevers, 17,99 euro
> OKRA schenkt 3 exemplaren van dit boek weg, zie p.52.



6 GRAFISCH VERLEDEN VAN TURNHOUT IN BEELD

Het Nationaal Museum van de Speelkaart brengt een ode aan de rijke geschiedenis van de Turnhoutse drukkunst via beelden, boeken, prenten, schilderijen, fantasiepapier en glasramen. De expo toont ook aanverwante producten en activiteiten als papierverbetering, binden en vergulden. Blikvangers zijn de talrijke sfeerfoto's, de oude werktuigen en het prachtige bindwerk in parelmoer en ivoor. Dankzij de Turnhoutse Boekbindersgilde is er een werkend atelier met demonstraties van boekbinden met de hand.

Expo Turnhouts drukwerk, Nationaal Museum van de Speelkaart, Turnhout. Nog tot 31 augustus 2019.

> OKRA geeft 10 duotickets voor deze expo weg, zie p. 52.

7 VLAAMSE MEESTERS IN SITU

Met dit project wil Openbaar Kunstbezit Vlaanderen werken van Vlaamse Meesters, die nog in de oorspronkelijke site hangen, ontsluiten voor een breed publiek. Het monumentale altaarstuk Het Visioen van de Heilige Gertrudis van Gerard Seghers, circa 1625 geschilderd voor de Sint-Gertrudiskapel zal te bewonderen zijn in het Koetshuis van het kasteel. Je komt er alles over te weten via een interactief touchscreen en een persoonlijk audioverhaal. Als extra creëert Peter De Cupere een geurinstallatie 'op maat' van het schilderij. We verklappen alvast dat er lelies op staan...

Nog tot 30 september 2019, Kasteel Van Gaasbeek, Kasteelstraat 40, Gaasbeek (Lennik).



8 DE WERELD VAN BREUGEL

In 2019 is het 450 jaar geleden dat Pieter Bruegel de Oude overleed. Trek naar het openluchtmuseum in Bokrijk voor een interactieve Bruegel-expo. Waan je midden in een schilderij van deze Vlaamse Meester en ontdek op verrassende wijze hoe actueel zijn werk nu nog steeds is! Via een inspirerend parcours, een interactieve game of theatervoorstelling in de zomer bekijk ook jij het leven door een Bruegelbril in 2019.

www.dewerldvanbruegel.be
Nog tot 20 oktober 2019,
vzw Het Domein Bokrijk,
Bokrijklaan 1,
3600 Genk

BOKRIJK
DE WERELD
VAN
Spiegel naar vandaag
BRUEGEL



9 PODCAST DE BOURGONDIËRS

In *De Bourgondiërs* neemt Bart Van Loo de luisteraar op sleeptouw door de middeleeuwen: een even wonderlijke als gevaarlijke reis langs brandstapels en feestelijke banketten, de pest en riddertoernooien, Jeanne d'Arc en Filips de Goede, schizofrene koningen en geniale kunstenaars, de prachtige beeldhouwwerken van de vergeten Klaas Sluter en de wereldberoemde schilderijen van Jan van Eyck. Deze keer richt Vlaanderens bekendste francofiel zijn blik op onze eigen geschiedenis en vertelt hij het spannende ontstaan van de Nederlanden. En wat blijkt? De Lage Landen zijn een Bourgondische uitvinding.

Een podcast is een audiobestand dat je kan beluisteren via je smartphone, mp3-speler of computer. Heel handig: je luistert waar en wanneer je ook maar wil.

Meer info om podcast te downloaden:
<https://klara.be/debourgondiers>



10 VROEGER WAS ALLES ANDERS

Sinds de golden sixties nam de welvaart in België spectaculair toe en veranderde het dagelijkse leven op alle vlakken. Als kind van de moderne tijd heeft historicus en schrijver Korneel De Rynck nooit iets anders gekend. Maar hoe zag het leven eruit vlak vóór die stroomversnelling, ingeluid door Expo 58? *Vroeger was alles anders* reconstrueert in woord en beeld het leven aan het einde van de jaren vijftig. Een boek over schepjes cichorei in de koffie, buurtcinema's en stoffige kolenkachels. Maar ook over telegrammen, bedevaarten naar Lourdes en toiletten buiten het huis. Heel herkenbaar voor wie een dagje ouder is.

Vroeger was alles anders, Korneel De Rynck. Uitgeverij Manteau, 22,50 euro
 > OKRA schenkt 3 exemplaren van dit boek weg, zie pag. 52.

“HET AMBACHT VAN zandstrooien IS TE MOOI OM VERLOREN TE LATEN GAAN.”

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto THOMAS LEGRÈVE

Weinig waait vlugger weg dan zand. Bij het graven van het Kempens Kanaal in 1845 ontdekte men hoogwaardig kwartzand dat vandaag wereldwijd wordt uitgevoerd. In 1982 ging de Lommelse kunstenaar Theo Grobben (77) ermee aan de slag en sindsdien strooide hij al op tientallen plaatsen zandtapijten van meer dan 150 m². Theo: “Maar na het project werd het elke keer weer afgebroken. Ik moest dus een manier vinden om een zandkunstwerk te vereeuwigen.”

“En dat is gelukt. Ik ben vandaag geen zandstrooier meer maar een zandkunstenaar. Het product waarmee ik werk, is fantastisch. Het hagelwitte zand dat in de Kempen wordt ontgonnen is rijk aan silicium. Het wordt bij de zandwinningsfirma SIBELCO verwarmd tot 1500 graden en nadien gezuiverd. Dat kwartzand is ideaal om zandtapijten te strooien omdat het zo fijn is van kwaliteit. De kleuren maak ik zelf, door het zand te vermengen met pigmenten. Het is een vuile klus maar ik maak er wel meer dan tweehonderd verschillende tinten mee. Het strooien zelf is een precisiewerkje. Met pipetjes, balpenvullingen, trechtertjes en geplooid creditkaarten maak ik de tekeningen. Om van een zandtapijt een blijvend zandkunstwerk te maken, zocht ik naar een soort lijm die het zand vasthield en waarbij het effect van het strooien toch niet verloren ging. Na veel experimenteren bleek harslijm de oplossing. De zandtapijten zijn nu kwartserellen geworden.”

Van Lommel tot Oostende

“Van opleiding noem ik mezelf geen echte kunstenaar. Hoewel, ik was leraar wiskunde en ik herinner me dat de directeur speciaal naar de klas kwam om te kijken naar de bewerkingen die ik voor de leerlingen met veel kleuren op het bord tekende. Het zat er dus toen al in. Wel leerde ik in de kunstacademie de techniek van aquarel-schilderen. Dat

komt me vandaag nog altijd van pas bij het ontwerpen van de tekeningen. Ik was al de veertig voorbij toen ik voor het eerst met zandstrooien naar buiten kwam. De gemeente Lommel wilde de zandwinning op haar grondgebied op de toeristische kaart zetten en organiseerde een wedstrijd zandtapijt strooien. Vanaf 1990 vroegen ze me elk jaar om met de *Dag van het Zand* in de zomer een groot zandtapijt te ontwerpen en te strooien. Samen met enkele collega-kunstenaars is dat altijd gelukt. Intussen

heb ik al gewerkt op de zandsculpturenfestivals van Zeebrugge, Blankenberge en vorig jaar was het Casino-Kursaal van Oostende aan de beurt, toch wel een unieke locatie.”

Vergankelijkheid van zand

“Maar wat als ik er straks niet meer ben? Aan verkopen van mijn zandkunst heb ik nooit gedacht. Ik stel me die vraag wel eens want het ambacht van zandstrooien is te mooi om verloren te laten gaan. Zeker na een hartinfarct en een beroerte weet ik dat ook mijn leven en kunstenaarschap niet eeuwig zijn. Het is een periode wat moeizamer gegaan maar aan opgeven wilde ik niet denken. In de plaats daarvan maakte ik een zandtapijt dat de ziekte en het herstel uitbeeldde. Het is een kleinood dat me er elke dag aan herinnert hoe broos het leven is.”



HELP OUDEREN IN BANGLADESH

"OM ETEN TE KOPEN
HEB IK NET GENOEG
GELD, MAAR MEDICIJNEN
KAN IK NIET BETALEN"



Wat hierboven staat is geen uitzondering. Bijna alle ouderen in Bangladesh leven in armoede. De meesten blijven werken, tot ze erbij neervallen. Dat moet wel, want ze krijgen geen pensioen. Overleven lukt, maar ziek worden is een probleem, medische zorgen zijn peperduur.

Gezondheidsorganisatie GK -partner van OKRA en Wereldsolidariteit- maakt werk van een alternatief. De organisatie verstrekt betaalbare medische zorgen aan kwetsbare Bengalese ouderen.



Om de ouderen te kunnen verzorgen, leidt GK haar eigen medisch personeel op. Met de steun van Wereldsolidariteit houdt de organisatie de opleidingskosten laag. Studenten volgen de opleiding bijna kosteloos, maar blijven minstens een jaar in dienst. Ze staan telkens een klein deeltje van hun loon af. Zo betalen ze hun opleiding terug. Een prachtig systeem: GK bereikt meer patiënten en jonge meisjes krijgen via een opleiding zicht op een betere toekomst.

Met 31 euro steun per student, kan GK dit systeem aanhouden.

31 euro!
Het lijkt een klein bedrag.
Toch betekent het letterlijk het verschil voor ouderen in Bangladesh.

Doe jij vandaag nog een gulle gift?

Zo schenk je haar een gezonde oude dag.

Hartelijk bedankt voor je steun.

VDK BE41-8900-1404-3510

Bic: VDSPBE91

Mededeling: OKRA-31

www.wereldsolidariteit.be

Hou er rekening mee dat giften vanaf € 40 recht geven op een fiscaal attest.

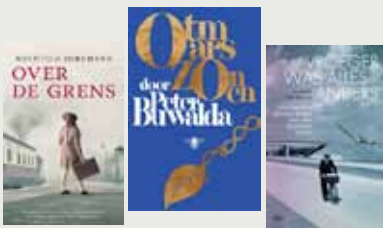


Puzzel en win

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN

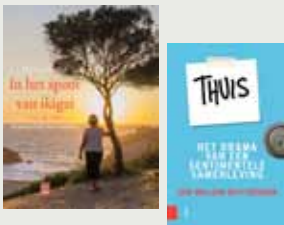


✂ Win een overnachting voor twee met een ontbijt bij **Hotel/restaurant/huiskamercafé Oortjeshikken** in Ooij nabij Nijmegen.



Een uitgelezen selectie boeken

- ✂ Drie exemplaren van **Otmars Zonen** Peter Buwalda, *De Bezige Bij*, 27,50 euro
- ✂ Drie exemplaren van **Vroeger was alles anders**, Korneel De Rynck, *Manteau*, 22,50 euro
- ✂ Drie exemplaren van **Over de grens**, Mechteld Borrmann, *A.W.Bruna Uitgevers*, 17,99 euro
- ✂ vijf exemplaren van **In het spoor van ikigai** van Christina Van Geel, uitgeverij Vrijdag, 19,95 euro
- ✂ Drie exemplaren van **'Thuis. Het drama van een sentimentele samenleving'** van Jan Willem Duyvendak, uitgeverij AUP, 20,99 euro

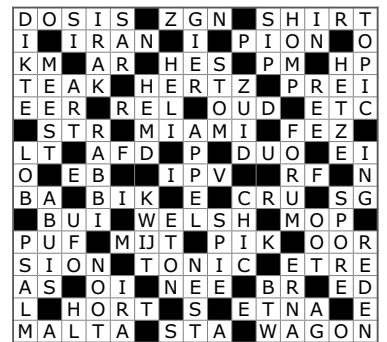


HORIZONTALAAL

1 herhaald zacht geluid **6** Grieks eiland **11** plotseling opkomende gedachte **13** dier **14** haarkrul **16** het geheel der liefdesgevoelens **17** paragraaf **19** boven **20** dokter **21** kledingstuk **23** algemene vergadering **24** organisatie van olielanden **26** sportaccommodatie **28** wachthuisje bij een halte **30** klucht **32** loofboom **33** lijfwacht **34** grote slok **36** geniaal persoon **37** zeeman van de laagste rang **38** gebergte in Zuid-Amerika **40** Griekse letter **43** drinkgelag **44** uitkomst van een optelling **46** goederenopslagplaats **48** verzonden brieven **49** nauw straatje **51** brandstof **52** emeritus **53** zwaardwalvis **55** groep spelers **57** Europees Parlement **58** vochtig **60** slotrijm **61** energie **62** deel van een pont voor voertuigen **64** girafachtig dier **66** boeket **67** toegangsbewijs.

VERTICAAL

1 godsdienst **2** snavelbeet **3** binnen **4** wild zwijn **5** feest **6** wezenlijk **7** sprookjesfiguur **8** Olympische Spelen (afk.) **9** desktoppublishing **10** deel van Europa **12** haaksteek **13** nachtleger in de open lucht **15** babysit **18** grond **20** grote batterij **22** bruingele verfstof **25** bijwoord **27** tot dit doel **29** plaats in Engeland **31** bijwoord **33** tuchtzweep **35** stap **36** opperwezen **38** fijne geur **39** evenzo **41** traag **42** groet **43** keukengerei **44** vieze geur **45** ondergrondse **47** meerstemmig muziekstuk **49** sportman **50** algemeen gangbaar **54** toespraak **56** Vlaamse uitroep **59** vlekkenwater **61** brand **63** keurmerk op gewichten **65** personal computer.



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

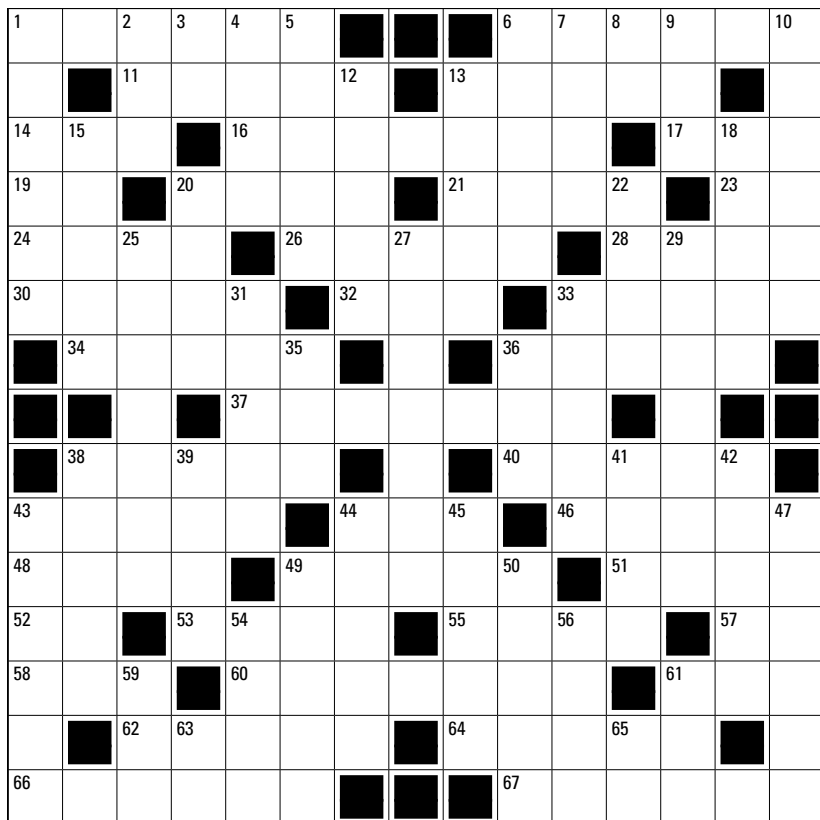
Oplossing kruiswoordraadsel MAART 2019

win nog meer prijzen ook voor niet-puzzelaars

FILM  10 DUOTICKETS GLORIA BELL	FILM  5 DUOTICKETS QUI M'AIME ME SUIVE!	EXPO  10 DUOTICKETS GRAFISCH VERLEDEN VAN TURNHOUT IN BEELD
--	---	--

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




**OPLOSSING
KRUISWOORD
MEI 2019**

54	43	29	8	67
----	----	----	---	----

 Naam:

 Straat + nr:

 Postnr.:

 Woonplaats:

 Tel.:

 E-mail:

 OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

 Voorkeur boek:

 Schiftingsvraag: Welke rivier stroomt door Nijmegen?

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

GEZICHTS- PROBLEMEN?

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

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

T. 02 533 32 11 - Engelandstraat 57 - 1060 Brussel
info@braille.be - www.braille.be

brailleliga
een andere kijk op het leven





THUISZORGWINKEL

samen met



Tijd voor mobiliteit



Beweeg je door je dag

Lukt stappen niet meer zo goed? Wil je je toch nog zelfstandig kunnen voortbewegen, je boodschappen doen of genieten van een deugddoende tocht? Kom testen en ontdek welke scooter het best bij je past. Onze mobiliteitsverstrekkers luisteren naar je verhaal en adviseren je over alle details: je zitcomfort, het aantal wielen, wendbaarheid en snelheid, gebruik binnen of buiten ...

Kom langs, en vergroot je mobiele vrijheid.

Kies voor mobiele vrijheid en het advies van onze mobiliteitsverstrekkers.

Meer info op www.thuiszorgwinkel.be

Kom naar Thuiszorgwinkel of bel 03 205 69 24.

Samen vinden we wat jij nodig hebt.
Groetjes, Tina



Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten!
1000m² TOPMERKEN

WWW.
Eurika-Shoe.com



HEREN: Guess shoes & bags Rehab Floris Van Bommel TommyHilfiger Timberland Ambiorix Lloyd Sebago Giorgio Australian Geox Think Ara Mephisto Mbt Joya Solidus Rockport

SNEAKERSHOP: Guess Buffalo BjörnBorg Vans Dr.Martens Dc Diadora Jack&Jones Skechers All-Star Asics Adidas Converse Fila NewBalance Nike Puma Reebok FredPerry Riverwoods Sperry

DAMES: Guess Shoes & Bags Valentino Ferre Floris Van Bommel DL-sport TommyHilfiger Gabor PeterKaiser Mephisto Think! Brako Ara Geox SensUnique Semler Solidus Wolky



1 BAL GRATIS BIJ AANKOOP PAAR KINDERSCHOENEN (zolang voorraad strekt)

KIDS: Geox-XLEDS MUSIC Skechers Vans Dc Birkenstock Timberland All-Star Ricosta Stones & Bones Nike Adidas Puma Crocs Kipling



solidus

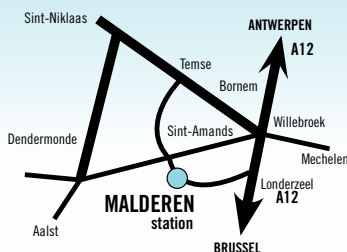
extra soft
voor diabetici en reumatici

MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!

DL-sport Verhulst Ara Loints Softwaves Remonte Mephisto-Mobils Allrounder Piesanto Berkemann Annalina Semler Gabor Stuppy Vionic Birkenstock **CHROOM vrij/arm:** Think! Brako-Anatomics FitFlop Clair de Lune Ecologica FinnComfort Wolky Vital **DIABEET:** Durea Varomed Xsensible Solidus-care



Helpen bij rug-, heup-, voet- en spierklachten: MBT JOYA SANO XSENSIBLE FINNAMIC ROLLING **Walking/Running:** MEPHISTO ROCKPORT LOWA Allrounder Asics Meindl Hi-Tec Brooks Dolomite



€ 13 KORTING BIJ AANKOOP VAN EEN PAAR SHOENEN VANAF € 95,00 EN NIET CUMULEERBAAR MET ANDERE KORTINGEN

Naam
Adres
E-mail Datum .. / .. / ..

EURIKA-SHOE BVBA - Handelsstraat 141 - 1840 Londerzeel (Malderen-station)
Tel. (052) 33 30 01 - e-mail: eurika@telenet.be
Open: werkdagen van 9 tot 20 u. - zaterdag van 9 tot 19 u.
Gesloten: zon- en feestdagen

Niet geldig tijdens de sperperiode.

**BON
€13**



Etherfrequenties FM

Ik luister Nederlandstalig

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

