

MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • JULI-AUGUSTUS 2018 • JAARGANG 51 NR. 6

WWW.OKRA.BE  @OKRAVZW  OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine

"BRUSSEL IS
EEN STAD
DIE LEEFT EN
INSPIREERT"

ISABELLE MAKAY

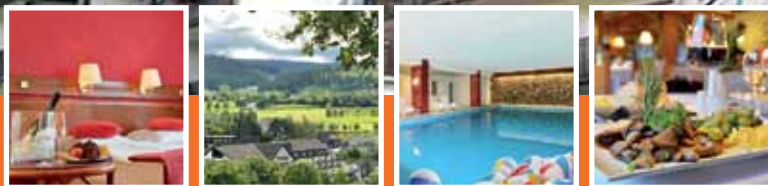
10 BUITEN LEVEN,
BUITEN ETEN

22 DOSSIER
AVONTUURLIJK LEVEN

36 IN EEN VINGERKNIP
NAAR HAWAI?
ZET JE BRIL OP!

**BOEK VOOR
€ 259,95 p.p.**

Alpin Hotel - Sauerland



AANKOMSTDATA

JULI 2018

Zo 01.07 Di 17.07
Do 05.07 Za 21.07
Ma 09.07 Wo 25.07
Vr 13.07 Zo 29.07

AUGUSTUS 2018

Do 02.08 Za 18.08
Ma 06.08 Wo 22.08
Vr 10.08 Zo 26.08
Di 14.08

SEPTEMBER 2018

Zo 02.09 Ma 24.09
Do 06.09
Ma 10.09
Ma 17.09

5-daagse ALLES INCLUSIEF VAKANTIE

- ✓ Culinair dinerbuffet 4x
- ✓ GRATIS Sauerlandkaart voor gratis openbaar vervoer
- ✓ GRATIS WiFi op alle kamers en bar/lounge
- ✓ Kortingen voor diverse attracties
- ✓ GRATIS gebruik van hotel binnenzwembad en sauna.

PRIJZEN

Voor € 259,95 p.p. kan je alle data's verblijven

5 DAAGSE ALLES INCLUSIEF VAKANTIES IN DUITSLAND

- ✓ 4 x Overnachting met uitgebreid "Enjoy" ontbijtbuffet
- ✓ 4 x Warme lunch of lunchpakket
- ✓ Iedere avond vertier en entertainment o.a Magic WoBo show, live muziek, Wandeling en Quizavond
- ✓ Dagelijks alle drankjes van 17:00 t/m 24:00 GRATIS bieren, wijnen, fris- en vruchtendranken, jenever en apfelkorn
- ✓ GRATIS div. auto-, fiets en wandelroutes met lunchpakket
- ✓ E-bike verhuur station

Hotel Marleen - Sauerland

**BOEK VOOR
€ 249,95 p.p.**

5-daagse ALLES INCLUSIEF VAKANTIE

- ✓ Driegangenkeuze menu 3x & culinair dinerbuffet 1x
- ✓ Dagtocht met touringcar Sauerland/ boottocht stuwmeer
- ✓ GRATIS WiFi op alle kamers en bar/lounge
- ✓ GRATIS entree voor binnen en buiten zwembad
- ✓ GRATIS gebruik van versnellingsfietsen

PRIJZEN

Voor € 249,95 p.p. kan je alle data's verblijven.

AANKOMSTDATA

JULI 2018

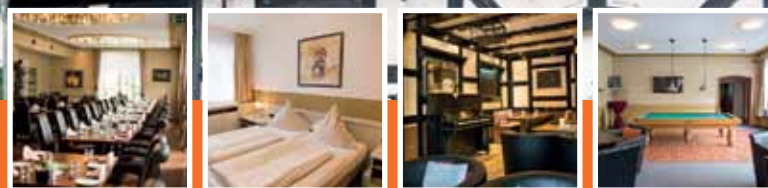
Zo 01.07 Di 17.07
Do 05.07 Za 21.07
Ma 09.07 Wo 25.07
Vr 13.07 Zo 29.07

AUGUSTUS 2018

Do 02.08 Za 18.08
Ma 06.08 Wo 22.08
Vr 10.08 Zo 26.08
Di 14.08 Do 30.08

SEPTEMBER 2018

Ma 03.09 Wo 19.09
Vr 07.09 Zo 23.09
Di 11.09 Do 27.09
Za 15.09



NEDERLANDS GESPROKEN

Kijk voor meer informatie op enjoyhotels.nl of bel 0049 2953 9625 333

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

wij slapen als oude geliefden die ooit jong wakker bleven.

avondmijmering

Ik kijk naar haar slaap,
naar wat tussen haar rimpels ligt,
dromen verpulverd tot as
waarin voorbij niet meer terugkomt.

Mijn handen strelen wat slaapt.
Alles toegedekt van toen
de zomer nog warm was
en het gras nog vers en groen.

Haar huid nog even zacht
en haar handen die ik zo goed ken
en nog voel in mijn rimpels
glijden nog zachter in die van mij.

Wij slapen als oude geliefden
die ooit jong wakker bleven.
Wat overblijft is puur, met alles
wat ooit was en niet meer is.

Herman De Leeuw



WIE NU NOG ZWIJGT, MOET ALLES VREZEN

In de jaren negentig kocht ik een gedichtenbundel met deze titel. Hij bevatte gedichten die opkwamen tegen het racisme in de samenleving. Dertig jaar later heb ik alleen de titel onthouden.

De laatste tijd denk ik vaak terug aan het boek *Is dit een mens*, het boek van Primo Levi. Eind 1943 wordt hij opgesloten in een concentratiekamp. Het boek is niet de zoveelste variant van een verhaal van de Holocaust maar een eerlijke analyse van wat de strijd om te overleven met mensen doet. Eén citaat wil ik je niet onthouden: *"Een mens die niets anders meer is dan lijden en behoefte, die geen waardigheid meer heeft en geen oordeelsvermogen, omdat wie alles verloren heeft maar al te gemakkelijk zichzelf verliest: een mens over wiens leven en dood met een licht hart beschikt kan worden, zonder enig gevoel van medemenselijkheid."*

Zoals ik het begrijp: wie alles verloren heeft, verliest zijn waardigheid. Wie zijn waardigheid verliest, verliest zichzelf. En als je jezelf verliest, dan is het voor anderen makkelijk om je niet meer als mens te beschouwen. Dan beslissen ze over je leven zonder enig gevoel van medemenselijkheid, alsof je slechts een nummer, een statistiek bent.

Vertaald naar vandaag: 629 mensen verblijven al dagen op een boot, nadat reddingswerkers ze uit de zee hebben gehaald. Allen zijn op zoek naar een leven en een toekomst. Het zijn mensen die hun hele hebben en houden hebben achtergelaten. De talloze ontberingen onderweg hebben hen murw gemaakt. Ze moeten nog eens dagen op zee rondwalpen omdat geen land hen wil aanvaarden, omdat Europa vluchtelingen liever kwijt is (en ik stel me soms de vraag of ze dat kwijt zijn niet letterlijk bedoelen). Een land dat deze mensen niet wil aanvaarden, beslist over het lot van anderen zonder enig gevoel van medemenselijkheid.

Nog een hedendaagse vertaling. Als jonge mensen in problematische opvoedingssituaties, in de steek gelaten door mensen die verantwoordelijk zijn voor hun opvoeding en welbevinden, nog eens aan hun lot worden overgelaten omdat er geen aangepaste hulp is, dan ontnem je ze hun waardigheid. Als we dan zeggen dat het 'hun eigen schuld is als ze vluchten in drugs, alcohol, zelfverminking, geweld, prostitutie', dan laten we ze nog eens in de steek. Opnieuw wordt over hun lot beschikt zonder enig gevoel van medemenselijkheid.

Hebben we onze les niet geleerd? Hadden we niet beloofd dat we het nooit meer zouden doen? Wie nu nog zwijgt, moet alles vrezén.

Katrien



↪ Dossier
Aventuurlijk leven



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, Benjamin Ponsaerts, Lies Kiekens, Griet Van Beveren **Redactieraad** Herman De Leeuw, Niek De Meester, Nic Fruru, Jos Lacroix, Hilde Masui, Dirk Van Beveren, Mark De Soete, Jan Rolies, Lieven Rijckooft, Jan Denil, 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**: François De Heel **Het juli-augustusnummer verschijnt uiterlijk op 23 juni 2018**. OKRA-magazine, trefpunt 55+ is aangesloten bij de Unie van de Uitgevers van de Periodieke Pers. **Je kan OKRA-magazine ook lezen via okra.be.**



WORDT DIT
GERECHTJE
JE LUNCH VOOR
ONDERWEG?



18

in dit nummer

- 6 **VRAAG HET AAN NIEK**
Plastic in de soep
- 8 **GROOTOUDERS**
Peter Gadeyne en Lena Beernaert: "Maak jullie droom waar, zeiden de kinderen"
- 10 **AAN TAFEL**
Buiten leven, buiten eten
- 14 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**
Lviv en Odessa, steden met een verleden en een toekomst
- 16 **STANDPUNT**
België aan de top
- 18 **UIT**
Zuid-Limburg en zijn schatten

23 DOSSIER

Avontuurlijk leven

Filip Boen:

"De motivatie om je gedrag te veranderen moet van jezelf komen en niet van buitenaf"

- 36 **TRENDS**
In een vingerknip naar Hawaï? Zet je bril op!
- 38 **GEZOND OUDER WORDEN**
Eerste hulp. Kunnen begint bij kijken
- 41 **GESMAAKT**
Ruben Van Gucht, sportjournalist
- 42 **CULTUUR**
10 om niet te missen
- 44 **SPREKENDE SCHRIJVER**
Junko Takahasi over Zo word je honderd
- 46 **DOE HET ZELF**
Op avontuur in de tuin
- 50 **LANGS VLAAMSE WEGEN**
Ruben Bellinx en Isabelle Makay: "Op een zakdoek vind je hier hetzelfde culturele aanbod als in Parijs"
- 52 **KRUISWOORDRAADSEL**
- 54 **LEDENVOORDEEL**



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 23 euro.

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



PLASTIC IN DE SOEP

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto's SHUTTERSTOCK

Dag Niek,
De laatste tijd hoor ik zo veel over plastic dat verboden zou worden en acties die aan supermarkten worden gevoerd. Moet ik nu echt overal met mijn eigen potjes en zakken naartoe?
Suzanne uit Zottegem

Beste Suzanne,

Plastic is inderdaad een onderwerp waar vandaag veel over te doen is. En terecht. Wist je dat er jaarlijks dertig miljoen ton plastic in de zeeën en oceanen terechtkomt? En dat volgens de Verenigde Naties meer dan tachtig procent van het zee-afval uit plastics bestaat? Dat is natuurlijk schadelijk voor het milieu en de mens. Want we eten die plastic namelijk ook op.

Plastic op ons bord

72 procent van de oppervlakte van onze planeet wordt ingenomen door oceanen. Ze vormen de belangrijkste voedingsbron voor meer dan de helft van de wereldbevolking en zijn onze voornaamste leverancier van zuurstof. Maar het gaat niet goed met onze grote waterplassen. Steeds meer vervuilen we onze oceanen met plastic en hypothekeren we zo onze toekomst en die van de planeet.

De 'plastic soep' is een gebied in de Stille Oceaan waar afval door stromingen samenkomt in één grote drijvende vuilnisbelt. Die is groter dan Nederland en bevat meer dan 100 miljoen ton troep. De soep is nefast voor de gezondheid van al het leven in zee én op land, en groeit helaas elke dag aan.

Tijd om in actie te schieten dus!



Niek

Elke maand tracht de redactie hier een vraag van een lezer over consumenten-aangelegenheden te beantwoorden. Heb jij ook een vraag die je in deze rubriek beantwoord wil zien? Mail dan je vraag naar vraaghetaan@okra.be.

Waar komt al dat afval vandaan?

Bijna één vierde van al het vuil in zee is plastic. Het grootste deel ervan is afkomstig van het land en komt via kanalen, rivieren en havens in zee terecht.

We produceren zo'n 311 miljoen ton plastics per jaar en dat stijgt nog elk jaar met met acht procent. Ongeveer de helft van die berg wordt slechts eenmaal gebruikt en meteen weer weggegooid. Denk maar aan plastic zakjes, rietjes en plastic flessen. Daarnaast bevatten veel cosmetica microplastics, die via de douche of lavabo naar zee vloeien.

Problemen voor mens en dier

Traditioneel plastic is niet biologisch afbreekbaar. Eens het in de oceaan terechtkomt, valt het door de invloed van zout, licht en stromingen uiteen in hele kleine deeltjes. Vissen aanzien die voor plankton en eten ze op. Bovendien trekt plastic heel wat gifstoffen aan. Hoe langer de brokjes in het water liggen, hoe giftiger ze worden. Het vervuilde plastic komt via zeedieren onvermijdelijk in de voedselketen terecht, tot we het uiteindelijk zelf verorberen.

Het vervuilde plastic komt via zeedieren onvermijdelijk in de voedselketen terecht, tot we het uiteindelijk zelf verorberen

Dringend tijd om te reageren

Willen we de gevolgen beperken, dan moeten we in actie schieten door de productie van plastic voor eenmalig gebruik te verminderen en zelfs stop te zetten. De Europese Commissie heeft net een wetsontwerp uitgewerkt om daartegen de strijd aan te binden maar het zal nog even duren voor daar een concrete maatregel uit voortkomt.

Vanaf volgend jaar komen er op verschillende plaatsen in het Scheldebekken zogenoemde 'plasticvangers', installaties om plastic afval uit het water te filteren. Het gaat om een proefproject van de Vlaamse Waterweg, de overheidsin-

stantie die de bevaarbare waterlopen beheert. Zij wil samen met het bedrijfsleven nagaan wat de beste manier is om plastic afval uit rivieren weg te halen.

Wat kan je zelf doen?

Er bestaat een handige app – jammer genoeg wel enkel in het Engels – waarmee je je kennis over de 'plastic soep' vergroot, de Ocean Heroes volgt in de strijd tegen vervuiling in onze oceanen en jezelf uitdaagt om je eigen plastic voetafdruk te verkleinen. Weiger bijvoorbeeld rietjes bij je drankjes, neem een herbruikbare fles mee naar je sportclub of werk, weiger plastic flessen in restaurants en kies voor een herbruikbare tas als je boodschappen doet.

<http://mylittleplasticfootprint.org/> 

Gezocht: Vrijwilligers voor onderzoek naar de Ziekte van Alzheimer

Bent u, of is iemand die u kent, bezorgd over geheugenverlies?

Mogelijk kan u helpen aan een wereldwijd geneesmiddelen onderzoek, in België uitgevoerd door Janssen Pharmaceutica CPU.

Wij zoeken mannen en vrouwen tussen 55 en 75 jaar, die bezorgd zijn aan een milde vorm van de Ziekte van Alzheimer te lijden of deze op termijn te ontwikkelen.



Wenst u meer informatie over dit onderzoek of zou u graag deelnemen aan deze studie?

Neem nu contact met ons op.

Bel ons: 03 640 32 30

Surf naar: www.cpu.be/alzheimer

janssen 

“MAAK JULLIE DROOM WAAR, ZEIDEN DE KINDEREN”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto VIOLET CORBETT BROCK

Peter Gadeyne (54) en Lena Beernaert (58) uit Blankenberge zijn jonge grootouders met een drukke agenda en daar kiezen ze zelf voor. Als ouders van vier kinderen en grootouders van drie kleinkinderen, besloten ze enkele jaren geleden om hun droom waar te maken. Ze namen het Huisje van Majutte, het oudste vissershuisje aan de Vlaamse kust over. Vandaag is het een museum-café met specialiteiten als de Majutte Trutte, Stientje Kervel en de zoetwarme Slufferkoek.

Peter: “Ik begon als leraar in het eerste leerjaar en de laatste vijftien jaar was ik coördinerend directeur voor het Vrij Onderwijs in Blankenberge en omstreken. Zes scholen, voltijds, soms dag en nacht. Tot ik een burn-out kreeg. Pas na bijna een jaar, ben ik terug halftijds gaan werken. Maar de jobinhoud laat zo iets moeilijk toe. Ik droomde van iets anders... Toen viel ons oog op het Huisje van Majutte, het oudste vissershuisje van de Vlaamse kust. Het is genoemd naar Pieter Debruyne, alias Pé Majutte, de visser die er ooit woonde. Omdat vissers bang waren voor kwelgeest de Roesschaert, gaven ze elkaar een bijnaam. De familie die hier woonde, noemde men de Majutties.”
Lena: “Het was ook mijn droom om ooit een café te openen. Ik begon als VKAJ-vrijgestelde in Roeselare-Tielt en later in Brugge-Oostende en ging daarna twee jaar werken in de bar van het vakantiecentrum Duinse Polders. Ik voelde dat de horeca me lag. Daarna ben ik voor de stad gaan werken: eerst op de sportdienst, daarna voor de bibliotheek, voltijds. Toen Peter directeur werd, ben ik een tijdje thuisgeble-

ven voor de kinderen. Daarna werkte ik opnieuw voor de stad, op een administratieve dienst. Maar dat viel wat tegen, net op het moment dat mijn oude droom - een pannenkoekenhuisje openen - ter sprake kwam. Maar zouden we die sprong wel wagen? We riepen de familie-raad samen.”

Familieraad

Peter: “Bij elke grote beslissing in ons leven, roepen we de kinderen bijeen. We noemen dat de familie-raad. Het was eind 2014 en het Huisje van Majutte, stond te koop.”

Lena: “De kinderen waren meteen enthousiast. ‘Doe jullie goesting’, zeiden ze.”

Peter: “Voordeel was dat we verlof zonder wedde konden nemen. We hadden een vangnet mocht het project mislukken. Indachtig de slagzin ‘Bezint voor ge begint’, lieten we ons omringen door mensen die iets kenden van een horecazaak oprichten.”

Lena: “Het werd een heel creatief project. Beneden konden amper drie tafeltjes staan, maar er was nog een zolder en een gezellig tuin-



tje. Ik dacht vooral na over wat we de mensen konden aanbieden. Peter kwam op het idee om het Huisje in te richten als museum-café. Onder het motto ‘Wie het geluk heeft Majutte te vinden, laat het nooit meer uit z’n hart!’”

Jules Gadeyne, schilder-meubelmaker

Peter: “Het Huisje van Majutte heeft een geschiedenis en Blankenberge ook. Hier komen mensen met verhalen over vissers en oude IJslandvaarders. Elk verhaal probeer ik te integreren. Mijn overgrootvader was Jules Gadeyne, een bekende Blankenberkse schilder. Eén van zijn mooiste schilderijen hangt op zolder en toont de zeedijk gedurende de Blankenberkse Belle-Epoque

STAMBOOM



Peter Gadeyne (54) en **Lena** Beernaert (59), Blankenberge

Bram (30) en **Mira**

Bert (29) en **Annelies**

Thomas (26) en **Kimberly**

Silke (22)

Liam (1,5 jaar)

Remi (5)

Janne (2,5)

"BIJ ELKE GROTE BESLISSING IN ONS LEVEN, ROEPEN WE DE KINDEREN BIJEE. WE NOEMEN DAT DE FAMILIERAAD"

zien ze veel te weinig. Ik mis hen soms, en zij ons. Wij zouden graag regelmatig voor ze zorgen maar doordat we elk weekend in onze zaak staan, loopt het anders. Komen ze naar Blankenberge, dan gun ik het hen dat ze genieten van de zee en het strand. Toch hebben we een goede band en die wil ik bewaren. We organiseren vier of vijf keer per jaar een gezinsdag of trekken met z'n allen een weekendje weg. Dan praten we bij, gieren we van het lachen en delen wat ons bezig houdt. We hebben ook een Whatsapp-groepje en als ik er zin in heb, neem ik de telefoon om ze te bellen."

Peter: "Je kan je werk, je gezin en je dromen niet tegenover elkaar afwegen. Het is niet of, maar wel én. Het Huisje van Majutte was een droom én een verhaal van talenten. Alles wat ik in mijn leven geleerd heb, kan ik hier op een fijne, creatieve manier beleven. Straks komt het seizoen eraan en dat geeft me een kick."

Lena: "Voor mij is het leven meer dan werken. Dat er een van de kleinkinderen blijft slapen, vind ik zalig! Dat ik met mijn vriendinnen regelmatig een uitstapje kan doen, heerlijk! Tenslotte wil ik ook nog iets betekenen voor de samenleving. Tijdens mijn jeugd jaren was er de VKAJ, sinds kort hebben ze me aangesproken om kandidaat te zijn voor de gemeenteraadsverkiezingen en ik heb ja gezegd. Het klinkt misschien raar, maar ik ben blij om 's avonds weer naar een vergadering te kunnen gaan. Dat is mijn uitlaatklep." ◆

tijd. De oude ijzeren pier, het oude Casino en talrijke villa's prijken er in al hun glorie. In de woonkamer kerfde ik oude vissersnamen, dialectwoorden en typische oude spreekwoorden in de tafels."

Lena: "Telkens er nieuwe bezoekers komen, geeft Peter met veel enthousiasme uitleg. Peter is meer 'commerçant' dan ik. Dat is ook nodig want bezoekers entertainen is één ding, een café doen draaien iets helemaal anders. Ik kreeg die ingesteldheid niet mee van thuis: mijn vader kweekte groenten in zijn tuin en gaf ze allemaal weg. Ik heb zelf ook veel aandacht voor mensen die het moeilijk hebben. En ook die verhalen hoor je hier... Iemand die net weduwe was geworden, kwam langs en vertelde me haar hele levensverhaal. Ze had tranen in

haar ogen. Het huizeke, met zijn gezellige living, leent zich tot allerlei spontane gesprekken en vormt zo een dam tegen eenzaamheid."

Te weinig tijd voor de kleinkinderen

Peter: "Een zaak runnen is hard werken. Elke dag, elke maand is een vraagteken. Maar als ik het vergelijk met de stress die ik als schooldirecteur had, is elke dag in Majutte een feest."

Lena: "Het is leuk in Majutte, zeker in het seizoen. Maar soms ben ik moe, binnen 2,5 jaar wil ik op pensioen gaan. Ik heb voltijds gewerkt en vier kinderen opgevoed. Peter is een stuk jonger, hij kan wat langer werken (*lacht*).

De kinderen en kleinkinderen? We

Buiten leven, buiten eten

Tekst AN VERTRIST // Foto's AN VERTRIST

Trek je er tijdens de zomer graag op uit, te voet of met de fiets? Geniet dan niet alleen met volle teugen van de omgeving, maar ook van heerlijke seizoenproducten. Dat wordt smullen onderweg!





AARDBEIENSALSA MET FETA

500 g aardbeien
200 g feta (1 pakje)
1 Spaanse peper
1 bosje koriander of 1 flinke hand
platte peterselie
½ limoen of citroen
1 kleine rode ui of 2 lente-uitjes
1 el olijfolie
peper en zout

Was de aardbeien en ontdoe ze van hun hoedje. Snijd ze in 4 of in 2, afhankelijk van hun grootte. Verkruimel de feta erover. Hak de Spaanse peper fijn, de ui in halve maantjes en de koriander grof en meng alles onder de aardbeien. Besprenkel het geheel met olijfolie.

Wil je dit gerechtje meenemen op je wandeltocht? Stop dan een halve limoen in de lunchdoos en knijp die uit net voordat je gaat eten. Niet eerder, anders gaan de zuren van de limoen er een wansmakelijk papje van maken.

Fietsen met dit gerechtje is af te raden: het schudden en hobbelen maakt er een boeltje van!



CAESARSALADE MET GEPEKELDE UI

200 g gare kipfilet
2 sneden (zuurdesem) brood
2 el olijfolie
½ komkommer
Romeinse sla
caesarvinaigrette
100 ml appelazijn
1 el suiker
1 ½ tl zout
1 rode ui

Doe de appelazijn, de suiker en het zout in een bokaaltje en schud goed tot alles mooi is opgelost. Snijd de rode ui in halve maantjes en doe in het bokaaltje. Laat minstens een uur staan. Schud af en toe.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Was de sla en trek ze in reepjes. Snijd de komkommer in plakjes. Snijd het brood in hapklare brokken en leg ze op een ovenplaat. Besprenkel ze rijkelijk met olijfolie en zet ze in de oven tot ze goudbruin zien.

TIPS OM MEE TE NEMEN

Wordt dit gerechtje je lunch voor onderweg? Neem dan een grote bokaal en doe daarin eerst de vinaigrette, daarboven de uitjes, komkommer, sla, kip en pas als laatste de afgekoelde croutons. De croutons moeten altijd bovenaan liggen omdat ze niet meer krokant zijn als ze in contact komen met de saus. Smakelijk!



KOUDE SPINAZIE- ERWTENSOEP MET MUNT

1 klont boter
300 g verse erwten (of diepvries)
1 ui
1 l groentebouillon
2 flinke handen babyspinazie
20-tal blaadjes munt (niet de steeltjes)
1 citroen (sap)
peper en zout

Pel de ui en hak die fijn. Zet een kookpot op het vuur en smelt hierin de boter. Fruit de ui in de boter tot die glazig ziet. Doe er de erwten bij en overgiet met de groentebouillon. Laat 8 minuutjes koken.

Neem de soep van het vuur en doe er nu de spinazie en de munt bij. Laat wat afkoelen en mix de soep in een blender of met de mixer. Werk af met het citroensap en kruid met peper en zout. Serveer de soep heerlijk koud.



STREUSEL-BESSENCAKE

350 g bessen (blauwe bes, aardbei, braambes)
50 g grove suiker
50 + 75 g amandelmeel
50 g gewone bloem
50 g koude boter
1 mespuntje kaneel of speculaaspoeder (optioneel)
150 g zelfrijzende bloem
3 eieren
200 g griessuiker
200 g boter op kamertemperatuur

Snijd de koude boter in blokjes en doe ze in een kom. Doe er de grove suiker, de kaneel, 50 g amandelmeel en 50 g gewone bloem bij en wrijf met je vingers alles fijn tot je grove kruimels hebt. Zet in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 175°C.

Doe de zachte boter in de kom van de keukenrobot en doe er de suiker bij. Klop tot de suiker is opgelost en de boter wit begint te zien. Doe er een voor een de eieren bij en vervolgens de bloem en de rest van het amandelmeel. Vouw er met de hand de bessen onder.

Vet een springvorm in van ongeveer 23 cm doorsnede. Stort hierin het deeg met de bessen en bedek vervolgens met de kruimelmengeling. Bak de cake gaar in de oven (50 tot 70 minuten, afhankelijk van de breedte van de cakevorm).

TIP: Heerlijk als tussendoortje voor extra energie!



Trapliften.
vanaf € 1690.

Moeiteloos boven geraken voor een goede prijs!

Een tweedehands traplift is een pak goedkoper dan een nieuw exemplaar. Maar is zo'n gebruikte traplift wel veilig? Past hij in úw huis? Terechte vragen. Want u wilt natuurlijk zeker zijn van een goede investering. U mag op beide oren slapen. Want gebruikte trapliften onderwerpen we aan grondige controles. En duikt er toch een mankement op? Dan schiet onze technische ploeg te hulp.

De voordelen van Smienk Trapliften

- ✓ Gegarandeerd de laagste prijs
- ✓ 5 jaar garantie i.c.m. onderhoud
- ✓ Alle merken, nieuw en gebruikt
- ✓ Binnen 48 uur leverbaar

GRATIS



GRATIS informatiegids ontvangen?

Bel **025 88 7740** en vraag hem direct aan
of kijk op **www.smienktrapliften.be**



Klantwaardering

smienk 
trapliften

LVIV EN ODESSA, STEDEN MET EEN VERLEDEN EN EEN TOEKOMST

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Op de jaarmarkt in Lviv, die zaterdag in mei, ligt er wc-papier te koop, met de beeltenis van de Russische president Vladimir Poetin. Het illustreert hoe Oekraïners over hem denken. Waarover je ook een gesprek aanknoopt, binnen de kortste keren spuwen ze hun gal over de Russen en de heerser van de machtige buurstaat.

Ze hebben er in Oekraïne reden toe om hun beklag te doen. In maart 2014 heeft Rusland zonder veel vijven en zessen een stuk van hun grondgebied, de Krim, ingelijfd. Een ongezien wapenfeit in het naoorlogse Europa. Sinds die tijd steunt het Russische leger in het oostelijke mijnbekken milities, die op afscheiding afsturen. Meer dan 11.000 doden zijn er tot dusver gevallen en 1,5 miljoen Oekraïners zijn uit de conflictzone weggevlucht. Vanuit die streek is de Russische raket afgevuurd, die in juli 2014 een vliegtuig van *Malaysia Airways* neergehaald heeft. 298 doden, onder wie zes Belgen.

Een en ander volgde op wat we de 'Maidanrevolutie' gedoopt hebben, naar de manifestaties op het gelijknamige plein in de hoofdstad Kiev. In februari hadden ze geleid tot het aftreden van president Viktor Janoekovitsj, die meteen de benaming naar Rusland. Aanleiding van het protest was zijn onwil om het associatieverdrag met de Europese Unie te ondertekenen. In Oekraïne wilden ze komaf maken met hun verleden van verbondenheid met Rusland. Oranje was de kleur van de toekomst.

Een nare geschiedenis

De wortels van de wrevel over Rusland zitten diep. Na de Eerste Wereldoorlog richtten Oekraïense nationalistinnen in het westen een

Nationale Republiek op. Die is geen lang leven beschoren. Die streek, rond Lwów (Lemberg in de Oostenrijks-Hongaarse tijd), komt in Polen terecht. De Sovjet-Unie is niet gelukkig met de onafhankelijke Volksrepubliek en maakt in 1922 van Oekraïne een van haar vijftien lidstaten.

In de vroege jaren dertig roven de Sovjets de graanschuren en voedselopslagplaatsen leeg en laten ze de Oekraïense boeren op de kolchozen verkommeren. De hongersnood drijft er zo'n vier miljoen de dood in.

Pas na de Tweede Wereldoorlog krijgt Oekraïne zijn grenzen van vandaag. Het komt tot een groot-scheepse deportatie van Polen uit het gebied rond Lwów, dat voortaan Lviv heet en deel uitmaakt van Oekraïne.

Het joodse Lviv

Lwów was voor 1940 een centrum van het jodendom in Oost-Europa. De foto's van de synagoge in de oude stad uit de zestiende eeuw, die de nazi's in de zomer van 1942 in brand gestoken hebben, getuigen daarvan. Nu staan er op de plek van *die goldene Rojz* (de gouden roos) sobere stenen met opschriften. Inka Katz schrijft: "Ik zag door het raam hoe ze mijn moeder oppakten en mijn vader achter haar aanliep. Ik was twaalf en geen kind meer. Ik begreep dat het voorbij was. Ik zie

het nog altijd voor me, de jurk die mijn moeder droeg, haar hoge hakken."

Inka's oom, Hersch Lauterpacht, heeft in Lwów rechten gestudeerd. In het internationale recht heeft hij het begrip 'misdaden tegen de menselijkheid' ingevoerd. Raphael Lemkin, ook een jood, heeft eveneens rechten gestudeerd in Lwów. De term 'genocide' in het internationale recht komt van hem.

Een van de 5000 joden in Lviv is Alexandra Somish. Ze organiseert er het Klezmer muziekfestival. Na haar uitleg treedt ze op met Jiddische liederen. Haar motto: vreugde en vrede. Maar Jiddisch spreekt ze niet echt meer, dat is in Lviv maar voor enkelen weggelegd.

Het joodse Odessa

Ooit was Jiddisch een van de meest gesproken talen in de havenstad Odessa aan de Zwarte Zee. De honderdduizenden joden die er wonen, vormen er zo'n veertig procent van de bevolking. In 1944 blijven er 48 over. Nu is er opnieuw, goed zichtbaar in het stadsbeeld rond enkele synagogen, een museum en een cultureel centrum, koosjere winkels en restaurants, een bloeiende joodse gemeenschap van ruim 30.000 mensen gevestigd, twee à drie procent van de bevolking. Jiddisch spreekt bijna niemand nog, dat behoort tot het verleden.



Het kosmopolitische Odessa

Er hebben in deze stad Russen en Oekraïners, Duitsers en Joden, Grieken en Turken, Bulgaren en Roemenen, Italianen en Fransen samengeleefd. Naar dat verleden verwijzen de toespraken op het plein voor het *Ratusz*, het stadhuis van Odessa. We staan op een boog-scheut van de Potemkintrappen, tot legende herschappen in de epische film van Sergeï Eisenstein, waarin de cineast de opstand tegen de tsaar van 1905 in beeld brengt.

De stad viert die zaterdag in mei haar 'Europese dag'. Meisjes en jongens lopen rond met blauwe ballonnen vol gele sterren, mariniers hissen de Europese vlag, een muziekkapel speelt de Ode aan de Vreugde. *Alle Menschen werden Brüder*, schalt het uit de luidsprekers. De *Alliance Française* deelt kaartjes uit met het recept voor tarte tatin. Voor wie het uit het oog verloren is: de Oekraïners zijn blij met de toenadering tot Europa. Dankzij het betwiste associatieverdrag kunnen ze sinds vorig jaar zonder visum voor drie maanden de EU in. Op de luchthaven maakt de EU het de reizigers duidelijk op het scherm: 'Welkom, zonder verplichtingen'. De vrijhandelszone geeft Oekraïense bedrijven toegang tot de Europese markt, waar ze partners en kapitaal vinden. De IT-sector boomt.

De vrijhandelszone geeft Oekraïense bedrijven toegang tot de Europese markt, waar ze partners en kapitaal vinden. De IT-sector boomt

Op de Europese dag heerst er een aanstekelijk enthousiasme voor Europa, dat we in onze contreien zelden aantreffen. Alle lovende woorden zijn in het Russisch geformuleerd, onwezenlijk! Dat de EU onlangs de uitbetaling van een schijf van 600 miljoen euro geblokkeerd heeft, zet geen domper op de feestvreugde. Aan de grondslag van die maatregel ligt de niet te bedwingen verrijksdrang van de elite rond president Petro Porosjenko, die in het hele land aan de touwtjes trekt. Het bureau dat de corruptie in kaart brengt, heeft 319 onderzoeken op touw gezet maar het gerecht heeft nog niemand schuldig verklaard.

Taalstrijd

Het gebruik van het Russisch bevreemdt maar is gecontesteerd. Over twee jaar is op school het Oekraïens verplicht voor alle vakken. Het nationale gevoel dat de Oekraïners intens cultiveren, brengt ze tot zuivering van hun taal, in de Sovjettijd fel door het Russisch beïnvloed, maar ook tot veronachtzaming van de grote groep Oekraïners, met, zeker in Odessa en het oosten, Russisch als moeder- of voertaal. De oorlog op het terrein tegen de Russische beer krijgt een vervolg op de schoolbanken en in de media. En dat zet meer kwaad bloed dan goed is. ◆

BELGIË AAN DE TOP

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

Het is al voetbal wat de klok slaat. En terecht... België beschikt over een ploeg met een straffe generatie voetballers en draait mee in de top van het landenklassement. Het mag gezegd, we zijn een van de beste Europese landen.

Onze strategie? Een solide verdediging, een sterk middenveld en scorende spitsen. Doe daar een duidelijke leiding, een coach en een medische staf bij die weten waarmee ze bezig zijn, en je schept de ideale voorwaarden om goed te presteren.

Maar scoren we op thema's die van groter belang zijn in een mensenleven even goed? Nee! Integendeel, België bengelt onderaan in de Europese rangschikking pensioenen.

Zelf durf ik ons land amper nog een welvaartstaat te noemen: sommige pensioenen raken haast de armoedegrens.

Staat er dan geen ploeg tussen de politieke lijnen? Zeker wel! De afgelopen maanden zag je heel wat spelers bezig. Vakbonden en andere middenveldorganisaties (waaronder OKRA) trokken door de Brusselse straten om hun zorg te uiten, werkgevers zaten rond de tafel om de knoop rond de zware beroepen te ontwarren. Overheidspersoneel trachtte hetzelfde te doen in haar sectoren.


Er heerste discussie en debat overal op het veld, maar vooral langs de lijn. De beleidsverantwoordelijken discussiëren openlijk over het toekomstige pensioenstelsel en de noodzakelijke hervormingen terwijl ze middenin de strijd zitten. Stel je voor dat de Rode Duivels het maar niet eens raken over de ploegopstelling en het spelpatroon terwijl de match volop bezig is? Wat zou dat op boe-geroep onthaald worden!

Willen we voorkomen dat mensen vroegtijdig het stadion verlaten, dan moeten we het anders aanpakken. Ooit al gehoord van 'het spel verleggen' in voetbaljargon? Dat is precies wat we nodig hebben in het pensioendebat. Discussies over zware beroepen, pensioenleeftijd en puntenstelsels zijn bijzonder zinvol. Maar als grootste gepensioneerdenorganisatie hameren we

erop dat het huidige pensioen daarvoor niet mag vergeten worden!

De minimumpensioenen in België flirtten met een ondraaglijke ondergrens. De regering beseftte dat vorig jaar en trok de minima op. Tot onze ontzetting bleken heel wat ouderen met een minimumpensioen wel meer inkomsten te ontvangen, maar ze kwamen hierdoor terecht in een hogere belastingsschaal. Eindresultaat? Netto minder inkomsten! OKRA klopte toen op tafel en het beleid beloofde om dat niet-bedoelde effect weg te werken.

Vandaag zijn we een jaar verder. Sinds begin juni - het moment van de nieuwe belastingaangifte - vangt OKRA dezelfde signalen op als vorig jaar. Het probleem is dus verre van opgelost. OKRA zal daarom haar stem opnieuw verheffen. Een visie op de toekomst van onze pensioenen is uiterst belangrijk, maar laat daarom de huidige gepensioneerden niet aan hun lot over!

Trouwens, wat is de pensioenleeftijd bij profvoetballers eigenlijk? 

Mark



EEN VISIE OP DE TOEKOMST VAN ONZE PENSIOENEN IS UITERST BELANGRIJK, MAAR LAAT DAAROM DE HUIDIGE GEPENSIONEERDEN NIET AAN HUN LOT OVER!

Speciaal voor u als lid van OKRA

8-daagse cultuurhistorische 5-sterrenreis Cyprus

Klassieke hoogontwikkelde cultuur, heilige apostelen & wereldgekende kruisridders



Dankzij onze goede relaties met Cyprus

Speciaal voor u als lid van **OKRA**

Totale prijs **€999¹⁾**

Uw voordeel €800¹⁾

slechts vanaf **€199^{*}** p.p.

Eén van de meest geliefde cultuurhistorische reizen onder Belgen! – Inbegrepen programma uitstappen & inkom!



Voor u inbegrepen:

(Prijsvoorbeeld voor zelf boeken)¹⁾

- + Heen- en terugvlucht met gerenommeerde luchtvaartmaatschappij naar Ercan, inbegrepen luchthaventoelagen & hoteltransfers **€299¹⁾**
- + 7 overnachtingen in geselecteerde 4- en 5-sterrenhotels (nat. categorie) 7x uitgebreid ontbijtbuffet **€450¹⁾**
- + Rondreis in een moderne autocar met klimaatregeling en met vakkundige, Nederlandsprekende reisleader met universitair of HBO-diploma **€75¹⁾**
- + Fascinerende cultuurhistorische reis met klassieke hoogontwikkelde cultuur, heilige apostelen & wereldbekende kruisridders! Spectaculair programma uitstappen + inkom (volgens programma) **€175¹⁾**
- + 24 uur arts op oproep

Totale prijs per persoon **€999¹⁾**
Uw maximale voordeel p.p. – €800¹⁾

Uw voorkeursprijs p.p. vanaf slechts €199^{*}

Verloop van uw reis – inbegrepen programma:

- **Nicosia** – de laatste gedeelde hoofdstad van Europa – met een schitterende **Osmaanse Karavanserai** (inkom inbegrepen) en de impressionante **Selimiye-moskee** (inkom inbegrepen)
- **Klooster St. Andreas** (inkom inbegrepen) – een van de belangrijkste bedevaartplaatsen van het eiland
- **Golden Beach** – zeker en vast het mooiste strand van Cyprus
- **Kerk Agios Afkentios** (inkom inbegrepen) – deze eerbiedwaardige kerk werd gerestaureerd met een cultuurproject van de EU
- **Klassiek Salamis** (inkom inbegrepen) – fascinerende opgravingszite van een klassieke Romeinse stad met o.a. historische ruïnes van het gymnasium en de thermen
- **Het klooster van St. Barnabas** (inkom inbegrepen) – Apostel, martelaar en Nationale Heilige van Cyprus
- **Kunstnijverheid** in een traditionele tapijtknoperij
- **Famagusta** – schilderachtige havenstad
- **St. Nicolaas Kathedraal** (inkom inbegrepen) – tegenwoordig gekend als **Lala Mustafa Pasha-moskee**. Een van de meest eminente voorbeelden van Gotische architectuur op Cyprus
- **Klooster Bellapais** (inkom inbegrepen) – een wonder van Gotische bouwkunst. Adembenemende ligging in het **Pentadaktylos-gebergte** met sprookjesachtig uitzicht op Kyrenia



- **Miniatuurpark** (inkom inbegrepen) – de 15 belangrijkste hoogtepunten van Cyprus op miniatuurformaat
- **Ambachtelijke traditie** in een sieradenmanufaktur
- **Kyrenia** – fabelachtige havenstad met **oude haven**, imposant **vestingcomplex** (inkom inbegrepen) en **historisch scheepswrak**, dat tegenwoordig een museum is (inkom inbegrepen)

Uw maximale voordeel

- €800¹⁾ p.p.

Extra prestaties aan voorkeurscondities:

Genieterspakket: dit pakket bevat halfpension, dus dagelijks een uitgebreid buffet in de avond met internationale specialiteiten: slechts €129* per persoon in plaats van €169¹⁾.

Reismaanden	januari 2019 (07-14-01-19)	januari 2019 (21-28-01-19)	februari 2019 (04-11-02-19)	februari 2019 (18-25-02-19)	maart 2019 (04-11-03-19)#	maart 2019 (18-25-03-19)	april 2019 (01-29-04-19)#	mei 2019 (06-20-05-19)
Seizoenstoelage p.p.	€0	€50	€70	€100	€120	€150	€190	€210

Lezen en reizen: Onze voorkeursprijs voor u als lid van OKRA vanaf slechts

€199^{*} per persoon i.p.v. **€999¹⁾**

Wij nemen de luchthaventoelagen voor onze rekening!

Luchthaven
Luchthaventoelage p.p.
Vertrekdagen

Brussel
€40* €0
ma

Voor de inreis naar Noord-Cyprus hoeft geen visum te worden aangevraagd. Bij de aankomst aan de grens wordt automatisch een kosteloos bezoekersvisum overhandigd dat 90 dagen geldig is. Hiervoor is een geldige identiteitskaart of een internationaal paspoort vereist, die nog tijdens de gehele duur van het verblijf geldig moeten zijn. Wij bevelen aan ervoor te zorgen dat de identiteitskaart of het internationale paspoort bij de inreis nog 6 maanden geldig zijn. Verdere informatie onder: <http://mfa.gov.ct.tr/consular-info/visa-regulations/>.
 # Bij ontvangst van de bestelbon+reisbevestiging is een aanbetaling verschuldigd ter hoogte van 20% van de reissom. Het resterende bedrag dient 30 dagen voor vertrek te worden voldaan. Deze prijs geldt voor reizen met vertrekdatum in de periode van 07-01-2019 t.e.m. 14-01-2019. Bij andere vertrekdatums gelden de toeslagen zoals vermeld in de vluchttabel. De reis is uitsluitend voorbehouden aan individuele reizigers en geldt alleen voor de ontvanger van de aanbidding en meerderjarige reisgenoten. De algemene reisvoorwaarden van RSD-Belgium SPRL zijn van toepassing; u kunt deze opvragen bij de Reishotline of oproepen onder www.rsd-belgium.be, waar u ook de nuttige info m.b.t. het aangaan van een annulatie- en/of reisbijstandsverzekering en het herroepingsrecht vindt. De reis kan enkel worden gereserveerd voor de in de vluchttabel aangegeven datums en is afhankelijk van de beschikbare capaciteiten. Toeslag eenpersoonskamer: €249 per persoon/reis (indien beschikbaar). Voor alle data geldt: drukfouten voorbehouden. Alle foto's zijn algemene voorbeeldfoto's. Deze reis vereist een minimum aantal deelnemers van 15 personen per reis.

Bijkomende schoolvakantietoelage €49 per persoon.

1) De voorbeeldprijzen zijn gebaseerd op de prijs voor de reis van 07-01-2019 t.e.m. 14-01-2019 en werden berekend op 10-04-2018. Vluchten Brussel – Ercan – Brussel op www.expedia.be, transfers luchthaven – hotel – luchthaven op www.holidaytransfers.com, rondreis op www.nbktouristic.com, Grecian Bay Hotel en Hilton Park Nicosi op www.booking.com, uitstappen op www.explorekyprus.com en www.northerntravelcyprus.com.

De vergelijkende prijs voor het Cultuur & Genotpakket is de gebruikelijke prijs van onze Turkse partner (www.nbktouristic.com).

Let op: Houdt u er rekening mee dat de reis om organisatorische redenen ook in omgekeerde volgorde kan worden uitgevoerd.

Uw voordeelcode: **OKRA85626**

Bel nu om uw gewenste reisdatum te reserveren:

0800-26 471

Maandag t.e.m. vrijdag 9.00u – 18.00u, zaterdag 9.00u – 15.00u

RSD-Belgium SPRL, Boulevard de France 9, 1420 Braine-l'Alleud, Vergunning: A5916 Ondernemingsnummer: 0508.798.652, RPR Nivelles

VERZEKERING FINANCIËEL ONVERMOGEN: AG Insurance | Emile Jacquainlaan 53 1000 Brussel | (toegelaten onder nr. 0079) | Noodnummer: +32 (0) 78 055 505

De BVBA RSD-BELGIUM met vergunning A5916 is verzekerd overeenkomstig artikel 36 van de Wet van 16.02.1994 houdende het contract van reisorganisatie en van reisbemiddeling, alsook overeenkomstig het Koninklijk Besluit van 25.04.1997, om bij financieel onvermogen zijn verplichtingen ten opzichte van de reiziger te respecteren (polis nr. 99573044).

ZUID-LIMBURG EN ZIJN SCHATTEN

Tekst CHRIS VAN RIET // Foto's CHRIS VAN RIET EN SHUTTERSTOCK

Ongetrainde fietsers nemen best een e-bike om het Zuid-Limburgse landschap te doorkruisen. Ten zuiden van het Nederlandse Valkenburg vormen de heuvels van dit prachtige gebied enkele venijnige kuitenbijters. Nochtans is fietsen de leukste manier om op verkenning te gaan. Genieten van de weidse natuur en ondertussen unieke ervaringen meepikken op je pad!

We halen onze Kingo-fietsen op in Gulpen. Een Kingo-fiets is een e-bike met een geïntegreerd beeldscherm op het stuur. Hiermee kan je niet alleen fietsroutes instellen, je krijgt ook praktische tips voor onderweg. We trappen stevig door naar Valkenburg voor een bezoek aan de Romeinse Katakomben. In 1910 realiseerde Jan Diepen, gepassioneerd door vroegchristelijke begraafplaatsen, samen met zijn vriend Pierre Cuypers deze exacte kopie van de catacomben in Rome. Niet uitgehakt in tufsteen zoals in Rome maar in de zachte poreuze mergelsteen uit de streek. De gele steen werd bruin geschilderd om een realistisch effect te verkrijgen.

Slechts vergezeld van een kaarsje dwalen we achter de gids door het oude Rome uit de derde en vierde eeuw. Zonder gids loop je gegarandeerd verloren in dit doolhof. Er heerst hier een constante temperatuur van 12°C. De prachtige ondergrondse fresco's vertellen ons Bijbelse taferelen en het leven zoals het was in Rome. We passeren honderden graven voor gewone burgers uitgehouwen in de muren links en rechts en bewonderen de kleurrijke grafkamers van vooraanstaande Romeinen. We krijgen het bijzondere verhaal van Sint-Cecilia te horen bij haar marmeren beeld: we herkennen de snee in haar hals na de mislukte onthoofding. 'Wanneer je twee zwaardslagen overleeft, ben je

onschuldig', klonk het. Cecilia leefde nog een dag en overleed dan toch. "Vanwege de indringende lijkengleur werden de Romeinse grafdelvers nauwelijks ouder dan 25 jaar", verklapt de gids ons nog.

Gulpen en de Geul

Reeds in 1853 werd in Valkenburg het eerste toerismebureau van Nederland (VVV) gevestigd. Het ligt pal in het centrum op het Theodoor Dorrenplein. Je vindt hier terrasjes bij de vleet. We lunchen in *Proeflokaal Leeuw aan de brug* met zicht op de Geul die haar weg zoekt door de stad. Valkenburg dankt zijn bekendheid in Vlaanderen vooral aan de jaarlijkse Amstel Gold Race,

GENIETEN VAN DE WEIDSE NATUUR
EN ONDERTUSSEN UNIEKE ERVARINGEN
MEEPIKKEN OP JE PAD

een wielerklassieker die hier aankomt met de Cauberg als publieks-trekker. Je loopt hier zowat het hele jaar door over de koppen.

Terug in het zadel kijken we uit naar onze volgende stopplaats: de enige Amerikaanse begraafplaats van Nederland in Margraten zie je al van heel ver door de dertig meter hoge toren op het terrein. Hier liggen ruim 8000 militairen begraven, gesneuveld tijdens de bevrijding van het zuidoosten van Nederland in Wereldoorlog II en de opmars door Duitsland. Het grondgebied van de begraafplaats is voor eeuwigdurend gebruik beschikbaar gesteld aan de regering van de Verenigde Staten van Amerika.

Ondertussen zijn we terug op weg langs holle wegen, schitterende landschappen en typische vakwerkboerderijen. In Gulpen lopen we nog even aan in de Gulpener Brouwerij. Tijd voor een rondleiding is er niet maar in het gezellige praat- en eetcafé proeven we enkele lokale brouwsels. Goedgekeurd!

Van bier proeven krijg je honger: restaurant *De Zwarte Ruiter* op de Markt stelt niet teleur. Het lokale wijntje evenmin, al houden we het bij één glas. We moeten dan ook nog helemaal terug naar Valkenburg.

De Miljoenenlijn

Met een stevig ontbijt achter de kiezen vertrekken we 's anderendaags vanuit Hotel Juliana, rustig gelegen aan de rand van Valkenburg, voor een tweede tocht vol verrassingen. We hossen door berg en dal richting Kerkrade.

Met het dieseltreintje van de ZLSM (Zuid-Limburgse Stroomtrein Maatschappij), beter gekend als de Miljoenenlijn, rijden we van Kerkrade naar Simpelveld. De Miljoenenlijn rijdt dwars door het Zuid-Limburgse Heuvelland. De naam verwijst naar de ontzettend hoge kostprijs van deze spoorlijn in de jaren twintig van de vorige eeuw: een miljoen gulden per kilometer. Er moesten aanzienlijke hoogteverschillen overwonnen worden en een gedeelte liep door een moeras.

>>



Gezellig lunchen aan de Geul in Valkenburg.





De conducteur van de ZLSM is al 25 jaar vrijwilliger op de Miljoenenlijn.

Heaven or Hell in Cube Design Museum.



Hier liggen ruim 8000 Amerikaanse militairen begraven.

Bovendien werden de ingenieurs geconfronteerd met zes mijnverzakingen want er lagen zes koolmijnen op het traject.

Het andere stuk spoorlijn komt van uit Aken via Simpelveld naar Valkenburg. Dat stuk kwam reeds in 1853 in bedrijf. Deze museumlijn draait op 220 vrijwilligers waarvan slechts negen een spoorwegachtergrond hebben. Vanaf twaalf jaar betaal je 17 euro voor een rit. Groepen vanaf 20 personen betalen 13,50 euro per persoon.

These boots...

In Kerkrade rijst meteen het moderne museumcomplex met het Cube Design Center en het Columbus Earth Center voor je op. Momenteel loopt hier de tentoonstelling *Heaven or Hell?* Zijn je schoenen hemels comfortabel of sta je helse pijnen uit om er perfect uit te zien? Op deze schoenenexpo vind je de meest extraordinaire schoenen ter wereld. De waanzinnig hoge hakken die Lady Gaga droeg tijdens een concert, de pumps waar-

op Sarah Jessica Parker haar ja-woord gaf aan Mister Big in *Sex and the City*, de laarsjes van Nancy Sinatra's *These boots are made for walking...* je kan ze hier nog tot 2 september bewonderen.

Ook de permanente designtentoonstelling verdient alle aandacht. Pittige en verrassende ontwerpen staan er zij aan zij met elegante nutsvoorwerpen die je even doen nadenken en glimlachen. Lekker napraten kan in Brasserie M.

Liggend plassen

In hetzelfde gebouw huist het Columbus Earth Center. Ook hier ben je even zoet. De mijngeschiedenis heeft een enorme impact gehad op de bewoners van Zuid-Limburg. De film *Zwart* neemt je mee op een ondergrondse reis, 750 meter diep in de mijnschachten van de Limburgse aarde. Met de schachtlift zoeven we tegen veertig kilometer per uur naar beneden. 225 000 arbeiders vonden hier een job, toeleveranciers inbegrepen. Aan het mijnsprookje kwam een einde toen in 1975 de vier mijnen in drie jaar tijd werden gesloten omdat ze niet meer levensvatbaar waren. De ingevoerde cokes uit Amerika waren goedkoper. Na de sluiting werden de meesten omgeschoold naar nieuwe, bovengrondse taken in de chemische industrie. Aardgas en olie vervingen het zwarte goud.

Op nauwelijks twee jaar tijd werd al dit culturele erfgoed opgeblazen en veranderde de skyline van Zuid-Limburg totaal. In tegenstelling tot wat je zou denken, getuigen de meeste mijnwerkers met nostalgische gevoelens over hun mijnverleden. "Al moest je soms liggend plassen en kreeg je slechts vijftien minuten om je lunch naar binnen te werken, het samenhangingsgevoel was enorm sterk. We zouden het zo overdoen", klinkt het uit meerdere monden.



De Gulpener Brouwerij.

In een tweede voorstelling *Earth* kijken we naar de aarde vanuit de ruimte. Hier ligt de aarde letterlijk aan je voeten. Volgens ESA-ruimtevaarder André Kuipers 'een prachtige blauwe bol in het zwarte niets'. Bekijk de aarde in zijn geheel, in al haar schoonheid en kwetsbaarheid. Reis mee naar ongekende hoogtes en bewonder de aarde zoals slechts 500 astronauten haar eerder zagen. Een onvergetelijke 'buitenaardse' ervaring!

Tijdens de terugrit genieten we na van deze indrukwekkende voorstel-

lingen. We fietsen in één ademtucht terug naar Valkenburg, waar Hotel Juliana ons vergast op een heerlijk afscheidsdiner. Zuid-Limburg heeft ons hart gestolen. 🍷

INFO

VVV Valkenburg, +31 43 609 8500, www.vvvzuidlimburg.nl



Maak kans op een gratis verblijf voor 2 personen in Hotel Juliana in Valkenburg! Kijk op blz. 52.

De watermolen van kasteel Schaloen.



Fietsen langs schitterende landschappen.





THUISZORGWINKEL

samen met



Eerste stap: praat erover

Urineverlies, hier geen taboe

Ongewenst urineverlies zorgt vaak voor angst en schaamte. Dat hoeft niet. Met incontinentie moet je net als eender wie volop van het leven kunnen genieten. En dat kan: onze specialisten in incontinentiezorg adviseren je graag over een breed gamma aan gespecialiseerde producten en hulpmiddelen dat het ongemak dat urineverlies met zich meebrengt tot een absoluut minimum beperkt.

Erover praten is de eerste stap

Heb je incontinentie en aarzel je om je verhaal te vertellen? Nergens voor nodig. Deel je ervaringen en vragen zonder schroom met onze specialisten incontinentiezorg. Met hun advies ben je echt afdoend geholpen, en ben je er zeker van dat je een oplossing vindt die rekening houdt met je persoonlijke situatie en levensstijl.

Samen de juiste oplossing vinden

Grosso modo zijn er drie types urineverlies: druppelverlies, matige en zware incontinentie.

Binnen die categorieën zijn nog andere types, en voor elk type bestaat incontinentiemateriaal dat rekening houdt met de hoeveelheid urine die je verliest en het tijdstip waarop je dat doet. Die informatie is heel belangrijk om het meest geschikte incontinentieverband, -broekje of andere oplossing te vinden. Vandaar dat je verhaal delen een must is.

Na een adviesgesprek in onze winkels of via onze website kan je aan de hand van een keuzewijzer gratis stalen aanvragen.

Tip voor vrouwen

Gebruik geen maandverband of gewone inlegkruisjes: deze vangen geen urineverlies op en voorkomen geen urinegeur. Droog blijven doe je niet. Kies steeds voor een aangepast inlegverband bij licht druppelverlies.

Tip voor mannen

Draag als man geen verbanden die specifiek voor vrouwen zijn: incontinentiemateriaal voor mannen is aangepast aan de mannelijke anatomie en neemt urine aan de voorzijde op.



Kom langs en deel je verhaal. Met onze tips en advies vinden we samen een oplossing die rekening houdt met je persoonlijke situatie.
www.thuiszorgwinkel.be



"BEZIG BLIJVEN KAN
EEN MENS VOOR EEN
STUK DOOR Z'N
VERDIET HELPEN"
MIEKE BOECKX

Dossier

AVONTUURLIJK LEVEN

28 VERANDEREN
DOE JE ZO

31 GEZOND ETEN EN
BEWEGEN DOET LANGER
LEVEN

34 PRIKBORD

MIEKE BOECKX

“ALS IK IN IETS GELOOF, GA IK DOOR MUREN”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANÇOIS DE HEEL

Het is al sport wat de klok slaat bij Mieke Boeckx (66). Ze liep vijftien marathons, is de grondlegger van 'Start to Run' en leerde duizenden mensen joggen. Vandaag fietst ze nog altijd zo'n 15 000 kilometer per jaar. Maar achter haar gedreven inzet voor de sport zit een leven: een gezin met een schaduwzijde, een job als leerkracht, vrijwilligerswerk, vrienden, geluk, verlies en toeval. "Als ik in iets geloof", zegt Mieke, "ga ik door muren."



"Ik ben opgegroeid in Olen, maar woon al meer dan veertig jaar in Lichtaart. Mijn ouders zijn vroeg gestorven: mijn vader was zeventig toen hij overleed aan een ernstige vorm van gewrichtsreuma. Hij was al invalide op zijn veertigste. Ik heb hem nooit echt gezond gekend. Mijn moeder is twee jaar eerder gestorven: ze werd 66 en had alzheimer. Ons gezin telde zeven kinderen: ik heb vier oudere broers en na mij volgden er nog een zus en een broer. Mijn favoriete broer Staf stierf vorig jaar, ook aan alzheimer.

Thuis hadden we een kruidenierswinkel en een grote tuin met aardbeien die in de winkel werden verkocht. Er werd veel gewerkt: de winkel was open van 's morgens vroeg tot 's avonds heel laat, zeven dagen op zeven. Een knuffel kenden we niet, daar was geen tijd voor. We hebben wel veel buiten gespeeld, kampen gebouwd. Met de kinderen van de straat organiseerden we Olympische Spelen rond de brievenbus.

Ik liep heel snel en rolschaatste graag. Ik ben altijd actief en sportief geweest. Op reis of op uitstap gaan, deden we niet. We waren in de Chiro, onze jaarlijkse vakantie was het Chirokamp. We hadden pas laat een tv. Lezen mocht niet, tenzij al het werk gedaan was. We hebben wel allemaal kunnen studeren, daar ben ik mijn ouders zeer dankbaar voor. Ze vonden sport als studie niet zo'n goede keuze en zagen er geen toekomst in als job. Maar ik werd leerkracht LO aan het Sint-Jozefsinstituut in Herentals en heb dat 36 jaar gedaan, tot ik tien jaar geleden op pre-pensioen kon gaan."

Knieblessure

"Ik ben halfweg de jaren zeventig getrouwd met de praesens van de studentenclub in Olen. We kregen twee zonen: Nikolaas en Mathias. Dan ben ik halftijds gaan werken en veel beginnen lopen. Ik trainde overdag en was thuis als de kinderen van school kwamen. Ik kon snel lopen, een talent dat me hielp ook op lange afstand snel te lopen. Mijn allereerste marathon, in 1989, was ook mijn snelste: 3u14'27". Dat was op het Europees Kampioenschap Masters in Brugge, waar ik zilver haalde. Daarna liep ik New York, London, Rotterdam, Eindhoven, Reims, Echternach, Antwerpen en vele andere met tijden tussen de 3u15' en 3u20'.

In 1997 ben ik gestart met 'joggen voor beginners'. Ik heb duizenden mensen leren joggen. Mijn loop-schema, om van 0 tot 5 kilometer te leren joggen, is bekend. Het is hier in de buurt ontstaan, nadat een knieblessure me niet meer toeliet lange afstanden te lopen. Van niks tot 5 kilometer, stap voor stap. De grote boost kwam er toen de Vlaamse Atletiekliga een recreatieve zuil moest hebben naast de competitie. Ik heb overal voordrachten gegeven, van Hasselt tot in Oostende. Voor atletieclubs, bedrijven en organisaties allerlei. Later hebben de tv en *Vlaanderen sportland* er 'start to run' van gemaakt. Ik ben de grondlegger, ja."



Gebroken huwelijk

"Mijn echtscheiding kwam als een donderslag bij heldere hemel. We waren ons feest van dertig jaar huwelijk aan het voorbereiden. Plots was ik niemand meer, niets. Ik ben toen in een zware depressie beland. Wie scheidt, verliest ook veel vrienden. Mensen kiezen makkelijker voor iemand die floreert en feestjes organiseert, dan voor iemand die in verdriet zit. Gelukkig had ik mijn twee kinderen. Ik heb heel veel steun gehad aan hen. Dat ik actief en sportief ben, heeft me ook vooruit geholpen. Ik ben – hoe moeilijk ook – blijven werken en ik had intussen mijn eigen joggingclub in Herentals. Bezig blijven kan een mens voor een stuk door z'n verdriet helpen. Collega's zagen me zienderogen vermageren, maar ik had hen niets verteld over de problemen thuis. Ik was beschaamd en wou de deur nog op een kier houden: 'Papa mag altijd terugkomen', zei ik tegen de kinderen. Nikolaas en Mathias reageerden nuchter en meelevend: 'Jij zou misschien nooit gelukkig zijn geweest met onze papa later.' Het zijn mijn kinderen, enkele echt goede vrienden, mijn werk, de sport en later mijn vriend Marc die er mij weer bovenop hebben geholpen.

'Elk nadeel hebt zijn voordeel', zou Johan Cruyff zeggen. Ik heb een sterke band met Nikolaas en

Mathias. Het is pas na mijn echtscheiding dat ik vrijwilligerswerk ben gaan doen. Kon gaan doen. Mijn ex vond dat niet belangrijk. Ondanks alle verdriet, voelde ik me voor een stuk bevrijd. Ik heb toen Govaka en later OKRA SPORT+ ontdekt. De fietsvakanties, Compostela... vrijwilligerswerk geeft je een enorme vol-doening. Ik amuseerde me en ben toen Marc tegengekomen, hoewel ik helemaal niet op zoek was naar iemand. Marc is ook erg actief voor OKRA: sociaal tot en met. Misschien is het pas door Marc te leren kennen, dat ik heb aanvaard dat mijn huwelijk voorbij was. Een echtscheiding is, hoe je het ook draait of keert, een erg pijnlijk proces, zeker ook voor de kinderen en kleinkinderen."

Kanker of alzheimer?

"Ik heb mijn beste vriendin Gilberte verloren aan kanker, mijn moeder en mijn broer Staf aan alzheimer. Ik zou niet weten wat ik het ergste vind. Het is allebei aftakelen. Sterven hoort bij het leven, akkoord. Maar ik zou veel liever tijdens een fietstocht sterven dan te moeten aftakelen. Helaas kunnen je nabestaanden dan geen afscheid nemen.

Gilberte leerde ik kennen toen haar man en ik basket speelden. We hadden kinderen van dezelfde leeftijd: zij vier, ik twee. Ze was een speciale >>



"KANKER OF ALZHEIMER, IK ZOU NIET WETEN WAT HET ERGSTE IS. HET IS ALLEBEI AFTAKELN. IK ZOU LIEVER STERVEN TIJDENS EEN FIETSTOCHT"

maar heel lieve vriendin. Ik was heel gestructureerd, zij een losbol. Ze had geen ouders of had die nooit gekend. Ze was heel attent en zorgzaam, bouwde samen met haar man aan een warm gezin. Je was er altijd welkom: druk of niet, ze had tijd voor een koffie en een babbel.

Toen mijn moeder en vader overleden, was ze de eerste die telefoonde. 'Breng Nikolaas of Mathias maar, jij hebt nu andere dingen aan je hoofd', zei ze. Gilberte was een heel gedreven leerkracht Frans. Ze is ongeveer acht jaar ziek geweest, borstkanker. Ik denk dat ze iets te lang heeft gewacht om naar de dokter te gaan. Na vijf jaar is ze hersteld. Ze heeft lang gevochten. De chemo gaf enorm veel bijwerkingen, haar man sloofde zich uit om het een beetje draaglijk te maken. Ik

ging er vaak naartoe, was bijna deel van de familie. Maar het mocht niet zijn...

Na de dood van Gilberte in 2001 ben ik me gaan inzetten voor Kom op tegen Kanker. Iets organiseren is mijn manier van omgaan met verdriet. Ik ben er 200 procent voor gegaan. Met de joggingclub organiseerden we een wandel- en looptocht. Ik stak er al mijn vrije tijd in, maakte een programmaboekje, sprak vrijwilligers aan en zocht sponsors. We telden 8000 deelnemers en konden 400.000 Belgische frank overmaken. Ik zat toen in de eerste slotshow van Kom op tegen Kanker.

Vanuit OKRA-SPORT+ namen we voor de vierde keer deel aan de 1000 kilometer van Kom op tegen Kanker.

Katrien Vandeveegaete nam destijds het initiatief en stelde een ploegje van vier samen om die afstand af te leggen. Opbrengst: zo'n 5000 euro. Sinds mijn knieblesure in 1997 ben ik recreatief gaan joggen en lopen. Sinds 2010 ligt de focus op fietsen."

Verliezen komt altijd te vroeg

"Mijn ouders zijn vroeg gestorven, mijn broer Staf vorig jaar. Misschien heb ik niet de genen om heel oud te worden. Sterven hoort bij het leven, maar aftakelen wil ik niet. Mijn moeder was een vinnige. Ze kon niet stil zitten en is tot de laatste snik heel actief gebleven. Mijn vriendin Gilberte heeft, ondanks alle goede zorgen, heel erg veel geleden. Haar dood was in dat opzicht een verlossing. Mijn broer Staf was een topingenieur bij Umicore. Zijn vergeetachtigheid begon heel traag: zijn vrouw May hield dat vakkundig verborgen. Staf was ook erg sportief: samen met een groep van het ziekenhuis zijn we nog een paar keer de Ventoux op gefietst. Maar de laatste twee jaar ging het echt niet meer, zelfs niet met een tandem: zijn interesse was compleet weg. Mijn schoonzus May heeft enorm goed voor hem gezorgd, tot ze tijdens de laatste maanden echt niet anders meer kon dan hulp inroepen. Staf en May hadden zich hun pensioen wel anders voorgesteld: hij is gestorven op 14 februari 2017, hij werd 71 jaar."

Kinderen die anders zijn

"Nikolaas heeft het niet gemakkelijk gehad op school. Hij was slim genoeg maar druk van aard en dat moest hij bekopen. Hoogbegaafdheid en ADHD zijn geen geschenk, rilatine was er niet. Nikolaas werd ook vaak uitgesloten van verjaardagsfeestjes bijvoorbeeld. Toch ging hij altijd welgezend naar school. In het middelbaar werd hij op een bepaald moment echt gevisieerd. Toen de meesten hun eerste woordjes Engels oefenden, las hij een kanjer van een Engels boek. Meer om zijn gedrag dan om zijn punten, en dus onterecht, moest hij herexamen Latijn doen.

Een geluk dat je als ouder pal achter je kinderen blijft staan, anders was Nikolaas misschien in het watervalstelsel terecht gekomen en had nu hij een bloeiend handeltje in drugs... Maar hij is goed terecht gekomen en heeft een universitair diploma behaald: hij heeft een fijn gezin en op het werk een goede ploeg. Mathias, vijf jaar jonger, is de tegenpool van Nikolaas: veel rustiger. Hij woont samen met zijn vriend Pieter. Supersportieve gasten en allebei peter van Elien en Klara, de kinderen van Nikolaas.

Mathias heeft zich pas heel laat geout als homo. Hij was 25 jaar en vertelde het kort na mijn scheiding. Af en toe stelde ik de vraag 'En hoe is het nog in de liefde?' En dan zei Mathias: 'Mama, ik heb de juiste nog niet gevonden.' Tot ik er op een bepaald moment uitflapte: 'Ja maar Mathias, stel dat jij een vriend hebt, dan is dat voor mij ook goed.' Tot Mathias als bij toeval en een beetje lachend eens zei: 'Mama, ik heb een vriend.' Ik heb er nooit een probleem mee gehad. Vanwaar die open geest? Kort voor Mathias over Pieter vertelde, was hij nogal nors. Op zoek naar zichzelf misschien. Ik had nooit een homo in hem gezien, maar plots zag ik dat hij vrolijker was geworden. Hij was verliefd, had de liefde gevonden. 'Ik denk dat ik verliefd ben op jou', had hij tegen Pieter gezegd. En zo was er ook bij Pieter dat besef."

Ouder worden

"Ik ben gelukkig. Ik probeer zoveel mogelijk te profiteren van het leven en niet te veel uit te stellen. In 1989 heb ik New York gelopen. Had ik dat uitgesteld tot mijn pensioen, dan kon het niet meer. Ik ben altijd sportief en competitief geweest. Soms op het maniakale af, prestatiegericht. Tot mijn knie er anders over besliste. 'Start to run' was een ommekeer.

De dood doet me echter ook nadenken. Ik wil nog een beetje van het leven genieten en blijven sporten. Naar de kinderen en kleinkinderen heb ik nooit een vaste opdracht willen invullen. Ik heb twee zonen, Marc heeft een dochter en een zoon. Ik zie mijn kinderen niet elke week, maar ik hoor ze wel elke dag via de telefoon of Whatsapp. Met Nikolaas heb ik een speciale band. We zijn soms water en vuur, recht door zee, geen komedie. Maar we vinden elkaar altijd weer. We feesten ook regelmatig of gaan samen op weekend. Ze zijn altijd welkom. Komen de kleinkinderen, dan gaat alles aan de kant. Ik ben een moeder die altijd in haar kinderen is blijven geloven, wat er ook gebeurde. En ik hoop dat het verder goed gaat in hun werk en gezin: met Nikolaas en Hilde en hun kinderen Elien en Klara. En met Mathias en zijn vriend Pieter." ●

**Vol toxines, vergiftigd...
Uw lichaam is in GEVAAR!**

DETOXEN terwijl u slaapt

**GRATIS
TESTEN**



Detox'ALL® : de patch met Freetox® die uw organen ONTGIFT en DETOXT terwijl u slaapt!

Test hem vanavond al!

- 100% natuurlijke GEPATENTEERDE FORMULE**
- Klinisch bewezen werkzaamheid**
- Langdurige afgifte van 8 uur voor een TOTALE ZUIVERING**
- SUPEREENVOUDIG en HYGIËNISCH gebruik**

**VOOR
HET SLAPENGAAN**



**BIJ HET
ONTWAKEN!**



door deze bon ingevuld terug te sturen naar:
Detox'All - PB 122 - 3090 Overijse
of bel Nr 070/222.067 (tijdens de kantooruren).

Mvr Dhr

Naam:

Voornaam:

Adres:

..... Nr: Bus:

Postcode:

Stad:

E-mail:

Tel: **OK 278**

Wet van 8/12/1992: geout. bestand rlv commerciële service: ons verstrekte informatie kan doorgegeven worden aan derden, met recht op inzage, schrapping, verzoek tot niet-doorgifte en verbetering, ons per post mee te delen. Aanbod geldig voor 1 test per gezin.

VERANDEREN DOE JE ZO

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto's JÜRGEN DOOM

'Vanaf nu ga ik het anders doen!' Niet alleen met nieuwjaar maken we dat goede voornemen, steeds vaker beslissen mensen om hun leven over een andere boeg te gooien. Meer bewegen, gezonder eten, op avontuur gaan... Elk nieuw voornemen vraagt een gedragsverandering. Filip Boen, professor in sport- en bewegingspsychologie aan de KU Leuven zet ons op het goede spoor.



“Je moet niet alles wat je vroeger deed overboord gooien. Dat zou een verloochening van jezelf zijn. Je kan je verworven competenties ook in een andere context gebruiken”

Doorheen de geschiedenis is de fysieke activiteit van de mens in zijn dagelijkse bestaan sterk veranderd. Waar hij in de pre-agriculturele periode als jager-verzamelaar veel en intens moest bewegen om aan voedsel te geraken, schoof hij geleidelijk op naar een steeds minder actief leven. Filip: “Na de Tweede Wereldoorlog, het zogenaamde nucleaire tijdperk, werden heel wat technologische uitvindingen voor iedereen beschikbaar waardoor de mens veel minder moest bewegen. Denk aan de auto en de lift bijvoorbeeld. Bewegen was plots een vrije keuze die eerst op gejuich onthaald werd, maar daarna vooral gezondheidsrisico’s met zich meebracht. Net zoals de batterij van een auto het begeeft als die te lang stil staat, zo wordt ons metabolisme verstoord door onvoldoende fysiek actief te zijn. Doe daarbij dat onze voedingsgewoonten nog uit die actieve periode stammen en je beseft wat de gevolgen zijn. Onze sterke drang naar suiker komt voort uit de tijd dat deze voedingsstof schaars was: we namen er toen bij elke gelegenheid zoveel mogelijk van op, wat onze kans op overleven verhoogde. Nu suiker wel volop verkrijgbaar is, blijft ons lichaam die reflex van vroeger hebben, al is die niet meer functioneel.”

Zelfdeterminatie en nudging

In gedragsverandering speelt je sociale identiteit een belangrijke rol: wie wil ik zijn en tot welke groep wil ik behoren? Een tweede speerpunt is zelfdeterminatie. Filip: “Om tot een optimale ontwikkeling te komen,

moeten er drie universele noden vervuld worden: autonomie, competentie en verbondenheid. Iedereen wil het gevoel hebben dat hij of zij zelf de initiator is van een actie, eventueel wel ondersteund door bijvoorbeeld een bewegingscoach of diëtist omwille van hun expertise. De motivatie om eraan te beginnen moet van jezelf komen en niet van buitenaf, zoals uit schaamte of onder druk. Studies bewijzen dat externe motivatoren op lange termijn niet werken. Competentie leidt dan weer tot resultaat: je actie wordt beloond. Met verbondenheid bedoelen we het menselijk verlangen om op een betekenisvolle manier betrokken te zijn bij anderen.”

Moet alles dan uit onszelf komen en kan de maatschappij ons geen duwtje in de rug geven? Filip: “Natuurlijk wel, er bestaat zelfs een nieuw woord voor: ‘nudging’. Dat betekent dat je de fysieke omgeving subtiel verandert zodat mensen bijna onbewust voor het gewenste gedrag kiezen. Dat gebeurt meer dan je denkt. Zelf onderzoek ik hoe we via ‘nudging’ mensen kunnen verleiden om de trap te nemen in plaats van de lift. De oplossing is vaak eenvoudig: in een ziekenhuis kleefden we voetjes en lijnen op de vloer richting de trap en zagen het trapgebruik betekenisvol stijgen. Je kan dat ook voor

jezelf doen. Beland je elke ochtend in de auto terwijl je voornemen was om naar het werk te fietsen? Plaats de avond voordien, als je wilskracht nog groot is, je fiets eens vlak voor je auto. Door de extra moeite die je moet doen om tot bij je auto te geraken is de kans groot dat je de fiets neemt.”

Scharniermomenten

Het ideale tijdstip om je gedrag te veranderen bestaat niet. Vroeger stond met pensioen gaan gelijk aan je leven anders invullen of compleet niets meer doen. Filip: “Het zogenaamd ‘op rust gaan’ is voorbijgestreefd. We kennen vandaag uitgroei- en landingsbanen waarbij werknemers de kans krijgen om uit te zoeken hoe ze hun leven zinvol kunnen verderzetten. Toch moet je niet alles wat je vroeger deed overboord gooien. Dat zou een verloochening van jezelf zijn. Je kan je verworven competenties ook in een andere context gebruiken of in een nieuw engagement.”

Het doel bereiken

Wie z’n gedrag wil veranderen moet specifiek zijn. Een te vage intentie zoals ‘ik ga meer bewegen’ of ‘ik ga gezonder eten’ leidt zelden tot blijvende effecten. Filip: “Daarvoor moet je de vier W’s op voorhand concretiseren: WAT ga ik doen, WAAR ga ik het doen, WANNEER en met WIE? Daadwerkelijk een moment in je agenda plannen is nog altijd de beste manier. Of probeer te combineren: als je elke week met een vriendin een babbelmoment hebt,

>>

wandel dan eens door een park in plaats van koffie te drinken. Uiteraard moet je doel ook haalbaar zijn: specifiek, met meetbare resultaten, aanpasbaar als het te hoog gegrepen is, met een realistische kans op slagen en tijdsgebonden. We noemen het de SMART-benadering en voegden daar recent de extra S aan toe van 'self-determined' of zelfgedetermineerd: jij moet zelf achter het doel staan, niet enkel het doel volgen dat iemand anders je heeft opgelegd."

En nu volhouden

In een proces van gedragsverandering, komt er vroeg of laat een inzinking. Filip: "Maar daarom is het hele proces nog niet mislukt. Als je zes

dagen gelet hebt op gezonde voeding en de zevende dag ga je de mist in, denk dan aan die zes dagen dat je het wel hebt gekund. Betrek je omgeving bij je proces: al vanaf de start kunnen ze een ondersteuning zijn. Ik denk graag terug aan een verhaal dat ik onlangs hoorde in een woonzorgcentrum. Jef zat er uitgeblust bij, hij kwam niet uit zijn kamer en voelde zich nutteloos tot iemand bedacht dat hij postbode was geweest. Ze gaven hem de opdracht om voortaan spullen naar andere bewoners te brengen. En Jef herleefde. Elke dag maakte hij zijn ronde: hij had beweging, kreeg sociaal contact en voelde zich nuttig. Dat zijn drie positieve evoluties dankzij één betekenisvolle gedragsverandering." ◆



"BETREK JE OMGEVING BIJ JE PROCES: AL VANAF DE START KAN ZE EEN ONDERSTEUNING ZIJN"

WORD VRIJWILLIGER BIJ DE BRAILLELIGA... EN HELP BLINDE EN SLECHTZIENDE PERSONEN HUN CREATIEVE VAARDIGHEDEN TE ONTWIKKELEN!

Ben je elke 1^{ste} en 3^{de} vrijdag van de maand vrij en woon je in regio Antwerpen of Kortrijk?

Ben je elke 1^{ste} en 3^{de} donderdag van de maand vrij en woon je in regio Gent of Brussel?

Dan ben jij de vrijwilliger die wij zoeken!

Meer informatie via 02 533 32 11,
vol@braille.be of www.braille.be

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



GEZOND ETEN EN BEWEGEN DOET LANGER LEVEN

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE

Gezond eten, wat is dat nu precies? In de media verschijnen zoveel tegenstrijdige berichten dat je op den duur het bos door de bomen niet meer ziet. Een gezond leven beperkt zich niet tot het nauwgezet volgen van de voedingsdriehoek. Bij een gezonde levensstijl hoort ook een gezonde bewegingsmix. Daarin wissel je zitten, staan en bewegen af.



Iedereen weet dat voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong een gunstig effect hebben op de gezondheid. Denk maar aan groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën. En je weet evenzeer dat sterk bewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd, overbodig zijn in een gezond voedingspatroon.

Bewegen én minder lang stilzitten

Bij een gezonde levensstijl hoort ook een gezonde bewegingsmix. Daarin wissel je zitten, staan en bewegen af.

Lang stilzitten is alles wat je doet terwijl je ligt of zit en waarbij je heel weinig energie verbruikt. Slapen hoort daar niet bij. Als je lang stilzit, hoeven je spieren niet te werken. Gevolg: je metabole processen verlopen niet zoals het moet. Onder meer je vetafbraak wordt daardoor afgeremd. Om het halfuur rechtstaan en rondstappen is dus de boodschap. Zo komen je grote spieren in contractie, een zegen voor je lichaam. Ook je mentale gezondheid en concentratie varen trouwens wel bij die beweegmomentjes.

Maar ook licht intensief bewegen heeft meer gezondheidsvoordelen dan je denkt. Probeer alvast het grootste deel van elke dag licht intensief te bewegen tijdens je taken.

Stevig wandelen, tuinieren of fietsen is haalbaar voor velen en goed voor lichaam én geest. Beweeg dagelijks ook een stukje aan matige intensiteit. Als je matig intensief beweegt, ga je sneller ademen en slaat je hart sneller. Je bent nog niet buiten adem en je kunt nog gewoon praten.

Doe het samen

In je eentje starten met een gezonde levensstijl lijkt onbegonnen werk. Het gaat eenvoudiger als je er niet alleen aan moet beginnen. Samen in groep geeft een extra duwtje. Daarom organiseert OKRA-SPORT+ het project lekker actief.

Lekker actief is een opbouwprogramma waarbij je in twaalf weken leert om meer te bewegen, minder lang stil te zitten en gezonder te eten. Dat alles volgens de nieuwe principes van de voedings- en de bewegingsdriehoek. Je OKRA-trefpunt organiseert dit opbouwprogramma en jij kan daaraan deelnemen.

Een keer per week tref je de andere deelnemers voor een groepsactiviteit. Zelf ga je ook aan de slag met extra krachttoefeningen. Deze maken je fitter en verkleinen ook de kans op vallen.

Deelnemen kost 15 euro voor de hele sessie van twaalf weken. Je ontvangt een pakket met materiaal (beweegwaker, magneten, pillendoosje, stapenteller, doosje 'elke stap telt' en een boekje met krachttrainingsoefeningen) en je werkt onder begeleiding, aan een gezondere levensstijl. 

In 10 weken
je conditie verbeteren



Geïnteresseerd?

Informeer vandaag nog of je trefpunt mee doet met lekker actief.

Is dit niet het geval, kijk dan op www.okrasportplus.be, er zijn misschien trefpunten in jouw buurt die wel van start gaan of neem contact op met het Algemeen Secretariaat op het nummer 02 246 44 35

Loop ik risico op osteoporose?

Laten we beginnen met het goede nieuws. Osteoporose is steeds makkelijker op te sporen en te behandelen. Maar bij 60-plussers wordt deze stille ziekte nog onvoldoende gediagnosticeerd en behandeld. In België krijgt slechts 2 op de 10 patiënten⁽¹⁾ een behandeling tegen osteoporose na een botbreuk. Nochtans kan deze aandoening de mobiliteit en onafhankelijkheid gevoelig aantasten. Met een tijdige opsporing en behandeling zorgt u voor het behoud van uw zelfredzaamheid en bewegingsvrijheid, ook op hogere leeftijd.



OSTEOPOROSE, EEN STILLE ZIEKTE^(2,3)

Osteoporose betekent letterlijk poreus bot. Door de aandoening vermindert de botmassa en verzwakt de structuur van het botweefsel.

Het gevolg? Minder sterke beenderen die snel breken. Osteoporose wordt een stille ziekte genoemd omdat patiënten niet altijd symptomen of pijn hebben door de aandoening. De hoeveelheid bot en de kwaliteit ervan gaan jaar na jaar achteruit, zonder dat de patiënt het merkt of dat er waarschuwingssignalen optreden.

Zonder behandeling worden de beenderen brozer tot in een latere fase van de ziekte een bot breekt. De meeste breuken door osteoporose gebeuren bij normale, dagelijkse activiteiten, zoals iets oprapen, een raam openen of een kleine val.

Onlangs organiseerden we een korte enquête* over osteoporose bij 60-plussers. 41,8% van de ondervraagden kent de ziekte niet of niet goed. En slechts 11,3% van de ondervraagden hebben al over de ziekte gepraat met hun arts. Deze alarmerende cijfers tonen duidelijk aan dat er nood is aan veel meer informatie over deze stille ziekte.

*Resultaten van een studie in samenwerking met Seniorennnet.be



3 TIPS OM OSTEOPOROSE TE VOORKOMEN^[2,3]

Tip 1: BEWEGEN. Fysieke activiteit zorgt voor sterkere spieren en pezen die het bot aansturen. Het stimuleert ook de regeneratie van het botweefsel. Hiervoor hoeft u geen marathons te lopen. Gewoon regelmatig wandelen zorgt er al voor dat iemand fit en zijn botten 'gezond' blijven.

Tip 2: VOEDING. Voedingsmiddelen met veel calcium en vitamine D hebben een gunstig effect op osteoporose. Calcium zorgt dat het beendergestel zijn sterkte behoudt. Vitamine D stimuleert de opname van calcium en houdt beenderen en spieren sterk en gezond. Wetenschappers raden aan om 3 keer per dag verschillende types melkproducten te consumeren. Sommige groenten, zoals groene kool, broccoli en gedroogd fruit bevatten eveneens van nature veel calcium.



Tip 3: EEN GEZONDE LEVENSTIJL.

Stoppen met roken, weinig alcohol drinken en een gezond gewicht nastreven, het heeft allemaal een positieve invloed op het risico op osteoporose.

DUIDELIJKE RESULTATEN^[2]

Een behandeling met medicijnen tegen osteoporose doet het risico op breuken gevoelig dalen. Enkele cijfers:

- het risico op wervelbreuken daalt met 30 tot 70%
- het risico op niet-wervelbreuken zakt met 15 tot 20% en
- het risico op heupfracturen neemt af met 40%

TEST UW RISICO OP OSTEOPOROSE IN EEN PAAR KEER KLIKKEN

Amgen creëerde een website met informatie over osteoporose.

Op www.osteoporosenews.be kan u uw risico op osteoporose inschatten, op basis van de internationaal gebruikte test van de 'International Osteoporosis Foundation'. In minder dan een minuut analyseert u de klinisch bewezen risicofactoren die aanleiding kunnen geven tot osteoporose en breuken.

Een positief antwoord op een vraag wil niet zeggen dat u osteoporose hebt of een groot risico loopt op breuken. De test overloopt de risicofactoren en bepaalt zo het risico. Print de test uit en bespreek de resultaten met uw huisarts.

Surf naar www.osteoporose-news.be en doe de test!

Prikbord

In de zomer kan je zo veel beleven. Wandelingen, fietstochten, terrasjes, culturele evenementen enzovoort. De grote toeristische trekpleisters komen dan automatisch in je vizier. Maar ook kleinere steden hebben veel te bieden. Zo kan je in Diest, een van de gezellige stadjes van het Hageland, kennis maken met de band die België heeft met Nederland.

diest mijn stad

DIEST ORANJESTAD

Bijna drie eeuwen lang was de stad in handen van de graven Nassau; de latere prinsen van Oranje-Nassau. De oudste zoon van Willem de Zwijger, Filips-Willem, ligt er begraven in de Sint-Sulpitiuskerk. Diest maakt samen met Breda (NL), Dillenburg (D) en Orange (F) deel uit van de Unie van de Oranjesteden. Wie de Oranjeroute volgt, doet er goed aan even naar Diest af te zakken. Deze zomer precies 55 jaar geleden werd deze Unie opgericht. Je vindt dan ook nog vele sporen van deze Nederlandse periode: het Hof van Nassau; het stadspark, het vroegere jachtdomein van de prinsen van Oranje-Nassau en de 16de-eeuwse watermolen van de prinsen van Oranje-Nassau.

30/30

Ook al gemerkt dat het fijner is om te bewegen in de natuur? Of dat je vrolijker wordt na een stevige natuurwandeling? Niet alleen je humeur, maar ook je lichaam geniet van buiten bewegen. Je krijgt minder fijn stof binnen en zelfs korte wandelingen in het groen herstellen het concentratieniveau.

Doe mee aan 30-30 en ervaar het zelf. Ga van 15 september tot en met 14 oktober 2018 de uitdaging aan en beweeg 30 dagen lang, 30 minuten per dag in het groen.

Voor iedereen een plek vlakbij om te bewegen in het groen: dat is wat 30-30 wil. Want om te bewegen in het bos, heb je natuurlijk bossen in de buurt nodig. Ook daar draagt 30-30 een steentje toe bij met een heus 30-30 bos. Hoe meer 30-30 deelnemers, en hoe vaker ze tijdens de campagne in 't groen bewegen, hoe meer bomen.

Je kan je registreren op www.30-30.be. Geen internet of geen zin om je te registreren? Niets belet je om tijdens die periode gewoon in het groen te bewegen.

CM NIET LANGER EEN ZIEKENFONDS



CM verandert. Net zoals de inzichten rond gezondheid. En ook wat we verstaan onder een gezond leven. Je wilt niet alleen geholpen worden als zieke, maar ook wanneer je gezond bent. Daar denkt CM aan. Door niet alleen ziektebriefjes terug te betalen, maar ook oordopjes uit te delen en revalidatieprogramma's aan te bieden. Daarom verandert CM van een ziekenfonds naar gezondheidsfonds. Voor iedereen, in elke situatie.

CM doet veel voor jouw gezondheid. We hebben al 31.000 tanden verzorgd. Al 65.800 gebroken botten gegipst. We hebben al 1,2 miljoen oordopjes uitgedeeld. Dat we een gezondheidsfonds genoemd worden, is dus best logisch. Vraag het maar aan de 3.500.000 zieke én gezonde mensen die we al geholpen hebben.

Wil je weten wat CM voor jou allemaal in petto heeft? Neem dan contact op met je regionale CM-kantoor of op www.cm.be



Kies zelf uw cadeau!



Ontvang een cadeau naar keuze bij de aanschaf van uw Otolift.

**€650,-
korting!**

**Gratis
iPad**
t.w.v.
€390,-

**Gratis
5 jaar
garantie!**
t.w.v.
€995,-



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 59 003 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!

IN EEN VINGERKNIP NAAR HAWAÏ? ZET JE BRIL OP!

Tekst BENJAMIN PONSARTS // Foto SHUTTERSTOCK

Met een gewone bril zie je de wereld om je heen opnieuw scherp. Maar tegenwoordig heb je ook brillen die je in een andere wereld brengen of een virtueel element toevoegen aan de realiteit. Zij maken gebruik van *virtual*, *augmented* of *mixed reality*. Het potentieel van deze technologieën is groot en je ziet dan ook steeds vaker concrete toepassingen opduiken, of het nu gaat om puur spelplezier of een instrument om vlot iets te leren. "Wat nu al kan is straf, maar het wordt alleen maar straffer."

Wie dacht dat er maar één realiteit was, heeft het mis. Vandaag de dag mag je er daar drie bijtellen. Met een *headset* op, een soort bril waaraan een scherm is vastgemaakt en sensoren om je (hoofd)bewegingen te registreren, stap je zo de virtuele werkelijkheid of *virtual reality* (VR) in. Beeld en geluid brengen je ergens anders en vaak kan je je ook voortbewegen in die wereld. Daarnaast heb je *augmented reality* (AR), of toegevoegde realiteit, waarmee een informatieve beeldlaag wordt toegevoegd aan de reële omgeving. *Mixed reality* (MR) of gemengde werkelijkheid, tot slot, is een combinatie van de twee voorgaande: virtuele elementen staan in interactie met de echte wereld en gaan er zelfs volledig in op.

Voor Michiel Houwen hebben geen van de drie technologieën nog geheimen. Als projectmanager binnen SIVAR, een onderzoeksproject dat deel uitmaakt van de opleiding Digital Arts and Entertainment aan HOWEST, tracht hij geïnteresseerden warm te maken voor *virtual*, *augmented* en *mixed reality* en ondersteunt hij bedrijven die het in de praktijk willen brengen. "Mensen denken dat de technologie nog niet zover staat, tot ze hier komen en zien dat het geen science fiction is."

Wachten op doorbraak

Toch komt de gemiddelde persoon er in het dagelijkse leven nauwelijks mee in contact. Toegegeven, VR zie je af en toe opduiken bij computerspelletjes. En IKEA lanceerde onlangs een app die gebruikmaakt van MR: richt de camera van je smartphone of tablet op je woonkamer en je kan er virtueel een nieuwe zetel in plaatsen, zodat je meteen ziet of die in je interieur past. Maar op de echte doorbraak is het voorlopig wachten. "Dat komt omdat er nog een aantal hinderpalen zijn", aldus Michiel. "Eerst en vooral is er het prijskaartje. De kwaliteitsvolle *headsets* kosten nu snel 600 euro, terwijl je toch naar minder dan 200 euro zou moeten gaan om het toegankelijk te maken voor een groot publiek. Het moet ook draadloos kunnen en met een gestandaardiseerde bediening."

Het potentieel staat echter buiten kijf. En er zijn wel degelijk al een aantal waardevolle toepassingen, alleen worden ze nog niet op grote schaal ingezet. Zo kan een hersentumor op basis van MRI-scans in *virtual reality* worden weergegeven, waardoor dokters de tumor grondig kunnen bekijken voor iemand onder het mes moet. En dankzij *mixed reality* vinden brandweermannen vlotter hun weg door een brandend huis: de contouren van deuren of muren maar ook mensen lichten op en kunnen zo makkelijker gelokaliseerd worden.

"DE VOLGENDE STAP WORDT
VOELEN WAT JE ZIET IN DE
VIRTUELE REALITEIT, MOGELIJK
DOOR EEN HANDSCHOEN DIE BEZET
IS MET SENSOREN. EN GEUREN
ZULLEN EVENEENS OPDUIKEN"

“Onze onderzoeksgroep werkt onder meer samen met weefgetouwenproducent Picanol en Cronos Groep om technici op te leiden in een VR-omgeving. Er is een prototype ontwikkeld zodat zij stap voor stap en zo vaak als ze willen, kunnen oefenen met virtuele machines. De opleidingsduur kort op die manier sterk in, wat een serieuze besparing kan opleveren”, vult Michiel aan.

Op de werkvloer nemen de technologieën dus langzaam hun plaats in. Maar ook hun amusementswaarde kan een grote impact hebben. “In China is begin dit jaar een pretpark geopend ter grootte van Disneyland met attracties in VR. En nog maar net opende Telenet in Antwerpen The Park, waar je in groep een virtuele wereld kan binnenstappen en op losgeslagen zombies kan schieten. Het kan wel eens dat zulke initiatieven een kantelpunt worden en de consument voor VR doen vallen. Zeker ook omdat het zo een groepsgebeuren wordt. Ik durf er zelfs vanuit te gaan dat de toepassingen, ook buiten de entertainmentsector, in de toekomst socialer worden: samen ontspannen of bijleren in een gedeelde realiteit.”

Zinneprikkelend

En er zit nog meer rek op de technologieën. De komende jaren zal de ervaring alleen maar realistischer worden. “Er wordt nu al gewerkt aan een manier om louter met je handen alles te bedienen, door de bewegingen ervan op te volgen. De volgende stap wordt dan ook voelen wat je ziet in de virtuele realiteit, mogelijk door een handschoen die bezet is met sensoren. En geuren zullen eveneens opduiken. Op termijn moet het mogelijk zijn om een reisbureau binnen te stappen en al een realistisch voorsmaakje te krijgen van je bestemming, waarbij verschillende zintuigen geprikkeld worden. Wat nu al kan is straf, maar het wordt dus alleen maar straffer.”

Klinkt allemaal geweldig, maar toch zijn er kanttekeningen te maken. Op het vlak van privacy bijvoorbeeld: met je *headset* op zouden adverteerders kunnen weten op welke reclame je ogen zich het langst richten. “Er wordt op dit moment bekeken hoe je privacy zo goed mogelijk beschermd kan worden, maar gepersonaliseerde reclame lijkt me onvermijdelijk”, erkent Michiel. “Ook over hoe aanranding of geweld in een virtuele wereld moet aangepakt worden, wordt gedebatteerd. Maar voor mij is het niet anders dan wat je bij de introductie van elk nieuw medium ziet. Met enige regelgeving en verantwoord gebruik kom je al ver. De kritiek weegt in elk geval niet op tegen al het goede dat de technologieën mogelijk maken.”

INFO

www.sivar.be

Zum Achten Himmel

Unieke formule!

1 week Moezel • € 749

THUIS AFGEHAALD EN TERUGGEBRACHT

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



Zum Achten Himmel • Klotten (Cochem)

Tel 0049 2671 9166140 • www.zum-achten-himmel.de



HOTEL SANDESHOVED

Nieuwpoort

www.sandeshoved.be info@sandeshoved.be
Zeedijk 26 Nieuwpoort 058/22 23 60

Vraag vrijblijvend onze promobrochure!

ZOMER 3- OF 4-NACHTENARRANGEMENT

tussen 25/06 en 24/08/2018

Logement op een familiekamer en dit in halfpension (ontbijtbuffet en middag- of avondmaal met saladbar)

	vrijdag - maandag (3n)	maandag - vrijdag (4n)
grote single	€ 279 p.p.	€ 357 p.p.
met 2 op een kamer	€ 184 p.p.	€ 236 p.p.
bijkomende personen:		
volw.	€ 105 p.p.	€ 140 p.p.
8-11 jr	€ 90 p.p.	€ 120 p.p.
4-7 jr	€ 78 p.p.	€ 104 p.p.
0-3jr	gratis	gratis

GROOTOUDERARRANGEMENT MET ANIMATIE!

zaterdag 30/06 tot zaterdag 07/07/18
of zaterdag 07/07 tot zaterdag 14/07/18

7 nachten in halfpension

(ontbijtbuffet + middag- of avond 3 gangenmenu met kinderbuffet)
ANIMATIE VOOR DE KINDEREN IS VOORZIEN!

Logement op een comfortkamer/studio of appartement

€ 785 p.p. alleen op een comfortkamer, studio of appartement

€ 495 p.p. met twee op een comfortkamer, studio of appartement

Extra personen: 0-3 jaar: gratis • 4-7 jaar: € 154 • 8-11 jaar: € 182 • +12jr: € 217

Uw vakantie voor elk seizoen...

EERSTE HULP: KUNNEN BEGINT BIJ KENNEN

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto FRANK BAHNMÜLLER

Volgde je het afgelopen jaar in een trefpunt of elders een basisopleiding eerste hulp? Goed zo, dan weet je wat gedaan in geval van nood. Jammer genoeg denken nog te veel mensen dat ze het wel weten, maar blijkt de realiteit anders te zijn. Hoog tijd dus voor wat duiding en omkadering van Matthieu Clarysse, stafmedewerker bij Rode Kruis-Vlaanderen. "Het loont altijd de moeite om je kennis op te frissen. Je weet maar nooit dat je er een mensenleven mee redt."



Uit een recente studie van het Rode Kruis blijkt dat Belgen hun kennis over EHBO verkeerd inschatten. Kan je daar cijfers op plakken?

Matthieu: "Dat klopt. Acht op de tien Belgen zegt te weten wat te doen bij noodsituaties zoals bijvoorbeeld een hartstilstand. Alleen bij een botbreuk of bij contact met giftige stoffen zakt dat aantal naar zes op de tien Belgen. Helaas kloppen die cijfers niet met de realiteit. Als we peilen naar hoe mensen dan zouden helpen, schat 35 procent de eigen hulp fout in. Vooral bij snijwonden en hevige bloedingen overschatten mensen hun eigen kennis."

Vinden we eerste hulp dan niet belangrijk?

"Toch wel, want 99 procent van de Belgen zou zelf via eerste hulp willen geholpen worden als er iets voorvalt. 98 procent wil mensen in z'n directe omgeving kunnen helpen en 94 procent zou zich schuldig voelen als ze niet kunnen helpen. De meerderheid van de bevolking volgde ooit ook al een eerstehulples op school, in een bedrijf of in een vereniging zoals OKRA."

Zijn die opleidingen dan te vrijblijvend?

"De overgrote meerderheid van de Belgen denkt daar inderdaad zo over. Ze vinden dat er op dat vlak een duidelijke taak is weggelegd voor scholen en werkgevers. Drie op de vier Belgen stelt voor om de eerstehulpopleiding te koppelen aan het behalen van een rijbewijs."

Eigenlijk zou iedereen een EHBO-opleiding moeten volgen...

"Daar zijn wij absoluut voorstander van. Om het haalbaar te maken, zijn onze opleidingen kort, gratis en echt op de praktijk gericht. Bovendien spreken we al lang niet meer over EHBO omdat de 'o' daarin verwijst naar 'ongeval'. Mensen leggen dan snel de link naar reanimatie en die situaties komen gelukkig niet zo veel voor. Andere situaties waarin hulp kan geboden worden echter wel, en daar willen we mensen op voorbereiden. Denk maar aan de typische 'huis-tuin-en-keukenongevallen' zoals snij- en brandwonden. Daarom gebruiken we voortaan de term Eerste Hulp, die veel breder is, net als ons opleidingsaanbod."

Volstaat het om één keer een opleiding Eerste Hulp te volgen?

"Zoals bij alles wat we leren, is ook hier herhaling van groot belang. Organiseert je trefpunt voor de tweede keer een opleiding, neem dan zeker nog een keer deel: je steekt er iedere keer andere dingen

“Om het haalbaar te maken, zijn onze opleidingen kort, gratis en echt op de praktijk gericht”

van op. Bovendien zijn al onze eerstehulp-richtlijnen wetenschappelijk onderbouwd volgens de laatste inzichten. Elke vijf jaar publiceren we daarom de update van deze richtlijnen in nieuwe eerstehulp-publicaties. Het loont altijd de moeite om je kennis op te frissen. Je weet maar nooit dat je er een mensenleven mee redt.”

Het gebeurt ook dat mensen weigeren om hulp te bieden. Dat zagen we onder andere in een reportage van VOLT op Eén.

“Er is een groot verschil tussen deelnemen aan een onderzoek over je kennis van eerste hulp en de toepassing in reële noodsituaties. Mensen willen vaak wel helpen, maar weten simpelweg niet wat te doen of raken in paniek. Beeld het je maar eens in dat je plots wordt geconfronteerd met een dierbare die een diepe snijwonde oploopt of een hartstilstand krijgt. Om ook in zulke situaties het hoofd koel te kunnen houden, hebben we een vierstappenplan ontwikkeld (zie kader) om de ernst van de situatie in kaart te brengen en een leidraad te bieden bij wat je moet doen.



VIERSTAPPENPLAN



1 Stel veiligheid centraal

Dat geldt voor de hulpverlener, voor het slachtoffer en voor de eventuele omstanders. Vergeet in het geval van een verkeersongeval bijvoorbeeld niet om zelf eerst een fluohesje aan te trekken. Zo voorkom je dat je zelf wordt aangereden. Kom je tijdens het hulp verlenen in aanraking met bloed? Trek dan wegwerphandschoenen aan.

2

Onderzoek de toestand van het slachtoffer

Controleer of het slachtoffer bij bewustzijn is door hem of haar aan te spreken en zacht aan de schouders te schudden. Veel mensen zullen meteen willen checken of er een hartslag is, maar dat is eigenlijk fout. Niet-getrainde hulpverleners zullen door de stress niet makkelijk een hartslag vinden of die van zichzelf waarnemen. Reageert het slachtoffer niet, roep dan om hulp en open de luchtweg. Dat doe je door het slachtoffer op de rug te draaien en voorzichtig het hoofd naar achteren te kantelen en de kin omhoog te tillen. Terwijl je de luchtweg openhoudt, kan je de ademhaling controleren. Kijk of de borstkas op en neer gaat, luister aan de mond en de neus en voel met je wang of er luchtstroming is.



3

Verwittig de hulpdiensten via 112: waar, wat, wie?

Geef een zo duidelijk mogelijk overzicht van de toestand van het slachtoffer. Beschrijf waar je bent, wat er aan de hand is en hoe het slachtoffer eraan toe is. Onthoud dat de ontvanger van de oproep volledig afhankelijk is van jouw informatie om de situatie correct in te schatten en geschikte hulp te sturen. Vaak zal dat een ziekenwagen zijn, soms vergezeld van een Mobiele Urgentie Groep (MUG).



4

Verleen verdere eerste hulp

Terwijl je op de hulpdiensten wacht, kan je levensreddende hulp bieden. Stelp bijvoorbeeld een bloeding, koel een brandwonde, leg het slachtoffer op zijn zijde of start met reanimatie. Wat je precies kan doen om te helpen en hoe je dat het beste aanpakt, leer je heel gedetailleerd tijdens de opleidingen van het Rode Kruis-Vlaanderen. ◆



INFO

Eerste hulp leren is niet moeilijk. Volg een gratis opleiding bij Rode Kruis-Vlaanderen. Je vindt alle info op www.rodekruis.be.

VAN DOKTERSBEZOEK TOT OORDOPPEN OP MAAT

We doen veel voor jouw gezondheid



**En daarom verandert CM van
ziekenfonds naar gezondheidsfonds.**

Ontdek wat we allemaal doen
voor jouw gezondheid op cm.be/gezondheidsfonds



HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN EEN BEKENDE VLAMING

RUBEN VAN GUCHT SPORTJOURNALIST

Tekst BENJAMIN PONSAERTS // Foto © VRT - GEERT VAN HOEYMISSEN

“Als het over cultuur gaat, ben ik zeker niet het type dat denkt ‘voor mij enkel opera, de rest is mij te min’. Ik sta voor veel open. Elk jaar ga ik wel naar een concert of zes en dat kan gaan van The Dinky Toys tot Stef Bos. Het laatste wat ik zag was Nathaniel Rateliff, een Amerikaanse singer-songwriter. Deze zomer wil ik graag optredens van Bart Peeters en De Kreuners meepikken. Ik ben door hen uitgenodigd en ga er graag op in. Nederlandstalige muziek trekt mij wel aan. Internationaal ronkende namen zijn geen must.

Tegenwoordig ben ik regelmatig in de theaterzalen te treffen, maar dan op het podium. Met *Sportman* breng ik persoonlijke verhalen waarin ik mezelf blootgeef. Twee kleinkunstartisten spelen muziek die erbij aansluit. Samen met Jacques Vermeire zijn we nu ook volop *Van 7 tot 77* aan het proefdraaien. In november volgt de première. Voor het eerst sinds lang gaat Jacques weer gekke bekken trekken. Een reeks nieuwe typetjes passeren de revue, terwijl ik de rol van aangever speel en vragen stel. Hoewel ik zelf graag theater speel, zal je me zelden tussen het publiek zien.

Het moet al bijna vijftien jaar geleden zijn dat ik een echt toneelstuk zag. Ik moest erheen voor school, anders had je mij er niet eens gezien.

In de cinema kom ik wel af en toe, maar ook niet zo gek veel. Ik moet al serieus geprikkeld zijn door een film om er speciaal voor buiten te komen. Op wekdagen werk ik tot 7 of 8 uur 's avonds en tijdens weekends heb ik al helemaal geen tijd. Door voor televisie te werken kijk ik wel met een andere blik naar films dan de gemiddelde persoon, denk ik. Het scenario, de acteeprestaties en het camerawerk, het moet allemaal goed zitten. Een film die onder de middelmaat valt, hoeft voor mij niet. Je zou misschien denken dat ik dan weer veel televisie kijk, maar ook dat valt mee. Voor sportdocumentaires en het VRT-journaal maak ik uiteraard graag tijd. Al bij al kijk ik vooral naar *Eén* en *Canvas*. Van *Tytgat Chocolat* tot *Planet Earth*.

Thuis heb ik een boekenkast met misschien wel 700 boeken in, vooral sportliteratuur, maar ik denk dat ik er maar vijf van gelezen heb. Ik schrijf liever zelf,

ondertussen zit ik al aan mijn vijfde boek. En daar kruipt toch ook wat werk en dus tijd in. Ook op vakantie kom ik er niet aan toe. Ik ben eerder een actief type: een uurtje sporten gaat boven een uurtje lezen, geen twijfel. Het laatste wat ik gelezen heb, is een strip van Jommeke. In het nieuwste album heb ik namelijk een klein rolletje.”



Rubens kant-en-klare tips

Film: *Le Fidèle*.

“Niet zo recent, maar geregisseerd door Michaël R. Roskam en dat in een stijl die voor mij uniek is in België.”



Televisie: *De Columbus*.

“Vooral gecharmeerd door het idee. Zelf ook al aan gedacht om zo'n concept met mensen uit de sport in te vullen. Maar daar is het nu een beetje te laat voor.” *Nog te zien op VRT NU t.e.m. 12/07*



Restaurant: *Clash*.

“Op 500 meter van mijn deur. Frans-Belgische keuken in een aangenaam kader en met toffe bediening.” *Nieuwelaan 127, 1785 Brussegem - 02 569 05 90*

10 OM NIET TE MISSEN



1 LEVEN EN LATEN LEVEN*

Het leven dat plotsklaps een heel andere wending krijgt. Dat is het uitgangspunt van deze roman. Hoofdpersoonage Arthur Ophof leidt een suf bestaan. In plaats van spectaculaire reizen te maken naar verre landen, staat hij vier keer per week in de file. Groots en meeslepend kun je zijn uitgebluste, kinderloze huwelijk en zijn autovrije hofje voor de deur niet noemen. En hij wordt vijftig, dus de tijd begint te dringen. Maar als zijn werkgever hem 'helaas' moet ontslaan en hij er een riante ontslagvergoeding uit weet te slepen, openen zich onverwachts mooie perspectieven op een geheel nieuw leven...



Hendrik Groen, *Leven en laten leven* - Meulenhoff

2 LIEFDE VOOR MUZIEK*

Ook dit jaar zocht opnieuw een groep muzikanten zonnige oorden op om er voor het televisieprogramma *Liefde voor muziek* verrassende covers te brengen van elkaars nummers. Deze keer stapten Helmut Lotti, Jasper Steverlinck, Coco Jr., K's Choice, Silvy De Bie, Niels Destadsbader en Sharon den Adel (zangeres van Within Temptation) in het muzikale avontuur. En dat leverde een pak mooie en ontroerende liedjes op, waarvan de 21 beste verzameld staan op dit album.

***Liefde voor muziek* - Universal Music**



3 NU NOG EVEN NIET - BAR|A|MUZE**

Een bijzonder programma op een bijzondere locatie, dat is het minste wat je kan zeggen over BAR|A|MUZE. Gedurende één maand kan je op het dak van Museum M behalve van een lekkere cocktail ook viermaal per week genieten van een optreden. Woordkunst, comedy, live bands en performances, er is voor ieder wat wils. Behalve het jonge talent van violiste Diamanda La Berge Dramm, cabartier Lander Severins en one-woman-band Esinam Dogbatse, moet je zeker *Nu Nog Even Niet* gezien hebben. In deze voorstelling zetten zangeres Chantel Acda en muzikant Gaetan Vandewoude, beiden actief bij Isbells, poëzie van Lotte Dodion op muziek. Een combinatie van woord en klank die gegarandeerd niemand onberoerd laat.

Museum M, Leuven - Elke donderdag t.e.m. zondag tussen 19/07 en 19/08, met op 16/08 *Nu Nog Even Niet* - www.baramuze.be - 016 27 29 29



4 TULLY**

Een mysterieuze en verrassende donkere komedie met Charlize Theron als Marlo, die net voor de derde keer moeder is geworden en er haar handen vol mee heeft. Wanneer het haar te veel wordt, stelt haar rijke broer voor om een kinderoppas te betalen voor de nacht. Een voorstel dat ze niet kan weigeren. Tully - gespeeld door Mackenzie Davis - blijkt de beste oppas te zijn die Marlo zich kon wensen. Er ontstaat een intense band tussen de twee en het blijkt dat ze toch meer gemeen hebben dan ze in eerste instantie dacht...

Vanaf 11/07 te zien in de bioscoop

5 REISVERSLAG VAN EEN KAT

Zin in een hartverwarmend boek? En toevallig ook een kattenliefhebber? Lees dan zeker het verhaal over Nana de kat die er samen met zijn baasje Satoru op uit trekt. Ze doorkruisen Japan en logeren bij oude vrienden. Zo komen ze bij een norske boer die in katten niets meer dan rattenvangers ziet, bij een hartelijk echtpaar met een B&B waar huisdieren welkom zijn en bij een treurige man die net verlaten is door zijn vrouw.

Maar waarom zijn ze op reis? En waarom is iedereen zo geïnteresseerd in Nana? Wanneer Nana erachter komt, breekt zijn kleine hart en zet hij alles op alles om het avontuur niet te laten eindigen. Deze roman brengt een ode aan het leven, aan vriendschap en aan de kleine dingen die soms de grootste vreugde geven.

Hiro Arikawa, *Reisverslag van een kat* - AmbolAnthos





6 SANGUINE/BLOEDROOD. LUC TUYMANS ON BAROQUE**

Het stadsfestival *Antwerpen Barok 2018*. Rubens inspireert zet Rubens en zijn barokke, culturele nalatenschap in de schijnwerpers. Dat gebeurt onder meer via een tentoonstelling met Luc Tuymans als curator. 's Lands bekendste kunstenaar plaatst sleutelwerken uit de barok, van onder andere Caravaggio en Anthony van Dyck, in dialoog met werk van moderne artiesten, zoals Edward Kienholz en Michael Borremans. Het resultaat is een visueel weelderige en uitdagende tentoonstelling die dramatische barokwerken binnenbrengt in de experimentele ruimten van de hedendaagse kunst.

M HKA, Antwerpen - Nog t.e.m. 16/09 - www.muhka.be - 03 260 99 99

7 WANDELEN IN HET BRUGSE OMMELAND

Van weidse polders over bossen met kastelen tot kanalen omgeven door bomenrijen: het Brugse Ommeland is een streek met vele gezichten. De tien mooiste landschappen worden daarom vanaf deze zomer extra in de kijker gezet. Daartoe behoren ook de vochtige meersen bij Brugge, waar je sinds kort gebruik kan maken van een gloednieuw wandelnetwerk dat 115 kilometer bestaat. Leuke picknickplekjes, speelmogelijkheden voor de kleinsten, bosrijke omgevingen, historische landschappen, autovrije paden en cultuurhistorische toppers, je vindt het er allemaal.

Wandelnetwerk Velden en Meersen, Brugse Ommeland - Meer info over de tien mooiste landschappen en een gratis fiets- en wandelgidsje met suggestieroutes vind je op www.brugseommeland.be/10landschappen - 050 30 55 00



8 PLAY
Spelen wordt steeds vaker als een niet-productieve activiteit gezien, terwijl het eigenlijk een van de meest doeltreffende, goedkoopste en snelste wegen is naar een gezonde geest in een gezond lichaam - voor jong én oud. Deze gratis tentoonstelling speelt daarop in en biedt een alternatief aan: via actuele kunst ontdek en beleef je niet alleen het genot van spel, maar zet je ook je geest in beweging. Laat je meenemen op een parcours doorheen Kortrijk langs stedelijke interventies, installaties en kunstwerken gemaakt door veertig kunstenaars uit binnen- en buitenland.

Op verschillende locaties (zowel binnen als buiten), Kortrijk - Nog t.e.m. 11/11 - www.playkortrijk.be - 056 27 72 00



TAZ#2018
THEATERAANZEE.BE OOSTENDE 25/07-04/08

9 HET BETREFT LIEFDE - THEATER AAN ZEE

Het programma van Theater Aan Zee mag ook dit jaar weer gezien worden. Op het tiendaagse festival is er plaats voor muziek en literatuur, maar vanzelfsprekend domineren de podiumkunsten er. Een van de voorstellingen die je zeker niet mag missen, is 'Het betreft liefde', dat er in première gaat. Regisseur Tine Van Aerschot ging op zoek naar allerlei verhalen over liefde en verwerkte ze in dit stuk. In een opeenstapeling van liefdesverklaringen verkennen drie vrouwen de liefde in alle vormen en proberen ze die te delen met elkaar en het publiek.

Cultuurcentrum De Grote Post, Oostende - *Het betreft liefde* is te zien op 26 en 27/07, het festival loopt van 25/07 t.e.m. 4/08 - www.theateraanzee.be - 059 26 69 80

10 HET SMURFENAVONTUUR**

Dit jaar vieren de Smurfen hun zestigste verjaardag, wat gevierd wordt met een interactieve tentoonstelling. Voel je zo klein als de blauwe wezentjes en ontdek hun gewoontes en manier van leven. Maar als je bij de Smurfen bent, is de boosaardige tovenaars Gargamel nooit ver weg. Hou je klaar om op avontuur te gaan en Grote Smurf te helpen de plannen van de snoodaard te verijdelen. Een parcours boordevol ervaringen en 'special effects' zorgen voor een leuke dag uit met de (klein)kinderen.

Brussels Expo - Nog t.e.m. 27/01/2019 - www.smurfexperience.com - 02 474 82 77



© Play - 2018 - Licensed through I.M.P.S. (Brussels) - www.smurf.com

* Win met het kruiswoordraadsel!
Kijk op blz. 52
** Win met het ledenvoordeel!
Kijk op blz. 54

"VERLIES JE OPEN BLIK ABSOLUUT NIET"

JUNKO TAKAHASHI SCHREEF OVER HET LEVEN VAN HONDERDJARIGEN ALS VOORBEELD VOOR ONS ALLEN

Tekst BENJAMIN PONSAAERTS // Foto SONIA NARANG

Japan staat bekend om zijn hoge levensverwachting. Bovendien slagen heel wat mensen erin om ondanks hun gezegende leeftijd toch nog een gelukkig en gezond leven te leiden. Voor haar boek *Zo word je honderd* sprak Junko Takahashi met meer dan twintig (bijna-)eeuwelingen, op zoek naar hun geheim. "Het is nooit te laat om iets aan je levensstijl te veranderen."

"Toen ik aan mijn boek begon, was ik eind de veertig en vond ik dat mijn leven iets te routineus was geworden, een beetje saai. Ik dacht: 'Ik heb nog zoveel jaren voor me en toch verveel ik me nu al.' Nadat ik een paar levensverhalen van eeuwelingen had gelezen en vaststelde dat ze op hun leeftijd nog een gelukkig leven leiden, was ik nieuwsgierig of dat echt zo was en besloot ik met interviews uit te zoeken hoe ze dat deden. Hoe verschillend de ouderen die ik sprak ook waren, toch hadden ze met hun levensstijl het een en ander gemeen. Om te beginnen eten ze met mate en nemen ze de tijd om genoeg te kauwen. Bovendien is de Japanse keuken erg evenwichtig. We eten zeewier, veel groenten en sinds pakweg een eeuw ook vlees. Voorheen gebeurde dat niet, onder invloed van het boeddhisme.

Daardoor hadden de mensen een tekort aan dierlijke eiwitten. Maar met de toename van vleesconsumptie is ook de levensverwachting gestegen. Uiteraard geldt ook hier: eet het met mate, anders is het net slecht voor de gezondheid. Het viel ook op dat al wie ik interviewde nog veel aan beweging doet. Het is niet dat ze zich in het zweet werken, maar ze zitten gewoon niet stil. Zo was er iemand die in plaats van de bus te nemen voor een of enkele haltes, er altijd voor kiest om dat stuk te voet te doen. En op de metro is hij het die zijn zitje afstaat aan anderen, niet andersom. Gezond eten en regelmatig bewegen lijken voor de hand liggende verklaringen te zijn, maar het komt erop aan die levensstijl voor langere tijd aan te houden. Dat is niet zo vanzelfsprekend."

Eeuwig nieuwsgierig

"Velen hadden tijdens hun jonge jaren wel een zwakke gezondheid, want Japan was toen eerder een arm land. Maar omwille van wat ze toen hebben doorstaan, durven ze nu voor het minste naar de dokter te gaan. De hongersnoden, het gebrek aan hygiëne en ook de oorlog die ze hebben meegemaakt, zorgen ervoor dat het doorzetters zijn. Daarnaast hebben ze stuk voor stuk niks van hun nieuwsgierigheid verloren. Ze doen een inspanning om de wereld om hen heen niet los te laten. Iemand zei me dat hij nog elke dag de krant leest, om zo met anderen een gesprek te kunnen voeren. Uiteraard krijgen deze mensen ook te maken met tegenslagen. Zo sprak ik met een vrouw die haar kleinkind heeft verloren. Natuurlijk was dat een zware klap voor haar. Maar net als alle anderen die ik zag, blijft ze niet vastzitten in het verleden. Da's wat ik zeker geleerd heb: verlies je open blik absoluut niet. Blijf niet hangen in de dagelijkse beslommingen, groot of klein, anders heb je geen oog voor de zaken die het leven de moeite waard maken. Ik probeer dan ook te relativiseren, net zoals ik tracht om minder te eten maar dat is niet altijd even makkelijk. (lacht) In ieder geval is het nooit te laat om iets aan je levensstijl te veranderen."

"DE OUDEREN DIE IK SPRAK DOEN EEN INSPANNING OM DE WERELD OM HEN HEEN NIET LOS TE LATEN"



Junko Takahashi,
Zo word je honderd
Xander Uitgevers,
Amsterdam, 2017,
288 blz., 15 euro



Win met het kruiswoordraadsel.
Kijk op blz. 52.

Ontdek en beleef

DIEST

Eén stad, vele gezichten.

Shopper, wandelaar of meerwaardezoeker.

Hier kom je altijd aan je trekken!



Fiets rond **Oranjestad Diest**,
daar waar Filips Willem van
Oranje-Nassau al 400 jaar te gast is.

Vraag gratis deze fietsroute aan bij Toerisme Diest.

diest mijn
stad



Toerisme Diest

Koning Albertstraat 16a,
3290 Diest - 013/35 32 74
toerismereservatie@diest.be
www.toerismediest.be

OP AVONTUUR *in de tuin*

Tekst GRIET VAN BEVEREN // Foto's PAND ZESTIEN

Het is zomer en de kinderen hunkeren naar wat avontuur tijdens de lange vakantie maanden. Trek je naai-, knutsel- of misschien-voor-ooit-eens-kast open en stap met je kleinkinderen het bos in. De schatten die jullie onderweg verzamelen, komen zeker van pas bij de bouw van jullie zelfgemaakt tuinkamp!

Maak eerst en vooral een stevig 'geraamte' door grote takken of bezemstelen te sjoeren. Gebruik stevig touw en start plat op de grond. Leg de takken in de vorm die je rechtopstaand wil bekomen en wikkel dan, zowel kruislings als dwars, het touw rond de kruisende de takken. Wanneer het strak genoeg zit? Als je voelt dat de takken zich niet meer verzetten!

Kies daarna een stuk stof of een oud laken uit je kast en bevestig dat aan de takken. Bewaar wel voldoende 'vrije' takken om straks jullie handgemaakte decoratie aan op te hangen.

Indien nodig, veranker je de constructie in de grond.

Nu kan het versieren beginnen! Zoek blaadjes, noten, pluimpjes en bloemen om de basis op te fleuren. Met knopen, parels en wol voeg je kleur toe en tover je het kamp snel om tot een echt paradijs voor een heerlijk vieruurtje of om verhaaltjes voor te lezen...!



MAAK EEN STEVIG GERAAMTE EN HOUD PLAATS VRIJ VOOR JE HANDGEMAAKTE DECORATIE!

LIBELLEN MAKEN VAN TAKKEN EN BLAADJES

Kies 4 bladeren uit van ongeveer dezelfde grootte. Leg ze ongeveer 1 cm over elkaar en op 1 cm van het uiteinde van de stok. Wikkel met wol de draad eromheen. Vertrek ter hoogte van de bladeren. De blaadjes kan je vastzetten door te sjoorren.

Het lichaam van de libel maak je door de draad om de stok heen te wikkelen. Het hoofdje verkrijgt je door de wol daar dikker te wikkelen. Eindig met je draad ter hoogte van de opzetdraad en knoop de uiteinden aan elkaar. Knip de losse stukjes af en de libellen zijn klaar om te vliegen!



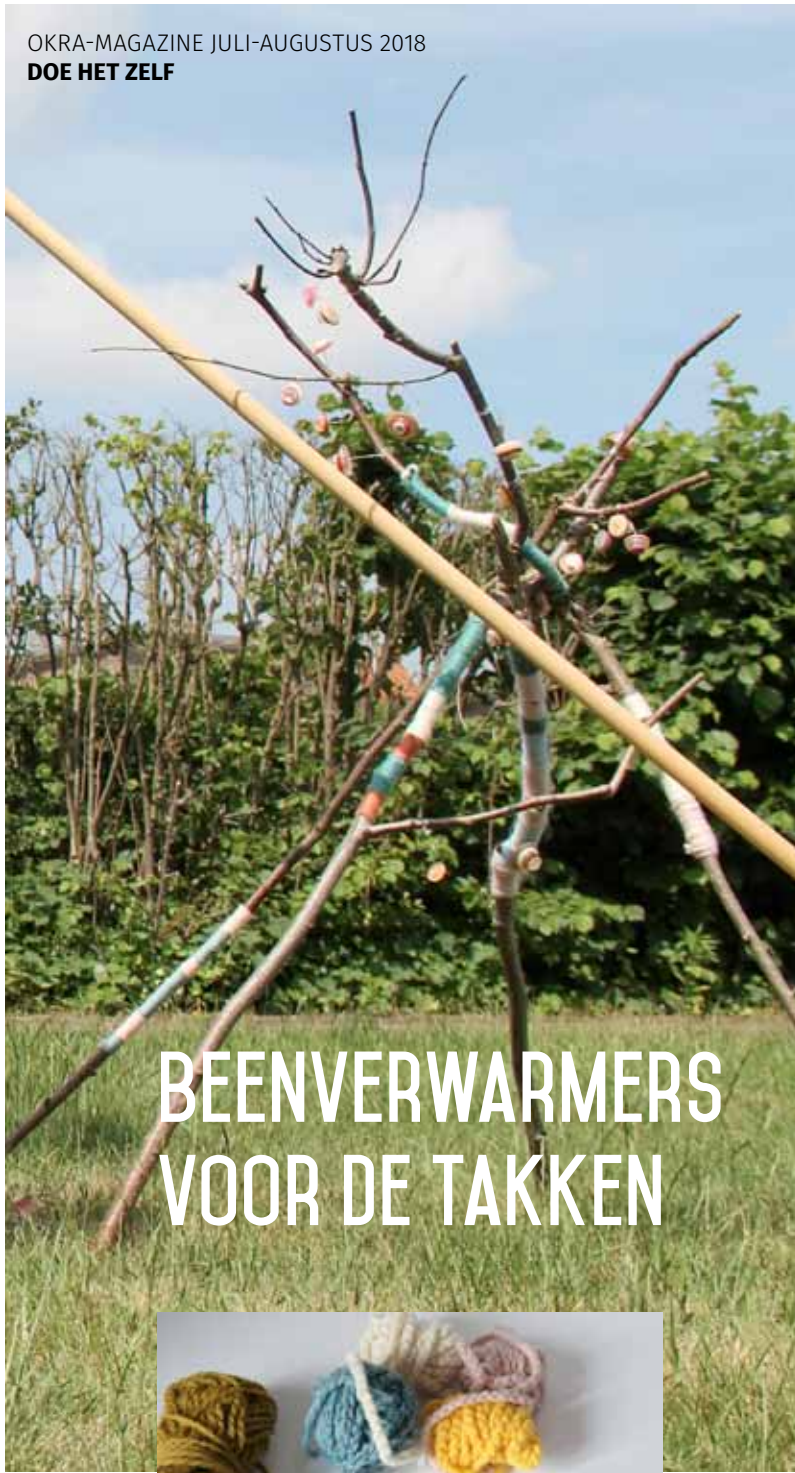
BLOEMETJES VAN OUDE KNOPEN

Iedereen heeft ze, oude knopen die nooit de kast nog uit komen. Vandaag wel! Sorteert ze volgens kleur en rijg ze aan elkaar met een ijzerdraad. Werk van groot naar klein en rijg ook terug. Aarzel niet om de draad stevig aan te trekken zodat de verschillende knopen goed in elkaar passen. Twist beide draden tot één draad voor extra stevigheid.



Hang je zelfgemaakte bloemknoopjes aan de takken of zet ze in een vaasje in jullie kamp. Water geven hoeft niet 😊



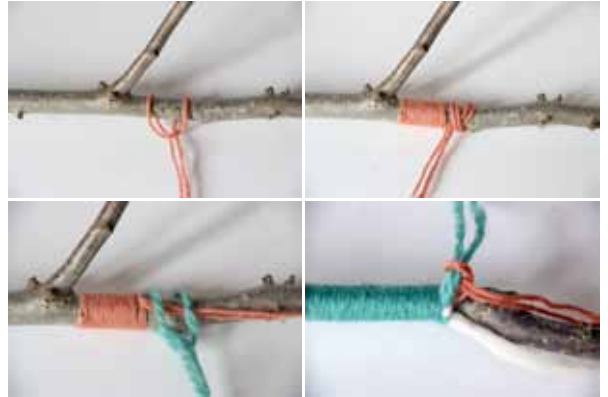


BEENVERWARMERS VOOR DE TAKKEN



KRIJG JE ER MAAR NIET GENOEG VAN?

Haak slingers van verschillende kleuren wol. Maak van die ketting een nieuwe bol (dat vergemakkelijkt het ophangen) en versier naar hartenlust. Knip de draden op de gewenste lengte maar leg er een knoepje in zodat ze niet uitrafelen. Wedden dat de burens ook komen kijken?! ◆



Ga op zoek naar leuk gekromde takken. Met wat fantasie zie je er figuurtjes in die je met wol kan aankleden. Gebruik daar gerust overschotjes van wol voor.

Ga aan de slag met een dubbele draad. Zet de draad op door beide uiteinden door de lus te halen. Wikkel de draad om de tak tot waar je dat wil. Zet de draad vast door hem door de laatste omwikkeling te halen. Zet een tweede kleur op maar zorg ervoor dat je de eerste kleur meeneemt. Gebruik zoveel kleuren als je wil. Om te eindigen zet je de draden vast door ze onderling te knopen. Knip je draden kort na de knoopjes af.

Idee en uitvoering:
PAND ZESTIEN
Dr. Verdurmenstraat 16,
9100 Sint-Niklaas
www.pandzestien.be



De kleurrijke fietsen van kunstenaar Gavin Turk kan je gratis ontlenen.

PLAY: KORTRIJK

STADSPARCOURS VOOR ACTUELE KUNST

PLAY is een gratis stadsparcours voor actuele kunst dat van 23 juni tot 11 november het kloppende hart van Kortrijk inpalmt met interactieve kunstwerken. 40 internationale kunstenaars van topniveau toveren de binnenstad om tot een speelruimte voor iedereen. Een plek waar je je even Peter Pan waant.



GA MEE OP RONDLEIDING!

Achter elk kunstwerk schuilt een verhaal. Voor groepen en individuele bezoekers bieden we verschillende soorten rondleidingen aan. Onze ervaren gidsen nemen je mee op een interactieve tocht doorheen de binnenstad.

Boek snel je rondleiding via
www.playkortrijk.be
056 27 74 61



40 kunstenaars uit
18 landen brengen
60 kunstwerken op
16 binnen- en
buitenlocaties naar
Kortrijk.

FOTO ONDER LINKS: © COURTESY OF FIFTH STREET GALLERY, LONDON
FOTO ONDER RECHTS: © JAMES EWING / PUBLIC ART FUND NY



De banken van kunstenaar Jeppe Hein stonden eerder al in New York.

RUBEN BELLINX WOONT EN WERKT ALS KUNSTENAAR IN BRUSSEL

“OP EEN ZAKDOEK VIND JE HIER HETZELFDE CULTURELE AANBOD ALS IN PARIJS”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

In de Schaarbeekse Edouard Fiersstraat wonen Ruben Bellinx, Isabelle Makay en hun dochter Zahra. Al zie je niet dat ze er wonen: hun huis ligt in een tuin achter de gebouwen aan de straatkant. Hier heeft Ruben ook zijn atelier waarin hij in alle rust werkt als kunstenaar.

Een tocht van het Brusselse Noordstation naar de Edouard Fiersstraat toont de vele gezichten van de grootstad. Het *red light district* in de Aarschotstraat, de Brabantstraat met exotische snackbars en winkels, de steile en smalle woonstraten die wegleiden van het station, de majestueuze Koninklijke Sint-Mariakerk en de Louis Bertrandlaan, een brede avenue met statige herenhuizen en een brede, groene middenberm. Verschillende werelden volgen elkaar in ijftempo op en dat maakt wonen in Brussel zo interessant, vinden Ruben en Isabelle. Nochtans moesten ze wel wat moeite doen om hier hun woon- en werkplek te vinden, vertelt Isabelle. “In onze zoektocht naar een huis hebben we heel veel panden gezien. Hoewel dit huis een krot was, voelde deze plek meteen magisch aan. Er groeide een boom in het huis en overal hoorden we vogeltjes. We sloopten de vorige woning en twaalf containers later bouwden we hier onze lage-energie-woning.”

Ruben is kunstenaar en maakt tekeningen, films, performances en installaties. “Een atelier huren in Brussel is echt onbetaalbaar. Een tijdlang werkte ik daarom in tijdelijk leegstaande gebouwen in de rand van Brussel. Toen we hier kwamen wonen, viel mijn oog op een werkplaats die aan ons huis grenst. Ik werk nu naast de deur, da’s een enorme luxe.”

Toeschouwer op verkeerde been

“Ik begin met tekenen en maak dan maquettes. Daarmee kan ik mijn ideeën tonen aan de mensen met wie ik samenwerk.” Rubens film *The Trophy* toont een typische jagerstroof: een hertenkop op een plankje tegen de muur. Alleen is deze kop niet opgezet. Net als in verschillende andere werken, maakt een levend dier deel uit van het kunstwerk. Het hert in kwestie staat levend en wel met zijn kop door de muur. Ook in een werk dat nog in ontwikkeling is, zet de kunstenaar de toeschouwer aanvankelijk op het verkeerde been. “*The Modular System* wordt een film waarin je drie Afrikaanse mannen een stelling ziet opbouwen. Gaandeweg wordt duidelijk dat zij zelf een deel van de stelling zijn. De ene zijde van de stelling houden ze namelijk zelf recht, zittend op elkaars schouders. In dat beeld zit een enorme politieke geladenheid, zeker omdat ik de Afrikaanse mannen op een clichématige manier voorstel: met ontbloot, gespierd bovenlichaam, een korte broek en slippers.”

Alles is dichtbij in Brussel

Nadat ze lang in Amsterdam woonden, is Brussel al een hele tijd de thuishaven van Ruben en Isabelle. “Het leuke aan Brussel is dat alles dichtbij is”, vindt Isabelle. “Je raakt overal met de fiets. Kunstenaars



komen hier graag want Brussel is een stad die leeft en inspireert.” Dat maakt van de hoofdstad een aantrekkingspool voor hedendaagse kunst. “Op dat vlak heeft Brussel de rol van Antwerpen overgenomen. Veel galeriesteden kwamen naar hier, ook vanuit Parijs. Het is de enige grootstad van België, maar tegelijk is het een dorp vergeleken met Parijs of Londen. Het culturele aanbod is bijna even groot als in die wereldsteden, maar je vindt het wel op een zakdoek. Dat is goud waard.”

Iedereen is in de minderheid

“Deze stad heeft geen echte identiteit”, stelt Ruben vast. “Dé Brusselaar, die bestaat niet. Iedereen is hier in de minderheid. Dat maakt dat de mensen voorzichtig zijn: niemand stelt zich domi-



LANGS VLAAMSE WEGEN

"ONZE KUIWAGEN IS EEN
RIJDEND CAFÉ DAT AANLEIDING
GEEFT OM MET ELKAAR TE
PRATEN"

nant op." Isabelle vult aan: "Uiteraard speelt ook de taal mee. Bij elke ontmoeting twijfel je: spreken we Frans, Nederlands of Engels? Je tast af wat de mensen willen." "Daardoor zijn de mensen ook vriendelijker", vindt Ruben. "Al vind ik ze soms té voorzichtig. Dat leidt dan wel eens tot een gebrek aan burgerzin. Gebeuren er dingen die niet door de beugel kunnen, dan mag je wel eens zeggen waarop het staat, vind ik."

Groene oase

In de Edouard Fiersstraat ligt nog meer moois verscholen achter de huizen. Vanuit hun huis hebben Ruben en Isabelle zicht op een grote binnentuin. De kwetterende vogels, het gulle groen en de majestueuze bomen nodigen uit. Met buurvrouw

en bezielster Géraldine Baudin bezoek ik de groene oase die twee namen draagt: de *Kessels Ruimte* en *l'Île aux Bains*. "Deze plek was een ruïne waar men ooit een politiecommissariaat wilde bouwen maar de buurtbewoners hielden dat tegen. We sloten een wijkcontract af met de gemeente en sinds 2001 is dit een plek voor de buurt. We namen het lot in eigen handen en nu gonst het hier van de bedrijvigheid: er groeien groenten en er staan bijenkasten. We gaan elke zondag in de drie omliggende straten rond voor compost. Onze kruiwagen is een rijdend café dat aanleiding geeft om met elkaar te praten. Maar we koken ook samen, houden Franse conversatietafels, organiseren huiswerkbegeleiding en creatieve ateliers in het wijkcentrum dat aan de ingang ligt. En binnenkort komen er kippen."

Houvast in de stad

Achter Géraldines engagement schuilt een duidelijke visie. "In onze maatschappij is niet veel plaats meer voor spontaniteit, alles is strak geregeld. Maar de mens heeft nood aan sociaal contact en daarvoor heb je geen tuin nodig, dat kan ook gewoon op straat." Lotta de Meulenaere, Géraldine's overbuurvrouw, kan het alleen maar beamen. "Dankzij de Kessels Ruimte leerden we veel mensen in de buurt kennen. Mijn oudste zoon is drie. Omdat hij veel gezichten op straat herkent, voelt de stad vertrouwd aan. De sociale contacten zijn voor mijn twee kinderen ook een verrijkende leerles. Ze leren iets van andere kinderen, Frans bijvoorbeeld. De Kessels Ruimte, dat is iets wat we koesteren." 🍷

SPEEL EN WIN EEN VAN DEZE PRIJZEN

34 prijzen

WIN EEN OVERNACHTING VOOR 2 PERSONEN
IN HOTEL JULIANA IN VALKENBURG

INCLUSIEF TOEGANG TOT DE ROMEINSE KATAKOMBEN

Info:

Aan de rand van Valkenburg, midden in het Heuvelland met zicht op de Cauberg, staat Hotel Juliana garant voor Limburgse hartelijkheid, gastvrijheid, rust, comfort en inspiratie. Dit familiehotel bezit slechts twaalf hotelkamers en juniorsuites. In het aangrenzende restaurant, erkend met een Bib Gourmand-label, worden culinaire genieters op hun wenken bediend.

Hotel Juliana, Broekhem 11, 6301 HD Valkenburg, Nederland,
+31 (0)43 601 2244 • www.juliana.nl

13 BOEKEN

- ✕ Vier exemplaren van **Meisjes, moslims en motoren** van Gaea Schoeters en Trui Hanoulle (waarde 20 euro)
- ✕ Vier exemplaren van **Leven en laten leven** van Hendrik Groen (waarde 19,99 euro)
- ✕ Vijf exemplaren van **Zo word je honderd** van Junko Takahashi (waarde 15 euro)



5 CD's

- ✕ Vijf exemplaren van **Liefde voor muziek** (waarde 18,99 euro)



WIN EEN VAN DE 5 OVERNACHTINGEN
VOOR 2 PERSONEN (inclusief ontbijt,
geldig t.e.m. 31/12/19)

OF EEN VAN DE 10 ONTBIJTEN VOOR
2 PERSONEN (geldig t.e.m. 31/12/19)

'T DORPSHUYS KOM TOT RUST EN GENIET VAN DE NATUUR!

Het voormalige gemeentehuis van Opoeteren werd verbouwd en telt 5 verschillende kamers voor 2, 3 of 4 personen. De kamer op het gelijkvloers is volledig rolstoeltoegankelijk, net als de brasserie en het terras. Onze troef is het uniek concept: kleinschalig, toegankelijk en sociaal met een warm onthaal. Kortom: (H)eerlijk slapen!

Opoeteren is een rustig dorpje gelegen op de grens tussen het Maasland en het Nationaal Park Hoge Kempen en is dé ideale uitvalsbasis om deze streken te ontdekken. Laat je verrassen door de natuurlijke groene pracht van het Oeterdal met zijn bossen, weiden en wandelpaden die je te voet of per fiets kan ontdekken.

Schoolstraat 13, Opoeteren-Maaseik,
089 86 40 03, www.hetdorpshuys.be



OPLOSSING KRUISWOORDRAADSEL JULI-AUGUSTUS 2018



Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Schiftingsvraag: *Hoe heet de Nederlandse ruimtevaarder die de aarde omschreef als 'een prachtige blauwe bol in het zwarte niets'?*

Vergeet niet een postzegel van 0,87 euro toe te voegen

HORIZONTAAL

1 uitroep om een dier weg te jagen 3 soort pompoen 9 bij geen gehoor 12 United Nations 13 alleen (in samenstellingen) 14 Europese taal 16 id est 17 hoofdbedekking 19 familielid 20 grond 22 warme sportieve jas 24 conditietraining 26 lage rivierstand 28 op dit moment 29 bezoek van arts 35 en niet 36 bewaarplaats 37 drank 39 Bijbelse figuur 40 persoon die deel uitmaakt van een groep 41 of iets dergelijks 42 biedt zich aan (afk.) 43 Schotse rok 45 licht bruinrood 47 groep spelers 48 opslagplaats 52 Open Universiteit 53 Europese Unie 55 roofvogel 59 oorspronkelijke bewoner van Amerika 62 in elkaar 63 artikel (afk.) 64 nauwe doorgang 65 kunstmatige intelligentie 66 Bijbelse figuur 68 Engelse adellijke titel 70 ondernemingsraad 71 een en ander 72 ervaring als bron van kennis 73 lage vrouwenstem.

VERTICAAL

1 namaak 2 uiting van verdriet 3 blauwe kleur 4 Algemeen Nederlands 5 uiterlijk 6 dierengeluid 7 astronomische eenheid 8 maatschappelijk aanzien 10 omroepblad 11 onstoffelijk wezen 13 majoor 15 rivier in Polen 18 warmte-eenheid 21 bedrag van interest 23 schuldeiser 25 beginletters 27 loofboom 29 hardhorend 30 Koninklijke Hoogheid 31 uitruster van schepen 32 vis 33 in memoriam 34 deel van Frankrijk 35 deel van de hals 38 toiletartikel 44 overdreven 46 gymnastiektoestel 47 tegenover 49 bezig 50 senior 51 rijwiel 54 erwtensoep 56 verbond 57 oceaan 58 wasem 59 computerdeskundige 60 inlichtingen (afk.) 61 koraaleiland 67 onder meer 69 uitroep van pijn.

1	2			3	4	5		6	7	8		9	10	11
12			13					14				15		16
17		18				19				20		21		
22					23			24	25					
				26				27		28				
						31		32				33		34
	29		30											
35					36							37		38
39								41					42	
43			44			45		46					47	
	48				49							50		
51					52					53				54
55	56		57			58			59			60		61
62						63						64		
65					66		67							70
71						72								73

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

44	68	35	28	60	54	42	63	4	17
----	----	----	----	----	----	----	----	---	----

Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord juli-augustus 2018, PB 40, 1031 Brussel, voor 31 juli 2018. De winnaars verschijnen in het oktober-nummer 2018. Voeg een postzegel van 0,87 euro toe (niet vastkleven).

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

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

Winnaars kruiswoord mei 2018

Wint een overnachting voor twee personen met ontbijt in Hôtel d'Alcantara in Doornik.

Maria De Belder uit Schoten.

Wint een exemplaar van Kleihuid van Herien Wensink.

Paul De Wilde uit Sint-Niklaas, Jan Morael uit Borsbeek, Therese De Bruyne uit Belsele, Pierre De Roy uit Brasschaat, Agnes Vanhooren uit Middelkerke.

Wint een exemplaar van De sringenboom. Herinneringen aan mijn broer van Toon Tellegen.

Annemie Seynaeve uit Waregem, André Panis uit Temse, Paul Vernelen uit Kasterlee, Emile Van Asch uit Sint-Amands.

Wint een exemplaar van Waarom het zo aantrekkelijk is om gelukkig te zijn van Lorenzo Marone.

Henriette Meers uit Hasselt, Van Cluysen uit Heverlee, Sonja Reyniers uit Kontich, Jan Heyrick uit Oostrozebeke.

Wint een exemplaar van Reconquista van Miquel Bulnes.

Maria Calluy uit Bornem, Juul Dirx uit Deurne, Jos Lauwers uit Bree, Ann Glorie uit Deerlijk.

Wint een exemplaar van Wolf van Kristien Hemmerrechts.

Anneke De Mynck uit Aalter, Alfons Roosen uit Kalmthout, Willy Martens uit Retie, Hilde Bellens uit Geel, Marleen De Wilde uit Destelbergen.

Wint een exemplaar van Power Boost van Claudia Van Avermaet.

Dora Buseyne uit Sleidinge, Denis De Smedt uit Westerlo, Godelieve Van Damme uit De Panne.

Wint een exemplaar van Archivaris van Raymond van het Groenewoud.

Simonne Logie uit Vlamertinge, Noel Rosier uit Zemst, Agnes Martens uit Melle, Sabine Pouseele uit Zedelgem, Anita Sergeant uit Drongen.

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

Oplossing kruiswoordraadsel
MEI 2018

LEDENVOORDEEL

WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **drie gratis duotickets (waarde 24 euro)** voor *Nu Nog Even Niet* op BAR|A|MUZE in Leuven. Stuur deze bon **vóór 20 juli 2018** naar *OKRA-magazine, Nu Nog Even Niet*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Nu Nog Even Niet'. Info zie bladzijde 42.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **vijf gratis duotickets** voor de film *Tully* in een bioscoop naar keuze. Stuur deze bon **vóór 10 juli 2018** naar *OKRA-magazine, Tully*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Tully'. Info zie bladzijde 42.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **vijftien gratis duotickets (waarde 20 euro)** voor de tentoonstelling *Sanguine/Bloedrood. Luc Tuymans on Baroque* in Antwerpen. Stuur deze bon **vóór 20 juli 2018** naar *OKRA-magazine, Sanguine/Bloedrood*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Sanguine/Bloedrood'. Info zie bladzijde 43.

Naam en voornaam:

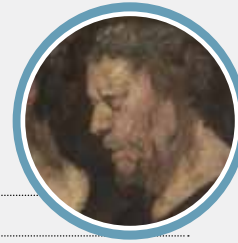
Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets (waarde 34 euro)** voor *Het Smurfenavontuur* in Brussel. Stuur deze bon **vóór 20 juli 2018** naar *OKRA-magazine, Het Smurfenavontuur*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Het Smurfenavontuur'. Info zie bladzijde 43.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



GRATIS BEZOEKERSGIDS

Wil je het spoor niet bijster raken op het kunstenparcours PLAY in Kortrijk en graag wat extra info meekrijgen over de kunstwerken die er te zien zijn? Ga dan naar een van de infopunten en vraag er naar de bezoekersgids. Ieder OKRA-lid krijgt een gratis exemplaar op vertoon van de lidkaart.



Wie deelneemt geeft de toestemming dat zijn of haar persoonsgegevens kunnen worden doorgegeven aan de betrokken partner als hij of zij tot de winnaars behoort. De gegevens worden in dat geval enkel en alleen gebruikt om de tickets over te maken.

TOT EN MET 30 SEPTEMBER FIETSEXPEDITIE

boordevol

kunst, cultuur, natuur, erfgoed, moderne technologie en...

VOSSSEN



Deze "culturele expeditie" leent zich perfect voor grootouders met kleinkinderen, maar is ook uitstekend voor een individueel bezoek of een uitstap in groep. 40 km fietsen door het landschap en de haven, tussendoor even uitblazen op een van de vele verrassende plekjes en achteraf lekker "uitbollen" in de Herberg bij het Hof van Nobel. Bent u slecht te been, is het slecht weer of zijn de (klein)kinderen te klein? Ook per auto of bus is het een fantastische tour!

1 *Het Hof van Nobel*

Het Hof van Nobel is tijdelijk opgebouwd in een loods van Katoen Natie in Kallo-Beveren. Je kan er in twee nagebouwde bioscoopzaaltjes een film bekijken. Eén met een wetenschappelijke benadering van het dierenepos, een andere met een humoristische inslag. Ook wordt op deze locatie de **geschiedenis áchter het dierenepos van Reynaert de vos belicht**.



3 *De Beeldentuin*

In de beeldentuin van het Mercatorhuis kun je even **heerlijk tot rust komen**. Je vindt hier werken van o.a. Jan Fabre, Sophie Ryder en Nadia Naveau.



4 *Het Huis van Zonde*

Het Huis van Zonde zit tijdelijk in ... de Pastorij in Kieldrecht. Hier loopt een expo over de 7 hoofdzonden, want het Reynaert epos is een spiegel van menselijk gedrag waarin een catalogus van ondeugden wordt tentoongesteld. **Multimediale applicaties maken het boeiend voor jong en oud**. Eveneens is een selectie van historische waardevolle schilderijen te bekijken.



2 *Het Mercatorhuis*

Het Mercatorhuis in Melsele laat je ontdekken **waar Reynaert zoal vertoefde tijdens zijn tochten in het Waasland**. Kaarten, atlanten uit de 16de en 17de eeuw tonen die plekken.



Info & reservatie

WWW.VOSSEN.VLAANDEREN



Gratis toegang

Met deze voucher hebt u al voor 1 persoon gratis toegang. OPGELET! Komt u met meerdere personen in groep of als familie, let dan zeker op de vroege vogel actie. Want al wie zich meldt aan de balie voor 11u, krijgt dan gratis toegang! Met alles wat daarbij inbegrepen is (koffie bij ontvangst, Reynaertboek, goodie bag).

GRATIS
VOUCHER
OKRA

Bestel nu een Flow Swing traplift en betaal 0% BTW*!

Nog
meer
voordeel!



Met een thyssenkrupp traplift blijft u comfortabel en veilig thuis

- ✓ Duitse degelijkheid en meer dan 60 jaar ervaring van de marktleider
- ✓ Een traplift op maat, met installatie aan muur- of leuningzijde
- ✓ Adviseurs en installateurs uit uw buurt, met een Service 24/7

Wenst u meer info? U kunt ons steeds contacteren:

- ☎ Bel ons gratis op 0800 26 424
- 🌐 Surf naar www.tk-traplift.be
- 📄 Ontvang uw gratis informatiepakket

* Actie onder voorwaarden. Zie www.tk-traplift.be

engineering.tomorrow.together.



thyssenkrupp