

okra
trefpunt 55+

magazine

"MET ALLE
ALTERNATIEVEN DIE
ER VANDAAG ZIJN,
BEGRIJP IK NIET
DAT HOBBYTUINIERS
NOG GIF IN DE TUIN
GEBRUIKEN."

JOS GORIS

6 OTI, PATIMIS
SULTORUMUS DIT?
QUODIEM REN

16 LUT EFAUTE DIUS
ESTERFIR UTUS

23 RO HOSULTOD IUM
IN HOCUT NONFI-
RIORBIS BONFE

**BOEK VOOR
slechts
€ 259,95 p.p.**

5-daagse ALL-INCLUSIVE VAKANTIE in Duitsland

Sauerland - ALPIN HOTEL

Het hotel ligt in het plaatsje Graftschaf, midden in een bosrijk gebied. Het Alpin hotel ligt bij de plaatsen Schmallenberg en Winterberg, deze gebieden ademen een landelijke sfeer. Dit zeer bekende vakantie gebied biedt u talloze mogelijkheden voor een zeer afwisselde vakantie. Alpin Hotel is een sfeervol multifunctioneel hotel met alles onder een dak en beschikt over 116 kamers, allen met douche/bad, toilet, TV en een zitje. Alle kamers zijn per lift bereikbaar.



5 daagse ALL-INCLUSIVE VAKANTIE

- ✓ *Ontvangst met warme lunch of koffie met gebak*
- ✓ *4 x Overnachting met uitgebreid "Enjoy" ontbijtbuffet*
- ✓ *4 x Warme lunch of lunchpakket*
- ✓ *4 x Culinair Dinerbuffet*
- ✓ *NIEUW : Koffiecorner koffie en thee gehele dag GRATIS*
- ✓ *Dagelijks alle drankjes van 17:00 t/m 24:00 GRATIS*
- ✓ *Dagtocht per luxe touringcar door het Sauerland*
- ✓ *GRATIS Sauerlandkaart voor gratis openbaar vervoer*
- ✓ *Iedere avond vertier en entertainment*
- ✓ *GRATIS gebruik van hotel binnenzwembad en sauna.*
- ✓ *E-bike verhuur station.*
- ✓ *GRATIS div. auto-, fiets en wandelroutes met lunchpakket*

AANKOMSTDATA

JUNI 2018

Zo 03.06 Di 19.06
Do 07.06 Za 23.06
Ma 11.06 Wo 27.06
Vr 15.06

JULI 2018

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

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 17.09
Do 06.09 Ma 24.09
Ma 10.09

PRIJZEN

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

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

Enjoyhotels rekent geen boekings-, en reserveringskosten en geen 1-persoonskamer toeslag

Onze Klantenservice is Nederlands gesproken en 7 dagen per week bereikbaar van 08:00 tot 19:00

Als we bedoeld waren
om op
één plaats
te blijven,
dan hadden we
wortels
in plaats van
voeten
gehad.



Dossier Wortelen

in dit nummer

- 6 **VRAAG HET AAN NIEK**
Je recht op privacy
- 8 **AAN TAFEL**
Traditie op je bord
- 10 **DE WERELD VAN GUY POPPE**
Koning Voetbal te gast bij tsaar Poetin
- 12 **ACTIE**
Week van de Zorg
- 14 **UIT**
Van Duinkerke naar Saint-Omer
- 18 **GEZOND OUDER WORDEN**
Over de wortels, zakjes en follikels van je haar
- 20 **GROEN**
De tuinakelei wortelt in een ver verleden

22 DOSSIER

Wortels
Saskia Van Nieuwenhoven:
"Ik houd mij recht door mijn opvoeders, met wie ik nog altijd contact heb"

- 28 **DOE HET ZELF**
Recht uit je hart... aan de muur
- 32 **CULTUUR**
10 om niet te missen
- 34 **LANGS VLAAMSE WEGEN**
Jos Goris: "De moestuin is een paradijs voor mijn kleinkinderen"
- 36 **KRUISWOORDRAADSEL**
- 38 **LEDENVOORDEEL**



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 **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.**



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



JE RECHT OP PRIVACY

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto SHUTTERSTOCK

In deze rubriek stelt een lezer een vraag over een consumentenzaak die de redactie beantwoordt. Deze maand stelt Lieven een vraag over het recht op privacy.

Beste Niek,
Ik wil graag op Facebook maar ik ben een beetje bang dat er met mijn gegevens van alles gaat gebeuren. Tegelijk hoor ik dat er strengere privacyregels zijn. Hoe zit dat nu precies in elkaar?
Lieven uit Oudenburg

Dag Lieven,

Sinds 25 mei 2018 is de wet over de privacy veranderd. In het verleden maakte elk land van de Europese Unie eigen wetten over de privacy. Nu is er een Europese richtlijn die in alle landen van de EU geldt. Die draagt de naam GDPR, wat staat voor General Data Protection Regulation. In het Nederlands spreekt men van de Algemene Verordening over de Gegevensbescherming. Die wet beschermt je tegen misbruik van je gegevens. Er zijn heel wat rechten waar je je op kan beroepen. Ik pik er de belangrijkste uit.

Recht op inzage en aanpassing

Je krijgt een uitgebreid recht op inzage van je persoonlijke data. Je kan aan elk bedrijf, elke organisatie vragen of ze jou een kopie van alle bewaarde gegevens kunnen bezorgen. Die organisatie of dat bedrijf moet dan binnen de maand een antwoord bezorgen. Wat ook kan, is dat ze je toegang geven tot de gegevens online. Je hebt het recht te weten wat er met je gegevens gebeurt en welke andere organisaties deze gegevens kunnen zien. Bedrijven mogen een inzageverzoek weigeren, maar enkel wanneer ze daarvoor geldige redenen hebben. Je zal nog

altijd op een njet stuiten wanneer je bij de Staatsveiligheid te rade gaat over je dossier. Een bedrijf mag je trouwens niet zomaar gegevens verstrekken wanneer je daarom vraagt, het moet eerst 'met alle mogelijke middelen' je identiteit controleren. Anders kan je natuurlijk makkelijk de gegevens van je buur of kennis opvragen. En dan is het principe van de privacy meteen verdwenen.

Recht op overdracht

Bedrijven moeten de data die ze over gebruikers hebben, vrijgeven in een 'gestructureerd, veelgebruikt, machineleesbaar en interoperabel' format, zodat de persoon in kwestie de data zonder problemen aan een ander bedrijf kan doorgeven. Dit recht geldt enkel als een gebruiker van plan is om van contract te veranderen, niet in andere gevallen. Stel je wil van Proximus naar Telenet veranderen. Dan heb je van Proximus een aantal gegevens nodig die je aan Telenet moet doorgeven. Proximus zou je die gegevens kunnen geven op een zodanige manier dat Telenet ze niet kan lezen. Dat is dus met deze nieuwe richtlijn verboden.

Wanneer je lid wordt van een organisatie, dan geef je die de toestemming om van je gegevens gebruik te maken

Recht om vergeten te worden

Je kan van bedrijven en organisaties vragen dat ze je gegevens wissen. Wanneer je lid bent van een vereniging zoals OKRA, dan houdt die vereniging de gegevens bij om je te informeren over activiteiten, om je een voordeel aan te bieden wanneer je een bepaalde leeftijd hebt, enzovoort. De organisatie houdt die gegevens ook bij om je herinneringen te sturen, om statistieken te maken, om een dossier voor de overheid in orde te maken. Wanneer je lid wordt van een organisatie, dan geef je die de toestemming om van die gegevens gebruik te maken.

Net als bij de inzage zullen bedrijven aan een verzoek om vergeten te worden moeten voldoen als er geen redelijk tegenargument voor aan te halen is.

En bij OKRA?

Ook OKRA moet zich in regel stellen met deze Europese verordening en doet er alles aan om je het recht op privacy te garanderen. Hoe? OKRA bewaart de gegevens van zijn leden maar doet dat uitsluitend omwille van organisatorische redenen (bijvoorbeeld om je te informeren over activiteiten). OKRA houdt enkel bij wat echt nodig is: het aantal kleinkinderen of je vorige beroep, dat hoeven we niet te weten. Uiteraard moeten de gegevens juist zijn. Daarom heb je het recht om ze te bekijken. Dat kan digitaal wanneer je je inlogt als lid op www.okra.be. Ben je niet digitaal actief, dan kan je aan je contactpersoon de info opvragen. Wanneer OKRA je gegevens niet meer nodig heeft, bijvoorbeeld omdat je al vijf jaar geen lid meer bent, dan worden je gegevens gewist. Verder zijn alle beveiligingsmechanismen aanwezig om je gegevens te beschermen tegen hackers. Mocht zich toch een probleem voordoen, dan doet OKRA er alles aan om in orde te zijn met de wetgeving. 



Niek

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



**ALS TRAPPEN
TE ZWAAR
WORDEN.**



**Altijd een trafilift
op maat van
uw behoeften.**

Comfortlift
Orona



TRADITIE OP JE BORD

Tekst AN VERTRIST // Foto's AN VERTRIST

Niets is zo heerlijk als een klassieker op je bord, gekruid met zalige herinneringen. We gaan deze keer koken zoals vroeger, met hier en daar een licht moderne toets. Verlekker je alvast op aspergeroomsoep, Gentse waterzooi, tatjespap én de Limburgse vlaai!



ASPERGEROOMSOEP MET BLAUWE KAAS

1 kilo asperges
1 ½ liter kippenbouillon
1 ui
2 flinke klonten boter
1 opgehoopte eetlepel vloeï-
ende bloem
½ citroen (sap)
100 ml droge witte wijn

100 g Fourme d'Ambert of
andere blauwe kaas
100 ml room
3 plakjes gedroogde ham
muskatnoot
peper en zout
peterselie

Schil de asperges met een dunschiller. Snijd de punten eraf en zet opzij. Snijd de rest van de asperges in blokjes van ongeveer 2 cm.

Doe de blokjes (niet de punten) in de bouillon samen met 1 klont boter en het citroensap. Laat 20 minuutjes op een zacht vuurtje koken. Hak de ui fijn en bak glazig in de rest van de boter. Bestrooi met de bloem. Roer goed om en blus met de witte wijn en wat van het kookvocht. Roer goed tot er geen klonters meer zijn en doe alles bij de soep. Meng goed en mix de soep. Doe er de puntjes bij en laat zachtjes mee garen. Voeg er op het laatste de room aan toe. Breng op smaak met peper, zout en muskatnoot. Leg de plakjes ham op wat bakpapier of een siliconenvel en zet eventjes onder de grill tot ze knapperig zijn. Verkruiemel ze. Serveer de soep met wat verkruiemelde kaas, peterselie en ham.

TATJESPAP

1 kilo bloemige aardappelen
250 ml echte karnemelk
250 g garnalen
1 bussel waterkers
100 g boter (optioneel)*
2 el fijngehakte bieslook
peper, muskatnoot en zout

Kook de aardappelen gaar in licht gezouten water en giet af. Stamp ze heel fijn en roer er de karnemelk en de bieslook onder. Breng op smaak met peper, zout en muskatnoot.

Doe de boter in een steelpannetje en laat goudkleurig worden. Haal van het vuur. Schep de tatjespap in een bord en serveer met verse waterkers, garnalen en bruine boter.

* In echte tatjespap gebruik je bruine boter!

GENTSE WATERZOOI

750 g vastkokende aardap-
pelen
2 dubbele kipfilets
4 drumsticks
1 kruidentuil
1 prei
4 selderstengels
1 ui
4 flinke wortelen

1 klontje boter
½ liter kippenfond
2 el fijngehakte kervel
200 ml room
1 el vloeïende bloem
1 eierdooier
1 tl mosterd
peper en zout

Snijd alle groentjes in fijne staafjes en fruit ze in wat boter. Zet opzij. Ontdoe de drumsticks van hun velletje. Schil de aardappelen en kook ze gaar in licht gezouten water. Doe de kippenfond in een hoge kookpot samen met 1 liter water en het kruidentuiltje. Breng tegen de kook aan en doe er de drumsticks in. Laat 10 minuutjes garen. Snijd ondertussen de kipfilets in hapklare brokken en laat sudderen op een zeer matig vuurtje. Schep de kip en het kruidentuiltje uit het kookvocht en zet opzij. Laat het kookvocht voor 1/3 inkoken (zo'n 10 minuutjes). Los de bloem op in wat koud water en doe bij het kookvocht. Roer goed. Laat een aantal minuutjes inkoken. Roer de eierdooier en mosterd los in de room en doe bij het kookvocht. Laat niet inkoken! Doe er nu opnieuw de kip, de aardappelen en de groentjes bij en laat doorwarmen. Serveer met wat kervel.

LIMBURGSE KRIEKENVLAAI MET EEN BEETJE GEMBER

300 g patisseriebloem
20 g verse gist
20 g + 50 g suiker
3 g zout
120 gram lauwe melk (gewogen)
30 g zachte ongezouten boter
2 eieren

750 g krieken op sap
15 g arrowroot of aardappelzetmeel
1 zakje vanillesuiker
1 mespuntje gemberpoeder
1 el vers citroensap
2 el grove suiker (optioneel)

Breek de gist in de lauwe melk en los goed op. Doe de bloem in een kom en meng er de 20 g suiker en het zout onder. Breek het eitje en doe er de melk bij. Meng grondig en kneed het deeg met de hand gedurende 10 minuten tot het zacht en veerkrachtig is. Vet een kom in en doe hierin het deeg, laat het afgedekt rijzen gedurende een uur. Maak ondertussen de kriekenvulling. Roer de arrowroot (of aardappelzetmeel) onder de vanillesuiker en de 50 g gewone suiker en meng goed. Doe de krieken in een steelpannetje samen met het gemberpoeder. Breng aan de kook. Roer er de suiker en de arrowroot (of aardappelzetmeel) onder. De kriekjes zouden mooi moeten binden, het mag zeker niet meer lopend zijn. Indien nodig voeg je er nog wat bindmiddel aan toe (het best eerst oplossen in wat water). Voeg er op het laatste het citroensap aan toe. Laat afkoelen. Verwarm de oven voor op 190°C. Haal het deeg uit de kom en rol uit tot 3 mm dikte. Neem een vlaaivorm van ongeveer 28 cm doorsnede en vet hem in. Bekleed de vlaaivorm met het deeg. Druk de randen goed aan en doorprik de bodem. Haal het overtollige deeg weg en kneed opnieuw tot een bal. Rol zo dun mogelijk uit. En snijd het deeg in repen. Giet de kriekenvulling in de vorm en bekleed de bovenkant met de deegreepjes. Bestrijk het deeg met wat losgeklopt ei en besprenkel met grove suiker. Laat de taart nog 10 minuutjes rijzen. Bak 27-30 minuten in de oven tot ze goudbruin ziet.



KONING VOETBAL TE GAST BIJ TSAAR POETIN

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Vanaf 14 juni loopt in Rusland het wereldkampioenschap voetbal en kijken we naar hoe Eden Hazard en Vincent Kompany hun duivels ontbinden. Op 15 juli weten we of ze Duitsland de loef afgestoken hebben. Een maand lang staat Rusland in de kijker. Voor het voetbal zeker, maar ook voor de manier waarop de Russen sport inzetten om zich als grootmacht op de kaart te zetten.

Sport is een staatszaak in Rusland, al in de tijd van de Sovjet-Unie. Ze sturen trainers en begeleiders naar landen in hun invloedssfeer en financieren er sportinstallaties. Naast militaire en economische samenwerking is sport een onderdeel van hun diplomatieke inspanningen. Belangrijk ook: de Sovjet-atleten moeten winnen. Als ze in 1952 in Helsinki voor het eerst naar de Olympische Spelen trekken, behalen ze meteen het op een na grootste aantal medailles.

De Sovjets hebben er veel voor over om te triomferen. Al in 1962 richt het Internationaal Olympisch Comité een commissie op om doping te bestrijden, dermate verdacht zijn de prestaties van de deelnemers uit de Sovjet-Unie. Rusland neemt die praktijk zonder verpinken over. De bom barst in 2014, bij de Winterspelen in het Russische Sotsji, aan de Zwarte Zee. 43 medaillewinnaars worden gediskwalificeerd en levenslang geschorst voor de Spelen. Voor elf van de 39 die in beroep gaan, onderschrijft het Arbitragetribunaal voor de Sport in Genève die maatregel, voor de 28 anderen niet. Maar het IOC blijft bij zijn beslissing om Rusland op de Spelen van Pyeongchang in februari dit jaar uit te sluiten en de voorzitter van het Olympisch Comité, Aleksander Zjoekov, te schorsen. Het schandaal in Sotsji is van die aard

dat het daarop niet terug wil komen. Geknoei met urinestalen, een clandestien laboratorium, tussenkomst van de geheime dienst, niets hebben de Russen onverlet gelaten om hun sporters aan winst te helpen. Het IOC nodigde wel 169 'Olympische atleten uit Rusland' uit. Onder die vlag mochten ze in Zuid-Korea meedoen.

De affaire waaiert uit tot nu, vlak voor het Russische elftal het WK aftrapt in de openingswedstrijd tegen Saoedi-Arabië. Zo zijn er in een rapport, dat het dopingprogramma van Sotsji in kaart brengt, ook Russische voetballers vermeld. Eind december neemt Vitali Moutko ontslag als voorzitter van het organisatiecomité van het WK voetbal. De klokkenluider, die het systeem dat in Sotsji in zwang was naar buiten gebracht heeft, heeft hem als opdrachtgever en organisator aangewezen. Moutko is niet de eerste de beste. Hij is en blijft vicepremier in de Russische regering, bevoegd voor sportzaken. Ook Zjoekov was tot 2011 zeven jaar lang vicepremier. De twee heren zijn geen kleine jongens in de Russische politiek. Ze staan dicht bij de zon, president Vladimir Poetin.

De nieuwe tsaar

De geest van Poetin zweeft over het schandaal. Spion in de tijd van het communisme en fervent sportman, met een achtste *dan* als judoka en fanatiek hengelaar in wild water, in 2000 voor het eerst verkozen en sinds kort aan zijn vierde ambtstermijn bezig. Zijn programma aan de vooravond van zijn aantrede: Rusland moet weer de plaats innemen die het toekomt, op de eerste rij der wereldnatiën. Met dat leidmotief in je achterhoofd, begrijp je zijn optreden.

Oppositie duldt Poetin niet. Er is niet eens veel fraude nodig om bij de presidentsverkiezingen in maart, met een opkomst van 67,5 procent, 76,6 procent van de stemmen in de wacht te slepen want wie te populair is, mag zich geen kandidaat stellen. Betogers en critici lopen het risico om in de cel te belanden. Belangrijke dissidenten wacht de gifbeker, letterlijk. De naar het Verenigd Koninkrijk overgelopen spion, Sergeï Skripal, en zijn dochter kunnen ervan meespreken. Ze zijn niet de eersten.

Poetin schuwt geen middel om de status van Rusland als grootmacht in de verf te zetten. De Krim, een schiereiland aan de Zwarte Zee in Oekraïne, lijft hij in 2014 in. In het mijnbekken rond Donetsk, in het

Poetin schuwt geen middel om de status van Rusland als grootmacht in de verf te zetten

Russischtalige oosten van Oekraïne, steunen Russische militairen milities die zich af willen scheuren. Ook in het buurland Georgië komt het leger tussenbeide ten gunste van een afscheidingbeweging. In Syrië vechten Russen aan de zijde van president Bashar al-Asad, het gebruik van chemische wapens stoort hen niet.

Vlak voor de verkiezingen dreigt Poetin met nieuwe atoomwapens. De Sarmatraket vliegt op een half uur van Moskou naar Londen, is door de westerse luchtfweer niet te onderscheppen en kan tien kernkoppen afvuren, die elk een andere kant opgaan. Daarmee vergeleken was de Koude Oorlog klein bier.

Het blijft niet bij militair geweld. Vanaf juni 2015 hebben Russische hackers op Facebook bijna 80.000 propagandaboodschappen verstuurd, die 126 miljoen Amerikanen bereikt hebben. Hun impact op de verkiezingen is niet in te schatten. Hooggeplaatste Russen hebben naaste medewerkers van toekomstig president Donald Trump informatie

aangeboden die zijn tegenkandidate, Hillary Rodham Clinton, ondermijnde. Drie van hen heeft een speciale onderzoeksrechter in staat van beschuldiging gesteld. Tegen negentien Russen, onder wie zes agenten van de militaire inlichtingendienst, zijn sancties afgekondigd.

Reus op lemen voeten

De Russische economie is nauwelijks drie keer groter dan de Belgische. Bovendien vertoont ze ernstige zwaktes. Ze leeft van de exploitatie van grondstoffen als olie, schiept weinig ruimte voor kmo's, lijdt onder de ontoelmatigheid van de ambtenarij en besteedt buitenmatig veel aan defensie: vier procent van het bruto binnenlands product. De Verenigde Staten houden het bij drie maar hun uitgaven liggen wel tien keer hoger. Ook de val van de olieprijs en de sancties die Rusland opgelegd kreeg na de annexatie van de Krim, hebben de economie geen deugd gedaan.

Rusland, het grootste land ter wereld, heeft altijd de ambitie gehad om zijn stempel te drukken op de vaart der volkeren. Dat was onder de tsaren het geval en Jozef Stalin heeft dat streven opgepikt. Het valt te bezien of de geschiedenis Poetin als nieuwe tsaar bestempelt en of de wereld daarvan beter geworden is. ■



J&A Lier

RECHTSTREEKS UIT DE FABRIEK



GRATIS
DEMONSTRATIE
AAN HUIS

SNELLE LEVERING

tel. 03 480 98 01 - www.jaflex.be
Mallekotstraat 45 - 2500 Lier

GEDAAN MET RUG-, NEK- EN SPIERPIJNEN

OKRA-MAGAZINE MEI 2018

ACTIE

WEEK VAN DE ZORG EEN TERUGBLIK

Tekst GRIET MALFROID // Foto KATRIEN VANDEVEEGAETE

De Week van de Zorg, eind vorige maand, stond dit jaar in het teken van de zorgmedewerkers die elke dag opnieuw het beste van zichzelf geven. Honderden OKRA-leden uit Vlaanderen en Brussel haakten meer dan 50.000 hartjes. Vele medewerkers in de woonzorgcentra kregen zo'n hartje opgespeld, met een persoonlijk dankwoordje erbij voor al het werk dat ze elke dag met de glimlach doen!

Naar aanleiding van de Week van de Zorg trok een OKRA-delegatie naar het kabinet van Jo Vandeurzen, Vlaams minister van Welzijn, om ook hem een hartje te overhandigen voor de reeds geleverde inspanningen inzake woonzorgcentra in Vlaanderen. OKRA hoopt dat hij in de toekomst hier zijn schouders zal blijven onder zetten.

Surf naar de Facebookpagina van OKRA voor meer foto's.



MEER GEVEN, MINDER AFGEVEN? HET KAN!

Als u aan broers en zussen, neven en nichten of vrienden en kennissen wil nalaten, zullen zij vaak tot 65% successierechten betalen op uw nalatenschap.

Waarom niet kiezen voor een duolegaat?

- Een fiscaalvriendelijke formule = minder successierechten
- U kan daardoor méér geven aan uw familie en vrienden
- U steunt tegelijkertijd een goed doel en bouwt op die manier mee aan een betere wereld.

GRATIS GIDS voor schenken en nalaten en alle vragen over het levenseinde.



VUL HIERONDER DE BON IN OF BESTEL DE GIDS OP WWW.TESTAMENT.BE

BESTELBON

Naam: _____ Voornaam: _____
Straat: _____ Nummer: _____ Bus: _____
Postcode: _____ Gemeente: _____
Geboortedatum: ____ / ____ / ____

Ontvangt graag de gratis juridische gids 'Goed Geregeld Goed Gegeven'.

Als ik een goed doel zou opnemen in mijn testament dan denk ik aan volgende organisatie(s) (aanvinken aub – niet verplicht). Deze organisaties mogen mij informatie over hun werking bezorgen.

- | | | | |
|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 11.11.11 | <input type="checkbox"/> DE VRIENDEN VAN HET BORDET INSTITUUT | <input type="checkbox"/> JAZZ.BE | <input type="checkbox"/> RODE KRUIS-VLAANDEREN |
| <input type="checkbox"/> AFRICAMUSEUM | <input type="checkbox"/> DIABETES LIGA | <input type="checkbox"/> KAZERNE DOSSIN | <input type="checkbox"/> SALVATORIAANSE HULPACTIE EN ONTWIKKELINGSHULP |
| <input type="checkbox"/> ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN | <input type="checkbox"/> DOKTERS VAN DE WERELD | <input type="checkbox"/> KETEN VAN HOOP BELGIË | <input type="checkbox"/> SANT'EGIDIO |
| <input type="checkbox"/> AMNESTY INTERNATIONAL VLAANDEREN | <input type="checkbox"/> DON BOSCO STICHTING | <input type="checkbox"/> KOM OP TEGEN KANKER | <input type="checkbox"/> KU LEUVEN UNIVERSITEITSFONDS |
| <input type="checkbox"/> ANIMA ETERNA BRUGGE | <input type="checkbox"/> DUO FOR A JOB | <input type="checkbox"/> LEGER DES HEILS | <input type="checkbox"/> LEIF WEST-VLAANDEREN |
| <input type="checkbox"/> ANTIKANKERFONDS | <input type="checkbox"/> DYADIS | <input type="checkbox"/> LEIF WEST-VLAANDEREN | <input type="checkbox"/> LICHT VOOR DE WERELD |
| <input type="checkbox"/> APOPO | <input type="checkbox"/> EEN HART VOOR LIMBURG | <input type="checkbox"/> MAKE-A-WISH | <input type="checkbox"/> MAMAS FOR AFRICA |
| <input type="checkbox"/> ARTSEN ZONDER GRENZEN | <input type="checkbox"/> EIGEN VERMOGEN VAN HET KONINKLIJK MUSEUM VOOR SCHONE KUNSTEN ANTWERPEN | <input type="checkbox"/> MEMISA | <input type="checkbox"/> MERCY SHIPS |
| <input type="checkbox"/> ARTSEN ZONDER VAKANTIE | <input type="checkbox"/> EPILEPSIE LIGA | <input type="checkbox"/> MS-LIGA VLAANDEREN | <input type="checkbox"/> MUCOVERENIGING |
| <input type="checkbox"/> BEDNET | <input type="checkbox"/> EUROPACOLLEGE | <input type="checkbox"/> FAMILIEHULP | <input type="checkbox"/> MUZIEKKAPEL KONINGIN ELISABETH |
| <input type="checkbox"/> BLAUWE WERELDKETEN | <input type="checkbox"/> FONDEN VOOR WETENSCHAPPELIJK REUMAONDERZOEK (FWRO) | <input type="checkbox"/> FONDEN WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK - VLAANDEREN | <input type="checkbox"/> NATUURPUNT |
| <input type="checkbox"/> BLINDENZORG LICHT EN LIEFDE | <input type="checkbox"/> GAIA | <input type="checkbox"/> HACHIKO | <input type="checkbox"/> NETWERK TEGEN ARMOEDE |
| <input type="checkbox"/> BOND ZONDER NAAM | <input type="checkbox"/> HANDICAP INTERNATIONAL | <input type="checkbox"/> HART VOOR HANDICAP | <input type="checkbox"/> OXFAM-SOLIDARITEIT |
| <input type="checkbox"/> BRAILLELIGA, STICHTING VOOR DE BLINDEN | <input type="checkbox"/> HART VOOR RESEARCH AALST | <input type="checkbox"/> HEFBOOM | <input type="checkbox"/> OXFAM-WERELDWINKELS |
| <input type="checkbox"/> BROEDERLIJK DELEN | <input type="checkbox"/> ITINERA INSTITUTE | <input type="checkbox"/> PLAN INTERNATIONAL BELGIË | <input type="checkbox"/> PAIRI DAIZA FOUNDATION |
| <input type="checkbox"/> BRUGGE FOUNDATION | | <input type="checkbox"/> RIKOLTO (VREDESEILANDEN) | <input type="checkbox"/> PAX CHRISTI VLAANDEREN |
| <input type="checkbox"/> CARITAS INTERNATIONAL | | | <input type="checkbox"/> PELICANO |
| <input type="checkbox"/> CAVARIA | | | <input type="checkbox"/> PLAN INTERNATIONAL BELGIË |
| <input type="checkbox"/> CENTRUM TER PREVENTIE VAN ZELFDODING | | | <input type="checkbox"/> RIKOLTO (VREDESEILANDEN) |
| <input type="checkbox"/> CHARCOT STICHTING | | | |
| <input type="checkbox"/> CHILD FOCUS | | | |
| <input type="checkbox"/> CKG KAPOENTJE | | | |
| <input type="checkbox"/> CLINICLOWNS | | | |
| <input type="checkbox"/> DAMIAANACTIE | | | |
| <input type="checkbox"/> DE ROMA | | | |

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...

TESTAMENT.BE

Deze bon in een gefrankeerde omslag opzenden naar
testament.be 's Gravenstraat 61 8000 Brugge



VAN DUINKERKE NAAR SAINT-OMER

Tekst CHRIS VAN RIET // Foto's CHRIS VAN RIET EN TOERISME DUINKERKE

Soms hoeft je het niet zo ver te zoeken. Net over de grens bijvoorbeeld, in Duinkerke. In en rond de Noord-Franse stad kan je een bijzonder parcours afleggen in het teken van WO II. Iets verderop heb je Saint-Omer, een charmant historisch stadje dat eveneens het bezoeken waard is. En ook in de omgeving ervan valt heel wat te beleven. Kortom, de perfecte mix voor een leuk weekendje weg!

Het is geen strandweer vandaag. De zeedijk van de badplaats Malo-les-Bains oogt verlaten en de dijkverhogingswerken zijn in volle gang. Ook hier wil men het stijgende zeewater voor zijn. Je hebt maar weinig verbeelding nodig om je voor te stellen wat zich hier op een zwoele zomerdag afspeelt: flaneren op de dijk, zalig sudderen in het warme zand, badgasten begluren, ijsjes likken...

Christopher Nolan gebruikte voor zijn film *Dunkirk* de nauwe, pittoreske straatjes van Malo als decor. De prachtige, ietwat verweerde gevels van de art-nouveau-huizen lenen zich hier dan ook perfect voor. Kuier door de steegjes en pleintjes van Malo en

je verwondering zal groeien. Sommige gevels vertonen nog kogelinslagen uit de Tweede Wereldoorlog. Enkele decorstukken en een fototoonstelling over het draaien van de film kan je nog tot eind augustus bekijken in de expo *L'Envers du décor* in het FRAC. Je vindt er enkele stukken van de pier die speciaal voor de film gebouwd werd en 700 000 euro kostte. Met de film zette Nolan Duinkerke op de wereldkaart. Bezoekers uit Canada, Australië, China en de Verenigde Staten komen naar hier omdat ze het verhaal van Duinkerke willen ontdekken. Het Duinkerke 1940 Museum vertelt overigens het verhaal van de Slag van Duinkerke en de Operatie Dynamo in mei-juni 1940.

Gevels à la Gaudi

Een paar honderd bootjes, scheepjes en schepen rusten op de bodem van de Noordzee voor Duinkerke. Bij eb komen de Crested Eagle en Devonia boven water, ergens tussen Bray-Dunes en Zuydcoote. Het zijn radarboten die tijdens Operatie Dynamo zijn vergaan. Om hier te gaan wandelen moet je je vooraf inschrijven bij het CPIE Flandre Maritime. Vergeet je laarzen niet!

Het havenmuseum aan de Quai de la Citadelle is gehuisvest in een voormalig negentiende-eeuws tabakwarenruimte. Het biedt een fascinerend inzicht in deze haven zowel vanuit historisch als eigentijds perspectief. Je kan hier ook aan boord gaan van de driemaster Duchesse Anne, een opleidingschip.

Onno Ottevanger, Toerisme Duinkerke: "Net zoals aan de Belgische kust wilde een elite ook hier een mooie villa laten bouwen in de zogenaamde pittoreske stijl. De kuuroorden kwamen in dezelfde periode tot ontwikkeling. Sommige gevels zijn versierd met beeldhouwwerken die zelfs doen denken aan Gaudi. Maar in de meeste panden herken je de art-nouveau-stijl, met referenties aan de natuur en sensuele taferelen. *Le beau monde* wilde vooral elkaar overtreffen. Ondanks enkele verwoestingen tijdens de WO II werden de meeste panden hier vrij goed bewaard."



Nog even nagenieten van alle troeven die dit badplaatsje biedt? Wat dacht je van een diner met zicht op zee? Bijvoorbeeld bij *Comme vous voulez* vult dagverse vis het grootste deel van de menukaart. Ondertussen kan je rustig de zon in de zee zien zakken.

Historisch erfgoed

We trekken vijftig kilometer landinwaarts richting Saint-Omer in de Audomarois. Het zachtjes glooiende landschap van het departement Nord-Pas-de-Calais brengt ons in de juiste stemming voor een gevarieerde trip. Saint-Omer bulkt van het historisch erfgoed. Verdwaal gerust in de nauwe middeleeuwse straatjes en op pleintjes. Je belandt steeds terug op de Place Victor Hugo, het hart van deze stad. Cultuurzoekers ontdekken hier vast enkele pareltjes zoals de indrukwekkende, pas gerestaureerde Jezüietenkapel. Sinds 1566 zetelde hier het college van Waalse Jezüieten. Deze barokke kerk dateert uit de zestiende eeuw en werd tijdens de Franse Revolutie gebruikt als opslagplaats en gevangenis. De openbare tuin van Saint-Omer ligt langs de Vauban Boulevard: een combinatie van een Engelse landschapstuin en Franse renaissance. Zowel voor de inwoners van Saint-Omer als voor de toevallige toerist vormt de tuin een oase van rust en groen. In de gotische kathedraal van Onze-Lieve-Vrouw stoten we op het graf van de heilige Omaar. Maar het gigantische orgel steelt de show. Wie een rondje door de kerk loopt, ontdekt de kleurrijke glasramen, het

astronomische uurwerk, meesterwerken van Lebrun en Rubens en nog meer schatten.

Een miljoen liter bier

Vanuit Hotel du Golf, prachtig gelegen midden een reusachtig golfterrein in Westbécourt, trekken we erop uit. Met enkele leuke adresjes op zak belanden we bij Brouwerij Goudale in Arques. Goudale is een samenstelling van het Nederlandse 'goed' en het Engelse 'ale'. Neem een duik in de fascinerende wereld van het bierbrouwen en laat je op sleeptouw nemen door een enthousiaste gids die je (bijna) alle geheimen toefluistert. Deze brouwerij is een van de modernste van Europa en broウト ongeveer één miljoen liter gerstenat per jaar. Momenteel investeert de familie in bijgebouwen zodat de productie binnen een jaar kan verdubbeld worden. In de indrukwekkende fabriekshal gebeurt alles automatisch: flesjes vullen, sluiten, etiketteren, verpakken... zelfs het pallet glijdt vanzelf naar de opslagplaats. Geen levende ziel te bespeuren tussen de glimmende transportbanden. "Uiteraard zorgen computers ervoor dat alles vlotjes verloopt. En daar bedienen nog steeds menselijke vingers de toetsenborden", verzekert verantwoordelijke Anne-Sophie Taufour ons. Ons bezoek eindigt met een degustatie. Nu enkel nog beslissen welke smaak onze papillen het meest aanspreekt: licht, donker, amber of een fruitsmaakje.

>>

De openbare Tuin van Saint-Omer is een Engelse landschapstuin



Dronken engelen


Ga je liever voor wat sterkers, richt dan je neus naar Houille. In dit onooglijke dorpje aan de oevers van een riviertje met dezelfde naam vind je de laatste traditionele en artisanale jeneverstokerij Persyn. Een grotere tegenstelling met de brouwerij zal je niet vinden. In deze distillerie gesticht door de familie Decocq gebeurt sedert 1812 alles ambachtelijk. Treed binnen in de wereld van granen, distilleerkolven en eikenhout. Precies de juiste verhouding van gerst, rogge en haver bepaalt de kwaliteit van het eindproduct. Hier begint de kneep van het vak. Een Nederlandstalige film verklaart aan bezoekers het proces van mouten en gisten. Pas bij de derde distillatie worden de jeneverbessen die de naam jenever rechtvaardigen, toegevoegd. De jenever wordt tenslotte oud in houten vaten. Een derde van de alcohol verdampt en gaat door het dak. "Het deel voor de engelen", luidt het in vakjargon. Het uiteindelijke

blenden of vermengen is een bewerking die alleen de stoker mag doen en waarin techniek plaats maakt voor kundigheid en ervaring. Pas dan kan er gebotteld worden.

"De likeurjenever wordt de laatste tijd ook als aperitief geapprecieerd", beweert Lionel Persyn. Ook hier heffen we het glas. Of je nu gaat voor de Carte Dorée of de Carte Noire, graanjenever van respectievelijk 40° en 49°, de Rode Vruchtencocktail van 17° of het Citroen-Cassonade-aperitief van 15°, je proeft steeds de natuurlijke ingrediënten waar Persyn zo prat op gaat.

Zo helder als glas

De glazen en borden van de merken Arcopal en Luminarc doen hoogst waarschijnlijk wel een lampje branden. Ze worden vervaardigd in de reusachtige glasfabriek van Arques. We volgen de gids en spitsen meteen onze oren wanneer ze meedeelt dat het zand dat hier gebruikt wordt uit Maasmechelen komt. Ze verbruiken hier zo'n 190 000 ton zand per jaar en leveren meer dan drie miljoen afgewerkte producten per dag. Voorzien van oordopjes treden we schoorvoetend binnen in een lawaaiige en broeierige fabriekshal die gonst van de gasbranders. Hier geen glasblazers die hun kunsten tonen, wel monsterlijke machines die aan de lopende band glazen, schalen, borden en ander twinklend kristal uitspuwen. "Hier wordt jaarlijks even veel gas verbruikt als in heel Straatsburg", verklaart de gids ons nog.

In de outletshop laten we ons even gaan: theelichtjes, vazen, schalen... Voor weinig geld verzamel je hier een volledige keukenuitrusting. 

INFO

Toerisme Duinkerke, Place du Centenaire 1, Malo-les-Bains, +33 (0)3 28 58 10 10, www.dunkerque-tourisme.fr
Toerisme Saint-Omer, Place Victor Hugo 7, 62500 Saint-Omer, +33 (0)3 21 98 08 51, www.tourisme-saintomer.com.



Maak kans op een gratis verblijf in Hotel du Golf. Kijk op blz. 36.

Stevige kost

Nood aan gezonde buitenlucht? Op naar de moerassen van de Audomarois, een stukje Unesco Werelderfgoed. Bij *Au Bon Accueil* in Salperwick huren we een elektrisch bootje. Hier hoor je niets behalve diverse vogelgeluiden en de plons van een opgeschrikte meerkoet. Enkele permanente bewoners van het gebied worden door de postbode dagelijks per boot bediend. "Uniek in Frankrijk", beweert de eigenaar van dit paradijsje. Achteraf biedt de keuken van Olivier Picquendar soelaas voor je hongerige maag. Ga voor de Tarte au Maroille of de Welsh. Stevige kost! Een ijsje of wafel op het terras met uitzicht kan natuurlijk ook.

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

Wat uw apotheker u niet vertelt...

ADVERTENTIE

Er zijn schatten verdiend aan alledaagse kwaaltjes en aandoeningen. Zalfjes, pillen en siropjes vliegen als zoete broodjes over de apothekerstoombank. Maar vaak is de remedie erger dan de kwaal en voor u het weet, krijgt u af te rekenen met een resem bijwerkingen. Ontdek in uw koelkast twee wonderlijke genezers die u heel wat geld en ellende kunnen besparen.

GEMBER

Deze zo alledaagse specerij blijkt bijzonder doeltreffend tegen talloze kwalen en ongemakken. Een onbetaalbaar medicijn, zo goed als gratis.



Gember werd al gebruikt in de oude Chinese geneeskunde, en ook in de Ayurvedische en traditionele geneeskunde heeft het zijn plaats. Gember is een bijzonder krachtig middel tegen vele dagdagelijkse kwalen, ongemakken en aandoeningen. Geen hocus-pocus uit grootmoeders toverboek, maar wetenschappelijk onderzocht, getest en bewezen.

In haar nieuwste boek **De Vergeten Schatkamer** ontsluit Sandra Bierstedt al de geheimen van deze eeuwenoude weldoener. Gember is een rijke bron van mineralen en vitamine B6, maar vooral van heel veel krachtige antioxidanten. Geen enkele andere vrucht of specerij heeft zoveel effect op zoveel verschillende kwalen.

■ Vergeet de gevreesde wagen- of zeeziekte, (zwangerschaps) misselijkheid en braken. (p 45)

■ Hoofdpijn en migraine-aanvalen verminderen en zelfs stoppen, met betere resultaten dan de dure medicatie – én zonder bijwerkingen (p 37)

■ Hoe verloor Angelina Jolie maar liefst 11 kilo in amper enkele weken? Met een van de krachtigste eiwitverterende enzymen in de natuur (p 29)

■ Maak in een handomdraai een helend mengsel tegen pijnlijke gewrichten, zwellingen of ontstekingen (p 23)

■ Indigestie, maagpijn, winderigheid? Zo bent u het na een halfuurtje alweer vergeten (p 43)

■ Een eenvoudig recept dat doeltreffender werkt dan de duurste maagzuurremmers (p 46)

■ Zo maakt u heel gemakkelijk een frisse spray die wonderen verricht tegen acné (p 57)

■ Een opwindend drankje (p 88)

■ Een doeltreffend alternatief bij artrose, artritis en reuma (p 23)

■ Twee geduchte vrouwenkwalen die u zó buitenspel zet (p 34)

■ Zo wordt gember al eeuwen ingezet tegen impotentie of gebrek aan libido (p 61)

■ Gedaan met slaapproblemen. Zo zorgt u voor een nacht vol gemberzoete dromen (p 53)

■ Zo neemt u een huidverjongend anti-cellulitisbad (p 20)

■ Stop de verzuring van uw lichaam die even schadelijk is als overmatig nicotine- of alcoholgebruik (p 54)

■ Last van een kater? Niet lang meer! (p 38)

■ Zo laat u uw immuunsysteem op volle toeren draaien, en krijgen verkoudheden geen kans (p 31)

■ Uw EHBO-koffer (p 59)

Talloze eenvoudige remedies, recepten en toepassingen om zo mee aan de slag te gaan.

En het mooiste is nog: gember koopt u gewoon in de supermarkt. Goedkoop, doeltreffend en zonder nevenwerkingen. Geen wonder dat uw apotheker u er nog niets over vertelde.

Profiteer van onze 30 dagen-garantie 'TEVREDEN OF GELD TERUG' en ontdek op uw gemak beide boeken zonder enig risico.

Uitsluitend hier verkrijgbaar

Bel nu voor uw exemplaar van **Gember, De Vergeten Schatkamer** of **Méer dan C** voor slechts € 23,50 per boek, of € 35 voor beide boeken samen (+€ 5 verzendkosten). Stuur ons een briefje met uw naam, adres, en de gewenste titel(s). Wilt u betalen met Visa of MasterCard, geef dan ook uw kaartnummer en de vervaldatum door. Betaling aan de postbode (+ 4,95 €). Overschrijving op n° IBAN BE46-3630-6555-2236.

DEMA nv - Av. de l'Expansion 9A - 4432 Alleur
Fax 04/365.90.53 • www.dema-gezondheid.be
UW PROMOCODE: OK 228

Levering - tot uitzuiging voorraad - binnen 48 u na uw bestelling. Foto's niet contractueel - illustratief relax. U beschikt over het wettelijk herroepingsrecht of een Niet Tevreden? Geld Terug! regeling. Gebruik voor uw retour het formulier op www.the-shopper.be/retour of binnen 14 dagen (herroepingsrecht, voor ongeopende producten in originele verpakking) of binnen 30 dagen (Garantie voor angebroken producten) na levering en stuur de producten voldoende gefrankeerd terug. Bedrijfsnummer BE0675.690.617. Uw persoonsgegevens worden verwerkt door DEMA Int'l NV, Avenue de l'Expansion te Alleur, verwerkingsverantwoordelijke, als noodzakelijk voor de opvolging van bestellingen en klantenservice. In ons gerechtvaardigd belang als verkoper of afstand verwerken wij uw naam- en adresgegevens ook voor direct marketing doeleinden, zowel op papier als elektronisch binnen het kader van de wettelijke bepalingen. Om onze partners toe te laten u aan te bieden te kunnen doen wij hen enkel uw naam-gegevens. Uw gegevens worden niet langer bewaard dan verantwoord voor deze doeleinden. Meer info hoe wij zorgvuldig met uw privacy omgaan op www.dema-gezondheid.be/privacy. U hebt recht op inzage, verbetering, beperking, bezwaar en overdraagbaarheid en om klacht in te dienen, zowel bij de Gegevensbeschermingsautoriteit als bij ons.



CITROEN

Wie dacht alles te weten over de citroen, zal grote ogen trekken. Het zonnetje in uw fruitschaal is heel wat meer dan enkel een zure vitaminebom.

Sommige van de weldadige eigenschappen van citrusvruchten kent iedereen. En iedereen weet dat citroen meestal in dezelfde adem wordt uitgesproken als vitamine C. Toch heeft de zuiderse krachtpater veel méér in zijn mars. Sandra Bierstedt schreef een verrassend boek over deze veel te onbekende bekende. In 'Meer dan C!' onthult zij zaken waarvan u zich niet kunt veroorloven ze níet te weten!

Citroen brengt redding bij vaak de meest onverwachte kwaaltjes, aandoeningen en problemen. Van koortslip tot kater, over acne, prostaat, aderverkalking, ontgiften en afslanken. Om maar een paar dingen te noemen.

Zuur is niet zuur

Onze hedendaagse levensstijl leidt al te gauw tot verzuring van het organisme (acidose). Die kan leiden tot onder meer lusteloosheid, versnelde veroudering, verhoogde cholesterol, haaruitval en depressie. En hoewel ze zuur smaakt, is een citroen in feite heel alkalisch, net het tegenovergestelde dus. En dat maakt haar een geducht wapen in de strijd tegen verzuring.

Ook een schat aan toepassingen voor het huishouden, bijzondere recepten, schoonheids- en gezondheidstips en interessante weetjes; u leert zelfs hoe u zelf een citroenboompje opkweekt.

Een waardevol boek dat u vaak met plezier zult raadplegen. Ook in uw boekenkast mag het beslist niet ontbreken!



TIJDELIJK AANBOD

De 2 boeken: **Gember de Vergeten Schatkamer** en **Meer dan C** samen voor slechts 35 € in plaats van 47 €. Mis deze kans niet, bestel nu!

Express Levering  070 222 067
of surf naar www.dema-gezondheid.be

OVER DE WORTELS, ZAKJES EN FOLLIKELS VAN JE HAAR

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto SHUTTERSTOCK

Je haar vertelt je hoe gezond je bent. Dat is misschien een beetje kort door de bocht, maar toch schuilt er waarheid in. Dat weet Lies Helsloot (41) als geen ander. Toen ze rond haar dertigste zelf haarproblemen kreeg, wou ze haar probleem bij de wortel aanpakken en dat bleek een goed idee. Met alles wat ze ontdekte, schreef ze een boek: *Het complete boek over haar*. "Gezonde voeding, de nodige stressbeheersing en de juiste haarverzorging zijn samen het begin van gezond haar."

"Vroeg of laat kleurt ons haar grijs. Dat komt doordat de cellen in de haarzakjes geen pigment meer aanmaken. Maar ook de structuur verandert: we verliezen gemiddeld vijftig tot honderd haren per dag en het verouderingsproces zorgt ervoor dat er ook steeds fijnere haren uit de haarfollikels groeien. Het is dus heel normaal dat je weelderige haarbos van vroeger stilaan verdwijnt."

Mannen versus vrouwen

"Mannen zijn gevoeliger aan kaalheid dan vrouwen. Vaak is dat erfelijk bepaald. Ouder wordende vrouwen krijgen sneller dun haar en er duiken bij hen ook 'mannenharen' op. Doordat vrouwen veel vrouwelijke hormonen verliezen tijdens het verouderen, zien we de mannelijke hormonen ook relatief toenemen. Daardoor kunnen stugge haren groeien op de bovenlip of de kin. Pruts daar zelf niet aan, maar laat je behandelen bij een gespecialiseerde huidarts zoals de Carpe Clinic bijvoorbeeld."

Gezonde voeding, eventueel aangevuld met de juiste voedingssupplementen, de nodige stressbeheersing en de juiste haarverzorging zijn

samen het begin van gezond haar. Verwacht geen mirakel op enkele weken tijd: het resultaat laat makkelijk enkele maanden op zich wachten."

Shampoo en andere middeltjes

"Natuurlijke oliën betekenen een wonder voor je hoofdhuid en haar: jojoba-olie, arganolie en amandelolie in je hoofdhuid en haar masseren en een nachtje laten inwerken geeft fantastische resultaten. Vermijd sulfaten als je een shampoo uitkiest, die maken je haar extra droog waardoor het nog makkelijker breekt. Ook de haardroger, krul- en

stijltang zijn eigenlijk boosdoeners omdat ze de hoofdhuid verhitten en dat is nefast voor je haarzakjes. Dageelijks je haar borstelen en zo je hoofdhuid masseren zorgt dan weer voor extra doorbloeding en zuurstoftoevoer. Ben je op zoek naar een kwalitatieve borstel? Probeer dan eens mijn eigen borstellijn uit, *Delphin & Emerence*.

Tot slot is een behandeling met drie losgeklopte eieren en 150 ml bier geen fabeltje maar een echte boost voor je haar!"

Boek

Geïnteresseerd in 'Het complete boek over haar' uitgegeven bij Borgerhoff & Lamberigts of de haarborstellijn 'Delphin & Emerence'? Neem een kijkje op www.delphinandemerence.com. Maak gebruik van de code 'OKRA' en geniet van **10 % korting** op een aankoop in de maand juni.



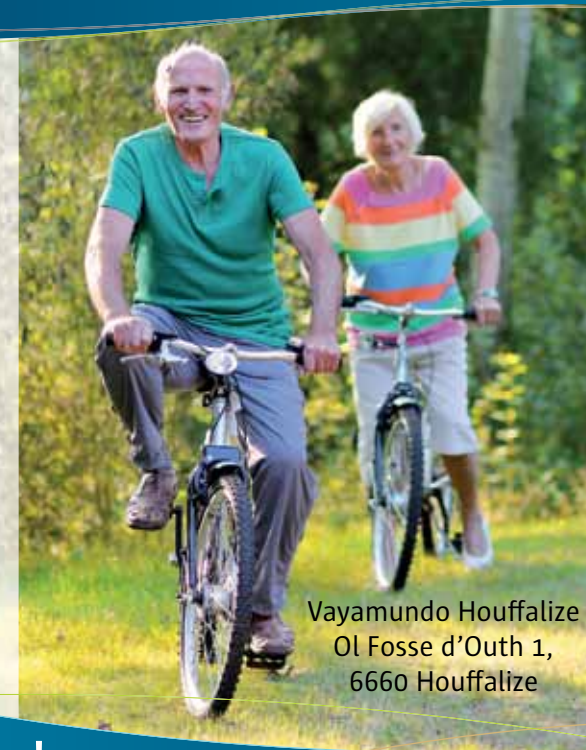
Je maakt kans op een gratis exemplaar. Kijk op blz. 36.

Ontdek onze **Activa Midweken** in **Vayamundo Houffalize** van maandag tot vrijdag in de maanden juni en september!

Inbegrepen: Welkomstdrink, dagelijks uitgebreid animatieprogramma en busexcursies. Dansavond met Cliff. **NIEUW:** opleiding hoe kan ik mijn smartphone/tablet beter gebruiken?

Tarief p.p., per verblijf	Special	Extra nacht
Halfpension	€ 242	€ 55
Volpension	€ 306	-

geen single supplement



Vayamundo Houffalize
Ol Fosse d'Outh 1,
6660 Houffalize

Promo groot en klein

4 nachten in halfpension, animatie voor groot en klein, 1 toegang tot Parc Chlorophylle incl. / Animatie: aquagym, avontuurlijke activiteiten, bingo, show voor de kinderen, dansavond, ...

Tarief p.p., per verblijf	02/07 - 06/07/18 27/08 - 31/08/18
+ 12 jaar	€ 250
6 - 11 jaar	€ 50
3 - 5 jaar	gratis

single supplement € 60

3 clubs 1 happiness!

Ontdek ons volledig aanbod en alle voordelen op www.vayamundo.be

#lovevayamundo
facebook.com/vayamundo.be

brailleliga stichting voor de blinden

Draag bij aan hun toekomst

Steun personen met een visuele handicap, tijdens uw leven of zelfs nadien.

EEN LEGAAT

Met een legaat, zet u uw vrijgevigheid en solidariteit kracht bij. Door al uw bezittingen of een deel ervan aan de Stichting voor de blinden na te laten, biedt u aan meer dan 14.500 blinde en slechtziende personen in België de mogelijkheid om een zelfstandig leven te leiden.

EEN OPGEDRAGEN FONDS

U een opgedragen fonds oprichten dat uw naam draagt. Het zal een project helpen financieren dat u nauw aan het hart ligt. Zo houdt u tevens uw nagedachtenis levend.

T +32 (0)2 533 32 16
stichting@braille.be

brailleliga
stichting voor de blinden



DE tuinakelei WORTELT IN EEN VER VERLEDEN

Tekst IVO PAUWELS // Foto's IVO PAUWELS

De tuincultuur begon lang geleden, wanneer een stukje van het erf werd omtuind met hagen of een houtwal. Zo werden de groenten en andere nutgewassen afgeschermd van het vee dat vrij langs de hoeve of door het dorp liep. In het Engelse woord 'garden' horen we van die beschermende omheining nog een naklank. Ook in ommuurde kloostertuinen werd van oudsher getuinierd: pater-chirurgijn teelde er zijn geneeskrachtige kruiden. Bloeiende sierplanten deden eigenlijk in de oertijd al hun intrede. Een mens leeft niet van brood alleen.

Een fraai voorbeeld van een oude cultuurplant is de gewone akelei, *Aquilegia vulgaris*. Een gemakkelijke, doorlevende plant die bloeit vanaf mei. De bloemen van de oorspronkelijke wilde vorm, die op kalkgronden algemeen voorkwam, zijn koningsblauw. Volgens de overlevering is dat de kleur van de mantel van Maria. Tegenwoordig vertoont ze in onze tuinen allerlei bloemkleuren, van wit over roze tot violet. De Vlaamse Primitieven beeldden op hun schilderingen vaak een akelei af. Wie de bloem minutieus bekijkt, ziet waarom...

De Britten noemen de akelei 'columbine' en dat verwijst naar het Franse 'colombe' of duif. De bloem heeft vijf identieke bloembladen, die samen een kroontje vormen. Maar als je beter kijkt, dan zie je vijf vogeltjes die met elkaar konkelfoezen met de kopjes naar elkaar toe. De hals is lang en de vleugels schieten uit de bloem opzij. Zodra je dit beeld erin ziet, vergeet je het nooit meer!


Omdat de akelei meestal met Pinksteren bloeit en een duif in de middeleeuwen onmiskenbaar verwees naar de Heilige Geest, kreeg de akelei een nog grotere religieuze status. De middeleeuwse botanisten zagen er echter niet altijd duifjes in, maar wel vijf adelaars of 'aquila' in het Latijn. De wetenschappelijke naam luidt daarom *Aquilegia*. De Nederlandse volksnaam 'akelei' is de enige plant die een klanknabootsing is van een Latijns woord.

Nectar voor de hommels

De nectar zit helemaal in de hoge hals van de duifjes, de honingsporen. Tuinhommels hebben een lange tong, terwijl er andere soorten zijn met een kortere, zoals de aardhommel. Die met de lange tong geraken van onderuit aan de nectar. De aardhommeltjes boren dan weer

een gaatje in de honingspoor en laten de bloem vaak wat gekromd en verminkt achter.

Akeleien zijn gemakkelijke planten die zowel in de zon als in de halfschaduw gedijen, op voorwaarde dat de grond niet te zuur is. Ze zijn haast bij elke kwekerij te koop en zaaien zich matig uit zonder te woeieren. Prent het karakteristieke blad in je hoofd, dan kan je in het voorjaar de zaailingen herkennen en uitplanten of potten. In een redelijke pot willen ze ook op het terras bloeien, waarna je ze in de tuin een definitief plekje kan geven.

In onze tuinen bloeien ze in allerlei kleuren en tinten, want de wilde vorm is eeuwenlang verbasterd. Er zijn veel soorten maar enkel de gewone, inheemse akelei vertelt het oeroude verhaal. Er bestaan ook 'spoorloze' vormen zoals 'Nora Barlow', genoemd naar de kleindochter van Darwin. Maar een akelei zonder sporen of duifjes is misschien wel even erg als een café zonder bier. Kies dus wijs... 



SASKIA VAN NIEUWENHOVE

“IK HOUD MIJ RECHT DOOR MIJN OPVOEDERS, MET WIE IK NOG ALTIJD CONTACT HEB”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANÇOIS DE HEEL

Ik weet niet wat mij het meest zal blijven: Saskia Van Nieuwenhove die als een leeuwin vecht voor instellingskinderen die worstelen met het leven, of de ontmoeting met een van de slachtoffers... een fragiel en kwetsbaar meisje dat ondervoed en dakloos bij Saskia aanspoelde nadat tienerpooiers haar jonge leven kapot maakten. Het meisje heeft niks meer. Niks, “behalve jou”, zegt ze tegen Saskia. “Jij, die een mens bent.”

een bloedend hart op de grond en mag je mij komen oprapen. Ik krijg geen vergoeding voor deze opvang, maar ik doe het met hart en ziel.”

Meer dan een handje helpen

“Ik doe dit niet voor mijn plezier. Ik wil hier lessen uit trekken en een dringende, structurele aanpassing van het beleid vragen. Ik heb in de voorbije negen maanden meer dan dertig brieven naar Vlaams minister Jo Vandeuren en naar het Agentschap Jongerenwelzijn geschreven. Ik wijs hen op echte wansituaties. Twee jaar geleden al, was er een rapport van Child Focus over de tienerprostitutie. De minister deed wat hij moest doen: hij zette de sector aan tafel, en nam maatregelen. Jammer genoeg werken die niet voor alle meisjes. Het systeem is niet waterdicht, de meisjes blijven in gevaar. De pooiers halen nog altijd meisjes uit de instellingen weg. Ik vraag, net als Child Focus, Payoke en het Kinderrechtencommissariaat, dat het beleid wordt bijgestuurd.”

Overleven met 8 euro per dag

“Er wordt voor veel jongeren een veel te strak beleid gevoerd. De minister geeft meer geld uit aan jeugdzorg dan vroeger, dat klopt. Helaas, is er al jaren geen indexering toegepast en gaat dat geld niet naar de doelgroep. Neem nu de kamertraining. Instellingskinderen van zestien moeten zelf hun boontjes leren doppen. Ze krijgen daarvoor 240 euro per maand. 8 euro per dag voor eten, vervoer, schoolgerief, kleren, ontspanning én... een spaarplan. Ik word er zot van. Een van de meisjes die

>>

De verdieping waar Saskia Van Nieuwenhove (46) in Gent woont, is sober ingericht. Een bureau, een laptop, een tafel, twee oude, met een fleecede bedekte zetels en een ietwat ingezakte fauteuil, een kast vol boeken en een muur vol cd's (Saskia draaide ooit voor StuBru). Saskia vangt momenteel drie jongeren in crisis op. “Meer gaat helaas niet, ik slaap nu al in de living op de grond.”

lezingen geven en ving haar op, ondanks de waarschuwingen van vrienden dat dit me boven het hoofd zou groeien. Kijk eens naar het meisje dat hier nu zit... Het is een kei-lieve. We zijn zaterdag naar zee geweest en daar heb ik haar ongelooflijk hard horen lachen.”

Een passie voor kwetsbare kinderen

“De meisjes die vandaag bij mij terechtkomen, hebben een zeer ernstige, complexe thuissituatie of beleefden een peuter- en kindertijd met afwezige ouders. Ze zijn stuk voor stuk heel erg gekwetst. Soms uiten ze dat: soms zijn ze agressief en richten ze hun frustraties op mij. Maar als ik dan, na zo'n nacht vol nachtmerries, naast hun bed ben gaan zitten, kunnen ze ook heel lief zijn. Mentaal zijn ze vaak op van alle afschuwelijke ervaringen en tegelijk hebben ze een enorme humor, kracht en levensdrift. Mijn dagen bestaan vaak uit hevig dansen en meebrullen op hun muziek, waarna hevige huilbuien volgen. Ik breng ze van politieverhoor naar therapie, van medisch onderzoek weer naar huis. Het zijn vaak dagen van 8.00 tot 23.00 uur.

Het klopt dat deze meisjes de klok rond opvangen zwaar en enorm intensief is, maar ze in de steek laten maakt me onrustig. Dan lig ik met

Tienerprostitutie

Als kind verbleef Saskia Van Nieuwenhove in een instelling, maar dankzij haar jeugdrechter en haar opvoeders, kwam ze daar goed uit. “Ik heb een broer Gert van zes jaar ouder, dan was er een broertje dat gestorven is, dan ben ik geboren, en dan had je mijn zus Mieke. Mijn mama was knettergek, dat hoorde ik pas veel later. Ik heb haar nooit gekend. Ik weet enkel dat ze nog leeft.”

Beroepshalve is Saskia Van Nieuwenhove journaliste. Ze maakte ongeveer vijftien jaar lang met hart en ziel reizen en reportages over de mensenrechten in Kosovo en in Oost-Congo. Vandaag schuift ze dat werk opzij om slachtoffers van tienerprostitutie op te vangen. “Het begon in augustus 2017. Een berichtje van een dakloos en ondervoed meisje veranderde mijn leven totaal. Ik stopte meteen met schrijven en

Dossier

WORTELEN

hier verblijven, kan niet zonder bril. Toen ik contact nam met de voorziening van waar ze kwam, hoorde ik dat ze nog een schuld van 300 euro had staan. Ik vrees dat daar een deel van de oorzaak zit waarom meisjes voor prostitutie kiezen en jongens voor drugs dealen. Voor alle duidelijkheid: ik stigmatiseer niet maar we moeten wel een kat een kat noemen.

Hoe ik het zelf volhoud? Door af en toe een wandeling te maken, te luchten en door aan te kloppen bij m'n vrienden. Ik heb een goed betrouwbaar netwerk. Soms vraag ik ze 5 euro. Ik schaam me daar niet voor: het is om deze jongeren te helpen. Ik verwen ze niet, het gaat om waardigheid. Als hier een slachtoffer van tienerprostitutie aankomt, gaan we meteen naar een lingeriewinkel om nieuw ondergoed. Het oude mag nog tien keer gewassen zijn op negentig graden... Die meisjes zien er hun pooier nog altijd sperma op spuiten. En dus kopen wij nieuw ondergoed, we verknippen het oude en gooien het weg."

Nabijheid

"Soms snak ik naar het verleden. Mijn hele jeugdzorg was atypisch: ik had het geluk een jeugdrechter te heb-

ben die in mij geloofde en opvoeders die er voor mij waren, tot op vandaag. Nefast is nu dat jeugdrechters en opvoeders de nodige professionele afstand ten opzichte van het kind moeten bewaren, van alles keurig verslag moeten maken en als het kind de instelling verlaat, er geen contact meer mag zijn. Ik vind dit zeer pijnlijk en nefast voor de kinderen. Ik pleit ervoor dat opvoeders terug fouten mogen maken, zoals ouders dat doen. Mijn jeugdrechter kwam naar mijn voorziening, ging met mij wandelen of een chocomelk drinken. Er zijn vandaag gelukkig uitzonderingen, zoals jeugdrechter Herman Dams uit Antwerpen, die een van de kinderen die hem zijn toegewezen in het ziekenhuis is gaan bezoeken.

Elke actor, van jeugdrechter tot consulent, tot individuele begeleider of zorgcoördinator, zou veel dichter bij het kind moeten staan in plaats van achter de computer te zitten. Ik vang hier nu verschillende jongeren op, ben altijd met hen bezig. We gaan naar buiten, doen iets leuks. Mijn computer komt pas boven wanneer zij slapen. Zo zou het ook in de jeugdinstanties moeten zijn, maar het is het omgekeerde."

Mijn zus Mieke

"Wat nabije opvoeders betekenen, zelfs twintig jaar nadat je de instelling hebt verlaten, heb ik ervaren toen mijn zus zich voor de trein gooide. Zij stonden meteen klaar. En dat heeft niets te maken met het feit dat ik geen vrienden zou hebben, integendeel, qua vriendschappen heb ik echt de lotto gewonnen. Maar gewoon omdat haar dood alles te maken had met de shit uit mijn thuisverleden. Toen het nieuws van haar dood kwam, dacht ik: hier stopt mijn leven. Ik was op. Maar tegelijk begreep ik mijn zus, en ben ik nooit beginnen piekeren over het waarom."

Geen alcohol

"Hoe het komt dat ik geen alcohol drink? Ik was zeventien, de volwassen leeftijd was net op achttien jaar gebracht, en mocht weldra de instelling verlaten. In die instelling verliep niet alles even harmonieus. Elk kind had zijn rugzak, zijn verleden, zijn kwetsbaarheid. En dat was te zien aan mijn gedrag en mijn schoolresultaten. Jeugdrechter Peeters riep me. Hij zei: 'Meisje, wat moet ik hiermee?' Ik herinner me het gesprek heel goed. 'Je kunt niet naar huis.' Toch wou Peeters me alle kansen geven. 'Van mij mag je gevraagd op studentenkot. Jij bent de jongere waarin ik geloof, ik gun je jouw vrijheid, ik weet dat jij van je toekomst iets zult maken, maar ik heb één vraag of één bede.' Aandachtig luisterend hoorde ik hem zeggen: 'Ik wil je niét, hoor je dat goed Saskia, ik wil je niét in de krant zien staan als drugsverslaafde of omdat je met je zatte botten iemand iets hebt aangedaan, of dat je in een politiecel zat ligt.' Ik heb dat toen zeer au serieux genomen, ook al omdat toen voor de eerste keer iemand - voor wie ik veel respect had - tegen me zei: ik geloof in jou. En dus heb ik, zelfs op de momenten dat de groepsdruk van vrienden of medestudenten groot was, altijd water gedronken en heb ik tot vandaag nog geen druppel alcohol aangerakt." ◆

IN HET WEEKEND VOEL IK PIJN AAN MIJN ENKELS ME EEN ECHTE SPITS



Pijnlijke
ontstekingen
van uw gewrichten?

Probeer Voltaren Emulgel Forte

- ✓ Een ontstekingsremmende gel die diep doordringt in de gewrichten.
- ✓ Slechts één keer aanbrengen om de 12u.

BEWEGEN WORDT OPNIEUW EEN PLEZIER

Voltaren Emulgel Forte 2% gel (diclofenac diethylammonium) is een geneesmiddel. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 14 jaar, in geval van overgevoeligheid aan niet-steroïdale anti-inflammatoire middelen of tijdens de zwangerschap. Lees aandachtig de bijsluiters en vraag raad aan uw arts of apotheker. GlaxoSmithKline Consumer Healthcare N.V. VOLT/0027/17

"MIJN KEUZE VOOR KWETSBARE KINDEREN IS EEN PASSIONELE KEUZE. IK VANG KINDEREN OP, LUISTER NAAR HEN EN PROBEER IETS TE DOEN AAN HET BELEID EN AAN DE AANPAK IN DE INSTELLINGEN"

DE WORTELS IN ONS LEVEN

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto JÜRGEN DOOM

“Aan je levensgeschiedenis kan je niets veranderen maar het kennen van je verleden en dat van je ouders en grootouders, kan je helpen om een beter inzicht te krijgen in je eigen lot.” Dit citaat komt uit het boek *Troost* van ouderpsycholoog Luc Van de Ven en toont aan hoe belangrijk onze wortels kunnen zijn. En dat het soms gezond is om die te verlaten.

Luc Van de Ven: “Ik zie het vaak gebeuren in mijn praktijk. Senioren praten graag en veel over hun ouders en hun jeugdijaren. Over de waarden die ze toen hebben meegekregen en hoe die hen hebben gevormd. Dan komen ze automatisch uit bij de vraag: ‘Wie ben ik en waar liggen mijn wortels?’ Behalve aan mensen die ze liefhebben, hechten senioren zich ook aan een plek, een omgeving of het uitzicht dat na al die jaren een deel van hen zelf is geworden. Moeten ze verhuizen, dan verlaten ze méér dan een huis van bakstenen: ze laten een geschiedenis achter.”

Naar een woonzorgcentrum

Onze maatschappij is zo geëvolueerd dat de zorg voor ouderen steeds vaker eindigt in een woonzorgcentrum. En hoewel niemand er met volle goesting naartoe gaat, is het voor velen de beste keuze. Luc Van de Ven: “Met de meeste senioren kan ik goed praten over zo’n verhuis. Voor hun welzijn is het echt belangrijk dat ze actief worden betrokken bij dat proces. Ze moeten hun nieuwe verblijfplaats zelf kunnen kiezen, bij voorkeur in een vertrouwde omgeving, met bewoners die ze kennen en waar ze in min of meer dezelfde context hun leven kunnen verder zetten. ‘Begin er op tijd mee om voor jou het ideale woonzorgcentrum te zoeken’, zeg ik, maar daar zit vaak het probleem want niemand verlaat graag zijn huis. Ik zie nog te vaak hoe senioren gedwongen worden door de realiteit. Als het alleen thuis wonen niet

meer verantwoord is en ze moeten ‘geplaatst’ worden in een woonzorgcentrum dat op dat moment een kamer vrij heeft. Toch zie ik ook veel senioren die de stap naar een woonzorgcentrum hebben gezet, opfleuren. Door de nieuwe sociale contacten wortelen ze zich makkelijker.”

De aangespoelden

Niet iedereen verlaat zijn dorp of stad voor een woonzorgcentrum. Veel senioren trekken naar de kust of een zuiders land met een aangename klimaat. De ‘aangespoelden’ worden ze genoemd. Luc Van de Ven: “Wat we bij deze groep mensen vaak zien, is dat ze in hun nieuwe omgeving vooral bezig zijn om iets te vinden dat socio-economisch aansluit bij wie ze voordien waren of wat ze hadden. Ze gaan deel uitmaken van een groep gelijkgezinden, met dezelfde economische status en interesses. Wie beslist om naar het buitenland te verhuizen, mag die nieuwe omgeving niet te erg romantiseren: je kan er evengoed tegenslag of vervelende burens hebben. En wie ernstig ziek wordt, zie ik dikwijls terugkeren naar zijn vroegere thuis.”

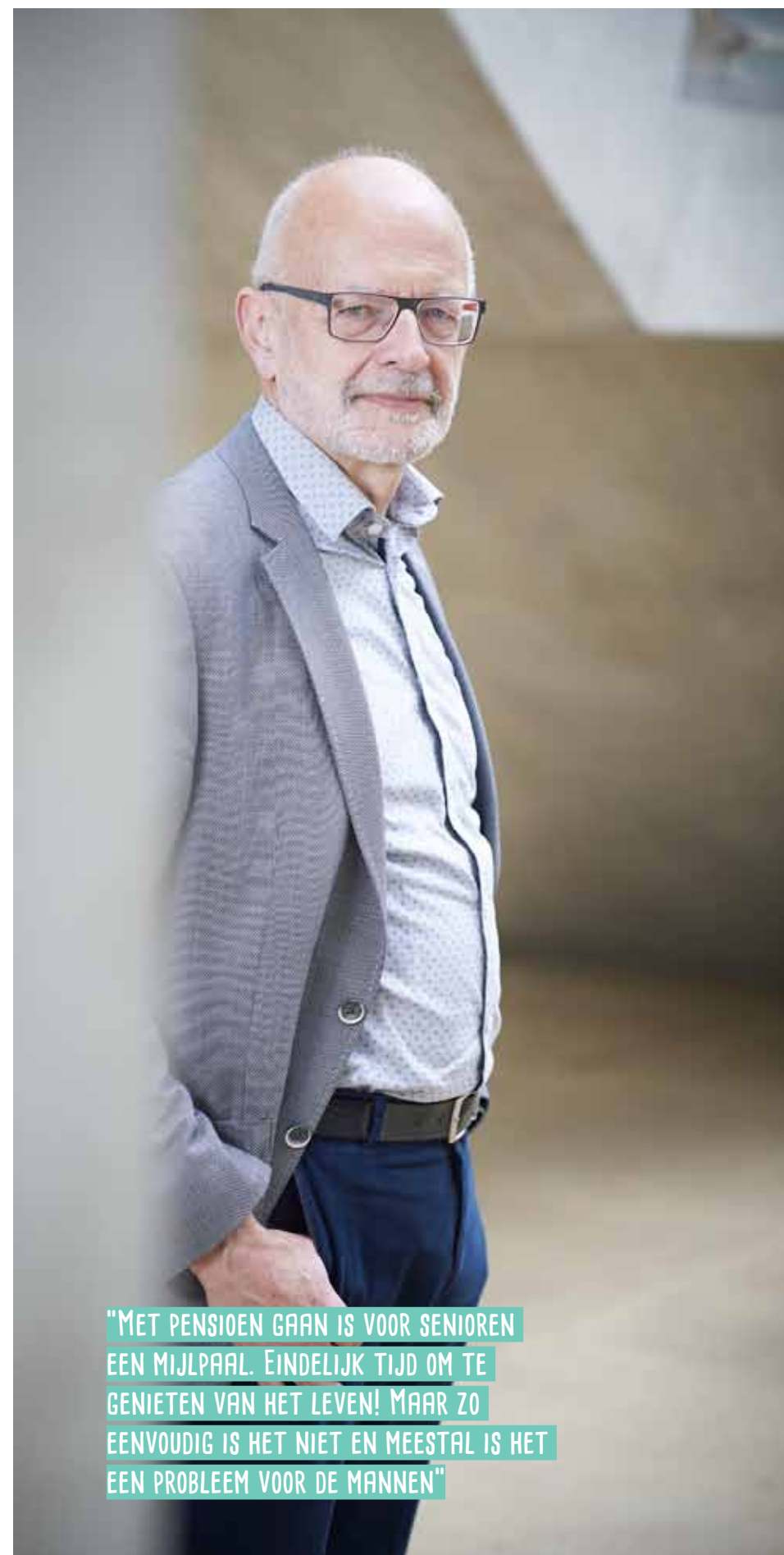
Ontwortelen uit de actieve beroepsloopbaan

Met pensioen gaan is voor senioren een mijlpaal. Eindelijk tijd om te genieten van het leven! Luc Van de Ven: “Maar zo eenvoudig is het niet en meestal is het een probleem voor de mannen. Want buitenshuis werkende vrouwen hebben al twee of drie dagtaken. Dat er een daarvan

ophoudt, zien ze niet als een gemis. Mannen identificeren zich veel meer met hun job en als die wegvalt, hebben ze een probleem. In plaats van eindelijk eens al die uitgestelde klussen in huis aan te pakken zoals ze zich hadden voorgenomen, zakken ze weg in een zetel. Amerikaanse psychologen spreken van een *disengagement theory* of de tijdelijke terugtrekking. Een half jaar zoeken en niet weten wat gedaan. Ze zijn hun structuur kwijt en lopen hun partner in de weg, wat dan soms voor strubbelingen in de relatie zorgt. Ook dat is ontwortelen. Gelukkig is het probleem meestal tijdelijk en vinden ze later een zinvolle tijdsbesteding. Ik geef senioren de raad om een hobby of passie te hebben, lang voor de actieve beroepsloopbaan stopt. Onderzoek heeft eveneens uitgewezen dat gepensioneerden het contact met jonge mensen missen. Op hun werk was dat vanzelfsprekend. Nu moeten ze bewust plaatsen opzoeken waar jongeren zijn en meestal voelen ze zich daar dan niet thuis.”

De kracht van veerkracht

In het proces van ontwortelen en opnieuw wortelen is veerkracht een belangrijke vaardigheid. Het maakt het mogelijk om zich gemakkelijker aan te passen aan nieuwe omstandigheden. Ook in maatschappelijke veranderingen zoals we het nu meemaken met de digitale revolutie. Luc Van de Ven: “Ik meen dat voor een groot deel veerkracht, souplesse en aanpassingsvermogen in het karakter vastligt. Toch zijn er omgevings-



“MET PENSIOEN GAAN IS VOOR SENIOREN EEN MIJLPAAL. EINDELIJK TIJD OM TE GENIETEN VAN HET LEVEN! MAAR ZO EENVOUDIG IS HET NIET EN MEESTAL IS HET EEN PROBLEEM VOOR DE MANNEN”

factoren die dat kunnen versterken. Een daarvan is het al dan niet hebben van een vertrouwenspersoon: iemand tegen wie je alles kan vertellen, vooral die dingen waarover je je schaamt. Een vertrouwenspersoon verwerpt je nooit maar kan je wel corrigeren of tegenspreken. Maar zoals wij het ook dagelijks in onze psychotherapie zien: veel moet uit de mens zelf komen. De competenties die je in je hebt ten volle benutten en, indien nodig, openstaan voor hulp. Dan hoeft ontwortelen en opnieuw wortelen geen onoverkomelijke gebeurtenis in je levensgeschiedenis te zijn.”



BOEK

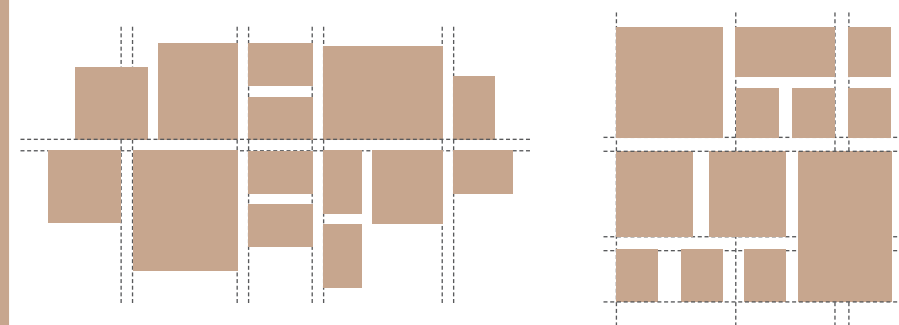
Het boek *Troost. Over ouderdom, zorg en psychologie* is het eerste in de serie *Senioren in de Maatschappij*, www.garant-uitgevers.be

Aan de muur RECHT UIT JE HART

Tekst: GRIET VAN BEVEREN // Foto's: PAND ZESTIEN

Foto's zijn momentopnames van puur geluk: mensen die je liefhebt, plaatsen die je laten dagdromen. In plaats van ze in kadertjes op je kast te zetten, kan je ze - al dan niet in een kader - een unieke plek aan de muur geven. Maak een collage van verschillende afmetingen maar zorg voor uniformiteit door bijvoorbeeld voor kaders in hetzelfde materiaal en dezelfde kleur te kiezen.

Zorg ervoor dat je verticale en horizontale lijnen kan trekken doorheen je collage. Zo'n opbouw geeft rust en overzicht. Tenslotte wil je geen chaos aan je muur.



De stippellijnen geven de ingebeelde richtlijnen weer

Liever strak?

Hou je niet van kaders of passen die niet bij de stijl van je interieur? Je kan ook zonder een mooi en strak geheel creëren. Selecteer de foto's die je wil ophangen, print ze af (dat kan zelfs met een degelijke huisprinter) en kleef ze op stevig karton. Dat kies je uit in de kleur die het

best bij je stijl past. Donkere kleuren zorgen altijd voor een mooi dieptezicht.


Bevestig dubbelzijdige kleefband aan de achterzijde van het karton en kleef alles rechtstreeks op je muur in een vooraf bepaald schema.

>>



TRANSFER VAN FOTO'S OP HOUT

Het is een trend, maar deze keer een makkelijke... ook voor jou!
Elk beeld dat je mooi vindt verdient een speciaal plaatsje in huis. Dankzij de houten blokjes die je om het even waar neerzet, waait er straks een frisse wind door je woning.



BENODIGDHEDEN

- houten plankjes (te koop in hobbywinkels)
- borstel
- copy transfer (te koop in hobbywinkels)
- prints van je foto's
- spateltje
- keukensponsje



WERKWIJZE

- Kies een plankje en maak het stofvrij.
- Print je foto's in spiegelbeeld en knip ze uit met een witte rand eromheen.
- Strijk met een borstel het houten plankje in met copy transfer. Zorg ervoor dat je alle hoekjes mee hebt.
- Smeer ook je foto in met het product.
- Leg je foto op het plankje (beeldzijde naar onderen) en wrijf met je spatel over het papier. Druk aan van het midden richting de rand.
- Laat het geheel een nachtje drogen. Liever sneller resultaat? Ga er dan met de haardroger overheen.
- Wrijf na het drogen met een nat keukensponsje over het houten plankje. Wrijf het papier eraf en bewonder je foto die tevoorschijn komt.
- Om je foto te fixeren kan je er nog een laagje copy transfer overheen zetten.



Nu nog een mooi plaatsje uitkiezen om op te hangen of neer te zetten en klaar!

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



Beleef **jouw wereld** opnieuw zoals het hoort

Geluid is overal en draagt bij tot het zich goed voelen in je vel. Denk maar aan het vrolijke vogelgezang op een vroege ochtend, het ruisen van de zee, het gekir van een spelende baby of het rustgevende gespin van een kat. Als je die dagdagelijkse geluiden verliest, verlies je een stuk levenskwaliteit. Het is dan ook onze missie om de levenskwaliteit van mensen met een verminderd gehoor te verbeteren. Blijf niet langer bij de stilte zitten maar neem contact op met onze ervaren audiologen. Zij helpen je jouw favoriete geluiden terug horen.



Kom langs voor een **GRATIS** HOORTEST.

ACTIE*

droogbox nu €49 ipv €79

Vraag advies aan je audioloog voor de beste onderhoudsproducten.

* actie geldig van 1 juni 2018 t.e.m. 30 juni 2018. Niet cumuleerbaar met andere acties of kortingen.

Maak online je afspraak op
www.aurilis.be

aurilis
samen met 

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



10 OM NIET TE MISSEN

1 GOD IS NIET VERLEGEN*

Zelf liet ze op haar twaalfde Azerbeidzjan achter voor Duitsland, terwijl haar man in 2013 naar daar trok om het conflict in Syrië te ontvluchten. Het hoeft dus niet te verbazen dat de jonge schrijfster Olga Grjasnowa haar nieuwste roman aan de vluchtelingenproblematiek wijdt. Ze brengt het relaas van Hammoudi en Amal, twee jongeren die zich bij het verzet tegen het Syrische regime aansluiten. Maar als de oorlog steeds heviger wordt, besluiten ze allebei te vluchten. Na een levensgevaarlijke reis ontmoeten ze elkaar in Berlijn. Inmiddels heeft Amal een jong meisje geadopteerd van wie de moeder de tocht naar Europa niet heeft overleefd. Hoewel het erop lijkt dat ze in een veilig land zijn aangekomen, zijn hun problemen nog lang niet voorbij. De toenemende vreemdelingenhaat grijpt diep in hun leven in.

Olga Grjasnowa, *God is niet verlegen* - De Bezige Bij



2 RESISTI!**

Deze fototentoonstelling belicht de vele protesten die de jaren zestig kenmerkten, met als hoogtepunt mei '68 en het verzet van Franse studenten dat resoneerde over de hele wereld. De expositie toont onder meer de nieuwe vormen van verzetsfotografie en andere creatieve praktijken die in deze vijandige sociaal-politieke omstandigheden ontstonden. Je ziet er ook beelden die het streven naar vrijheid, mensenrechten en gelijkheid uitdrukken, het objectief achter de revoltes. Tot slot komt ook hedendaagse (kunst)fotografie aan bod, beïnvloed door de erfenis van vroegere vormen van visueel verzet.

BOZAR, Brussel - Van 27/06 t.e.m. 28/08 - www.bozar.be - 02 507 82 00



3 MARLINA THE MURDERER IN FOUR ACTS**

Met betoverende beelden van schilderachtige landschappen en Morricone-achtige muziek doet deze film denken aan een western. Maar dan wel eentje uit Indonesië, met een vrouw in de hoofdrol bovendien. Marlina is nog maar net weduwe geworden wanneer een lokale bende zich meldt in de afgelegen boerderij. Ze zeggen dat ze haar zullen beroven, dat ze haar waarschijnlijk ook zullen verkrachten, maar dat ze eerst graag een maaltijd willen. Dat dit niet goed kan aflopen voor de ongewenste bezoekers, suggereert de titel al. Met het hoofd van de vermoorde bendeleider gaat Marlina naar het politiebureau. Maar daarmee is ze als alleenstaande vrouw op het oerconservatieve en patriarchale eiland Sumba nog niet uit de problemen. Ze krijgt te maken met de revanche van de overlevende bendeleden.

Vanaf 6/06 te zien in de betere stadsbioscoop



5 1918. THE FINAL OFFENSIVE

Drie gratis tentoonstellingen brengen elk vanuit een eigen invalshoek het verhaal van het laatste jaar van WO I in Vlaanderen. In Zonnebeke krijg je een algemene inleiding, waarbij de grote rol van de Belgen in het bevrijdingsoffensief uitvoerig aan bod komt. In Heuvelland ligt de focus op de Slag om de Kemmelberg en het Duitse Lenteoffensief, de laatste poging van hun kant om een doorbraak te forceren. In Waregem, tot slot, wordt dieper ingegaan op de bevrijding van de stad en de Amerikaanse eenheden die oprukten richting de Schelde. Samen met de tentoonstellingen is er ook een dagprogramma uitgestippeld dat je brengt langs de littekens in het huidige landschap en de talrijke herdenkingsplaatsen.

Memorial Museum Passchendaele 1917, Zonnebeke (t.e.m. 15/11) - Bezoekerscentrum Het Heuvelland, Kemmel (t.e.m. 15/12) - HIPPO.WAR, Waregem (t.e.m. 15/11) - www.finaloffensive1918.org - 051 77 04 41



7 KIMMO POHJONEN OP FESTIVAL MUSIQ'3**

Zoals radiozender Klara elk jaar een festival organiseert, doet ook de Franstalige tegenhanger Musiq'3 dat. De achtste editie zet Scandinavische muziek en muzikanten centraal. Het rijkgevulde programma heeft heel wat moois te bieden, maar één van de optredens die je zeker niet mag missen is dat van de Finse accordeonist Kimmo Pohjonen. Door aanpassingen aan zijn instrument en door het elektrisch te maken, klinkt zijn accordeon als een orgel of een orkest. Een concert van Kimmo Pohjonen is een visuele en akoestische ervaring, een reis door onbegane gebieden met knipogen naar de folklore.

Flagey, Brussel - Kimmo Pohjonen treedt op 30/06 op, het festival loopt van 29/06 t.e.m. 1/07 - www.flagey.be - 02 641 10 20

8 UNMASKED. THE PLATINUM COLLECTION*

Andrew Lloyd Webber is een van de meest succesvolle hedendaagse componisten. Hij schreef de muziek voor enkele van 's werelds bekendste musicals, zoals *Cats*, *Jesus Christ Superstar* en *Evita*. Om zijn zeventigste verjaardag te vieren is een dubbelalbum uitgebracht dat het beste van zijn werk verzamelt. Hits als *Don't cry for me Argentina*, *Memory* en zijn prachtige versie van *Pie Jesu* ontbreken uiteraard niet. De stemmen die je hoort zijn bovendien niet van de minste. Webber werkte in zijn carrière samen met een pak wereldsterren: onder meer Elvis Presley, Madonna en Beyoncé zijn te horen op dit bijzondere album.

Andrew Lloyd Webber, *Unmasked. The Platinum Collection* - Universal Music

6 HELLO! SCHOTEN**

Al voor de zestigste keer vindt begin juli het werelddansfestival Hello! Schoten plaats. Gedurende een hele week geven meerdere buitenlandse dansensembles elke dag het beste van zichzelf. Met het historische kasteel van Schoten als decor kan je onder meer genieten van de vurige dans van het Mexicaanse Ballet Mexicanismo en de volksdansen en -liederen van het Kosovaarse Shota. Op vrijdag- en zaterdagavond maken lokale dj's het feest bovendien compleet.

Van 6/07 t.e.m. 13/07 (m.u.v. 10/07 en 12/07) - Korting voor 55+ers op 9/07 - www.helloschoten.be - 03 658 10 58

9 VOOR HET VERGETEN*

Onverwachts overleed de moeder van Peter Verhelst. Maanden later begon hij te schrijven aan *Voor het vergeten*. Het werd geen moederboek, noch een boek over de dood, maar een hartstochtelijke ode aan het hakkelende, tastende verzet van de mens tegen betekenisloosheid en verdriet. Rauw-realistische, mythische, zintuiglijke, essayistische en poëtische stukken wisselen elkaar af. Verhelst probeert met handen en voeten iets vitaals te scheppen. Iets wat we ons blijvend kunnen herinneren. Om eindelijk te kunnen vergeten.



Peter Verhelst, *Voor het vergeten* - De Bezige Bij



10 DE CENTRALE VAN RUIEN

Van 1958 tot 2013 leverde de elektriciteitscentrale van Ruien, deelgemeente van Kluisbergen, stroom aan miljoenen mensen en talloze bedrijven. Al die tijd was het de grootste niet-nucleaire centrale van het land. Op deze gratis expo staat de geschiedenis ervan symbool voor de evoluties die Vlaanderen en de wereld rondom hebben doorlopen. Als bezoeker ga je op tijdreis door de veranderende wereld en maak je kennis met het levensverhaal van de werknemer in de centrale, die model staat voor 'de werkende Vlaming' van de voorbije halve eeuw.

Voormalig ontvangstgebouw centrale van Ruien - Van 23/06 t.e.m. 30/09 - www.centralevanruien.be - 055 23 16 19

* Win met het kruiswoordraadsel! Kijk op blz. 36
** Win met het ledenvoordeel! Kijk op blz. 38



4 HEILIGEN EN TRADITIES IN VLAANDEREN. HERFST & WINTER*

Na een eerste deel dat zich richtte op de heiligen en tradities van de lente en zomer is er nu dit vervolg. Ook in de herfst en winter bruist Vlaanderen immers van de volkse tradities, meestal eeuwenoude gebruiken gebaseerd op lokale heiligenvereringen of soms ook recent geadopteerd. De oorsprong en evolutie van de religieuze volkscultuur staat in deze uitgave beschreven. Hoe ontstond de adventskrans? Vanwaar de huidige controversie rond Zwarte Piet? Sinds wanneer groeide Kerstmis uit tot de complexe viering die we vandaag kennen? Het is slechts een greep uit de interessante vragen waarop dit boek minstens even interessante antwoorden geeft.

Hans Geybels - *Heiligen en tradities in Vlaanderen. Herfst & winter* - Davidsfonds

Waar men komt langs Vlaamse wegen, overal kom je interessante bewoners tegen. OKRA-magazine geeft je elke maand een kijk op een Vlaamse weg en maakt een praatje met enkele bewoners.

LANGS VLAAMSE WEGEN

JOS GORIS BRENGT VELE UREN DOOR IN ZIJN ECOLOGISCHE TUIN

“DE MOESTUIN IS EEN PARADIJS VOOR MIJN KLEINKINDEREN”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

Tuinieren zit Jos Goris in het bloed. Als kind moest hij helpen op de boerderij van zijn ouders, vandaag is zijn tuin een uit de hand gelopen hobby. Jos kiest resoluut voor ecologisch tuinieren en laat anderen meegenieten van de kennis die hij opbouwde. Als lesgever bij Velt leert hij beginnende tuiniers de kneepjes van het vak.

“Dit is een opbrengsttuin”, kadert Jos het groene paradijs achter zijn huis aan de Genebroekstraat in Beverlo (Beringen). “Er staan een beetje bloemen in voor mijn vrouw, maar het zijn toch vooral groenten en bessen. Ooit droomde ik ervan om volledig zelfvoorzienend te zijn, maar dat is niet mogelijk in België, daarvoor heb je te veel grond nodig. Wat we niet zelf verbouwen, kopen we bio, zoals het meel voor het brood dat we zelf bakken. Maar we delen ook veel groenten

uit. Als onze dochters op bezoek komen, wandelen ze de tuin in en oogsten ze wat ze willen. Ook de poetsvrouw krijgt geregeld groenten mee. ‘Mama, waar heb je die echte wortelen gehaald?’, vroegen haar kinderen toen ze er voor de eerste keer mee thuiskwam.”

Geen zin om te wieden

Gek genoeg hield Jos als kind niet van tuinieren. “Ik was verplicht om te hel-

pen op de boerderij van mijn ouders, maar als veertienjarige wil je wel andere dingen doen dan wieden. Ik had het toen ook al moeilijk met alle sproeistof die mijn vader gebruikte. Toen besliste ik: “Als ik trouw, dan stop ik met sproeien.” En dat deed ik ook, in 1973. Pas op, veel hoorde je toen nog niet over ecologisch tuinieren. Maar ik deed het en later heb ik me op aanraden van een buurman bij Velt (*Vereniging voor Ecologisch Leven en Tuinieren, n.v.d.r.*) aangesloten.

Al heb ik zelf altijd in de chemie gewerkt: een noodzakelijk kwaad, zullen we maar zeggen. Maar zelfs in zo’n omgeving kan je milieubewust zijn.”

Dat Jos het anders doet dan zijn vader, wil niet zeggen dat hij niets van hem kon opsteken. “Ik heb veel geleerd van mijn vader. Hij wist perfect wat een bepaalde plant nodig had. Maar de tijden waren anders en dus werd er veel gespoten.” Intussen is Jos al decennialang bezig met ecologisch tuinieren. “Met alle alternatieven die er vandaag zijn, begrijp ik niet dat hobbytuiniers nog gif in de tuin gebruiken. Als mensen mijn tuin zien, zeggen ze soms: ‘Jij zal hier ’s nachts wel stiekem spuiten.’ Maar dat is dus niet waar, alles gebeurt hier ecologisch.” Dat het werkt, bewijst Jos al jaren.

Sluipwespen en andere bondgenoten

Tijdens onze privérondeleiding gaat Jos tussen de bessenstruiken op rupsenjacht. Hij zoekt blaadjes die kleine gaatjes vertonen. De boosdoener blijkt de minuscule rups van de bessenbladwesp te zijn. “In deze periode controleer ik elke ochtend mijn bessenstruiken. Dat brengt me tot rust en het is nodig om te vermijden dat die beestjes de hele struik kaalvreten. Ik wrijf ze gewoon plat tussen mijn vingers, da’s mijn job. Je kan de struiken ook behandelen met een preparaat van bepaalde bacteriën, maar als particulier mag je dat niet kopen. Terwijl zwaar gif wel gewoon vrij te koop is. Elke belager heeft zijn vijand, het komt erop neer die in te zetten. Zo wrijf ik de bladluizen ook plat. De lieveheersbeestjes komen af op de geur en zetten hier hun eitjes af. Die beestjes eten de andere bladluizen op en het probleem is opgelost. Sluipwespen of mezen zijn bondgenoten in de strijd tegen rupsen die de struiken kaalvreten. Als de bessen rijp zijn, moet je wel een net over de struiken spannen. Die vogeltjes lusten de bessen net zo graag als wij.”

Vuile hoek voor de egel

“Da’s mijn vuile hoek”, lacht Jos als hij naar een stuk achteraan de tuin wijst.

Planten krijgen hier de vrije loop, hier wordt niet gewied. “Daar verschuilt mijn egel zich. In een opgeruimde tuin zal je die niet tegenkomen. Maar ik heb hem nodig, hij eet de slakken op. Elk jaar opnieuw vraag ik me af of hij er nog zit, maar elke keer zie ik mijn egel weer tevoorschijn komen.” Vlak naast Jos en zijn vrouw Gisèle woont zijn jongste dochter met haar gezin in een huis dat Jos - net als zijn eigen woning - eigenhandig bouwde. “Mijn kleinzoon van drie en een half is eergisteren aan zijn eerste moestuintje begonnen”, wijst Jos trots een klein perceeltje met enkele aardbeiplantjes aan. “Je moet jong beginnen, hé. Voor die kinderen is dat hier een speeltuin waarin ze naar hartenlust tomaten of aardbeien kunnen plukken.” Zijn eigen tuin is niet de enige plek waar Jos zijn kennis in de praktijk brengt. Hij is ook vrijwillig lesgever bij Velt en helpt andere tuiniers in de ecologische samentuin De Motten in Beringen. Mensen uit de buurt telen er samen hun groenten. “Ik sta niet graag twee uur voor een zittend publiek. Daarom geef ik praktijkles in de tuin en leer de samentuinders de kneepjes van het ecologisch tuinieren. Ik merk bij jonge mensen meer en meer interesse om op een gezonde manier weer zelf voor hun voedsel te zorgen. Dat ik hen daarbij kan helpen, vind ik heel belangrijk. Al hadden we ook een zeventiger die jarenlang op gangbare wijze zijn volkstuin had onderhouden. ‘Ik heb in de samentuin op een half jaar meer opgestoken dan al die jaren daarvoor samen’, bekende hij.”

Niet in een hoekje blijven zitten

Naast de tuin is sport een andere grote passie van Jos. Hij deed jarenlang aan atletiek en gaf ook heel lang training. In het volleybal is hij nog steeds actief, als speler op recreatief niveau en als scheidsrechter. “Twintig jaar geleden stelde men reuma bij me vast. De aanvallen komen op zonder dat je dat kan voorspellen. Drie jaar geleden zat ik bijna in een rolstoel, maar drie Leuvense proffen hebben me binnenstebuiten gekeerd en vandaag kan ik - hout vasthouden - nog steeds volleybal spelen en tuinieren. Naast de klassieke medicatie pak ik

de reuma ook aan met acupunctuur. De proffen zijn daar geen voorstanders van, maar als ik zie wat ik na twintig jaar reuma nog allemaal kan, denk ik wel dat het helpt. Net als positief denken, niet in een hoekje blijven zitten. Als het eens een dag wat minder gaat, dan doe ik gewoon wat minder.”

Chapefeesten

De tuin van Jos was verschillende malen het toneel van een Open Tuindag. Op een van die dagen werden de bezoekers getraakteerd op een optreden van enkele muzikanten. Jos’ overbuur Johan Mertens was een van hen. “Ik speel schuiftrumpet en geef les aan de muziekacademie. Mijn vader was een begenadigd amateurmuzikant, hij speelde bastuba. En dat muzikaal talent zit toch in onze genen, want drie van zijn zes kinderen zijn vandaag professionele muzikanten. Naast mijn beroep als muziekleraar speel ik als freelance muzikant geregeld mee in symfonische orkesten.”

Naast het optreden op de Open Tuindag blijken beide burens elkaar nog meer vriendendiensten te leveren. “Jos heeft me nog geholpen om mijn chape te leggen”, vertelt Johan. “Of beter: ik heb Jos daarbij geholpen. (lacht) Omdat op den duur verschillende burens elkaar hadden geholpen bij verbouwingen, organiseerden we onze ‘chapefeesten’. Die mondden later uit in een straatfeest dat hier enkele malen doorging. Echt leuk, met veel lekker eten uit alle windstreken, want verschillende burens zijn van Turkse of Italiaanse origine.”

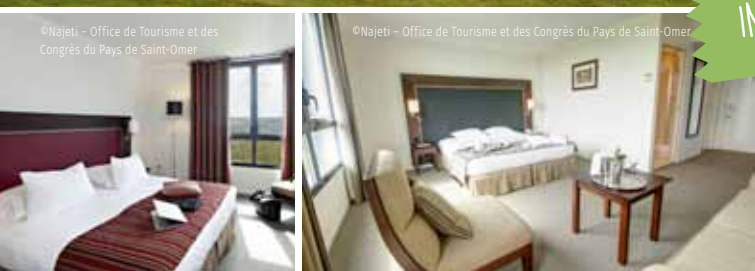




23 prijzen

SPEEL EN WIN EEN VAN DEZE PRIJZEN

WIN EEN OVERNACHTING MET ONTBIJT VOOR 2 PERSONEN IN HOTEL DU GOLF IN ACQUIN-WESTBÉCOURT.



Info:

Je verblijft in een luxekamer met uitzicht op een golfterrein.

Najeti - Hotel du Golf

Chemin des Bois, Acquin Westbécourt, 62380 Lumbres,
03 21 11 42 42
www.golf.najeti.fr



17 BOEKEN

- ✗ Vijf exemplaren van **Het complete boek over haar** van Lies Helsloot (waarde 16,95 euro)
- ✗ Vier exemplaren van **God is niet verlegen** van Olga Grasjnowa (waarde 19,99 euro)
- ✗ Vier exemplaren van **Heiligen en tradities in Vlaanderen. Herfst & winter** van Hans Geybels (waarde 29,99 euro)
- ✗ Vier exemplaren van **Voor het vergeten** van Peter Verelst (waarde 19,99 euro)



5 CD'S

- ✗ Vijf exemplaren van **Unmasked. The Platinum Collection** van Andrew Lloyd Webber (waarde 19,99 euro)

OPLOSSING KRUISWOORDRAADSEL JUNI 2018

Naam: _____

Straat + nr: _____

Postnr.: _____ Woonplaats: _____

Tel.: _____ E-mail: _____

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer: _____

Schiftingsvraag: *Wat is de naam van de gestrande boten die bij eb te zien zijn aan de kust tussen Bray-Dunes en Zuydcoote?*

HORIZONTALAAL

1 bedrijfster 7 kleurmiddel 11 voorname mensen 12 verticale stut op een galjoen 13 blikken trommel 14 niet-gouvernementele organisatie (afk.) 16 grote nachtvogel 18 figuur (afk.) 20 bolgewas 21 Australisch knaagdier 23 neon 24 eensgezindheid 26 kruidenrij 28 bejaarde 29 kort en droog geluid 30 noodsein 33 waterafvoer 35 Perzische vorstentitel 36 lang en slank 38 pausennaam 39 drukte 40 plan 41 soort palm 43 containermaat (afk.) 44 Engels graafschap 45 aantrekkelijke vrouw 48 al 50 voortreffelijk 52 editie 54 lichaamsdeel 55 lage rivierstand 56 zeehond 57 niet tegen 58 Israëlitisch 59 paling 61 windrichting 62 Europese vrouw 64 in het land zelf voorkomende 65 genotmiddel.

VERTICAAL

1 eerste optreden 2 dubbelzout van zwavelzuur 3 gedekte tafel 4 etage 5 dag die meetelt voor de interest 6 ondeugend 7 sluitmiddel 8 Arabisch vorstendom 9 Verenigde Staten 10 gesneden hengst 15 Europeaan 17 oud type zeilboot 19 Japans dansmeisje 21 het leren 22 te weten (afk.) 25 in oprichting 27 lekkernij 29 stil! 31 vruchtbare plaats in een woestijn 32 stof 34 zonder glans 35 naargeestig 36 werktuig 37 zanik 39 soezerig 41 nogmaals 42 vergissing 44 kerf 46 daar 47 uitstel 49 Europees Kampioenschap 50 puntig uiteinde 51 ongevoelig voor verder genot 53 neerslachtig 59 arrondissement 60 Frans lidwoord 63 en anderen.

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

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 april 2018

Wint een overnachting met ontbijt voor twee personen in hotel-resort De Notelaer in Bornem.

Chantal Bogaerts uit Brasschaat.

Wint een exemplaar van Het recept van mijn leven van Zorgbedrijf Antwerpen.

Monica Dehaes uit Bonheiden, Annie Verhoye uit Wingene, Gerard Vandenbroucke uit Kortemark, Leentje De Clercq uit Machelen.

Wint een exemplaar van Rood zien van Lina Meruane.

Lucie Verdonck uit Avelgem, Anita Blockx uit Kontich, Noël Declodt uit Gullegem, Denise Van Hoyweghen uit Temse.

Wint een exemplaar van Vergeten verdriet van Eline Trenson.

Lisette Van Herck uit Oud-Turnhout, Maria De Knop uit Asse, Wim Cryns uit Zoersel, Marie-Claire Leemans uit Roosdaal.

Wint een exemplaar van Het zusje van de buurvrouw van Margot Vanderstraeten.

Albertine Schietse uit Assenede, Willy Martens uit Retie, Joris De Winter uit Antwerpen, Lutgarde Van De Velde uit Lokeren.

Wint een exemplaar van Nooit meer naar de dokter van Servaas Bingé.

Leo Nollet uit Gent, Marc Feylen uit Beveren-Waas, Lilian De Wachter uit Bornem.

Wint een exemplaar van Night Prayer van Jasper Steverlinck.

Jeannine De Vogelaere uit Maldegem, Roland Vermeersch uit Roeselare, Georgie Van Broeck uit Bazel, Gisela Van Puymbroek uit Wetteren, Anita Sergeant uit Drongen.

Wint een Schelderondvaart voor twee personen.

André De Ram uit Meulebeke, Beatrijs Lambrecht uit Ooigem, Annita Claessen uit Oud-Turnhout, Joris Derave uit Oudenaarde, Gerard Debakker uit Deerlijk.

1	2	3	4	5		6		7	8		9		10	
11						12								
13				14	15			16		17		18		19
20			21								22		23	
24		25						26				27		
		28						29				30	31	
	32		33			34					35			
36		37				38				39				
40					41				42					
43				44					45			46		47
		48	49					50					51	
52	53		54										55	
56				57				58				59		
			60		61					62	63			
64								65						

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

18	58	49	43	39	10	28	24	12	63
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord juni 2018, PB 40, 1031 Brussel, voor 30 juni 2018. De winnaars verschijnen in het juli-augustusnummer 2018. Voeg een postzegel van 0,87 euro toe (niet vastkleven).

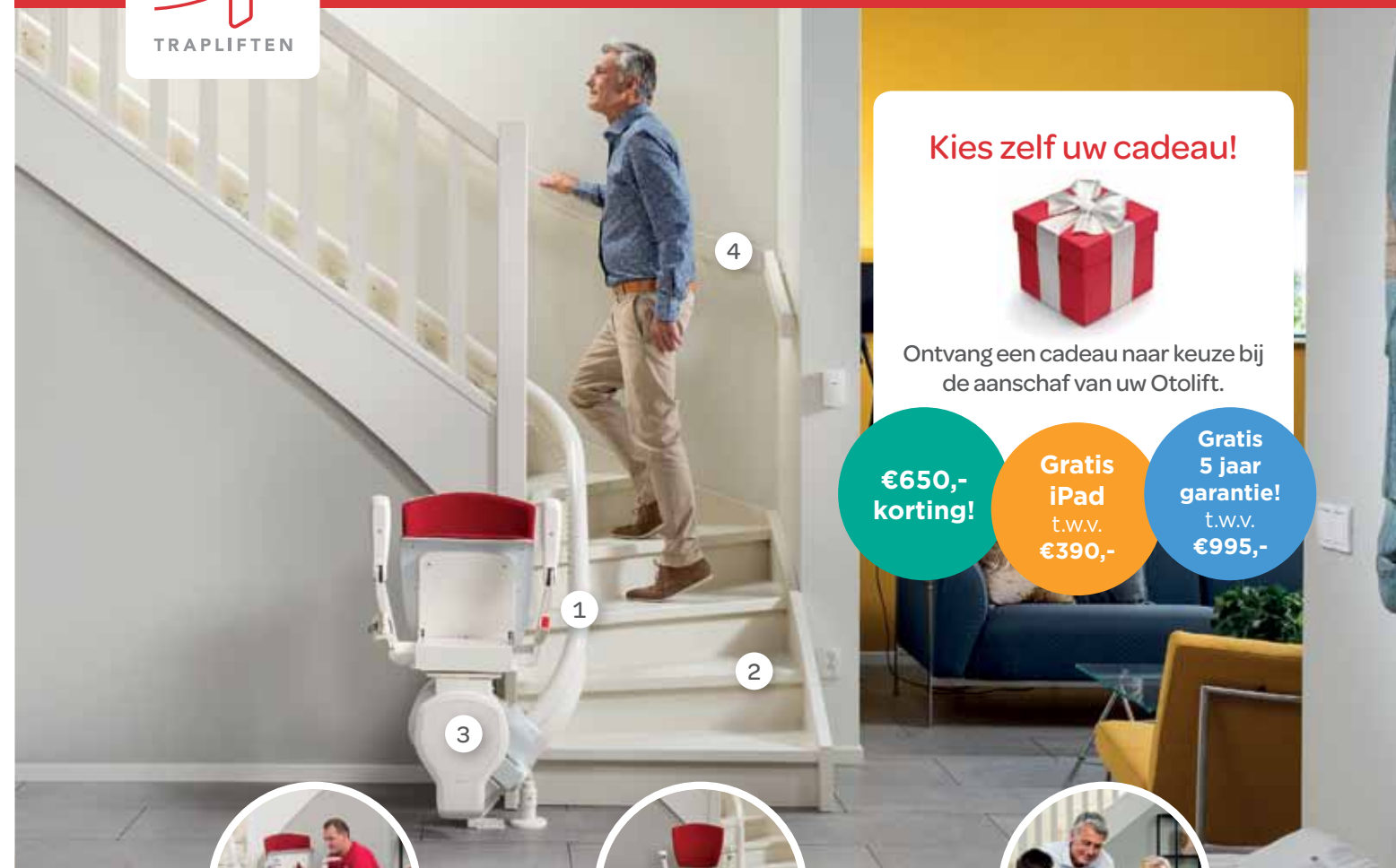
Q	U	A	T	S	C	H	O	O	R	V	E	E	G
U	N	O	T	A	L	P	O	M	P	E			
E	M	S	O	R	L	A	N	D	O	O	D	E	
B	A	N	A	G	E	M	A	A	K	T	W	E	
E	C	H	O	A	G	A	A	T	O	B	E	R	
C	H	A	O	S	E	S	B	O	A	R	D		
O	N	T	W	O	R	S	T	E	L	I	N	G	
D	I	N	U	L	L	A	K						
E	V	A	N	G	E	L	I	S	A	T	I	E	
E	T	A	N	G	X	S	M	E	E	S	T		
G	E	T	I	J	H	A	R	E	M	A	R	T	S
A	R	S	P	A	C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

Oplossing kruiswoordraadspel
APRIL 2018

LEDENVOORDEEL



Dé meest gekochte traplift van de Benelux



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 trapleuning 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!

Ontvang een smartphone bij aankoop van een Flow Swing traplift*



Met een thyssenkrupp traplift blijft u comfortabel en veilig thuis

- ✓ Duitse degelijkheid en 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

engineering. tomorrow. together.



thyssenkrupp

* Actie onder voorwaarden en enkel geldig van 01/05/2018 t.e.m. 14/06/2018 op de Flow Swing traplift. Zie www.tk-traplift.be.