

okra
trefpunt 55+

magazine



"MET MIJN ZOON
EN DOCHTER NAAR
DE BIOSCOOP IS
ALTIJD LEUK, ZEKER
ALS JE ZE ER
ACHTERAF OVER
HOORT VERTELLEN"

SABINE HAGEDOREN

6

IDALIE KIJKT UIT
NAAR HAAR 41^{STE}
ACHTERKLEINKIND

16

FIETSEN IN
PICARDISCH
WALLONIË

23

DOSSIER
BLOEIEN

**BOEK VOOR
€ 259,95 p.p.**

Sauerland Alpin Hotel



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 Zo 29.07

AUGUSTUS 2018

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

AANKOMSTDATA

PRIJZEN

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

* !! met uitzondering op do 30.08 betref een 4-daagse vakantie. Dan bedraagt het verblijf € 199,95

5 daagse ALL-INCLUSIVE VAKANTIE

- ✓ GRATIS Dagtocht per luxe touringcar door het Sauerland
- ✓ GRATIS Sauerlandkaart voor gratis openbaar vervoer
- ✓ Kortingen voor diverse attracties
- ✓ Iedere avond vertier en entertainment o.a Magic WoBo show, live muziek, Wandeling en Quizavond
- ✓ Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd.
- ✓ GRATIS gebruik van hotel binnenzwembad en sauna.

5 DAAGSE ALL-INCLUSIVE VAKANTIES IN DUITSLAND

- ✓ 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

- ✓ Dagelijks alle drankjes van 17:00 t/m 24:00 GRATIS bieren, wijnen, fris- en vruchtendranken, jenever en apfelkorn
- ✓ GRATIS div. auto-, fiets en wandelroutes met lunchpakket
- ✓ E-bike verhuur station

Hotel am Park - Eifel

**BOEK VOOR
€ 249,95 p.p.**



5 daagse ALL-INCLUSIVE VAKANTIE

- ✓ GRATIS Dagtocht per luxe touringcar door het Eifelgebied
- ✓ Iedere avond vertier en entertainment o.a Live muziek, Wandeling en Quizavond
- ✓ Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd.
- ✓ GRATIS WiFi op alle kamers en bar/lounge
- ✓ GRATIS gebruik van versnellingsfietsen
- ✓ E-bike verhuur station
- ✓ GRATIS div. auto-, fiets en wandelroutes met lunchpakket

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 Zo 29.07

AUGUSTUS 2018

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

AANKOMSTDATA

PRIJZEN

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

NEDERLANDS GESPROKEN

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

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

Ze was
bang
van hoogtes,



maar ze was
nog banger om
nooit
te vliegen.

Atticus

BLOEIEN

“Eindelijk”, zegt Irene als ze de deur open doet. “Het is weer zo lang geleden dat ik je nog gezien heb.” Ze hoort de ontgoocheling en het lichte verwijt in de stem van Irene. Toch was ze er gisteren en eergisteren en de dag daarvoor en de dag daarvoor ook. Ze moet vechten tegen zichzelf om niet meteen te vertrekken. Het bezoek eindigt zoals te voorspellen was: zij helemaal opgedraaid, Irene ongelukkig. En beiden weten, morgen zal het hetzelfde zijn. Opgesloten in een vast scenario.

Als ik later oud ben, denk ik vaak, gaan er mensen mij dan komen bezoeken? Gaan ze dat met goesting doen of omdat ze zich schatplichtig voelen? Ga ik voor hen nog iets kunnen betekenen of zal ik die oude zaag zijn waar ze torenhoog tegenop zien om gelukkig nieuwjaar te komen wensen?

Waarom slaagt de ene erin ondanks alle verdriet, het positieve in het leven te zien? En waarom kan de andere ondanks alle contacten en bezoeken zich toch ongelukkig voelen? Hebben we het zelf in de hand? In het dossier in dit OKRA-magazine proberen we er een antwoord op te geven. Met als voornaamste conclusie: dat het een boeiende zoektocht is maar ook wij vinden het antwoord niet.

Ik wens u allen een fijn en bloeiend leven.

Katrien



Dossier
Bloeiën



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 Vandevaege, 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:** VRT **Het juninummer verschijnt uiterlijk op 25 mei 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.**



**KASTEEL VAN BELOEIL:
GA ZEKER OOK WANDELEN IN DE
GROTE TUIN MET VIJVERS**



36

in dit nummer

- 6 GROOTOUDERS**
Ik kijk uit naar de geboorte van mijn 41ste achterkleinkind
- 10 AAN TAFEL**
De magie van marinades
- 12 INFO**
Flexi-jobs: reglementering vanaf 2018
- 14 DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**
De sluipende legalisering van cannabis
- 16 UIT**
Fietsen in Picardisch Wallonië
- 20 STANDPUNT**
Meetbaar geluk

23 DOSSIER

BLOEIEN

Mariette: "Ik ben veel alleen, ja. Mijn familie woont niet bij de deur maar ik amuseer me heel goed bij OKRA."

- 36 OVER WAT TELT**
Kristien Hemmerechts: halfvol of halfleeg
- 40 OKRA-MIDWEEK**
- 41 GESMAAKT**
Sabine Hagedoren, weervrouw
- 42 CULTUUR**
10 om niet te missen
- 44 SPREKENDE SCHRIJVER**
Herien Wensink: "De frontscènes vloeiden vlot uit mijn pen"
- 46 DOE HET ZELF**
Steek snel een bloempje bij
- 50 LANGS VLAAMSE WEGEN**
Griet en Daan: "Ik wil dat het hier de zoete inval is"
- 52 KRUISWOORDRAADSEL**
- 54 LEDENVOORDEEL**



Abonnement: Abonneren op OKRA-magazine gaat snel en eenvoudig, stuur je naam en adres aan Katrien Vandeegeaete, 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



IK KIJK UIT NAAR DE GEBOORTE VAN MIJN 41^{STE} ACHTERKLEINKIND

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANK BAHNMULLER

“Ik ben 93. Dat kan al tellen, hé.” Idalie De Wilde heeft 14 kinderen, 26 kleinkinderen en 40 achterkleinkinderen. Enkele jaren geleden verhuisde ze van haar huis naar een flatje. Toen ze vorige zomer viel, besloot ze naar het rusthuis te gaan wonen. Sindsdien is woonzorgcentrum Ter Meere in Overmere haar thuis. “Dat was een grote stap. Loslaten is iets wat je gemakkelijk uitspreekt maar het doen... In het leven heb je het goede met het slechte. Als je moet sterven, als *Ons Here* dat wil, dan sterf je. Ik zou het liefst nog een tijdje genieten, samen met mijn familie. Mijn gezondheid is tamelijk goed. Maar je weet het niet, hé. Hier is vannacht nog een vrouw van 99 overleden, ook zij heeft de 100 niet gehaald.”

“Het leven moet je nemen zoals het komt. Ik heb een goed leven gehad. Ik ben geboren en opgegroeid op een boerderij in Kalken. Mijn ouders – Remi De Wilde en Aline Hallaert – waren boeren en *kolenmarchands*. Ik had nog twee oudere broers: Achiel en Richard. Ik heb altijd veel *courage* gehad, dat heb ik van mijn moeder. Zij was ziek maar had altijd *courage* en was *content*. Mijn vader was een brave, gemakkelijke mens. Moeder is gestorven toen ze zeventig was, aan borstkanker. Ze had het veel te lang verborgen gehouden. Mijn vader bleef alleen op *zijn hoveke*. Op een dag is hij verongelukt. Hij ging in de buurt melk halen voor zijn katjes en werd omvergereden door een dronkaard. Hij was toen 77 jaar.”

Bommen boven de Kalkense Meersen

“Ik herinner me nog levendig het begin van de oorlog. Het was op een zondag. Na de mis stond ik met mijn moeder in de beenhouwerij. Plots begonnen de bombardementen boven de Kalkense Meersen. Een gevecht tussen vliegtuigen. Wij zijn toen rap naar huis gelopen. Iedereen was bang en bleef thuis. Mijn oudste broer Achiel deed zijn drie dagen in het Klein Kasteel, maar moest niet naar het leger. Mijn andere broer, Richard, is met de onderpastoor en andere jonge gasten naar Zuid-

Frankrijk gevlucht. Wij hebben geen honger gehad. Er werd een varken geslacht en weggestoken (*lacht*). Veel vrouwen uit Gent kwamen met de fiets tot bij ons om *patatten* en melk.

Adolf Lyppens was mijn man. Ik heb hem op een kletsnatte dag leren kennen: de regen viel met bakken uit de hemel. Hij kwam bij ons in de stal schuilen. ‘Ge moet gij niet in de kou blijven staan’, riep mijn moeder, en zo is hij binnengekomen en blijven komen. Ik was toen twintig, hij veertig. Dat was in 1945. In oktober zijn we getrouwd. Daarna gingen we op vakantie bij zijn zus in Frankrijk. Elf maanden en tien dagen later is onze oudste dochter geboren: Edda is nu 71.

Al mijn 14 kinderen zijn nog in leven. De jongste, Caroline, is 52. Ik had eerst twee meisjes: Edda en Dymphna. Daarna kreeg ik een jongetje maar dat is gestorven: hij heeft maar twee uur geleefd. Ze zeggen dat zijn hartklep niet was gevormd. Hij had ook geen normaal kleur. Ik vroeg: ‘Waar is mijn kindje?’ Maar ik heb het niet meer gezien (*ontroerd*). Zijn naam was Jozefke. Daarna werd Oscar geboren. En dan Ria, Marleen, Helena, Lieve, Nina, Walter, Annette, Elfride, Jan, Isabelle en Caroline. Ik heb geen moeilijke zwangerschappen en bevalingen gekend, nee. Ik heb tien kinderen thuis *gekocht*.”

14 kinderen opvoeden is hard werken

“Hoe ik dat gedaan heb met 14 kinderen? Door hard te werken, dag en nacht. Veel slapen kan je niet doen. Overdag geen probleem, maar 's nachts moeten opstaan vond ik zwaar. Mijn man was een beestenkoopman. Hij kocht paarden en koeien en trok ermee naar de markt in Gent. Hij hielp ook mee in het huishouden. Onze portemonnee was niet groot. We kregen wel kindergeld maar als zelfstandige was dat niet zo vet. Iedereen die wou, heeft kunnen studeren. Toen de oudste meisjes twaalf waren, stonden de nonnen aan de deur. De oudste meisjes zijn intern geweest, maar niemand is non geworden (*lacht*). We hadden ook twaalf hectare weide. Elke morgen en avond moesten de koeien worden gemolken. Ik kon beter melken dan mijn man dus de moeilijkste koeien waren voor mij. ‘Gij hebt meer macht in uw handen’, zei mijn man. We hadden ook tamelijk vroeg een wasmachine. De tv kwam veel later. Ik ben zelf geen grote tv-kijker en voor de kinderen was het niet goed: die moesten hun huiswerk maken.

Ik ken van al mijn kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen de namen en tot voor kort zelfs nog hun geboortedatum. Het gaat tamelijk goed in de familie, weinig grote pro-

>>



"IK KEN VAN AL MIJN
KINDEREN, KLEINKINDEREN EN
ACHTERKLEINKINDEREN DE NAMEN
EN TOT VOOR KORT ZELFS NOG HUN
GEBORTE DATUM."



"MIJN GROOTSTE RIJKDOM
WAREN MIJN KINDEREN,
DIE GAVEN ME ENERGIE.
DAT IS VANDAAG NOG
ALTIJD ZO"

blemen. Er is veel veranderd, je kan het niet vergelijken met onze tijd. Gelukkig heb ik me kunnen aanpassen. Ik ben al 45 jaar weduwe, ben altijd alleen gebleven. Mijn man was hartlijker. Op een Witte Donderdag stond hij met Edda te praten aan de gootsteen in de keuken. Ik was boven valiezen aan het maken want we zouden vertrekken naar Frankrijk. Plots viel hij neer... Edda en Helena hebben hem nog kunnen opvangen, maar het was gedaan. Ik herinner het me goed, maar denk er niet zo vaak meer aan. Op een dag zei de champetter eens: 'Idalie, je hebt toch geld getrokken na zijn dood'. Ik zei: 'Wil jij het er voor doen, alleen blijven zitten met 12 minderjarige kinderen?' Hij heeft niet meer geantwoord."

Verdriet

"In het leven gebeurt er van alles. Plezier. Verdriet. De trouwfeesten waren altijd heel plezant. We hebben het niet breed gehad, maar we zijn altijd rondgekomen. Mijn grootste rijkdom waren mijn kinderen, die gaven me energie. Dat is vandaag nog altijd zo. We zijn een grote familie.

Mijn geloof was vast, en nog. Ik ben nooit opstandig geweest, ook niet bij de dood van mijn man. In het leven heb je het goede met het slechte. Ondanks de dood van mijn man, 45 jaar geleden, ben ik nooit echt eenzaam geweest. Als je zoveel kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen hebt, heb je ook regelmatig bezoek. Er is ook altijd wel iets – goed of minder goed nieuws - dat binnen-

waait. Of er valt altijd wel iets te vieren. Ik heb me altijd geamuseerd op de familiefeesten. Ik kan me geen leven zonder kinderen voorstellen."

Niet bang voor de dood

"Elk leven en elk gezin kent zijn momenten van plezier en kent zijn zorgen. Soms was het lastig om dat met niemand te kunnen delen. Echte boezemvriendinnen heb ik niet gehad, maar ik ben wel altijd sociaal geweest en onder de mensen gekomen. Als kind mocht ik nooit op straat spelen van mijn ouders. Eens getrouwd en de kinderen er waren, had ik het erg druk met ons grote gezin. Nog later, lang nadat mijn man gestorven was en de meeste kinderen het huis uit waren, ben ik me gaan inzetten als vrijwilliger voor KBG/OKRA. Ik deed dat heel graag. Als bestuurslid van OKRA bezorgde ik de OKRA-magazines aan mijn leden in de Mosseveldstraat en de Dendermondsesteenweg in Overmere.

Ik danste ook graag. Ik heb twintig jaar gedanst bij de OKRA-dansgroep in Kalken. Ik ben ook nog gaan turnen en dansen in Berlare en Lochristi. Ik reed tot mijn 90 jaar met de auto. Het was vroeger niet de gewoonte dat een vrouw met de auto reed. Mijn man stelde het altijd uit om me te leren rijden, maar uiteindelijk was hij blij dat ik het kon. Verre reizen heb ik nooit gemaakt, behalve een keer met mijn dochter Helena naar Turkije. We gingen wel af en toe naar de zee en ik ging een paar keer naar Lourdes. Mocht ik kunnen, ik zou nog naar Lourdes gaan.

Ik ben niet bang van de dood. Als je moet sterven, sterf je. Als *Ons Here* dat wil, dan is het zo. Ik ga me daar geen zorgen over maken. Of ik geloof in het leven na de dood? Ik weet dat echt niet. Afwachten... Ik zou er het liefst nog een paar jaar bij doen, maar je kunt niet kiezen, hé. Ik kijk wel uit naar de geboorte van mijn 41^{ste} achterkleinkind in september. De ouders weten al of het jongen of meisje is, maar wij niet. Ze houden er graag de spanning in en dat mag hé." ◆

‘Moeiteloos boven geraken. En voor een goede prijs ook!’



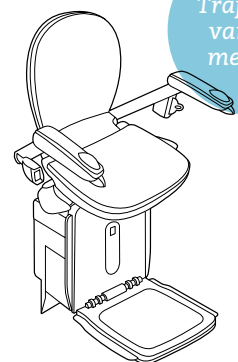
Trapliften.
Nieuw of gebruikt.
Al v.a. € 1.690.

Niet voor niets dé nummer 1 in gebruikte trapliften.

Een tweedehands traplift is een pak goedkoper dan een nieuw exemplaar. Het overwegen waard dus. Maar is zo'n gebruikte traplift wel veilig? Past hij in úw huis? En hoe zit het met installatie, onderhoud en herstelling? Terechte vragen. Want u wilt natuurlijk zeker zijn van een goede investering. Zodat u straks altijd gemakkelijk de trap op en af kunt. U mag op beide oren slapen. Want gebruikte trapliften onderwerpen we aan grondige controles. En duikt er achteraf toch een mankement op? Dan schiet onze technische ploeg te hulp: dag en nacht.



We informeren u graag over de mogelijkheden in onze gratis brochure.
Bel 025 88 7740 en vraag hem aan, of kijk op www.smienktrapliften.be



Trapliften
van alle
merken!

smienk 
trapliften



8,8 op Klantenvertellen.nl

De voordelen van Smienk Trapliften

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

DE MAGIE VAN MARINADES

Tekst AN VERTRIEST // Foto's AN VERTRIEST

Blaas de meest alledaagse ingrediënten nieuw leven in met een heerlijke marinade. Spek, kippenboutjes, zalm en zelfs fruit tover je met dat tikkeltje extra om tot een smaakbommetje. Veel werk is er niet aan, tijd en liefde doen wonderen!



SNELLE GRAVAD LAX

200 g zeer verse zalm
 1 tl korianderzaadjes
 ½ tl suiker
 ½ tl roze peperkorrels
 1 citroen (rasp en sap)
 1 el gin of jenever
 1 el extra vierge olijfolie
 2 el bieslook, fijngehakt
 2 el dille, fijngehakt
 roggebrood, knäckebröd of gewoon getoast brood
 zure room
 peper
 1 tl fleur de sel

Vries de zalm een half uurtje in zodat hij wat steviger is. Snijd in heel dunne plakjes zoals voor gerookte zalm. Doe de korianderzaadjes, suiker, zout, roze peper en wat witte peper in een vijzel en stap fijn. Doe er de helft van het citroensap bij en de gin of jenever. Giet over de zalm, dek af met folie en zet een half uurtje in de koelkast. Meng olie, kruiden, citroensap en rasp en klop alles samen tot een vinaigrette. Besprenkel daar de zalm mee en serveer met het brood en de zure room.

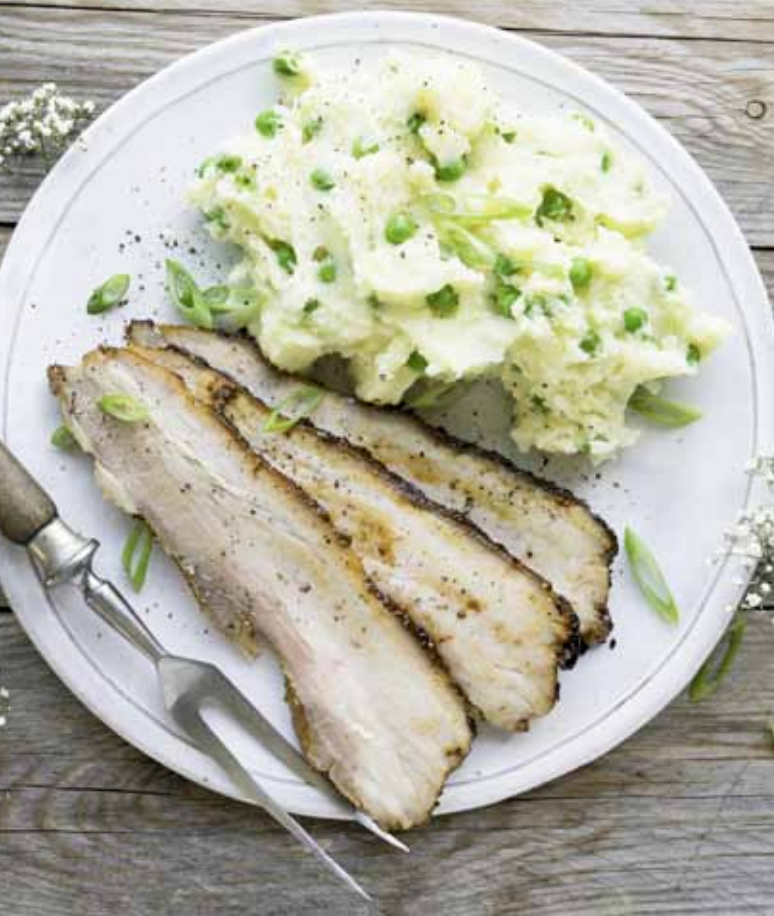
OOSTERS SLAATJE MET KIP

3 limoenen (rasp en sap)
 3 el fish sauce (nam pla)
 3 el bruine suiker
 2 Spaanse pepertjes, fijngehakt
 1 el olijfolie
 1 tl kurkuma
 ¼ tl gemberpoeder
 3 lookteentjes (geplet)

1 busser koriander
 8 drumsticks
 1 busser lente-uitjes
 1 komkommer
 200 g kerstomaatjes
 2 el Thaise basilicum
 2 el munt
 2 avocado's
 3 el gezouten pinda's

Klop de rasp, vissaus, suiker, chilli's en het sap tot een vinaigrette. Doe 1/3 hiervan in een potje samen met de olijfolie en zet in de koelkast.

Snijdt het vlees van de drumsticks wat in, leg in een ovenschaal en overgiet met de rest van de marinade. Dek af en laat minstens 2 uur maar het liefst een hele nacht marineren. Verwarm de oven voor op 180°C en bak de drumsticks in de oven gedurende 40-45 minuten tot ze mooi gaar zijn. Snijd de lente-uitjes en de komkommer in lange strips, de tomaten in tweeën en de avocado's in plakjes. Verdeel over een schotel, besprenkel met de vinaigrette uit het potje. Leg hierbij de drumsticks en serveer met de kruiden en de noten.



BUIKSPEK MET LENTESTAMPPOT

1 kg buikspek zonder zwoerd (vraag aan de slager)
 2 el graantjesmosterd
 2 el gewone mosterd
 6 el ketjap manis
 1 el zacht paprikapoeder
 1 el gerookt paprikapoeder
 1 tl lookpoeder (of look fijngesneden)
 1 flinke el stroop
 1 kilo aardappelen
 250 g doperwtjes (diepvries kan zeker)
 1 el boter
 peper en zout

Meng de mosterd, ketjap, paprikapoeders, look en stroop tot een mooie marinade. Bestrijk hiermee het spek en laat minstens een nacht marineren.

Verwarm de oven voor op 165°C. Zet een rooster op een brede ovenschaal en leg het spek erop. Zet 50 minuten in de oven.

Schil de aardappelen en kook ze gaar in licht gezouten water. Doe er net voor ze gaar zijn de erwtjes bij. Giet na 4 minuten alles af en plet *de stoemp* met een klont boter. Breng op smaak met peper en zout en serveer met het spek.

AARDBEIEN MET LABNEH

200 g volle Griekse of Turkse yoghurt
 200 g aardbeien
 1 tl bloedsuiker
 1 tl rozenwater
 2 el heldere honing
 2 el pistachenootjes
 2 takjes munt
 koekjes voor erbij
 snufje zout

Meng de yoghurt met een snufje zout. Leg een neteldoek in een zeef en schep hierin de yoghurt. Zet 4 uur in de koelkast zodat al het vocht uit de yoghurt kan lekken.

Snij de hoedjes van de aardbeien en snijd ze in vier. Meng met de suiker en het rozenwater en laat marineren.

Haal de yoghurt uit de koelkast en doe in een kom, meng er voorzichtig de honing onder.

Pureer $\frac{1}{4}$ van de van de aardbeien en roer de puree onder de yoghurt. Schep in de serveerglaasjes en versier met de rest van de aardbeien, grof gehakte pistachenootjes, wat munt en de koekjes.



FLEXI-JOBS: REGLEMENTERING VANAF 2018

Tekst NIEK DE MEESTER // Illustratie SHUTTERSTOCK

Flexi-jobs zijn een nieuwe vorm van tewerkstelling die voordelig bijklussen mogelijk maakt. Als flexi-jobber betaal je geen bijdragen op je loon. Oorspronkelijk is dit systeem bedoeld om zwartwerk tegen te gaan in de horeca. Vanaf 1 januari 2018 wordt het uitgebreid tot de detailhandel en kunnen ook gepensioneerden er gebruik van maken.

Welke werkgevers?

Je kan uitsluitend met een flexi-job werken bij werkgevers van volgende sectoren/paritaire comités:

- (banket)bakkerijen en consumptiesalons bij een banketbakkerij;
- handel in voedingswaren ;
- zelfstandige kleinhandel;
- kleinhandel in voedingswaren;
- middelgrote levensmiddelenbedrijven;
- horeca;
- grote kleinhandelszaken;
- warenhuizen;
- kappersbedrijf en schoonheidszorgen;
- uitzendsector, voor zover de uitzendarbeid wordt verricht bij een gebruiker die ressorteert onder een van de voorgaande paritaire (sub)comités.

Voor wie?

Niet-gepensioneerden moeten een

hoofdactiviteit bewijzen van minstens 4/5^e tewerkstelling. Als gepensioneerde hoef je niet aan deze voorwaarde te voldoen en kan je dus zonder problemen een flexi-job uitoefenen. Je moet er wel rekening mee houden dat de inkomsten meertellen voor de grenzen van toegelaten arbeid.

- Ben je ouder dan 65 jaar of kan je een loopbaan bewijzen van minstens 45 jaar, dan mag je onbeperkt bijverdienen.
- Voor andere gepensioneerden gelden de gebruikelijke inkomensgrenzen. Overschrijd je die, dan wordt je pensioen vermindert met hetzelfde percentage van de overschrijding. Bijvoorbeeld 35% overschrijden = 35% terugbetalen in het volgende jaar.

Voor 2018 gelden de volgende inkomensgrenzen:

Er zijn verder geen beperkingen op het aantal uren flexi-job: voltijds en deeltijds zijn mogelijk.

Overeenkomsten

Een tewerkstelling in een flexi-job moet gedekt zijn door twee overeenkomsten: een raamovereenkomst en een arbeidsovereenkomst. In de raamovereenkomst kom je de modaliteiten overeen waaronder de tewerkstelling zal gebeuren: de functie, het flexi-loon, de wijze waarop de werkgever je oproept en hoe lang op voorhand. In de arbeidsovereenkomst van bepaalde duur/werk wordt de effectieve tewerkstelling geregeld. Arbeidsovereenkomsten kunnen elkaar zonder beperking opvolgen.

Het flexi-loon

Flexi-jobbers vallen buiten de functieclassificatie en barema's van een sector. Je hebt wel recht op het minimum uurtarief van een flexi-job, ongeacht de functie: dat wordt geïndexeerd zoals de sociale uitkeringen. Momenteel ligt dit op 9,18 euro per uur. Soms heb je recht op supplementen bovenop het uurtarief.

	Kinderlast	Voor 65 jaar	Voor 65 jaar met enkel overlevingspensioen	Vanaf wettelijke pensioen leeftijd (overlevingspensioen-gezinsspensioen)
Werknemer (bruto)	Neen	€ 8.022	€ 18.677	€ 23.170
	Ja	€ 12.033	€ 23.346	€ 28.184
Zelfstandige (netto)	Neen	€ 6.417	€ 14.942	€ 18.536
	Ja	€ 9.626	€ 18.677	€ 22.547

rief, bijvoorbeeld een nacht- of zondagpremie. Je volgt hierbij de sectorale bepalingen.

Op alle bedragen (zowel het uurtarief als de supplementen) is tot slot flexi-vakantiegeld verschuldigd van 7,67%. Dit moet samen met je loon uitbetaald worden.

Fiscaliteit

Er is zowel op het flexi-loon als op het vakantiegeld geen personenbelasting of bedrijfsvoorheffing verschuldigd. Het nettoloon is dus gelijk aan het brutoloon. Je loopt ook geen risico om in een hogere belastingschijf te vallen omdat je dit loon niet hoeft aan te geven in je belastingbrief. Enkel de werkgever is een bijzondere werkgeversbijdrage van 25% verschuldigd, wat voor hem een aftrekbare beroepskost is.

Sociale rechten

De prestaties die je als werknemer in het kader van een flexi-job uitvoert, worden volledig gelijkgesteld met arbeidsprestaties in alle sectoren van de sociale zekerheid (ziekte, pensioen, werkloosheid, vakantie). Als gepensioneerde kan je echter geen bijkomende pensioenrechten opbouwen. Na de leeftijd van 65 jaar kan je bovendien geen rechten meer openen voor ziekte of werkloosheid.

Sancties

Als je een flexi-job uitvoert zonder naleving van alle wettelijke voorwaarden wordt de tewerkstelling beschouwd als een gewone arbeidsovereenkomst, met zware impact: de gewone sociale bijdragen zijn verschuldigd en de vergoeding is onderworpen aan gewone personenbelasting en bedrijfsvoorheffing. ■



Er zijn trapliften... en er is Acorn

Mevrouw Ransart, Kortrijk:

"Eindelijk kan ik terug in mijn eigen bed slapen."

Voel u terug thuis in uw huis

- Installatie binnen de week voor rechte en draaitrappen
- Rechtstreeks van fabrikant
- Voor alle soorten trappen

ACORN TRAPLIFTEN
Acorn, Nijverheidslaan 1, 1853 Strombeek-Bever

**Bel voor meer informatie:
0800 126 55**



STANDPUNT

Eenzijds zijn sommige gepensioneerden vragende partij voor flexibelere systemen van bijverdiene waar ze voldoende netto aan overhouden. Dat valt zeker te verdedigen. Anderzijds mag het nieuwe systeem geen alibi zijn voor de regering om een verhoging van de wettelijke pensioenen verder uit te stellen. Gedwongen bijklussen moet absoluut vermeden worden.

Bovendien zijn er toch ook enkele problemen bij de regeling zelf: als flexi-jobwerknemer heb je geen zekerheid dat je een minimum aantal uren wordt ingezet en het minimumflexiloon ligt dikwijls lager dan het minimumloon in de sector. Dat kan een bedreiging vormen voor de vaste tewerkstelling in de betrokken sectoren.

De sociale zekerheid loopt op haar beurt inkomsten mis.

DE SLUIPENDE LEGALISERING VAN CANNABIS

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Nergens in Europa is het goedkoper om cannabis op de kop te tikken dan in Antwerpen. Voor 3,5 euro koop je er een gram wiet, onze vertaling van het Engelse weed. Uit de bloem of de zaden van de plant haal je marihuana, uit de hars hasj. De twee varianten meng je met tabak en klaar ben je om een joint te smoren. Let wel, de productie, de verkoop en het gebruik zijn en blijven verboden in België.

In de praktijk loopt iemand die in België een joint opsteekt nauwelijks het risico op een veroordeling. In 2005 hebben de minister van Justitie en de procureurs-generaal beslist dat ze een gebruiker niet meer vervolgen als hij niet meer dan drie gram op zak heeft en niet in het openbaar of in het bijzijn van kinderen smooit. Die verdraagzaamheid heeft in aardig wat landen school gemaakt. In Nederland halen wietadepten zonder misbaar hun voorraad op in *coffeeshops*. In Catalonië mogen meerderjarigen kleine hoeveelheden roken in speciale clubs. Wie ze in Portugal betrapten met enkele grammen voor persoonlijke consumptie moet voor een commissie verschijnen voor een ontradingsgesprek maar een straf krijgt hij of zij niet. De tendens is duidelijk: het verbod op cannabis blijft in de wet maar de tolerantie is van die aard dat de kleine gebruiker feitelijke straffeloosheid geniet.

Uruguay neemt het voortouw

In 2013 gingen ze in Uruguay een stap verder en haalden ze cannabis uit de strafwet. Voortaan mag iedere Uruguayaan aan de wiet als hij daarin plezier vindt. Twee fabrieken hebben van de overheid een vergunning gekregen om jaarlijks twee ton te produceren en op de markt te brengen. Wie zich inschrijft, kan per week tien gram marihuana afhalen

in de apotheek, tegen 1,1 euro per gram, drie keer goedkoper dan op de zwarte markt. Of, als je je beperkt tot zes plantjes, kun je je dagelijkse dosis zelf thuis telen.

Het Uruguayaanse voorbeeld krijgt navolging. In de Verenigde Staten zijn er acht staten waar je ongestraft voor je plezier cannabis mag gebruiken. In Californië kan het vanaf nieuwjaar. Volgens de ramingen valt er bij die veertig miljoen Amerikanen in 2020 een omzet te verwachten van zes miljard euro. Dat is meer dan wat de zuivelsector opbrengt en evenveel als wat er met de verkoop van amandelen en pistachenoten aan geld omloopt. Oudwereldkampioen boksen, Mike Tyson, pikt zijn zaadje mee. In *Death Valley* maakt hij zestien hectare klaar voor de teelt van cannabis. *Hollyweed* ziet het leven.

Tel uit je winst

Er is een gloednieuwe markt ontstaan in de Verenigde Staten. In niet minder dan dertig van de vijftig staten en ook in het District Columbia rond de hoofdstad Washington, Guam en Porto Rico, is de verkoop voor medische doeleinden toegestaan. Tussen haakjes, dat is geen louter Amerikaanse aangelegenheid, want ook in België mag een dokter, wanneer andere geneesmiddelen falen, cannabis

voorschrijven, zoals een spray voor multiple sclerose-patiënten. In ruim achthonderd gevallen is dat gebeurd. Cannabis heelt niet maar verlicht de pijn.

In 2016, voor Californië tot depenalisering overging, draaide de cannabisindustrie in de VS een omzet van vijf miljard euro en stelde ze 230.000 mensen te werk. De overheid streek een half miljard belastingen op. Dat kan luidens de schattingen tot dertig keer zoveel worden in geval van een veralgemeende maatregel in het hele land. Precies daar wringt het schoentje. Er bestond namelijk sinds vijf jaar een rondzendbrief die het federale parket verzocht om niet in te grijpen als staten cannabis wilden legaliseren. Maar onlangs, in januari, heeft de minister van Justitie die brief ingetrokken en heeft hij het de staten bijgevolg een pak moeilijker gemaakt om een eigen wetgeving uit te werken.

Een onstuitbare evolutie

In de VS is het uitkijken wie de bovenhand haalt: de federale regering die de hand houdt aan het wettelijke verbod of de staten die van hun autonomie gebruik maken om cannabis beschikbaar te stellen, hetzij voor therapeutische aanwending of ronduit voor het genoeg. In andere landen is de

kogel door de kerk. Waarschijnlijk is van de zomer in Canada de volledige legalisering een feit, net zoals in Uruguay. De zakenwereld gelooft erin. Zo heeft *Aurora Cannabis* zich door vakkundige overnames opgewerkt tot 's werelds grootste producent met filialen in Australië en Europa. Op de beurs van Toronto ligt de koers van haar aandeel zes keer hoger dan een jaar geleden.

Uruguay is de wereld voorgedaan omdat het als oogmerk had om met de legalisering het misdaadnetwerk dat de cannabisteelt

en -handel in zijn klauwen had, de doodsteek toe te dienen. Laten we niet vergeten dat er zich in de VS een kleine eeuw geleden een vergelijkbaar fenomeen voorgedaan heeft, toen de maffia tijdens de drooglegging, het alcoholverbod tussen 1920 en 1933, de zwarte markt controleerde.

Ook in België hoor je stemmen die voor een ommezwaai pleiten. De war on drugs, de repressieve aanpak, krijgt vanwege zijn hoge kostprijs en zijn geringe resultaten tegenkanting

Ook in België hoor je stemmen die voor een ommezwaai pleiten. De *war on drugs*, de repressieve aanpak, krijgt vanwege zijn hoge kostprijs en zijn geringe resultaten tegenkanting. Schrijft de econoom Paul de Grauwe: "Hoe repressiever de aanpak, hoe hoger de straatprijs van drugs en hoe winstgeverder de productie en de verdeling ervan worden. Dit creëert een situatie waarin de criminelen over nog meer financiële middelen beschikken, die hen toelaten de oorlog tegen politie en justitie te laten escaleren." Met zijn pleidooi voor

legalisering staat hij niet alleen. Criminologe Sofie De Kimpe laat optekenen dat ze de drugshandel in handen van de staat wil geven: "Dat is een vorm van legaliseren, een vorm van controleren. Je mag de handel in drugs in ieder geval niet in handen laten van malafide organisaties." Het maatschappelijke debat, of we cannabis op dezelfde leest schoeien als alcohol en tabak, valt niet te stuiten. ◆



FIETSEN IN PICARDISCH WALLONIË

Tekst AN CANDAELE // Foto's AN CANDAELE

Fietsend ervaar je de omgeving beter dan vanuit de auto. Je kan ook meer afstand afleggen dan te voet. Dus is de keuze snel gemaakt en stappen we op het stalen ros om een stukje Picardisch Wallonië in de provincie Henegouwen te verkennen. In ons geval elektrisch ondersteund, maar echte sportievelingen kunnen ook zonder.

Het oude hospitaal

Voor we op de fiets stappen in Lessines, willen we het voormalige hospitaal Notre Dame à la Rose zien. De verwachtingen worden ruimschoots ingelost. Je kan je laten leiden door een audiogids of door een app op je tablet of smartphone. In het weekend, op feestdagen en voor groepen zijn er gidsbeurten in het Nederlands. Gids Melanie neemt ons mee door de mooi gerestaureerde gebouwen uit 1242. De Zusters Augustinessen verzorgden hier acht eeuwen lang zieken in een van de oudste hospitalen van Europa.

Ziek zijn is nooit een pretje, maar toen al helemaal niet. Met twee patiënten in een bed, geen hygiëne noch verwarming en met medische instrumenten als zagen en tangen... Ook lavementspuiten waren in trek. De buitenkant wassen gebeurde niet vaak, maar er werd des te meer gespoeld vanbinnen, tegen de onevenwichten van de humores of 'lichaamssappen'. In emmertjes werden aromatische kruiden verbrand om de lucht te zuiveren en de stank te verdrijven. Op de rode gordijnen zag je de bloedvlekken niet, het scheelde een pak waswerk. De ziekenzaal geeft uit op de kapel, want bid-

den was het belangrijkste geneesmiddel. "Wie binnenkwam met een gebroken arm, ging vaak buiten met een bronchitis", vertelt Melanie. In de ziekenzaal stonden de dakramen immers altijd open om de zieke lucht uit te laten.

Goddelijk wondermiddeltje

De apotheek met medicijnpotten is een pareltje. Zuster-apothekeres maakte medicijnen met planten, pisbedden, wormen, slangen en mineralen. Sommige zieken moffelden de preparaten weg onder hun kussen. Zuster Marie-Rose Carouy kreeg in 1897 het recept voor Helkiase ingefluisterd door een goddelijke stem. Het bleek heel doeltreffend bij wonden en zweren. De zuster had ook een uitstekende neus voor marketing en Helkiase had succes tot in India.



ZUSTERS AUGUSTINESSEN VERZORGDEN HIER
 ACHT EEUWEN LANG ZIEKEN IN EEN VAN DE
 OUDSTE HOSPITALEN VAN EUROPA

In 1930 was het ineens gedaan, wellicht iets te veel doden gevallen door het giftige kwikzilver dat erin zat. Er hing ook heel wat kunst in het hospitaal, die is ook nu nog aanwezig: onder andere een merkwaardig schilderij van een Christus met borsten. Het hospitaal is geklasseerd als Waals patrimonium en er zijn plannen om het te laten opnemen op de Unesco-werelderfgoedlijst. Meer dan terecht, vinden wij. Er is ook een mooie, ommuurde kruidentuin. Werkzame capaciteiten werden ontdekt met lukken en mislukken. Er kon dus al eens een dode vallen voor men wist dat de dosering minder moest. Er werd ook naar dieren gekeken die bij ongemakken planten knabbelen.

Dender als tochtgenoot

In Picardisch Wallonië is er een knooppuntennetwerk waarmee je naar believen je route samenstelt en aanpast. De kaart is te koop bij de toeristische diensten of online via www.visitwapi.be/nl. Vanuit Lessines volgen we de Dender. Het traject maakt deel uit van de RAVel, vrij liggende paden voor fietsers, wandelaars en ruiters. Het zijn vaak jaagpaden en oude treinroutes. Kilometers lang fietsen zonder verkeer, met het water als tochtgenoot is zalig. We passeren Ath maar houden dat voor de terugweg en rijden door naar Beloeil voor een bezoek aan het kasteel. Bij een brand in 1900 redde de bevolking het meubilair en tal van kunstvoorwerpen: tapijten, wapens, schilderijen, meubels en vazen. De oude bibliotheek herbergt een zeldzame collectie van 20.000 boekdelen in prachtige banden gemaakt door meesters-boekbinders. Ga zeker ook wandelen in de grote tuin met vijvers, lanen, rozenvelden en tuinkamers die wel eens het Belgische Versailles worden genoemd. Sommige delen liggen er bij ons bezoek wat verwaarloosd bij. Het moet dan ook onvoorstelbaar veel werk zijn om alles bij te houden. Het restaurant is open tot 18.00 uur, daarvoor zijn we net te laat. We fietsen dan maar naar onze B&B la Bichonnière: rustig gelegen en bij zonnig weer is het er heerlijk toeven op het terras. Wij rijden terug naar het dorp om te eten. Hoogseizoen en

nagenoeg niets open, dat valt wat tegen...

Wandelen in moerasgebied

Vanuit Beloeil kan je een zijspiong maken naar de *Archéosite d'Aubechies*. Wij fietsen verder langs het kanaal naar de moerassen van Harchies. Dit mooie natuurgebied ontstond in de vallei van de Haine in bodemverzakkingen als gevolg van mijnbouw. Op de mijnbergen, in de vijvers en op de begroeide oevers groeit en leeft een rijkdom aan planten en dieren. Een paradijs voor wandel- en natuurliefhebbers. Even omrijden via Pommeroeul brengt ons geen gezellig eethuisje zoals we hadden gehoopt, maar wel zicht op een uiterst scheve kerktoeren. De torenspits van 65 meter staat maar liefst 1,80 meter uit het lood.

Emile Verhaeren

Via het bos van Boutenier gaat het nu richting Honnelle voor *Espace Emile Verhaeren*. Schaf je een kaart aan of gebruik de gps-functie van je smartphone. Wij hebben geen van beide en raken danig op de sukkel, hier zijn geen knooppunten. Verhaeren werd in 1855 geboren in Sint-Amands in de provincie Antwerpen waar hij ook een museum kreeg. Maar als je in de streek bent, is een ommetje via Honnelle waar hij een hele periode gewoond heeft ook de moeite waard. Verhaeren is in Vlaanderen geboren maar schreef in het Frans zoals toen gebruikelijk was. In Honnelle vond de dichter rust en inspiratie. In het museumgebouwtje naast het voormalige woonhuis schetsen reproducties van brieven en schilderijen een beeld van de man, zijn werk en zijn contacten (info in Frans en Nederlands).

Op het 'Parcours van de Stenen' lopen we in het voetspoor van Emile Verhaeren op zijn veelvuldige wandelingen door de vallei van de Honnelle. Kabbelend water, vogelgezang en rotsen van 370 miljoen jaren oud... Je zou van minder gaan dichten. Langs het parcours zijn in blokken natuursteen strofen uit zijn gedichten gegraveerd. De wandeling loopt langs de beroemde rots *Le Caillou-qui-*

Bique, die de duivel daar volgens de legende liet vallen. De wandeling is te verkrijgen in het museumpje of oplaadbaar via www.tourismegps.be.

Het museumpje is in het hoogseizoen open in het weekend en op feestdagen, in het laagseizoen zijn de vrijwilligers die het museum runnen heel bereidwillig om je – na afspraak – te woord te staan.

Reuzen en klein graniet

Op de terugweg gaan we over Ath voor een bezoek aan *Maison des Géants*. Een stevige brok folklore met de reuzen van Ath en hun Europese collega's. Je ziet hoe de reuzen gemaakt worden, kan er een draagsysteem uitproberen en komt er via filmpjes helemaal in de feest sfeer van het vierde weekend van augustus, als de stoet uitgaat. Vanuit het huis van de reuzen kan je een stadswandeling doen en er zijn ook (elektrische) fietsen te huur. Wij rijden naar deelgemeente Maffle en wandelen er 'In het voetspoor van de steenkappers': 3,5 kilometer door natuurgebied dat zich ontwikkelde in voormalige steengroeven waar hardsteen of klein graniet werd gewonnen. Onderweg enkele overblijfselen van de vergane industriële activiteit: kruitmagazijn, ovens en de grote vijvers in de voormalige winningsputten. De wandeling begint en eindigt aan het museum van de steen. Dat is gevestigd in de woning die de eigenaar van de groeve liet bouwen in 1843. We krijgen er aan

>>



Museum van de reuzen in Ath



Kasteel van Beloeil



**BERNIMOERASSEN VAN
HARCHIES-PARADIJS VOOR
NATUURLIEFHEBBERS EN WANDELAARS**

@ Visitwapi.be - Samuel Dhote



*Jean tout seul is
een van de talrijke
brouwerijtjes in
Picardië*



de hand van gereedschappen, foto's, documenten, staaltjes van bijzonder vakmanschap in steenkappen én de uitleg van onze gids een interessant overzicht van de geschiedenis van de steenontginning in Ath en in België. Als de gids een brokje hardsteen kapot klopt, snuiven we de onwelriekende geur op waar de kappers in moesten werken. Ze werden betaald met 'tickets' waarmee je alleen kon kopen in winkels van de fabrieksbaas. Het schamele loon keerde dus ook nog eens naar hem terug. We kijken vanaf nu ook anders naar de stenen van de dijk in Oostende en De Panne, want komen uit de ondergrond van Maffle.

Bieren met een verhaal

Er zijn in de omgeving nogal wat kleine brouwerijtjes die je kan bezoeken. Wij houden halt bij *Brasserie Jean tout seul* in Bois de Lessines waar Martielle Coenjaerts het amberkleurige bier *La Trompeuse* brouwt. Een van de zeldzame Belgische bieren die door een vrouw gebrouwen wordt. Martielle brouwt als hobby en houdt het klein. De brouwerij is op aanvraag te bezoeken. Op zich niet zoveel te zien, maar Martielle is een vlotte verteller en er is een uitnodigend terras met zicht op de velden en ruimte om te spelen voor kinderen. Na de laatste fietskilometers schuiven we in de cafeteria van het hospitaal in Lessines aan tafel. Je kan er een dagschotel bestellen of iets eenvoudigs eten zoals kaaskroketten of een croque monsieur. We nemen er een Helkiase bij. Geen medicijn met giftige ingrediënten zoals in de tijd van zuster overste, maar een biertje dat die naam kreeg. Aangezien we de lezer elk risico willen besparen, hebben we het uitgetest en het is ons heel goed bevallen. 🍀

INFO

Visitwapi.be/nl.



Win een overnachting in Picardisch-Wallonië. Doe mee op blz. 52.



epitact®

GEZIEN
op TV



KNIEARTROSE



Gepatenteerde
EPITHELIUMFLEX®
kniebeschijfing



KNIEARTROSE

PHYSIOstrap™

Knietartrose veroorzaakt pijn en belemmert de alledaagse bewegingen. Door de immobiliteit kan uw artrose verergeren! De PHYSIOstrap™ van EPITACT® is speciaal ontworpen om de pijn te verlichten zodat u actief kunt blijven. Hij draagt bij aan de instandhouding van uw gewricht en beperkt de verergering van de artrose.

In tegenstelling tot de klassieke compressie braces, steunt en stabiliseert de PHYSIOstrap™ uw knie zonder compressie dankzij de gepatenteerde technologie EPITHELIUMFLEX®. Hij blokkeert de beweging niet zodat de spieren worden behouden. De PHYSIOstrap™ is soepel, dun en comfortabel. Hij blijft perfect op zijn plaats, geeft geen enkele hinder in de knieholte en is discreet onder alle kleding.

1 PHYSIOstrap™ Annbevolen prijs € 54.95



Ook verkrijgbaar in SPORT-versie!



www.epitactsport.be

VRAAG RAAD AAN UW APOTHEKER.

www.epitact.be

patch
pharma

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

Lees aandachtig de bijluiser. Deze medische hulpmiddelen zijn gezondheidsproducten die onderworpen zijn aan de Europese wetgeving en het CE-label dragen. Fabrikant : MILLET INNOVATION ZA Champgrand-BP 64-26270 LORIOL-FRANKRIJK - Datum van bijwerking : 01-2018

MEETBAAR GELUK

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

Hoorde je ook over de fameuze geluksbarometer? Dan weet je dat een van de vaststellingen is dat ouderen het gelukkigst zijn van ons allemaal, in het bijzonder rond de leeftijd van zeventig jaar. Handig zo'n resultaat zwart op wit... voor een aantal mensen genoeg om te beweren dat de eenzame en ongelukkige oudere niet bestaat.

Wie ben ik om de resultaten van zo'n barometer tegen te spreken? Dagelijks ontmoet ik bij OKRA gelukkige ouderen: dynamisch, gezond, zonder financiële of familiale zorgen. Op het eerste zicht geheel in lijn met de conclusies van het onderzoek. Toch is er een 'maar'. Een andere versie van de feiten die misschien minder zichtbaar is maar wel degelijk bestaat.

Ga maar even na waarom zoveel bewoners van woonzorgcentra in Vlaanderen massaal antidepressiva krijgen voorgeschreven en slikken. Uit onderzoek van CM blijkt dat dit alleszins niet wijst op een overvloed aan geluksgevoelens. En hoe haaks staat gelukkig zijn op je zeventig op het debat dat in Nederland woedt over voltooid leven, precies op dezelfde leeftijd? Zoals altijd is er niet één waarheid, tenzij in het midden tussen zwart en wit.

Bij OKRA geloven we meer in drie andere criteria om te meten of iemand gelukkig is op oudere leeftijd: gezond zijn, financieel zorgeloos zijn en een sociaal netwerk hebben. Is aan die drie voorwaarden voldaan, dan is de pensioenfase inderdaad het summum. Maar hoe broos en fragiel wordt dat geluk wanneer een of meerdere van deze factoren barstjes vertonen! Laat je gezondheid je wat in de steek, staat het water je financieel aan de lippen of krijg je te maken met het verlies van je naasten? Dan weet iedereen met een beetje gezond verstand dat ook je gelukgevoel een knauw krijgt. Meer dan leeftijd zijn het die wezenlijke pijlers in het leven die je geluk bepalen.

Gelukkig komt OKRA je op alle drie deze gebieden tegemoet. Bij ons kan je werken aan je gezondheid door mee te sporten, naar gezondheidsvoordrachten te gaan en lekker actief te blijven. Een professioneel team zet zich samen met vele vrijwilligers dag in dag uit in om je

belangen te behartigen, over pensioenen bijvoorbeeld. En tot slot ontmoet je een heel pak nieuwe vrienden en vriendinnen dankzij het activiteitenaanbod van OKRA. Wist je trouwens dat vrijwilligers vaak de gelukkigste mensen zijn? Hun maatschappelijk engagement en de menselijke dankbaarheid die ze daarvoor in de plaats krijgen, zijn onbetaalbaar.

We worden er zelf instant gelukkig van dat we zoveel mogen bijdragen aan jouw geluk!

De meerwaarde van OKRA en die van het verenigingsleven in het algemeen meten is haast onmogelijk. Maar we weten dat het gigantisch is. Beleidsplannen, voortgangsrapporten en andere vereisten waaraan we moeten voldoen, vangen de impact van onze inzet op mensen niet in cijfers.

De Europese GDPR regels, reis pakketwetgeving en vele andere administratieve verplichtingen doen afbreuk aan de echte waarde van het verenigingsleven in Vlaanderen en herleiden het steeds meer tot een economisch, bedrijfsgericht denkkader. Hoewel ze in cijfers niet te vatten is, zou elke vereniging die uitzonderlijke meerwaarde moeten noteren in haar jaarrekeningen of balans.

Geluk is nu eenmaal niet te koop! 



"WIST JE TROUWENS DAT
VRIJWILLIGERS VAAK DE
GELUKKIGSTE MENSEN ZIJN?"

ALLE ZATERDAGEN HEB IK ~~PIJN AAN MIJN ENKELS~~ DE LEIBAND IN DE HAND



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 bijsluiter en vraag raad aan uw arts of apotheker. GlaxoSmithKline Consumer Healthcare N.V. VOLT/0027/17



THUISZORGWINKEL

samen met



Altijd de wind in de rug

18 - 26 mei Testdagen elektrische fiets

Actie 10% korting en € 75 tegoed dat je kan besteden aan fietsaccessoires en/of pechbijstand VAB

* Actie niet cumuleerbaar met andere kortingen/acties.
Enkel geldig in 2018 tijdens de testdagen.



Vlot vooruit



Comfort in huis



Discrete zekerheid



Zo hoort het

Kom onze TIZBike testen

Zowel voor dagelijkse of korte verplaatsingen als voor een deugddoende fietstocht kan je elektrisch ondersteund de weg op. Je hebt de keuze tussen een elektrische fiets met voormotor en een met middenmotor. Met een voormotor start je steeds in een lage versnelling op een fiets met een lage instap. De middenmotor is verbonden met je trapas, wat voor een natuurlijk fietsplezier zorgt. Kom beide modellen testen en ontdek welke TIZBike bij je past.

Kom langs en
test vrijblijvend
onze elektrische
TIZBike uit.

Meer info op
www.thuiszorgwinkel.be

Kom naar Thuiszorgwinkel
of bel 015 28 61 18.

Samen vinden we wat jij nodig hebt.
Groetjes, Tina





'EEN MENS IS NIET
GEMAAKT OM
ALLEEN TE ZIJN.'
ZIE BLZ. 28

Dossier

BLOEIEN

24 IN DE FLEUR VAN MIJN
LEVEN

28 OPNIEUW LEVEN IN
VERBONDENHEID

30 EEN GEZONDE GEEST IN
EEN GEZOND LICHAAM

IN DE FLEUR VAN M'N LEVEN

Tekst GRIET VAN BEVEREN // Foto VIER

MARIETTE EN FLAMIDIANUS UIT HOTEL RÖMANTIEK VERTELLEN OVER OUD WORDEN, VERLIEFD ZIJN EN TOCH LOSLATEN

Keek jij er stiekem ook de hele week naar uit? Die donderdagavond op Vier, gezellig in je zetel genesteld kijken naar Hotel Römantiek. Heerlijke televisie was het! Uitbundig lachen, een traan wegpinken en vol bewondering meeleven met een handvol senioren die in Portugal niet alleen op zoek gaan naar een nieuwe liefde, maar vooral ook zichzelf opnieuw ontdekken. Mariëtte als oudste deelnemer, Flamidianus zonder twijfel als meest authentieke: twee tv-sterren die iets te vertellen hebben over 'de fleur van hun leven'.

A large photograph of Flamidianus, an elderly man with white hair, wearing an orange life jacket. He is holding a large bouquet of orange and yellow flowers. The life jacket has 'CACHÃO 1794 LG 4' printed on it. The background is a beach with a clear blue sky and distant hills.

FLAMIDIANUS: "VOOR MIJ WAS HET EEN DROOM DIE UITKWAM. IK KAN DIE ERVARING MET NIETS ANDERS IN M'N LEVEN VERGELIJKEN"

Mariëtte Bruynseels is 84 jaar als haar kleindochter Anaïs haar inschrijft voor de selecties van Hotel Römantiek. Jong van geest stemt Mariëtte ermee in maar naarmate ze verder in de selectierondes geraakt, steken de zenuwen toch de kop op. "Is dat wel een goed idee? Waar ben ik aan begonnen?"

In oktober 2017 stapt ze het vliegtuig op richting het onbekende.

Mariëtte: "Wat is dat ongelooflijk goed meegevallen. Ik heb er de tijd van mijn leven gehad! Ik voel me thuis ook niet bepaald oud, maar ginder voelde ik weer de jonge energie van vroeger. Puur genieten was het om zo actief te zijn en m'n grenzen te verleggen."

Flamidianus Thys is misschien wel de grootste ster van het programma, alleen al door z'n opvallende naam en aanstekelijke lach. Zelden zag ik zoveel oprechte emotie en ontroering in een mens... Met ruim 77 jaar op de

teller en in de ban van de vorige reeks van Hotel Römantiek, schrijft hij zichzelf in. "Ik had mezelf beloofd dat als er een tweede reeks kwam, dat ik ging meedoen. Voilà, het is gelukt."

Zonder zijn vrienden in te lichten vertrekt ook Flamidianus op een 'verrassingsreis', zoals hij het zelf noemt.

Flamidianus: "Voor mij was het een droom die uitkwam. Ik kan die ervaring met niets anders in m'n leven vergelijken (weent). Als ik de afleveringen herbekijk, beleef ik alles opnieuw: elke seconde, elk gevoel. Ik zou het meteen opnieuw doen."

Hopen op liefde

Mariëtte: "Ik ben ruim tien jaar weduwe. Mijn man is vroeg gestorven. Wij hadden een goede relatie. Hij kon wel luid roepen tegen mij, maar nooit om me te kwetsen: volgens mij kwam dat door z'n werk als commandant in het leger. We zijn vele keren verhuisd

voor zijn job, tot we uiteindelijk in Sint-Idesbald zijn komen wonen, met zicht op zee.

In 2012 heb ik hier op 'het bankske' Marcel leren kennen. Hij was tien jaar jonger maar het klikte en we hielden elkaar gezelschap. Jammer genoeg werd hij kort daarna ziek en ben ik ook hem verloren.

Ik verlang wel naar een partner, ja. Iemand om samen dingen mee te doen die ik nu alleen beleef: op stap gaan, maar evengoed samen thuis zijn. Trouwen zou ik op mijn leeftijd niet meer doen, maar een LAT-relatie met een fijne man zie ik zeker nog zitten. Die heb ik in Portugal jammer genoeg niet gevonden, maar ik heb er wel mooie vriendschappen aan overgehouden, die tellen voor het leven."

Flamidianus: "Ik heb een fantastisch huwelijk gehad. Ik raak daar niet over uitgepraat, echt waar. We waren koning en koningin, zeg ik altijd: geen

>>



Erkende assistentiewoningen met diensten



MODELAPPARTEMENT
ZWEVEGEM



MODELAPPARTEMENT
RUMBEKE



MODELAPPARTEMENT
NIEUWPOORT



VERKOOPKANTOOR
OOSTENDE

BEKIJK ALLE OPENINGSUREN EN DATA OP
www.wijhebbendeoplossing.be

info@seniorhomes.be - 09 336 37 95 - www.wijhebbendeoplossing.be



MARIËTTE: "IK BEN VEEL ALLEEN, JA. MIJN FAMILIE WOONT NIET BIJ DE DEUR, MAAR IK AMUSEER ME HEEL GOED BIJ OKRA"

MARIËTTE

kinderen en behalve tijdens ons werk altijd samen, echt elke minuut. Wat wij allemaal beleefd hebben... Ik leerde Maria kennen in een danscafé toen ik amper achttien jaar was: mijn eerste vriendin is meteen de vrouw van mijn leven geworden. Mijn hart doet elke dag pijn als ik plezier beleef en zij dat niet meer kan.

In Portugal voelde ik me meteen aangehouden tot Mika. Zo ben ik, het is dan die vrouw en niemand anders. Ik ben geen fladderaar: ik hou van iemand met heel mijn hart. Mika heeft veel kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen: een druk bezette vrouw. Terwijl ik eigenlijk alleen op de wereld ben, behalve mijn oudste zus en Rudy heb ik geen familie. Ik wil niet beginnen aan een relatie als ik mijn nieuwe liefde maar één keer om de zoveel tijd ga zien. Ik wil meer, de intensiteit voelen van een leven met iemand te delen. Voorlopig lukt dat niet met Mika, maar wie weet wat de tijd brengt... We horen elkaar elke

week via Skype en onze vriendschap is voor mij het mooiste wat er is."

Vechten tegen de eenzaamheid

Flamidianus: "Ik ben in een groot zwart gat gevallen na het programma. De ploeg van Woestijnvis heeft me zo goed mogelijk proberen opvangen omdat ze wisten dat ik geen groot netwerk had, maar de leegte was heel groot. Na ruim tien dagen met zoveel volk, gezellige babbels en tal van activiteiten is het plots stil, eenzaam in huis.

Gelukkig ben ik lid van twee OKRA-trefpunten: Sint-Pauwels en Kemzeke. Overdag gaan we wandelen of fietsen. Mijn vrienden daar betekenen veel voor me. 's Avonds alleen thuiskomen blijft moeilijk. Ik houd me bezig met mijn flight- en truck simulator op de computer. Da's mijn lang leven en zo kom ik via de computer op plaatsen waar ik in het echt niet meer geraak."

Mariëtte: "Ik ben veel alleen, ja. Mijn familie woont niet bij de deur, maar ik amuseer me heel goed bij OKRA. Eerst was ik lid van OKRA Koksijde, maar ik ben veranderd naar OKRA De Panne en OKRA Adinkerke: daar geven ze meer feestjes iedere maand (lacht). Van eetfeest tot fietstocht en vooral veel dansen... ik doe het allemaal!"

Bloeien op late leeftijd

Mariëtte: "Ik ben geen piekeeraar, depressief zijn dat ken ik niet. Het eerste jaar na de dood van mijn man heb ik het wel heel moeilijk gehad. Het verdriet is groot dan. Vandaag voel ik me vrij, vrijer dan vroeger zelfs en vooral veel jonger dan ik eigenlijk ben. Veel mensen zeggen dat ze zouden tekenen om zo oud te worden als ik. Ik antwoord dan dat ze dat best niet zeggen... zodra je die leeftijd bereikt hebt, wil je toch weer een stapje verder. Dat is eigen aan het leven, denk ik, altijd je grenzen verleggen.

Die dagen in Portugal hebben me verjongd. De begeleiders daagden ons uit, lieten ons dingen doen die ik nooit ofte nimmer in m'n leven had gedaan. Nu, op mijn 85^{ste} doe ik ze wel, zoals van die enorme glijbanen schuiven... Wanneer ben je dan het jongst, vroeger of nu?"



Flamidianus: "Ik heb met zulke grote teugen van het leven gedronken en ervan geproefd dat het voelt alsof ik elke seconde tien keer beleefd heb. Ik heb me iedere minuut, van begin tot einde, in de fleur van m'n leven gevoeld. Nu nog. Ik heb ook nergens spijt van, zou zo alles opnieuw doen.

Eigenlijk is gelukkig zijn makkelijk: respecteer elkaar en kies door dik en dun voor elkaar, dan ben je gelukkig én gezond. Ik voel me nog jong genoeg om een nieuwe relatie te beginnen, ik zou er nog meer van opfleuren, dat staat vast. Voor mij is een vrouw het

schoonste wat er bestaat, maar ik wil er maar één. Ook naar fysieke nabijheid verlang ik: het is niet omdat je ouder wordt dat intimiteit en seks geen rol meer spelen in je leven. Dat loopt misschien anders, maar daarom niet minder mooi." ◆

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



OPNIEUW LEVEN IN VERBONDENHEID

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto LIEVEN VAN ASSCHE

'Een mens is niet gemaakt om alleen te zijn.' Het is evenveel boutade als waarheid. Rika Ponnet (50) van Duet Relatiebemiddeling ziet het elke dag in haar praktijk. Ook op latere leeftijd, wanneer verlies al om de hoek is komen kijken, zoeken mensen naar verbinding. Met veel geloof en ambitie om het (weer) goed te doen.

Rika Ponnet en haar partner Mark Boeykens startten met Duet in 1995. "Met een opleiding in psychologische, familiale en seksuologische wetenschappen konden we het verschil maken en laten zien dat professionele hulp om een nieuwe partner te vinden veel meer is dan een besteldienst. Mensen komen naar hier met alle mogelijke verwachtingen en dromen, waarop niemand het perfecte antwoord is. We helpen hen bij het ontplooiën van een realistisch scenario om een nieuwe partner te vinden."

Een leven lang samen

Gelukkig zijn, in harmonie leven, graag zien en graag gezien worden. Dat is voor ieder van ons een drijfveer. Rika: "Het werkwoord 'moeten' is in een relatie een erg negatief begrip, net als 'werken aan'. Uiteraard heeft een relatie *ups en downs* maar dat heeft niets met de relatie te maken, wel met het leven zelf. Vaak geven we bij hindernissen op ons levenspad onze relatie de schuld. Beter is bevestigen, mensen laten inzien dat ze goed bezig zijn en dat ze ambitieus mogen zijn. We proberen mensen in hun kracht te zetten en ze te stimuleren in het elkaar graag zien. Dat hoeft niet elke dag de grote passie te zijn, het is eerder een mindset. Als we over onze relatie voortdurend denken dat het allemaal niet zoveel voorstelt, kunnen we dat niveau niet overstijgen. Bekijken we onze rela-

tie positief, dan ervaren we makkelijker een geluuksmoment. Geluk is geen permanente staat, gelukervaringen zijn niet maakbaar net zoals liefdeservaringen dat niet zijn. Iemand permanent graag zien bestaat niet. We plakken hem of haar soms liever achter het behang maar toch blijft de liefde overeind. We voelen ons verbonden met wie we samenleven en dat doet ons verder gaan."

Of toch uit elkaar

"Duurzaamheid is eigenlijk niet relevant als het over relaties gaat", stelt Rika. "We zijn nog te lovend over relaties die blijven duren en vinden een koppel perfect als het vijftig jaar samen blijft. Terwijl iemand die drie mooie relaties na elkaar heeft gehad, het even goed heeft gedaan. Vandaag strandt iets meer dan een derde van de huwelijken, de verwachting is dat vijftig procent van wie vandaag huwt, zal scheiden. Al zijn die scheidingscijfers relatief want het aantal andere relaties, zoals samenwonen en latrelaties, neemt toe en ook die worden vaker verbroken.

Toch moeten we die niet allemaal als mislukt beschouwen: iemand blijft in een huwelijk omdat het voor hem of haar de beste keuze of de enige mogelijke weg is. Anderen kiezen om te scheiden op basis van zeer fundamentele dingen waarover lang is nagedacht. Dat moeten we

valideren. We zijn allemaal relationele en seksuele wezens, maar niet noodzakelijk bij een en dezelfde partner en dat is oké.

Duurzaamheid zegt niets over de kwaliteit, de tevredenheid of het geluk in je relatie.

Bij Duet zien we dat steeds meer mensen op latere leeftijd de stap zetten naar een echtscheiding. Het perspectief is groter omdat we een betere gezondheid hebben en langer actief zijn. Wat vrouwen betreft: we zien de eerste generatie die een volwaardig pensioen krijgt waardoor scheiden niet langer een veroordeling tot armoede is."

Nieuw geluk

Of het nu door echtscheiding of overlijden van de partner is, verlies is moeilijk. Toch hoeft de toekomst niet donker te blijven. Rika: "Senioren kijken op een andere manier naar een nieuwe relatie dan twintigers. De grote projecten zoals een woning verwerven, kinderen krijgen en een job vinden zijn achter de rug. En dus zijn de verlangens anders. In deze levensfase gaat het erom een partner te vinden waarmee je in wederzijdsheid iets goed tot stand kan brengen: elkaars kinderen respecteren, aangename grootouders zijn en ten volle beleven wat op je pad komt. Je verbonden weten met iemand creëert ook een vorm van veiligheid en rust."

Maar wat met de vraag: als de nieuwe partner ziek wordt en er (opnieuw) een zorgtraject begint? Zullen we het nog aankunnen en hebben we dat er voor over? Rika: "Hoe snel men in een nieuwe zorgrelatie terechtkomt is angst voor de



**DUURZAAMHEID ZEGT NIETS OVER DE
KWALITEIT, DE TEVREDENHEID OF HET GELUK
IN JE RELATIE**

toekomst. Daar ben je beter niet mee bezig want je hebt er geen vat op. Het komt erop aan ontvankelijk te zijn in het hier en nu, niet piekeren over later. Leer eerst iemand kennen en de praktijk zal wel uitwijzen hoe het verder loopt. Wie zich openstelt voor verbinding weet dat de kans op verlies bestaat. Zijn we daartoe niet bereid, dan blijven we beter alleen.”

Alleen, maar niet eenzaam

Veel senioren gaan na het wegval- len van hun partner alleen verder. Rika: “Het is fout om ze allemaal in hetzelfde hokje te stoppen: eens met pensioen lijken we allemaal dezelfde mensen te zijn. Er is zoveel diversiteit. Hoe mensen invulling geven aan hun verdere leven hangt af van hun mogelijkheden en wie ze op dat moment zijn. Gezondheid en verlies spelen daar uiter- aard een rol in.

Belangrijk is dat we erover praten met anderen. Laten we onze kwetsbaarhe- den delen, vertellen over wat ervaringen met ons hebben gedaan en hoe we ons nu voelen. Dat opent nieu- we harten.”

GEZOND OUDER WORDEN

EEN GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto STEFANIE FAVEERE

Dat we ons pas goed voelen als we fysiek en mentaal gezond zijn, dat wisten de Romeinen al. Maar die twee in balans houden is niet altijd eenvoudig, zo ondervond ook Claudia Van Avermaet. Doet haar naam een belletje bij je rinkelen? Dat kan, want Claudia is de dochter van profwielrenner Ronald Van Avermaet en de zus van Olympisch kampioen Greg Van Avermaet. Claudia zelf werkt als sportleerkracht. Ze is getrouwd met ex-prof wielrenner Rik Verbrugghe en samen hebben ze twee kindjes. Ondanks de goede genen, de conditie en het gezinsgeluk ging het enkele jaren geleden toch mis...

Claudia, jij kreeg een burn-out. Wat waren de eerste symptomen bij jou?

"Inderdaad, vier jaar geleden stond de tijd even stil. Niet omdat ik het wou, maar omdat mijn lichaam en geest 'stop' zeiden. Ik had een stressvolle periode achter de rug, maar dat had ik met intensief sporten wel onder controle gehouden, dacht ik.

Het begon met een hyperventilatieaanval. Het gevoel dat ik ademnood had, maakte me bang. Ik kreeg mezelf, mijn lichaam, mijn adem maar niet onder controle. Ik liep alle dokters af en ik kreeg steeds hetzelfde advies te horen: rusten en ontspannen. Ik was moe, uitgeblust en ik kreeg daarbij ook nog paniekaanvallen. Ze zeggen wel eens dat je van alles kan weggrennen, behalve van jezelf. Als je bereid bent om tot het diepste in jezelf te gaan en jezelf kwetsbaar durft op te stellen, dan kan die waarheid je kracht worden om verder te gaan."

Maar jij wou niet op dezelfde manier verdergaan?

“Een burn-out wordt tegenwoordig snel als een stempel gebruikt, om even een pauze in je leven in te lassen en dan inderdaad weer op dezelfde manier verder te gaan. Maar ik kwam tot het besef dat ik niet terug naar dat vroegere leven wou. Ik was pas 31 jaar en ondanks alles was ik gewoon de weg kwijt. Dat besef was best confronterend.

Ik heb geleerd mezelf graag te zien met al mijn imperfecties. Mild zijn voor mezelf was en is nog steeds het moeilijkste stuk, maar ook het mooiste. Ik durf nu soms gewoon ‘nee’ te zeggen tegen anderen omdat ik weet dat mijn lichaam rust nodig heeft. Ik leerde mijn grenzen kennen en ik begon mijn ‘perfecte ik’, als die al bestond, los te laten.”

‘Ieder nadeel heb zijn voordeel’ om toch maar in het vertrouwde sportjargon te blijven?

“Door mijn ziekte maakte ik kennis met *mindfulness* en yoga. Die brachten me stilletjes terug op het juiste pad, al was het met vallen en opstaan. Geen enkele vorm van yoga lag me, tot ik kundalini ontdekte. Het is een yogavorm die de creatieve en genezende energie, die bij iedereen slapend aanwezig is, wakker maakt via ademhalingstechnieken, houdingen van de handen, spiersamentrekkingen, mantra’s en meditatie. In het begin voelde het heel onwenning, maar al gauw voelde ik dat ik na enkele oefeningen positiever begon te denken.

In het begin deden vooral de detox-oefeningen me goed. Die verwijderden afvalstoffen uit je lichaam, masse-

ren je nieren en bijniereën houden je ruggengraat soepel.”

Ook voeding speelde een belangrijke rol in je genezingsproces?

“Ik ontdekte inderdaad hoe belangrijk gezonde en pure voeding is. We zijn steeds verder van de natuur af komen te staan. Maar ons lichaam heeft net pure en onbewerkte producten nodig om ons energiek, levenslustig en gelukkig te voelen. Daarom begon ik met het verzamelen van gerechten, maar het is voor alle duidelijkheid geen dieet! De gerechten waar ik van hou, zijn gewoon samengesteld uit lekkere, pure ingrediënten met veel groenten en goede vetten.

Het zijn recepten voor elke dag, praktisch en gemakkelijk haalbaar voor als je start met gezonde voeding. Het belangrijkste is dat je leert om naar je lichaam te luisteren

en te ontdekken wat voor jou werkt.

Probeer niet in een dag je leven helemaal te veranderen want meestal hou je dat niet vol. Wijzig telkens één ding in je leven en laat dit zachtjes integreren. Je lichaam en je leven herorganiseren vraagt tijd en ruimte. Wees dus niet te streng voor jezelf en veroordeel jezelf niet als er dagen zijn dat het niet lukt. Probeer

“Probeer niet in een dag je leven helemaal te veranderen want meestal hou je dat niet vol”



gewoon je eigen powerformule op te bouwen.”

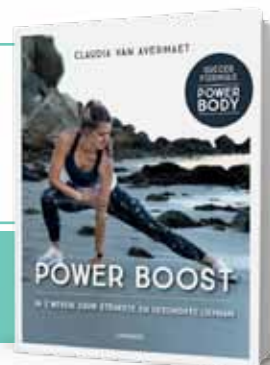
Je maakte een blog en zopas verscheen jouw derde boek vol power-tips. Voel je de nood om lotgenoten te helpen?

“Toen ik zelf ziek was, vond ik weinig echte *tools* om mee te werken. Er zijn heel veel gezonde kookboeken, *mindfulness*boeken en sportboeken, maar de combinatie is uiteindelijk het beste voor ons lichaam. Ik ben zelf overal gaan zoeken naar hulpmiddelen om mijn lichaam gezond te maken en werd naar overal geslingerd. Als je doodmoe bent en je voelt je niet lekker in je vel is er weinig ruimte en begrip over na vijf maanden ziekte. Dan voel je je alleen en weet je niet goed meer welke weg je uit kan. Ik hoop toch een houvast te zijn voor die mensen. Ieder mens heeft het recht om gezond en gelukkig te zijn. In mijn boeken probeer ik zoveel mogelijk handige en realistische *tools* aan te reiken.”

De boeken **Power**, **Powerbody** en het pas verschenen **Powerboost** werden uitgegeven bij Lannoo en kosten €24,99. Volg Claudia via www.thepowerloft.me



Win een exemplaar van dit boek: speel mee op blz. 52.



IN FLANDERS FIELDS GROEIT TEGENWOORDIG YACON

Tekst BENJAMIN PONSAERTS // Foto LIEVEN VAN ASSCHE

Maïs, aardappel of tarwe, de velden in ons land staan er vol van. Toch duiken er de laatste jaren steeds vaker nieuwe gewassen op. Sommige werden hier nooit eerder geteeld, zoals yacon, quinoa of soja. Terwijl andere aan een revival toe zijn, denk maar aan vlas of hennep. Traag maar gestaag verandert het uitzicht van het landbouwareaal. “Zowel de consument als de industrie wil nieuw aanbod en ook de landbouwer beseft dat hij er baat bij heeft.”

Er beweegt wat in de Belgische landbouw. Er is een onmiskenbare toename van nieuwe of eens (zo goed als) verdwenen teelten. Dat komt in de eerste plaats omdat er vraag naar is. “Mensen staan er meer voor open, misschien omdat de wereld kleiner is geworden en ze sommige gewassen vanuit het buitenland kennen”, verklaart Gerda Cnops, onderzoekster aan het Instituut voor Landbouw-,

Visserij- en Voedingsonderzoek (ILVO). “Een groeiende groep mensen hecht ook belang aan gezonde voeding, waardoor producten met unieke eigenschappen gewild zijn. Quinoa is daarvan een voorbeeld. Maar het nieuwe hoeft het oude niet te vervangen. Hoe diverser je eet, hoe beter. Tot slot kan ook de smaak van een gewas bepalen of het gewild is. Dat kan wel eens een rol gaan spelen bij het succes van yacon.”

Duurzaamheid als drijfveer

Niet alleen de consument maar ook de industrie is op zoek naar innovatieve producten. “Er wordt gezocht naar alternatieven voor wat van ver moet komen. Duurzaamheid is tegenwoordig van belang”, aldus Gerda. Dat bevestigt ook collega-onderzoekster Hilde Muylle. “We werken samen met een bedrijf uit Vlaanderen dat gouds-



Yacon: wortel met zoete smaak



Hennep: touw, textiel of bouw materiaal, er is zoveel mee mogelijk



Quinoa: zaad met unieke combinatie koolhydraten, eiwitten en vetten



Goudsbloem: doet dienst als kleurstof, olie of grondstof voor farmaceutische producten



Zeewier: buitenbeentje geschikt als smaakmaker, zoutvervanger of meststof

bloem gebruikt om oliën van te maken voor verven. Nu komt die goudsbloem uit Egypte, maar de zaakvoerder wil een korte keten opzetten en verlangt meer zekerheid over de productiemethode. Daar ligt dus een kans voor onze landbouwers.”

Maar het is niet omdat er vraag is naar bepaalde gewassen dat het aanbod zomaar kan volgen. Gerda: “Eens er interesse is, begint het nog maar. Vervolgens is meer onderzoek nodig om na te gaan hoe de teelt op grotere schaal rendabel kan zijn. Dat is wat het ILVO doet. We gaan op zoek naar antwoorden op vragen als: welke rassen zijn er, welke kunnen we hier telen en wat is de beste toepassing ervan? Is er bemesting nodig? Wanneer zaai en oogst je en hoe doe je dat het best? En wat met de bewaring?”

Vanaf de voornaamste hindernissen genomen zijn, kunnen de boeren aan de slag. “En er zijn goede redenen om op de kar te springen”, benadrukt Gerda. “Zo verzeker je met een divers teeltschema de vruchtbaarheid van de grond op lange termijn en doe je aan risicospreiding: als de opbrengst van het ene gewas tegenvalt kan je terugvallen op die van het andere. Evenmin onbelangrijk: een nieuwe teelt kan ook leiden tot een hoger rendement.”

Bioboeren durven meer

Vaak zijn het bioboeren die de eerste stap zetten, erkent Gerda. “Zij zijn over het algemeen innovatiever. Ze kennen de korte keten en zijn meer bezig met gezonde voeding. Daar komt nog eens bij dat je op nieuwe gewassen in een eerste fase geen bestrijdingsmiddelen mag gebruiken - er moet uitgebreid onderzocht worden welke middelen onschadelijk zijn voor mens of gewas. Dat speelt uiteraard in het voordeel van de bioboeren, die het gewoon zijn om zonder bestrijdingsmiddelen te werken.”

“Ik merk wel dat de geesten er steeds meer voor open staan”, pikt Hilde in. “Zowel de consument als de industrie wil nieuw aanbod en ook de landbouwer beseft dat hij er baat bij heeft. Het Belgisch landbouwareaal zal verder diversifiëren, maar het zal zijn tijd nodig hebben. Welke nieuwe gewassen het verst gaan komen, is ook koffiedik kijken. Voedingsgewassen hebben volgens mij het meeste potentieel, omdat ze trapsgewijs aan de man kunnen worden gebracht: je kan er eerst mee naar de versmarkt en als dat succes heeft, kan je de stap naar de grote supermarkten of diepvriesfabrikanten zetten. Als je gewassen voor industrieel gebruik wilt inzetten, moet je serieuze hoeveelheden telen en dat vraagt van bij het begin een groter draagvlak, wat niet makkelijk te creëren is.”

J&A Lier

GEMAAKT DOOR JOHAN & ANDY

Kom naar onze
TWAALFDAAGSE
van 10 tot 21 mei

GRATIS
DEMONSTRATIE
AAN HUIS



Tel. 03 480 98 01 - Mallekotstraat 45, 2500 Lier
Open van 12u30 tot 17u00 of na afspraak - www.jaflex.be

GEDAAN MET RUG-, NEK- EN SPIERPILJNEN

Zum Achten Himmel

Unieke formule!

1 week Moezel • € 749

THUIS AFGEHAALD EN TERUGGEBRACHT

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



Roger Rombaut (80)

“Tien jaar geleden kreeg ik de diagnose darmkanker. Ik ben daar van hersteld maar sindsdien leef ik wel met een stoma. Dat was in het begin wennen. Maar ondertussen ben ik dat zo gewoon dat ik er mijn grote hobby niet voor laat. Ik trek er graag op uit met de rugzak voor lange trektochten. Ik loop niet te koop met mijn stoma maar ik maak er ook geen taboe van.”

In het stomanummer van TIZ van de Thuiszorgwinkels, lees je het uitgebreidere interview met Roger. Gratis af te halen vanaf mei in de Assist Thuiszorgwinkel.



Op citytrip met uw groep Historisch en heerlijk Dinant

De geboortestad van Adolphe Sax, uitvinder van de saxofoon, ligt letterlijk geklemd tussen de Maas en de rotsen. De valleien die de stad omringen bieden indrukwekkende kastelen en abdijen, eclectische musea en artisanale brouwerijen.



Kom Dinant ontdekken, er zijn tal van daguitstappen mogelijk!

Hier alvast een voorproefje.

- | | |
|-------|--|
| 10u15 | Afspraak in het hart van de Citadel van Dinant. In het museum van het fort ontdekt u hoe vroeger binnen deze vestingmuren werd geleefd. Geleid bezoek. |
| 12u00 | Lunch in het restaurant La Citadelle of in de Citadel zelf. Gastronomisch menu. Vegetarische gerechten op aanvraag. |
| 14u30 | Inschepen voor een boottocht naar Anseremme (H/T) op ontdekking van Dinant en de directe omgeving. De inschepingskade ligt vlakbij het restaurant. |
| 15u30 | Met de kabelbaan terug naar bus en vertrek naar Brasserie du Bocq. |
| 16u15 | Bezoek aan Brasserie du Bocq, een schitterende traditionele brouwerij. Op het einde van het begeleid bezoek krijgt u een biertje aangeboden. |
| 17u30 | Einde van het programma. |

TARIEF

€ 43,70/pers. (richtprijzen voor groepen vanaf 20 personen)

Info en reservatie: info@dinant-tourisme.be of via www.dinant-tourisme.com

Meer daguitstappen vindt u in onze groepsbrochure.
Bestel hem gratis op walloniebelgietoerisme.be/brochures

KRISTIEN HEMMERECHTS

HALFVOL OF HALFLEEG

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANÇOIS DE HEEL

Kristien Hemmerechts heeft een prachtig palmares aan boeken: veel knappe romans, maar ook schitterende autobiografische non-fictie boeken. Wolf is haar jongste telg. Daarin stelt ze zich de vraag hoe het komt dat de ene mens een trauma of tragedie een plaats kan geven, en de ander zich eeuwig slachtoffer voelt en boos blijft. Voor Kristien zelf was het leven niet altijd even lief. Haar zus Veerle is psychiatrisch patiënt, ze verloor twee zontjes aan wiegendoed, pas 41 werd ze weduwe van dichter-schrijver Herman de Coninck en in oktober 2015 werd bij haar borstkanker vastgesteld. "Toch voel ik me gelukkig", zegt ze.

Kristien Hemmerechts groeit op in Strombeek-Bever. Haar vader is de bekende VRT-chef en taalkenner Karel Hemmerechts (+2007), haar moeder Liliâne Verhaeghe (89) was lerares Latijn. Het gezin telt drie kinderen: Herwig, Veerle en Kristien. Kristien studeert Germaanse filologie. Als ze 22 is, komt haar zus Veerle in de psychiatrie terecht. Kristien huwt met Stephen Smith uit Wales en krijgt drie kinderen: Kathy (°1981), Ben (°1983) en Rob (°1984). Beide jongetjes sterven aan wiegendoed.

Benneke en Rob

"Als iemand me vraagt hoeveel kinderen ik heb, kan ik daar niet op antwoorden," zegt Kristien. "Na de dood van Benneke en Rob beleefde ik een zwarte, eenzame periode. Als ik foto's van mezelf van toen terugzie, zie ik een hard gezicht. Toch wist ik, ondanks alle verdriet, al heel snel wat ik niet wou. Ik kende mensen die een kind hadden verloren en twintig jaar later alleen nog daarover konden praten, zonder oog te hebben voor de kinderen die er wel waren. Ik dacht: zo wil ik niet zijn. Evenmin wou ik, zoals mijn zus, in de psychiatrie terechtkomen. Wie daar woont, verliest een groot stuk controle. Psychiaters beslissen wat mag en wat

niet, welke medicatie je moet nemen, of en wanneer je naar huis mag. Ik dacht: alles, maar dat niet. De controle bewaren is altijd een drijfveer geweest. Dat zit gigantisch diep in mij. Wanneer ik met pijn, verdriet of de dood geconfronteerd word, maak ik bijna een pragmatische, rationele keuze dat ik verder moet."

Veerle

"Mijn zus kan zich helemaal in haar gevoelens laten gaan. Als ze blij is, is dat honderd procent. Als ze droevig of boos is, is dat ook honderd procent. Ze kan een orkaan zijn, heel destructief. Er zijn mensen die alle ruimte opeisen om hun gevoelens te uiten. Ik vind dat egoïstisch en beangstigend. Uiteraard voel ik mijn verdriet. Maar ik wil geen slachtoffer zijn en zeker geen klagende, zeurende, jammerende mens die ruzie maakt. Veel liever steek ik mijn gevoelens in de frigo. Ik trek me terug en zwijg. Kruip in mijn schulp en de deur gaat potdicht.

Mijn zus en ik hebben veel van elkaar maar er zijn ook verschillen. Waar zij van binnen erg onrustig is, ben ik rustig. Waar ik beslis mijn eigen leven te leiden, loopt zij vast. Elke mens krijgt tegenslagen te verwerken. Vraag is

dan: is het glas halfvol of is het halfleeg? Sta je terug op of draai je mee in een negatieve spiraal die je de afgrond inzuigt? Ik zei tegen iemand met zelfmoordneigingen: bedenk hoe ongelooflijk het is dat je leeft. 'Ik weet dat', zei hij 'maar ik kan het niet'. Wat mij intrigeert is de vraag in hoeverre je een keuze kan maken? Zit dat in je genen? Is dat een kwestie van wilskracht? Kan je dat leren?

Ik ben iemand die zich, goed of niet goed, altijd aan haar werk heeft vastgehouden. Hoe zwart ook mijn dag, het was goed dat ik iets moest doen: eten maken, boodschappen doen, in de hof werken, lesgeven... Werken is voor mij altijd super heilzaam geweest. Anderen installeren zich in hun verdriet, waardoor het erger wordt. Ik zeg niet welke manier de beste is, maar het werk hielp me mijn verdriet door te komen.

Mijn eerste man heeft ook vreselijk geleden onder de dood van onze kinderen en het is pas nu en door de komst van de kleinkinderen dat ik hem weer gelukkig zie."

Delete-knop

"Ik begrijp koppels die voortdurend ruzie maken niet. Beter dat ze elkaar met rust laten. Elk zijn leven, denk ik dan. Ik heb een goede delete-knop en ik gebruik die, liever dan elkaar voortdurend pijn te doen en emotionele energie te steken in dingen die je toch niet kunt veranderen. Elke mens zou zo'n delete-knop moeten hebben. Ik kies voor wat me energie geeft en delete wat me energie afneemt. Niet dat het mij niet raakt, wanneer iemand een chagrijnige opmerking maakt. Of dat het mij niet raakt wan-

>>



"ALS IEMAND ME VRAAGT
HOEVEEL KINDEREN IK HEB,
KAN IK DAAR NIET OP
ANTWOORDEN"

neer het om mijn zus gaat. Zo'n relatie blijft moeilijk. Mensen onderschatten dat schromelijk. De meesten doen zelfs geen poging te achterhalen wat zoiets betekent. Over mijn zus en over die verscheurdheid heb ik vaak met Herman gesproken en ik heb er ook over geschreven."

Herman

Na haar scheiding trouwt Kristien met dichter-schrijver Herman de Coninck, die al twee kinderen heeft: Tomas en Laura. Ze beleven negen jaar lang een geweldige tijd. Tot Herman plots sterft in 1997. Kristien schrijft het veelgeprezen *Taal zonder mij* (1998), een warme ode aan haar man-dichter.

"Toen Herman stierf, heb ik hard mijn best moeten doen om niet bitter te worden. Ik zat toen in een overlevingsstrategie. Ik ben heel hard gaan inzetten op wat mij nog restte: mijn dochter, mijn twee stiefkinderen... Ik had zelfmoordgedachten. Het dagboek *De dood heeft mij een aanzoek gedaan* dat ik toen schreef, bracht me een aantal belangrijke inzichten. Ik verwachtte veel te veel van het leven,

had te weinig oog voor het goede. *Shit happens*. En ik val vaak in de prijzen, helaas. Mijn dochter is gescheiden en dan denk ik: *fuck*, dat ook nog. Hoe moeilijk voor haar. Het zit constant in mijn achterhoofd, kan er nauwelijks nog bij. Mijn emmer zit vol, maar ik kan het niet omkeren. Dus moet ik wel mijn delete-knop induwen, zeker wanneer mensen met futiliteiten komen aandraven." (lacht)

In de ander zijn schoenen staan

"Kathy heeft twee kinderen, Tomas twee en Laura twee. Ik ben dus oma van zes. Maar ik praat niet zo vaak over hen, uit respect voor wie ongewild geen kinderen of kleinkinderen heeft. Ik zal ook nooit iemand vragen of die een partner of kinderen heeft. Nooit.

Mensen zijn vaak met zichzelf bezig. Ze staan te weinig in de schoenen van anderen. Of denken al snel te weten hoe een ander zich voelt en vullen het in voor hen. Het is ook niet gemakkelijk om je in iemand anders te verplaatsen. We hadden onlangs een discussie met studenten over racisme. Vraag is of wie de privileges van een blanke geniet wel kan weten wat racisme is.

Ik denk ook dikwijls dat mensen te veeleisend zijn voor elkaar. Te hard. Ze willen dit, ze willen dat en als er iets verkeerd gaat, is het een ander zijn schuld. Rijke mensen zijn niet de mensen die veel hebben, maar rijke mensen zijn de mensen die veel geven."

Bart

Sinds 1999 is Kristien samen met Bart Castelein van vzw De Boot. Ze zijn getrouwd maar hebben een LAT-relatie. Kristien is een stadsmens en verknocht aan Antwerpen, Bart aan de Westhoek, zijn fiets en zijn boot. "Bart betekent heel veel voor mij. Maar we hebben alletwee ons eigen leven. Ik ben zeer gehecht aan de stad, zou in de Westhoek niet kunnen aarden. Ik kan er zelfs niet schrijven. Terwijl Bart bezeten is van zijn boot in zijn Westhoek. Daar gaat gigantisch veel energie in. Soms denk ik: Bart toch, hoe zwaar. Maar ik moet niet zagen... Ik heb ook mijn leven, mijn

werk, mijn kinderen en kleinkinderen. We zijn aan elkaar gewaagd qua gedrevenheid en qua werk. En dat erkennen en respecteren we in elkaar. Wat het later wordt, is een hete patat die we voor ons uitschuiven. Binnen twee jaar geef ik geen les meer, maar zal ik wel nog schrijven. En Bart zal nog jaren gedreven bezig blijven op zijn boot. Hij is een heel trouwe, solide mens, waar je tweehonderd procent op kan rekenen. En al zijn we niet altijd bijeen, voor alle belangrijke dingen zijn we er voor elkaar.

Buitenstaanders kunnen dat een rare relatie vinden, maar ik vind mensen die altijd samen boodschappen doen even raar. Of mensen die altijd op elkaar *chicaneren*... dan denk ik: laat elkaar gerust, ga uit elkaar.

Of we goed over gevoelens kunnen praten? Ik zie Bart heel graag en hij ziet mij graag. Als je met Bart over gevoelens praat, maak je hem ongelukkig. Elk heeft zijn kwetsuren maar moet dat altijd boven worden gehaald? Bart moet je eten en liefde geven. En geen kritiek. Wat ik goed vind, is dat wij niet zagen op elkaar. Begin dit jaar waren we met de tandem in Sierra Leone, een arm Afrikaans land dat zijn wonden likt na een bloedige burgeroorlog. Samen fietsen doet deugd. Op een tandem deel je letterlijk alles. Als Bart aan het zweten is, spat zijn zweet op mij. Is de ander moe, dan voel je dat letterlijk. Je bent van 's morgens tot 's avonds samen en dat scheidt een enorme band."

Wolf

"In mijn nieuwste roman *Wolf* stel ik me de vraag hoe het komt dat de ene mens een trauma meemaakt en daar zijn hele leven onder gebukt blijft gaan terwijl de andere dat een plaats kan geven, er zelfs om kan lachen. Toen Vladimir vijf dagen was, stond zijn moeder hem af aan zijn grootmoeder en daar is hij vijftig jaar later nog altijd woedend om. Zijn vriend Leander, zwart en blind, die al van dag één in de steek is gelaten, heeft ook alle redenen om boos te zijn, maar hij is een gelukkige mens die kan relativeren. Zit het in je genen? Zijn het de mensen die je ontmoet? Is het de opeenvolging van kwetsuren



die je het gevoel geeft dat de wereld tegen jou is? In het boek laat ik Vladimir een vrouw ontmoeten die hem heel sterk aanvoelt en doet ontdekken dat liefhebben belangrijker is dan te worden liefgehad, en dat hij zelf moet beginnen mensen graag zien. Gelukkig in het leven staan ligt bij jezelf. Het is jouw keuze.”

Netwerk

“Wat ook het verschil kan maken, is hoe je omgeving reageert. Na de dood van Benneke en Rob dacht ik dat ik de enige vrouw op aarde was die zoiets had meegemaakt. Toen Herman was gestorven en ik *Taal zonder mij* schreef en daarover lezingen ging geven, ontmoette ik een stoet aan weduwen en weduwnaars, waardoor een gevoel van verbondenheid groeide. Idem dito toen ik *Er gebeurde dit, er gebeurde dat* over mijn borstkanker schreef. Ik zie het aan de manier waarop een vrouw naar me toekomt

of zij borstkanker heeft of niet. Kankerpatiënten geven elkaar snel een knuffel.

Ondanks alles, ben ik geen ongelukkig mens. Integendeel, ik ben een gelukkig mens die veel mensen graag ziet: mijn man, mijn kinderen, mijn studenten. De sleutel tot gelukkig leven is dat je het leven en de mensen

omhelst. Zitten huilen en drama's uitgevoerd heeft geen zin. We krijgen allemaal wel een en ander op ons bord, dus laten we het niet moeilijker maken dan het al is. Maar misschien kan je dingen iets meer in perspectief zien, beter relativeren en makkelijker aanvaarden als je wat ouder bent? Ik vind het een stuk gemakkelijker om ouder te zijn dan jong.”



Wolf

Vladimir Oeltsjenko werd op zijn vijfde levensdag door zijn grootmoeder uit de armen van zijn moeder gestolen. Zo vertelt hij het. Vijftig jaar later is hij nog altijd boos, woede die elk ander gevoel in de weg staat. Hij is ervan overtuigd dat alleen de liefde van een vrouw hem kan redden...

Met *Wolf* schreef Kristien Hemmerechts een parel van een roman. Uitgegeven bij De Geus, 22,99 euro. Win met het kruiswoordraadsel: kijk op blz. 52.

vayamundo
Hello Happiness

Info en reservaties: **078 156 100**

contactcenter@vayamundo.be | www.vayamundo.be

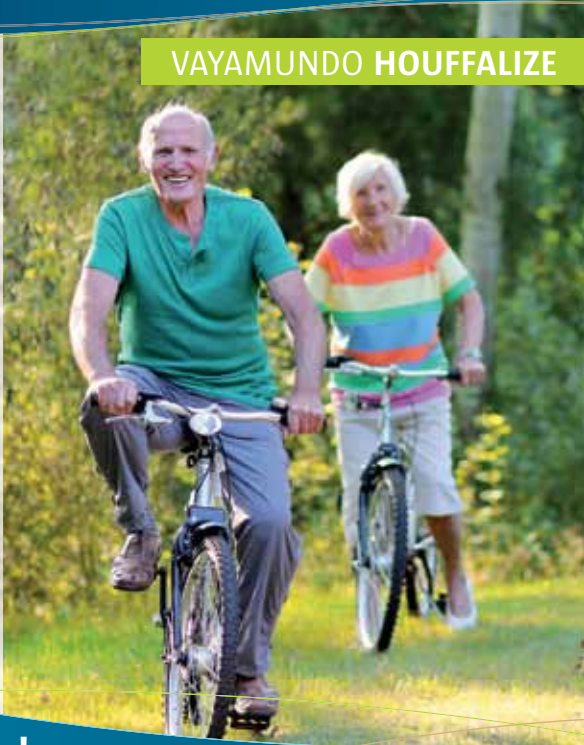
Ontdek onze **Activa Midweken** in **Vayamundo Houffalize** van maandag tot vrijdag in de maanden juni en september!

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



VAYAMUNDO QUILLAN



VAYAMUNDO OOSTENDE



3 clubs
1 happiness!

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

[facebook.com/vayamundo.be](https://www.facebook.com/vayamundo.be) #lovevayamundo

OKRA MIDWEEK VAYAMUNDO HOUFFALIZE

21 TOT 25 OKTOBER 2018

okra
trefpunt 55+



vayamundo
Hello Happiness

Op ontdekking in de Ardennen!

Niet te missen, onze **vernieuwde** jaarlijkse midweek in Houffalize! En zoals je van ons gewend bent, een programma voor elk wat wils:

- Een **ophaaltour** in Vlaanderen met 5 autocars.
- Tijdens de heenreis bezoeken we het **kasteel van Modave** en verkennen we het oude stadsdeel van **Huy**.
- Tijdens de terugreis stoppen we voor een vrij bezoek aan **Banneux Notre Dame** en houden we halt voor een muzikale lunch in het **Gasthof Delicia** te Riemst, waar niemand minder dan **Laura Lynn** voor de sfeer zal zorgen.

Programma ter plaatse

- Vijf dagen verblijf in volpension in **Vayamundo Ol Fosse d'Outh**: een onlangs prachtig gerenoveerd complex met unieke ligging aan de Ourthe.
- Daguitstap naar **Durbuy**: verkenning van de stad met een treintje, lunch in de Adventure Valley van Marc Coecke en kennismaking met Radhadesh, de Indiase cultuur en religie.
- Tussendoor genieten we van het activiteitenaanbod gebracht door het OKRA-team en de ploeg van Vayamundo. We maken hierbij zeker gebruik van de mooie accommodatie en de ideale wandelomgeving. Dit jaar organiseren we ook een wandeling op verplaatsing!
- Een kleine greep uit de activiteiten: aquagym, fitness, tai chi, zwemmen, lezingen en workshops, creaworkshop, quiz, film, begeleide natuurwandelingen, petanque, wandelvoetbal, zumba, line-dance, curling, Kubb, een dansavond en zoveel meer!

GOESTING GEKREGEN? **GELIJK HEB JE! SCHRIJF JE VANDAAG NOG IN!**

Praktische informatie

Verblijfplaats: Ol Fosse d'Outh (Vayamundo) – Houffalize

21 tot 25 oktober 2018

Deelnameprijs op basis van een tweepersoonskamer: 450 euro
Toeslag eenpersoonskamer: 60 euro

Korting voor CM-leden: 15 euro

Inbegrepen in de prijs: vervoer met autocar vanop verschillende opstapplaatsen (minstens 1 per provincie), verblijf in volpension vanaf lunch dag 1 tot en met lunch dag 5, handdoekenpakket, bezoeken en inkomgelden zoals vermeld in het programma, het vermelde activiteitenaanbod, reis- en annuleringsverzekering, OKRA-reisbegeleiding

OKRA-reisbegeleiding: Rudi Bekaert, Agnes Claeys, Nelly Dekien, Marcel Neuts, Robert Overmeer en Jean-Pierre Roelandt

Info en inschrijvingen

OKRA-Reizen verkooppunt
Oost-Vlaanderen
de Castrodreef 1
9100 Sint-Niklaas
oostvlaanderen@okrareizen.be

03 760 38 65 (elke werkdag van 9.00 – 12.00 uur)



HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN EEN BEKENDE VLAMING

SABINE HAGEDOREN WEERVROUW

Tekst BENJAMIN PONSARTS // Foto VRT

"Ik heb een voltijdse job en ben mama van twee kinderen. Dat betekent dat mijn culturele leven eerder op een laag pitje staat. Televisie kijken komt er het vaakst van. Het journaal wil ik elke dag zien, desnoods uitgesteld. Ik neem ook veel series op of ik bekijk ze via Netflix. Ik ben fan van *Yortskott*, een mystieke misdaadreeks uit Zweden. Als de kinderen in bed liggen, begin ik te kijken. Het eerste deel van de avond is de afstandsbediening voor hen, daarna is het *me-time*. Lang aan één stuk door kijken doe ik zelden, want ik ga graag op tijd slapen. Tenzij een serie zo spannend is dat ik het einde moet gezien hebben.

Af en toe ga ik naar de cinema. Zo zag ik onlangs nog *Three Billboards Outside Ebbing, Missouri*. Een steengoede tragikomische film. Een lachen en een traan gecombineerd, daar hou ik wel van. Actiefilms en science fiction zeggen me minder. Ik ben wel met mijn zoon naar *The Maze Runner* gaan kijken. Nu de kinderen wat ouder worden merk ik dat hun interesse verschuift. Tot voor kort hadden ze genoeg aan animatiefilms. Maar zelfs al is het mijn stijl niet,

met mijn zoon en dochter naar de bioscoop gaan is altijd leuk, zeker als je ze er achteraf hoort over vertellen.

De radio staat bij mij voortdurend aan, of ik nu thuis ben of in de auto zit. Mijn muzieksmaak gaat heel breed, dus laat ik het eerder van mijn stemming afhangen naar welke radiozender ik luister. Het ene moment kan ik genieten van harde rock, het andere moment kan een klassiek muziekstuk me bekoren. Zeker als ik in de file sta, kies ik voor Klara. Het zenuwachtige rijgedrag van anderen glijdt dan van me af. Het gebeurt ook dat ik naar een concert ga, maar niet zo vaak. Het beste optreden dat ik ooit gezien heb, was er een van Prince in de Londense O2-Arena. Hij toonde zich als een echte virtuoso, bovendien omringd door de beste muzikanten. Toen hij alleen aan de piano een nummer speelde, kon je een speld horen vallen in de gigantische zaal. Prachtig was het.

Ik ben zelf geen keukenprinses. Maar samen met vrienden koken gebeurt soms wel.

En natuurlijk ga ik ook af en toe op restaurant. Ik hou van de klassieke Frans-Belgische keuken. Een gewone steak-friet kan me erg smaken. Maar ik eet ook graag Italiaans, sushi en paella. Alles eigenlijk, behalve rijst-pap. Ik krijg het echt niet binnen, ook als kind al. Als je mij wil zien kokhalzen, dan moet je me rijstpap voorschotelen." (lacht) ◆



Sabines kant-en-klaare tips

Restaurant: **Biestro H-eat.**

"Klassieke gerechten in een eigen, verrassend jasje."
Hingenesteenweg 48,
2880 Bornem - 03 501 30 01 -
www.h-eat.be



Boek: **Millenniumtrilogie**

van Stieg Larsson. "Geen recente boeken maar ze blijven even spannend. Door tijdsgebrek kan ik ze nu pas lezen."



Muziek: **Foo Fighters.**

"Ik ga eens zot doen: in juni ga ik naar hun uitverkochte concert in het Sportpaleis."

10 OM NIET TE MISSEN

1 DE SERINGENBOOM. HERINNERINGEN AAN MIJN BROER*

Als kleine jongen keek Toon Tellegen op tegen zijn zes jaar oudere broer, die onverzettelijk was, alle regels aan zijn laars lapte en zijn eigen weg ging. Toen die broer in 2016 overleed, begon hij zijn herinneringen op



te schrijven aan de tijd dat ze allebei nog thuis woonden. Zijn grote broer kon alles, hij durfde alles en vaak liep dat uit de hand. Maar al berusten Tellegens kleurrijke herinneringen voor een groot deel op waarheid, zijn fantasie geeft de stoere heldendaden een nog absurdistischere wending.

Toon Tellegen, *De seringenboom. Herinneringen aan mijn broer* - Davidsfonds

2 VIVA ROMA!**

Eeuwenlang kon je niet om Rome heen als je je intellectueel en moreel wilde vormen. Vele kunstenaars voelden er zich dan ook toe aangetrokken, waardoor de stad uitgroeide tot een raakpunt van Europese kunst. Hun inspiratie vonden deze



kunstenaars in de oudheid en bij Italiaanse collega's. Door met elkaar om te gaan, hetzelfde onderricht te volgen en dezelfde plekken te schilderen, ontstond er een rijke subcultuur. Aan de hand van 150 werken van onder meer James Ensor, Giovanni Paolo Pannini, Bertel Thorvaldsen, maar ook van hedendaagse artiesten als Yan Pei-Ming en Johan Muyle, legt deze expo de aantrekkingskracht van de eeuwige stad bloot.

La Boverie, Luik - Nog t.e.m. 26/08 - www.laboverie.com - 04 238 55 01



3 MOLLY MONSTER**

Een vrolijke, muzikale film voor het jongste publiek over Molly, een grappig geel monstertje op dunne pootjes dat er dolgraag bij wil zijn als haar nieuwe zusje uit haar ei kruipt. Daarvoor moet ze ver weg naar de Wilde Heuvels, op het Eiereiland, waar kleine monsters ter wereld komen. Maar hoe kan ze haar beste vriend Edison aan het verstand brengen dat hij niet jaloers hoeft te zijn? Bezorgd reist Molly haar ouders achterna. Zo begint een avontuurlijke tocht doorheen Monsterland, een wereld die tot leven komt in een explosie van uitbundige kleuren en opgewekte muziek.

Vanaf 9/05 te zien in de bioscoop - www.jeugdfilm.be



4 WAAROM HET ZO AANTREKKELIJK IS OM GELUKKIG TE ZIJN*

Een humoristisch en ontroerend boek over liefde, gemiste kansen en geheimen, met een hoofdpersonage dat je niet snel zal vergeten. Cesare Annunziata is een man van weinig woorden en vele eigenaardigheden. Als 77-jarige weduwnaar doet hij waar hij zelf zin in heeft. Maar als de mooie, jonge Emma met haar man naast hem is komen wonen, raakt hij nieuwsgierig en bezorgd. Er is iets met dat huwelijk aan de hand, maar wat? Terwijl hij een heus onderzoek instelt, doet hij ook nieuwe, verwoede pogingen om zijn kinderen te begrijpen en voor fouten te behoeden. Zo openen zich onverwachte deuren en valkuilen in het leven van deze oude cynicus.

Lorenzo Marone, *Waarom het zo aantrekkelijk is om gelukkig te zijn* - Prometheus



5 FOREVER YOUNG**

Jeugd, identiteit en gender, het zijn veelbesproken onderwerpen in de hedendaagse samenleving. Deze topics leven ook in de modewereld, en al langer dan vandaag. Het Hasseltse Modemuseum wijdt er met *Forever YOUNG* een tentoonstelling aan. In het historische luik dat deze expo opent, zie je hoe kinderkleding evolueerde van uniseks naar een opdeling tussen jongens en meisjes. Het verlangen naar jeugdigheid en schoonheid dat inherent is aan mode, wordt belicht door in te zoomen op specifieke tijdsperiodes en ontwerpers - zoals Raf Simons, Walter Van Beirendonck en Gucci - die er expliciet naar refereren.

Modemuseum Hasselt - Nog t.e.m. 2/09 - www.modemuseumhasselt.be - 011 23 96 21



© Koen Bauters

6 WACHTEN OP DO GROOT**

Een hilarische muzikale show van De Frivole Framboos, de naam waaronder Peter Hens en Bert Van Caneghem al vele jaren het beste van zichzelf geven op het podium. Deze keer neemt het duo je mee op een reis richting de big bang van de muziek, de noot waarmee het allemaal begon: do groot. De werken der bekendste toondichters worden op deze tocht minutieus ontleed en musicologische verbanden tussen stijlen en ritmes à volonté ontbloot. Piano, cello en zang begeleiden je op een avondje onbedaarlijk amusement.

Nog t.e.m. 9/06 op verschillende locaties in Vlaanderen. Herneming in seizoenen 2018-2019 - www.maandacht.be/de-frivole-framboos



7 ARCHIVARIS*

Met dit vierdelige album stelde Raymond van het Groenewoud een blauwdruk samen van meer dan vijftig jaar songschrijverschap.

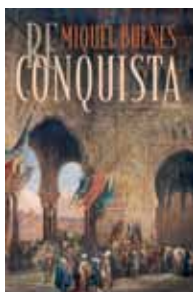


Doorheen zijn carrière waagde hij zich aan tal van genres en dat merk je ook bij het beluisteren van *Archivaris*. Er is rock-'n-roll te horen met *Maria, Maria, ik hou van jou*, gospel met *Liefde voor muziek*, reggae met *Stapelgek op jou*, bossanova met *Chachacha* en chanson met *Je veux de l'amour*. Uiteraard ontbreken ook iconische hits zoals *Meisjes*, *Brussels by night* en *Vlaanderen boven niet*.

Raymond van het Groenewoud, *Archivaris* - Warner Music

8 RECONQUISTA*

Na het succes van zijn boek *Het bloed in onze aderen*, dat op de shortlist stond voor de Libris Literatuurprijs in 2012, komt Miquel Bulnes met een nieuwe roman, weer met historische inslag. In *Reconquista* vertelt hij aan de hand van onvergetelijke personages het verhaal van de strijd tussen mohammedanen en christenen in het middeleeuwse Spanje. Zo zijn er Eloy en Carmelo, twee neven die tijdens een expeditie van elkaar gescheiden raken. Uiteindelijk zullen hun wegen zich pas opnieuw kruisen wanneer ze tegenover elkaar staan op het slagveld. En dan heb je ook nog broeder Pius, die wordt gevraagd om de biecht af te nemen van een edele die op sterven ligt in een klooster. Langzaam aan begrijpt hij naar wat voor plek hij is afgereisd en waarom juist hém deze taak is toebedeeld.



Miquel Bulnes, *Reconquista* - Prometheus



9 UNDER THE TREE**

Een tragikomische film uit IJsland over een burenruzie die ontspoord. Met in de hoofdrol een grote boom die de kleinste kantjes van de mens naar bovenbrengt. Het verhaal begint met Atli die door zijn vrouw uit huis wordt gezet en zijn dochter Asa niet meer mag zien. Hij gaat in het huis van zijn ouders wonen, maar die zijn net in een bitter dispuut met de burens verwikkeld over de schaduw van een boom. Terwijl Atli er alles aan doet om zijn dochter weer te mogen zien, wordt de ruzie tussen zijn ouders en de burens steeds heftiger. En dan gaat er ook nog het gerucht dat de buurman is gezien met een kettingzaag...

Vanaf 17/05 in de betere stadsbioscoop

10 DE OERKNAL EN WAT ERNA KWAM**

Cosmodrome Kattevennen, het voormalige Europlanetarium, heeft er een nieuwe permanente tentoonstelling bij. De expo start bij het absolute begin van de kosmos, de oerknal, die zo'n 13,8 miljard jaar geleden plaatsvond. Stap voor stap maak je een reis door de evolutie. Ook thema's waar de astronomie anno 2018 mee worstelt, komen aan bod: wie zijn we eigenlijk, hebben we nog een toekomst en hoe moeten we omgaan met onze kleine bol in het oneindige heelal? Naast deze tentoonstelling kan je in de Cosmodrome ook genieten van een 360°-show, die de ontwikkeling van onze planeet toont, en de sterrenhemel afspeuren door een superlange telescoop.

Cosmodrome Kattevennen - www.kattevennen.be - 089 65 55 55



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

"DE FRONTSCÈNES VLOEIDEN VLOT UIT MIJN PEN"

HERIEN WENSINK DEBUTEERT MET EEN BOEK OVER VRIENDSCHAP TE MIDDEN VAN OORLOGSGRUWEL

Tekst BENJAMIN PONSARTS // Foto SANJA MARUŠIĆ

Al sinds haar studies is de Nederlandse journaliste Herien Wensink (40) gefascineerd door de Eerste Wereldoorlog. Het hoeft dan ook niet te verbazen dat haar eerste roman zich afspeelt ten tijde van die vreselijke gebeurtenis. In *Kleihuid* delen twee Britse jongemannen, de ene een hooggeplaatste officier uit de aristocratie en de andere een soldaat van eenvoudige boerenafkomst, een kamer in een fronthospitaal in Vlaanderen. In elkaars aanwezigheid moeten ze zich leren verzoenen met de schade die is aangericht. "Naast een opbloeiende vriendschap en kunst neemt ook psychotherapie een belangrijke plaats in het verhaal in. Ook al zijn de mannen weg van de oorlog, toch blijft die hen achtervolgen."

"Als student moest ik een boek lezen met daarin brieven en dagboekfragmenten van soldaten aan het front tijdens WO I. Hun verhalen raakten me. Ik kreeg een beeld van de dagelijkse gebeurtenissen en las hoe kameraadschappelijk soldaten met elkaar omgingen, soms zelfs met de vijand. Dat er in zo'n context plaats was voor medemenselijkheid vond ik een intrigerend contrast. Ik werd bevangen door het onderwerp en ben er ontzettend veel romans over gaan lezen. Toen ik voor de krant aan een artikel werkte over WO I-literatuur,

vroegen ze me of ik me zelf niet eens aan een boek zou wagen. Dan moet een zaadje zijn geplant. Ondertussen al tien jaar geleden begon ik aan de eerste stukken van het boek, tussen mijn werk als journalist door. Pas de laatste jaren ben ik er in een hoger tempo aan beginnen schrijven."

Benauwende context

"Naast een opbloeiende vriendschap en kunst neemt ook psychotherapie een belangrijke plaats in het verhaal

in. Ook al zijn de twee hoofdpersonages weg van de oorlog, toch blijft hij hen achtervolgen. In de benauwende context van een revalidatieoord moeten de twee hoofdpersonages met hun nachtmerries en demonen vechten. Hun dokter besluit om psychotherapie uit te proberen, wat in die tijd nog in de kinderschoenen stond. Van het hospitaal neem ik de lezer mee naar het front en weer terug. De frontscènes vloeiden vlot uit mijn pen. Voor die zintuiglijke beschrijvingen kon ik putten uit mijn ervaring als journalist. De dialogen kostten me meer moeite. Ze moeten bij de personages aansluiten, wat niet vanzelfsprekend is. De mannen leefden honderd jaar geleden, maar ik wou er geen archaïsche types van maken. Om de herkenbaarheid en de schok van het verhaal te vergroten, gaf ik ze een eigentijdse invulling. Getuigenissen van soldaten die de Vietnamoorlog hadden meegemaakt, dienden als inspiratie. Het grappige is dat precies die oorlog me nu niet meer loslaat. Ik weet dus al waar mijn volgende boek over zal gaan." ♦



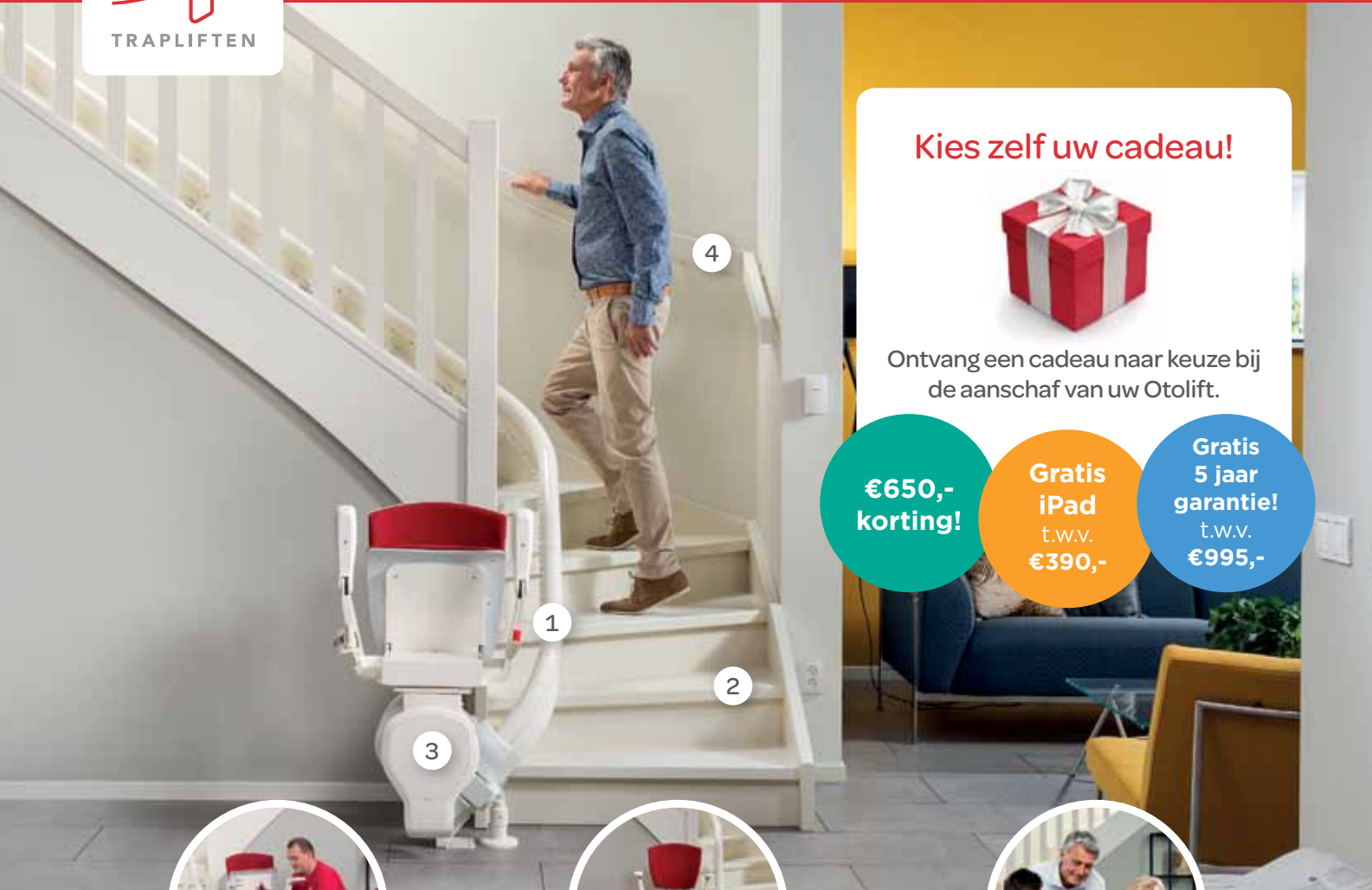
"OM DE HERKENBAARHEID EN DE SCHOK VAN HET VERHAAL TE VERGROTEN, GAF IK DE HOOFDPERSONAGES EEN EIGENTIJDSE INVULLING"



Herien Wensink, *Kleihuid*
De Arbeiderspers, Amsterdam, 2018,
288 blz., 19,99 euro



Win met het kruiswoordraadsel.
Kijk op blz. 52.



Kies zelf uw cadeau!



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

€650,-
korting!

Gratis
iPad
t.w.v.
€390,-

Gratis
5 jaar
garantie!
t.w.v.
€995,-



Slechts 48 uur levertijd!

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



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



Niet goed = geld terug

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

• Marktleider in de Benelux

• Alle keuze in trapliften, nieuw en gebruikt

Bel gratis 0800 59 003 of ga naar www.otolift.be voor een gratis thuisadvies of om kosteloos onze brochure te bestellen.

Al meer dan 11.000 trapliften van Otolift in België!

ZIN OM JE INTERIEUR WAT OP TE FLEUREN? STEEK SNEL EEN BLOEMPJE BIJ!

Tekst GRIET VAN BEVEREN // Foto's PAND ZESTIEN

Het is een ware trend, de 'botanic-style' vind je op schriftjes, behangpapier, gordijnen en kussens. Vind je die keuze wat te drastisch en wil je toch voor bloei in huis zorgen? Ga dan zelf aan de slag en creëer eenvoudige en originele bloemcomposities. Soms is één tak voldoende, dan weer benadrukt glas de grootsheid van je bloem. Kortom, met verschillende materialen en een explosie aan kleuren fleurt niet alleen je interieur maar ook je gemoed meteen op!

ALLE KLEUREN VAN DE REGENBOOG

Kleuren geven energie. Veel kleuren geven veel energie! Laat je helemaal gaan en mix en match naar keuze met verse bloemetjes, afgewisseld met zelfgemaakte, papieren exemplaren (zie verder). Zet ze in kleine, individuele vaasjes om volume te creëren en durf te spelen met pomponnetjes van wol ertussen.

Doe eens gek in de bloemenzaak en koop geen samengesteld boeket maar kies voor losse bloemen, elk met een andere vorm, kleur en grootte. Extra origineel maak je het door in het water van kleine vaasjes enkele blaadjes of bloemetjes te steken, kaars erbovenop en klaar om te schitteren tussen de bloemen!



PAPIEREN BLOEMEN MAKEN

Benodigheden

- ◆ dun crêpepapier in verschillende kleuren
- ◆ ijzerdraad
- ◆ schaar en naald
- ◆ een potje met de juiste diameter

Werkwijze

Leg een tiental lagen papier op elkaar. Zet je potje met de juiste diameter op je papier en teken een cirkel. Knip door de verschillende lagen de cirkel uit. Prik met de naald in het midden door de papiertjes: nu kan je makkelijk je ijzerdraad erdoor halen. Draai het uiteinde van je ijzerdraad tot een knoopje.

Haal de verschillende papiertjes uit elkaar en verfrommel ze stuk per stuk. Schuif nu de papiertjes terug samen en draai je ijzerdraad onderaan aan. Maak verschillende vormen van bloemetjes, eventueel in verschillende groottes. Stop ze in vaasjes samen met verse bloemen. Wedden dat je scoort?





MET VERSCHILLENDE MATERIALEN EN
EEN EXPLOSIE AAN KLEUREN FLEURT
NIET ALLEEN JE INTERIEUR MAAR OOK
JE GEMOED METEEN OP!

GROENE KRANSEN

Dit is een trend 'avant la lettre', beloofd! Mannen of vrouwen, groene vingers of niet... iedereen kan met deze ringen een prachtig resultaat boeken. Volg je eigen smaak en combineer groen met de materialen van je voorkeur. Slechts een regel voor succes: hang je ring niet vol, maar ga voor eenvoud. De ringen ogen schitterend aan de muur of aan de voordeur.

Benodigheden

- ◆ ijzeren ringen in verschillende groottes
- ◆ groen, zelfklevend crêpelint
- ◆ wax-geraldton bloemetjes of andere kleine bloemetjes
- ◆ eucalyptus, knolletjes of ander mooi groen
- ◆ aluminium draad
- ◆ wol

Werkwijze

Wikkel het crêpelint rond de ring. Verknip de takken met wax-bloemetjes en eucalyptus tot kleinere takjes. Leg ze tegen de ring en wikkel het lint erom heen. Wissel takjes met en zonder bloemetjes af.

Liever wat eenvoudiger? Hang dan enkel knolletjes aan de ring. Scheur de knolletjes van elkaar en spoel het zand eraf. Gebruik aluminium draad, die plooit makkelijk. Hang de knolletjes vast aan de ring en benevel de worteltjes af en toe om ze langer te laten bloeien.

Zin om je groene ring dat tikkeltje extra te geven? Haak er dan met een vaste steek rond in een kleurtje dat je zelf mooi vindt. Zet je draad af en laat een lange draad hangen. Stop die in een naald en rijg nu de draad door de steken. Sla telkens ongeveer vijf steken over. In je volgende toer rijg je met je naald telkens in het volgende vakje. Maak op het einde de draad vast met een knoopje en knip hem kort af. Versier eventueel de ring onderaan met flosjes of sliertjes wol.



WOL ROND DE KNOL

Hyacinten en andere knolgewassen fleuren je interieur op zonder dat je er veel moet naar omkijken. Wil je ze toch wat extra cachet geven en ze laten opvallen? Wikkel de knol dan volledig in met dikke wol. Leg de bol in een schoteltje met wat water en giet dagelijks een beetje bij. Voor je het weet staat er een prachtige bloem in bloei!

Idee en uitvoering:

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



OKRA VERLEGT GRENZEN: NU OOK TREFPUNTEN IN BANGLADESH



Het is knokken voor ouderen in Bangladesh. Velen krijgen geen pensioen. Ze leven in armoede. Medische zorgen zijn ontoereikend en peperduur. Dat maakt hen afhankelijk van familie, kennissen of liefdadigheid. Maar GK – OKRA's zusterorganisatie in Bangladesh – is er voor hen. De gezondheidsorganisatie vecht voor een waardige oude dag, voor iedere oudere. 17 miljoen mensen, of 10% van de Bengalese bevolking is ouder dan zestig. Rabeya Kathum is één van hen.

“Mijn naam is Rabeya Kathum. Ik ben 70 jaar oud. Ik heb drie zonen. Ik woon bij mijn jongste. Hij bouwde voor mij een hut. Met mijn andere zonen heb ik geen contact. Ze wonen ver weg en werken hard. Ze hebben geen tijd en geld om mij te bezoeken. Ook mijn jongste zoon leeft in armoede. Hij kan me geen geld geven. De relatie met mijn schoondochter is moeilijk. Ze heeft het druk met haar gezin en de kinderen en kan de zorg voor mij er niet bijnemen. Ik ben een last voor haar gezin. Dat maakt me triest.

Per maand krijg ik drie euro pensioen. Daar koop ik rijst mee.

Met mijn pensioen kan ik geen vlees, vis of groenten kopen.

Mijn schoondochter doet er alles aan om haar eigen kinderen te voeden. Ik begrijp dat. Zij zijn jong en hebben energie nodig om te groeien. Mijn kleren krijg ik van de moslimgemeenschap. Ik ben hen dankbaar voor hun liefdadigheid. Wat ik het liefste doe? Ik praat graag met andere ouderen, dat maakt me blij.”

(Uit 'In our own words', getuigenissen van ouderen in Bangladesh, afgenomen door GK in 2017)



**"PER MAAND KRIJG IK DRIE EURO PENSIOEN.
MET MIJN PENSIOEN KAN IK GEEN VLEES, VIS OF
GROENTEN KOPEN."**

De gezondheidsorganisatie GK is er voor Rabeya. Haar gezondheidswerksters gaan wekelijks bij haar langs. Ze wassen Rabeya's haren en knippen haar nagels. Ze geven advies over gezonde voeding en volgen haar gezondheid op.

Jaarlijks verzorgt GK zo zestigduizend ouderen. Af en toe neemt Rabeya deel aan een **ouderenfestival van GK**. Daar komen **vijfduizend ouderen** bijeen. Rabeya krijgt er **doktersadvies en medicijnen**.

Binnenkort wordt Rabeya lid van een **GK-trefpunt**. Dat is een groep van een veertigtal ouderen die maandelijks zal samenkomen. Er zal sport zijn, en dans, en samen met de andere trefpuntleden gaat ze manden weven om te verkopen op de markt. Met de opbrengst kan ieder groepslid gezondere voeding kopen. **Het trefpunt is een initiatief van GK, het moet voor Rabeya een tweede thuis worden waar ze altijd terecht kan**, ook wanneer ze problemen heeft.

In 2018 wil GK haar huisbezoeken aan ouderen verder zetten. Daarnaast wil de organisatie tien trefpunten oprichten, daarvoor is 8.000 euro nodig. GK wil ook tien ouderenfestivals organiseren, één festival kost 1.500 euro.

Helpt u GK deze plannen waar te maken?

Dat kan met een financiële gift aan Wereldsolidariteit:
VDK BE41-8900-1404-3510
Bic: VDSPBE91

Zo verandert u Rabeya's leven, en dat van duizenden andere ouderen in Bangladesh.



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

Als ik bij Griet en Daan aanbel, zorgt de toeter van een trein voor de verwelkoming. "Ik hoor die treinen anders nooit", zegt Griet, "zelfs 's nachts niet." "Maar vroeger was dat wel anders, hoor", vult Daan aan. Hij woonde hier als kind al in de buurt. "Nu wordt alles digitaal gestuurd, maar vroeger werden alle aanwijzingen vanuit de dispatching door parlofoons geroepen. Dat kon je toen overal horen." Aan de ene kant telt de Striembergstraat amper huizen. Daar domineert bouwhandel Victor het aanzicht. Maar dat belemmert het buurtgevoel niet, merkt Griet. "Kinderen vinden elkaar en spelen op straat. En naast het buurtfeest hebben we hier ook een nieuwjaarsaperitief. Op een dag vroeg een voorbijganger of hij een stuk plastic uit onze voortuin mocht meenemen. Het lag daar tussen ander bouwafval, klaar om afgevoerd te worden. De man had een volkstuin even verder in de straat, met het plastic zou hij een serre maken. Een tijd later hing er een zak tomaten aan onze voordeur. Zo schattig! Sindsdien hangt er wel vaker een zakje verse groenten aan onze deurknop."

Weg uit de Muide

Voor ze naar Sint-Amandsberg verhuisden, woonden Griet en Daan in de Muide, een volkse Gentse wijk niet ver van hun huidige huis. "Pas toen we hier woonden, beseften we dat wonen in de stad ook een pak stiller kan", bekent Griet. "Al mis ik wel het volkse karakter van de Muide. Anders dan bijvoorbeeld de wijk Brugse Poort vind je daar wel een echte mix. Kunstenaars, hippe bakfietsers en allochtone gezinnen wonen in de Muide naast elkaar. Een grote rommelmarkt brengt mensen van alle culturen op de been. Maar Daan had een atelier nodig en dat was er niet in het huisje in de Muide. Hij is altijd bezig met het maken van iets. Op de duur lagen onze meubels voortdurend onder een laag stof van zijn werkzaamheden. Ons huisje was eigenlijk ook te klein voor ons tweeën en Daans jongste zoon Lander. Hier vonden

GRIET EN DAAN BOUWEN AAN EEN HUIS MET EEN OPEN DEUR

"IK WIL DAT HET HIER DE ZOETE INVAL IS"

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

Kijk je naar het stadsplan van Gent, dan zie je ten noordoosten van het centrum een bundel verticale lijntjes. Het zijn de rails van het vormingsstation Gent-Zeehaven dat verbazend dicht bij de stad ligt. Griet De Wachter en Daan Veeckman zijn zowat overburen van het station. De rustige Striembergstraat waar ze wonen loopt evenwijdig met de sporen. Hier verbouwen ze hun huis tot een plek waar iedereen welkom is.

we een huis met atelier in de tuin. Ik kende de straat al, mijn metekind Gust woont hier. “Komt meter voor mij in onze straat wonen?”, vroeg hij zich af. Ik wilde altijd al de zoete inval in mijn huis en dat is hier ook het geval. Daans oudste zoon Hannes komt hier drie keer per week koffie drinken en ook zijn broer Didier passeert vaak.”

Cloaca

Zelf dingen maken zit Daan in het bloed. Voorlopig heeft hij de handen vol aan de smaakvolle renovatie van hun huis. Maar als de werkzaamheden in het huis wat minder tijd opsorpen, wacht zijn atelier in de tuin. Plannen heeft hij al, bekent Daan. “Ik was vroeger zelfstandige en had een eigen metaalatelier. Ik maakte trappen, deuren, ramen, meubels, noem maar op. Maarten Van Severen (bekende meubelontwerper en designer – red.) was een van mijn klanten. Later werkte ik mee aan de *Cloaca* van Wim Delvoye (de kunstenaar bootste met deze installatie het spijsverteringsstelsel na – red.). Vandaag is metaalbouw niet meer mijn job, maar ik blijf puur voor de ontspanning wel graag creatief bezig. Zo loop ik al heel lang met een idee rond om in cortenstaal (een metaallegering met roestbruine kleur – red.) een grote tulp te maken. Als het regent, vult die zich met water dat verdamppt als de zon schijnt. En dat procedé doet de bloem openen en sluiten. Het is een ‘spielerei’, maar dat soort dingen doe ik graag.” Ook Griet zit vol plannen. “Als Daan hier letterlijk aan het zagen is, ga ik wel eens op stap. Ik beland geregeld op Campo Santo, het prachtige begraafpark hier vlakbij. Da’s echt een oase van rust. Bij mijn vriendinnen is weinig animo om net daar te gaan wandelen, maar ik zou er graag een soort gegidste wandeling uitstippelen.”

West-Vlaamse in Gent

Terwijl Daan een rasechte Gentenaar is, behoort Griet tot de grote populatie ingeweken West-Vlamingen in de Arteveldestad. “Ik kwam hier studeren en ben nooit meer teruggekeerd naar Brugge. Intussen woon ik

al langer in Gent dan dat ik in West-Vlaanderen heb gewoond. Terugkeren lijkt me onmogelijk. Let op, ik ga nog altijd graag terug naar Brugge. Maar het leven hier in Gent is zoveel rijker. De diversiteit is enorm, zowel onder de inwoners als het cultureel aanbod. Dit is een progressieve stad, wat tegendraads en eigenwijs. Al is het hier ook niet altijd rozengeur en maneschijn. Als ik mijn vriendinnen hoor over de wachtlijsten voor de crèche, de school, de basketclub of de scouts... Dat heb je in Brugge toch veel minder. En het is ook wel zo dat er heel wat beweegt in Brugge. Wat ik een opmerkelijk verschil vind, is dat je in Brugge overal dialect hoort en spreekt. Of het nu op de bus is, bij de slager of in de bib: onder Bruggelingen praat je Brugs. Hier in Gent is dat ondenkbaar. Het echte Gentse dialect is aan het verdwijnen. Ik volgde ooit een cursus Gents dialect. *Vree sappig* is dat. Maar ik kon het haast nergens oefenen, jongeren spreken het gewoon niet meer. En nu vinden ze in Brugge dat ik Gents praat en hier horen ze meteen dat ik een West-Vlaamse ben (lacht).”

Zo snel als Thomas Vanderveken

Griets metekind Gust woont vijf huizen naast zijn meter. De tienjarige Gust Demyttenaere is een begenadigd pianist. “Ik begon in het derde leerjaar met notenleer. Toen ik een instrument moest kiezen, ging ik voor piano. Dat leek me wel straf, ik wilde het geheim van het pianospelen ontdekken. Ik keek met grote ogen naar *Thomas speelt het hard*. Hoe hij varieert van tempo! Dat zou ik ook willen kunnen. Mijn pianojuf zegt dat een goede pianist twee dingen moet hebben: doorzettingsvermogen en talent. Het eerste heb ik, dat wist ik. En mijn juf zegt dat ik het tweede ook heb. Dat maakt me

heel blij. Ik oefen nu in steeds sneller spelen om zo mijn grenzen te verleggen.”

“Tot je zo snel speelt als Thomas Vanderveken”, lacht Gusts jongere broer Nic. “Waar ik met pianospelen kan komen, weet ik niet”, gaat Gust verder. “Er is nog veel tijd te gaan. En wie weet ontdek ik nog een heel ander talent. Intussen oefen ik één tot anderhalf uur per dag.” De muzikale begeesting

van Gust heeft ook zijn jongste broer Max aangestoken. “Ik ga later ook pianospelen.” Broer Nic heeft andere plannen: “Ik ga gitaarspelen, bij Daan.”

Er is maar één manier om mijn bezoek aan de Striemenbergstraat gepast af te sluiten en dat is met een klein concert van Gust. Met schijnbaar gemak dansen zijn vingers over het klavier en speelt hij een stuk dat het niveau van een oefendeuntje ver overstijgt.”

“Als Daan hier letterlijk aan het zagen is, ga ik wel eens op stap. Ik beland geregeld op Campo Santo, het prachtige begraafpark hier vlakbij”





31 prijzen

SPEEL EN WIN EEN VAN DEZE PRIJZEN

WIN EEN OVERNACHTING VOOR TWEE PERSONEN MET ONTBIJT IN HÔTEL D'ALCANTARA IN DOORNIK (GELDIG TOT 31/12/2018)



Info:

Hôtel d'Alcantara ligt in het hartje van het historisch centrum van Doornik. Dit zeventiende-eeuwse voormalige patriciërshuis weet te charmeren met stijlvolle kamers en een gevarieerd ontbijtbuffet. Het personeel staat de klok rond ter beschikking van de gasten.



25 BOEKEN

- ✘ Vijf exemplaren van **Kleihuid** van Herien Wensink (waarde 19,99 euro)
- ✘ Vier exemplaren van **De seringenboom. Herinneringen aan mijn broer** van Toon Tellegen (waarde 18,99 euro)
- ✘ Vier exemplaren van **Waarom het zo aantrekkelijk is om gelukkig te zijn** van Lorenzo Marone (waarde 19,99 euro)
- ✘ Vier exemplaren van **Reconquista** van Miquel Bulnes (waarde 24,99 euro)
- ✘ Vijf exemplaren van **Wolf** van Kristien Hemmerechts (waarde 20,99 euro)
- ✘ Drie exemplaren van **Power Boost** van Claudia Van Avermaet (waarde 24,99 euro)

5 CD'S

- ✘ Vijf exemplaren van **Archivaris** van Raymond van het Groenewoud (waarde 22,99 euro)



OPLOSSING KRUISWOORDRAADSEL MEI 2018

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Naam:	
Straat + nr:	
Postnr.:	Woonplaats:
Tel.:	E-mail:
OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:	
Schiftingsvraag: ??????????	

HORIZONTAAL

1 per persoon per dag 5 tuinkamer 9 materie 13 kruid 14 niet-inwonende leerling 15 deel van een open haard 16 behoefte aan vocht 18 alle acteurs 19 tweefasestructuur 20 eiland in Zuidoost-Azië 22 kuuroord 23 projectiel 24 alpenweide 26 biefstuk 28 mannelijk schaap 30 deel van Afrika 33 gewicht 34 gepieker 36 afgestoken stuk gras 37 Aziatisch schiereiland 38 plaats in Engeland 39 lastdier met koppige reputatie 41 lange nekharen bij dieren 43 deel van een fototoestel 45 heraldisch teken 47 plakmiddel 48 gedachtewisseling 49 Oost-Europeaan 51 stommeling 52 uitroep van verrassing 54 soldatenverblijf 57 zeevogel 59 aandacht 61 vrouwelijk roofdier 62 kunstleer 63 iemand die groente conserveert 64 herhaaldelijk 65 adellijk 66 balie 67 schrijfvloeistof.

VERTICAAL

1 vlak 2 kleine foto voor legitimatiepapieren 3 stroomstoot 4 spoedig 5 vetkruid 6 bijwoord 7 overblijfsel 8 boven het gewone 9 seconde 10 cement 11 ongeluk 12 Griekse kaas 17 hoofdstad van Marokko 20 kledingstuk 21 indien 23 toiletartikel 25 kinderziekte 26 klos 27 niet dubbel 28 oude Spaanse munt 29 onderdeel van een computersysteem 31 de berg Gods 32 schoenmakersgerei 34 gemiddeld 35 bekeuring 40 viseter 42 naarstig 44 nagalm 46 eskadron 48 rivier in Schotland 50 lijst 51 niet netjes 52 werelddeel 53 behoeftig persoon 55 niets 56 kerkgebruik 57 plaats in Duitsland 58 bak met deksel 60 bitter vocht 62 wintersportartikel.

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				66				67			

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

23	11	11	19	50	51	18	31	64
----	----	----	----	----	----	----	----	----

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

9	7			6	5		3
6	5				7	8	
1			3			9	6
							5
2	6						
				9		1	6
		5			1		4
			2				8
		4		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 maart 2018

Wint een overnachting met ontbijt voor 2 personen in Hampshire hotel-Oranje in Leeuwarden

Noël Rammeloo uit Destelbergen

Winnen 1 exemplaar van het boek *Te waar om mooi te zijn* van Roxanne Wellens

G. Vangampelaere uit Brugge, Margareta Van Assche, uit Buggenhout, Jacobus Martens uit Opoeteren, Maria Busschaert uit St-Kruis, Flor De Preter uit Putte

Winnen 1 exemplaar van het boek *Memoires van een ex-gangster* van Peter Boeckx

Louisa Smolderen uit Hemiksem, Marleen Hus uit Hasselt, Stefaan Van Den Bosch uit Lille, Petronella De Proost uit Betekom

Winnen 1 exemplaar van het boek *Het Bucketlistboek voor grootouders* van Elise Van Rijck

Mart Verstrelen uit Merksplas, Rosa Stabel uit Oostmalle, Mireille Lein uit Sint-Eloois-Winkel, Frida Halleux uit Bassevelde

Winnen 1 exemplaar van het boek *Gekroonde Hoofden* van Jan Pauwels

Alfons Moerkens uit Oelegem, Wilfried De Baets uit Middelburg, Alfons Roosen uit Kalmthout, Lily Brendonck uit Brugge St-Michiels

Winnen 1 exemplaar van de CD *Wij blijven hier* van An-Sofie Noppe

Roger De Beuckelae uit Rijkevorsel, Luc Rogiers uit Waarschoot, Lieve Demuyne uit Herent, Maria Willems uit Wilrijk, Marcel Beck uit St-Gillis-Waas

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

LEDENVOORDEEL

WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets (waarde 24 euro)** voor Viva Roma! in Luik. Stuur deze bon **vóór 20 mei 2018** naar *OKRA-magazine, Viva Roma!*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Viva Roma!'. Info zie bladzijde 42.

Naam en voornaam:

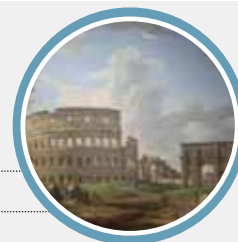
Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets** voor de film Molly Monster in een bioscoop naar keuze. Stuur deze bon **vóór 20 mei 2018** naar *OKRA-magazine, Molly Monster*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Molly Monster'. Info zie bladzijde 42.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets (waarde 16 euro)** voor de tentoonstelling Forever YOUNG in Hasselt. Stuur deze bon **vóór 20 mei 2018** naar *OKRA-magazine, Forever YOUNG*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Forever YOUNG'. Info zie bladzijde 43.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **zes gratis duotickets** voor voorstellingen* van Wachten op Do Groot in Heusden-Zolder (2/06) of Dilbeek (7/06). *Omcirkel je voorkeurslocatie. Stuur deze bon **vóór 20 mei 2018** naar *OKRA-magazine, Do Groot*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam, adres en je voorkeurslocatie naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Do Groot'. Info zie bladzijde 43.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets** voor de film *Under the tree* in een bioscoop naar keuze. Stuur deze bon **vóór 20 mei 2018** naar *OKRA-magazine, Under the tree*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Under the tree'. Info zie bladzijde 43.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets (waarde 18 euro)** voor Cosmodrome Kattevennen in Genk. Stuur deze bon **vóór 20 mei 2018** naar *OKRA-magazine, Cosmodrome*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Cosmodrome'. Info zie bladzijde 43.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:

54



Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten!
1000m² TOPMERKEN

WWW.
Eurika-Shoe
.com



HEREN: Floris Van Bommel FredPerry Puma Nike Rehab TommyHilfiger Gant VanBommel Ambiorix Lloyd Caterpillar Giorgio Timberland Australian Sebago
Specials: Mbt Joya Ara Solidus Geox Rockport Mephisto FinnComfort Think

JEUGD: Vans BjörnBorg BullBoxer Riverwoods Guess Puma NewBalance Jack&Jones Scapa FredPerry All-Star Tango Dc Superga K-swiss Nike Sperry Diadora Asics Gaastra Brunotti

DAMES: Guess DL-sport SensUnique Gabor Riverwoods TommyHilfiger Spm Brako Vionic PeterKaiser Mephisto Think! Geox Loints Semler Solidus Wolky Weekend Ara



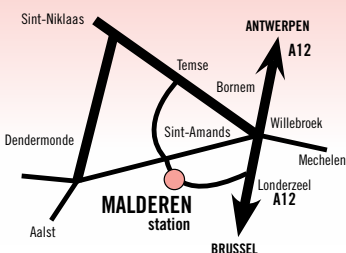
MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!

UITNEEMBAAR VOETBED en kleine + grote maten.
DL-sport Verhulst Ara Loints Softwaves Remonte Mephisto-Mobils Allrounder Piesanto Berkemann Semler Footnotes Gabor Stuppy Vionic Vabene
CHROOM vrij/arm: Think! Brako-Anatomics FitFlop Ecologica FinnComfort Wolky Birkenstock Vital
DIABEET: Durea Varomed Xsensible Solidus-care

Helpen bij rug-, heup-, voet- en spierklachten :
MBT JOYA FIT-FLOP XSENSIBLE FINNAMIC Topdealer MEPHISTO SANO Rockport Vionic
Walking/Running: Lowa Meindl Brooks Asics Allrounder NewBalance Hi-Tec Dolomite Teva

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

KIDS: Geox Nike Puma Kipling Vans Dc BjornBorg Timberland All-Star Ricosta Stones & Bones Lowa Hip Cks Birkenstock Crocs



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

Naam
Adres
E-mail Datum / /

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

Niet geldig tijdens de sperperiode.

**BON
€13**

“Geen plaats is aangenamer dan thuis,,

Marcus Tullius Cicero - Romeins schrijver 106 v.C. - 43 v.C.

Vraag een
vrijblijvende
offerte

Met uw thyssenkrupp traplift blijft u comfortabel en veilig thuis

- ✓ Uw traplift zet zich steeds in de ideale positie voor maximaal comfort
- ✓ We bieden u als marktleider al meer dan 60 jaar Duitse kwaliteit
- ✓ Uw adviseur en installateur zijn steeds dichtbij, en steeds bereikbaar

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