

MAANDBLAD VAN OKRA, VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • MAART 2019 • JAARGANG 52 NR. 2

WWW.OKRA.BE @OKRAVZW OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine

"MENTALISME IS EEN
COMBINATIE VAN VERBALE
COMMUNICATIE, LICHAAMSTAAL,
PSYCHOLOGIE, MAGIE EN VEEL
SUGGESTIE. IEDEREEN KAN HET
LEREN, HET HEEFT NIETS MET
BOVENNATUURLIJKE GAVEN TE
MAKEN"
MENTALIST GILI

8 LIEVE JORIS
TERUG NAAR
NEERPELT

31 **NIEUW**
NIEUWS UIT
JOUW REGIO

41 DOSSIER
MAGIE

ZWIN NATUUR PARK

VLIEG MET ONS MEE



zwin

www.zwin.be
Zwin Natuur Park, Graaf Léon Lippensdreef 8, 8300 Knokke-Heist

Welkom in het Zwin Natuur Park, de 'internationale luchthaven voor vogels'. Houd je instapkaart klaar en zet je schrap voor een boeiende vlucht over de Zwinvlakte, doorheen het huttenparcours in het park en in de permanente all weather, interactieve tentoonstelling. Onze trekvogels nemen je mee op een fascinerende trektocht. Het wordt een ontdekkingsreis vol verrassingen!

Beleef en geniet ook van de prachtige Zwinnatuur en maak kennis met de bijzondere vogel- en plantenrijkdom van het gebied.

Ontdek ons uitgebreid aanbod voor groepen en teambuildings op www.zwin.be en geniet van onze online korting.

Lunch of hapje op maat? Neem dan contact op met info@theshelterknokke.be

We zouden kunnen gaan zitten
in een koffiekopje.

Je weet wel,
een klassiek,
met schuine wanden,
zodat we telkens naar elkaar toe schuiven.

Geen mok, dat niet.
geen grote cilinder
met platte bodem

maar zo'n kleintje,
bol

misschien dat we daarin
moeten investeren:

van alle kamers kopjes maken.

Sylvie Marie



SCHULD

Twee broertjes bekvechten. "Jij hebt die vaas omgegooid." "Jij hebt mij geduwd." "Maar dat kwam omdat jij me aan het pesten was." "Dat was niet pesten maar plagen." "Jij deed me pijn." En zo gaat de discussie verder. "Jij bent een onhandige pummel." "Jij zoekt altijd ruzie." "Och, jij bent het lievelingetje van iedereen, jij denkt dat je je alles kan permitteren." "Maar dat is niet waar, ik ben het lievelingetje niet, dat ben jij." Tot moeder ingrijpt en de twee jongetjes naar hun kamer stuurt. Wat ook nog eens het nodige gemopper met zich meebrengt.

Herkenbare situatie, niet? Typisch iets voor kinderen, toch. De discussie gaat al lang niet meer over de gebroken vaas. Ze leidt alleszins niet tot een oplossing over hoe de vaas kan hersteld worden, of de vaas een andere bestemming kan krijgen, of moeder misschien wel blij is dat die ellendige vaas gesneuveld is. Het debat verzandt in wiens schuld het is.

Gedrag van kleine kinderen of opgroeiende pubers. Maar ik kan me niet van de indruk ontdoen dat bijvoorbeeld het hele klimaatprotest en -beleid op diezelfde manier benaderd wordt. "Het is de schuld van de ouderen, zij hebben de planeet nodeloos geplunderd". "Het is de schuld van de jongeren, zie eens wat voor afval er over blijft na een festival." "Het is de schuld van de boeren want zij hebben met hun koeien voor een overbemesting gezorgd."

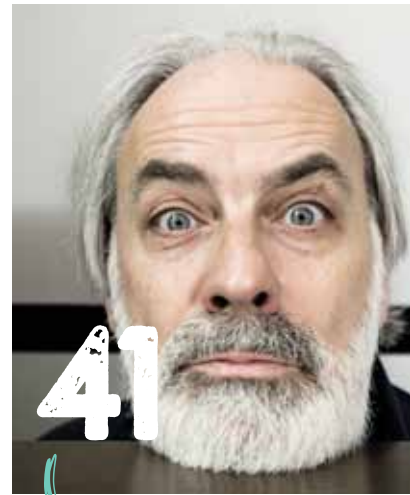
Het is de schuld van god mag weten wie. Maar feit is dat we zo op geen enkele manier dichterbij een klimaatoplossing komen. Nog elf jaar te gaan, zeggen wetenschappers, dan is de klimaatverandering onomkeerbaar. Elf jaar. "Die wetenschappers die zeggen maar wat, dat zijn toch allemaal linkse rakkers." "Die jongeren, wat weten zij nu van het leven, wees toch realistisch."

En dan zijn er zoveel kinderen en jongeren die op straat komen met een redelijke vraag: willen jullie volwassenen er alstublieft voor zorgen dat wij later ook een toekomst en een goed leven kunnen hebben. En welk antwoord krijgen ze? "Ze zijn geïnfilterd door extreem-links." "Het is de schuld van de klimaatminister." "De uitstap uit kernenergie is niet realistisch." "Jullie nemen toch ook het vliegtuig?" Waar blijft hier de 'volwassen' manier van handelen?

Katrien



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 Vandeveegaete, Lies Kiekens, Griet Van Beveren **Redactieraad** Herman De Leeuw, Niek De Meester, Hilde Masui, Dirk Van Beveren, Mark De Soete, Jan Rolies, Lieven Rijckooft, Jan Denil, Marc Pattyn, Anne-Marie Vandenbossche **Verantw. uitgever** Mark De Soete, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel **Vormgeving** Gevaert Graphics nv **Druk** Corelio Printing, Erpe-Mere **OKRA-magazine** wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt. **Reclameregie** Publicarto, Driehoekstraat 18, 9300 Aalst, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, com@publicarto.be **Oplage**: 163 620 exemplaren. Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever mag geen enkele tekst of illustratie geheel of gedeeltelijk worden gereproduceerd. Advertenties vallen niet onder de verantwoordelijkheid van de uitgever. **Coverfoto**: François De Heel **Het aprilnummer verschijnt uiterlijk op 25 maart 2019**. 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.**



→ Dossier
Magie



MAYENNE. VOOR PARIJZENAARS EEN GELIEFD VAKANTIEOORD OP 'DEN BUITEN'



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

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

in dit nummer

- 6 **VRAAG HET AAN NIEK**
Je elektrische fiets verzekeren
- 8 **OVER WAT TELT**
Lieve Joris: "De wereld rond en terug naar Neerpelt"
- 12 **AAN TAFEL**
Eet je gezond
- 16 **GEZONDHEID**
De stille kracht van thee
- 18 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**
Felix Tshisekedi, de machteloze verliezer van de verkiezingen
- 20 **STANDPUNT**
Jongeren laten van zich horen. Wel, ouderen ook!
- 22 **UIT**
Mayenne: erfgoed, stalagmieten en calvados
- 26 **TRENDS**
Sociale robots veroveren de seniorenzorg
- 28 **MIJN GROOTOUDERS EN IK**
Een vat vol levenswijsheid
- 32 **NIEUWS UIT JOUW REGIO** NIEUW

41 DOSSIER

Magie

Sjamaan Philippe Verbessem: "Koester de magie van het leven zelf"

- 56 **ZINGEVING**
Walter Van Wouwe: "Het vuur brandende houden"
- 58 **OKRA IN DE WERELD**
Oud worden in Roemenië
- 61 **GESMAAKT**
Michel Follet, radiomaker
- 62 **CULTUUR**
10 om niet te missen
- 64 **KUNSTIG GESPREK**
Op verjaardagstournee met Johan Verminnen
- 66 **LANGS VLAAMSE WEGEN**
Musti Önlén springt in de bres voor dak- en thuislozen
- 68 **SPEEL MEE EN WIN**
- 70 **LEDENVOORDELEN**



In deze rubriek stelt een lezer een vraag over een consumentenzaak die de redactie beantwoordt. Deze maand heeft Anne-Sophie een vraag over de elektrische fiets.

JE ELEKTRISCHE FIETS VERZEKEREN?

Tekst NIEK DE MEESTER // Foto SHUTTERSTOCK

Beste Niek,

Ik heb heel wat vrienden en familieleden die kozen voor de elektrische fiets. Zelf ben ik ook helemaal overtuigd geraakt van de vele voordelen en ik heb besloten mij er ook één aan te schaffen. Maar het is me nog niet volledig duidelijk welke verzekering ik hier nu precies voor nodig heb. Ik hoor en lees heel wat tegenstrijdigheden. Wat moet ik doen om in orde te zijn?

Anne-Sophie uit Brussel



Dag Anne-Sophie,

Algemeen

Als fietser ben je een zwakke weggebruiker. Wanneer je 'een derde' (dus geen huisgenoot) aanrijdt en schade berokkent, ben je aansprakelijk. In dat geval kan je beroep doen op je familiale verzekering om deze schade te dekken. In België is de familiale verzekering niet verplicht, maar wel verstandig. Wanneer je in groep fietst en aangesloten bent bij OKRA-SPORT+ kan je trouwens ook rekenen op een degelijke verzekering. Word je aangereden, dan kan je ook beroep doen op het luik rechtsbijstand in je verzekering. De rechtsbijstandsverzekeraar zal je bijstaan bij eventuele betwistingen en erop toezien dat je een correcte vergoeding ontvangt.

Van zodra er een motorrijtuig betrokken is bij het ongeval, zal de verplichte burgerlijke aansprakelijkheidsverzekering (BA) van dat voertuig jouw lichamelijke schade sowieso moeten vergoeden. Dit is ook zo als je zelf aansprakelijk bent voor die aanrijding. Let op, in dit laatste geval moet je nog wel de schade aan anderen en aan het voertuig voor jouw rekening nemen en kan je familiale verzekering dus ook van nut zijn.

In het uitzonderlijke geval dat de aansprakelijke bestuurder niet gedekt is door een familiale verzekering, kan je als slachtoffer een aanvraag voor een schadevergoeding rechtstreeks tot het Belgisch Gemeenschappelijk Motorwaarborgfonds richten. Dit kan ook als de aansprakelijke bestuurder onbekend is, zoals bij een vluchtmisdrijf.

Elektrisch fietsen

Maar wat als je een ongeval hebt met een elektrische fiets? Tot voor kort heerste er inderdaad heel wat juridische onduidelijkheid over of een familiale verzekering volstond, of dat je een verplichte BA motor-

voertuigenverzekering moest afsluiten. Om klaarheid te scheppen werd een tweetal jaar geleden een nieuwe wetgeving opgemaakt die de verschillende types van elektrische fietsen op een rijtje zet.

1. Een fiets met elektrische hulpmotor ($\leq 250W$ en ≤ 25 kilometer per uur) beschikt enkel over trapondersteuning en heeft geen certificaat van overeenstemming (het vroegere gelijkvormigheidsattest);
2. Een gemotoriseerde fiets ($\leq 1000W$ en ≤ 25 kilometer per uur) beschikt altijd over trapondersteuning, maar kan ook zijn uitgerust met een motor die autonoom zonder gebruik van de pedalen kan werken;
3. Een "speed pedelec" ($\leq 4000W$ en ≤ 45 kilometer per uur) is een snelle elektrische fiets waarbij de trapondersteuning niet stopt bij 25 kilometer per uur. Je kan door zelf mee te trappen snelheden tot 45 kilometer per uur behalen. 'speed pedelecs' vallen daardoor niet in de categorie 'fietsen' maar in die van 'bromfietsen'.

Een verzekeringsplicht voor de eerste categorie fietsen, met enkel trapondersteuning, is nooit aan de orde geweest. De eerder beschreven regeling voor gewone fietsen geldt zonder meer.

Heel wat mensen hebben echter een elektrische fiets, die onder de tweede categorie valt. Zo'n fiets heeft een extra hulpknop. Deze 'garageknop' laat de fiets autonoom voortbewegen (zonder zelf te trappen) aan vijf tot zes kilometer per uur. Dit is ideaal als je met de fiets aan de hand een heuveltje moet nemen. Toen twee jaar geleden de nieuwe wetgeving werd ingevoerd waren fietsen met zo'n stapondersteuning plots verplicht ook een BA-verzekering voor motorrijtuigen afsluiten. Een extra kost, die op zich geen extra dekking bood ten opzichte van een familiale verzekering. OKRA en OKRA-SPORT+ klaagden

deze maatregel onmiddellijk aan bij minister Kris Peeters. Het was immers onbestaande dat het gebruik van gewone elektrische fietsen gehypothekeerd zou worden door zwaardere voorwaarden. Dat leidt regelrecht tot minder gebruik en voor velen zelfs het stopzetten van een fysieke én sociale activiteit. Onder deze druk paste minister Kris Peeters met een nieuw Koninklijk Besluit de wetgeving aan. Een groot succes, ook voor deze categorie fietsen is geen extra verzekering meer nodig.

Speed pedelecs

Blijft nog de laatste categorie fietsen over, de supersnelle "speed pedelec's" tot 45 kilometer per uur. Eind november 2018 keurde de ministerraad een wetsontwerp goed waarmee ook 'speed pedelec's' vrijgesteld worden van de verplichte BA-verzekering voor motorrijtuigen. Daardoor worden alle voertuigen met een maximale autonome snelheid van 25 kilometer per uur, vrijgesteld van een aansprakelijkheidsverzekering. Dit geldt trouwens ook voor elektrische rolstoelen en monowheels.

De bestuurders van al deze lichte voertuigen worden bovendien als zwakke weggebruiker beschouwd. Met deze maatregelen wil men vooral het gebruik van deze lichte elektrische voertuigen verder aanmoedigen als alternatief voor de auto. De vervoersmiddelen hebben het potentieel om de files te verkleinen en luchtvervuiling te verminderen.

Op het moment van schrijven werd dit wetsontwerp echter nog niet goedgekeurd door het parlement, vanwege de uitzonderlijke politieke situatie. Enkel voor de laatste categorie fietsen is het dus nog afwachten tot de wet definitief wordt goedgekeurd.

Sinds december 2018 moet een 'speed pedelec' wel verplicht ingeschreven worden bij de federale overheidsdienst Dienst Inschrijvingen Voertuigen (DIV) en

over een gepaste nummerplaat (SP-nummerplaat) beschikken.

Tot slot, bromfietsen van klasse A worden wél aan de verzekeringsplicht onderworpen. Ondanks hun beperkte snelheid, is de impact bij ongevallen groter als gevolg van hun grotere gewicht.

Europa

Begin dit jaar lag op Europees niveau een voorstel op tafel met een mogelijk verplichte verzekering voor elektrische fietsen. Er lag een voorstel van de Europese Commissie voor om de richtlijn over de verplichte motorrijtuigenverzekering te moderniseren, waarin ook elektrische fietsen waren opgenomen. OKRA besloot prompt om alle Belgische Europarlementariërs aan te schrijven. Hierop reageerden veel politici in de positieve zin. De tekst werd uiteindelijk met een grote meerderheid goedgekeurd in de commissie Interne Markt en Consumentenbescherming, maar de parlementsleden verwierpen wel de idee van een verplichte verzekering voor elektrische fietsen en andere nieuwe vervoersmiddelen. Het staat de lidstaten vrij om zelf verzekeringen op te leggen. Zo zie je maar dat OKRA en OKRA-SPORT+ opkomen voor de belangen van fietsers! 🟢

Kijk ook op blz. 70 voor een ledenvoordeel bij aankoop van een elektrische fiets.



Niek

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

DE WERELD ROND EN DAN Terug naar Neerpelt

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's BART VOS

Op haar 25^{ste} ontmoet Lieve Joris de Syrische Hala, een leeftijdsgenote op zoek naar vrijheid. Ze schrijft *De poorten van Damascus* (1993) als een ode aan een uitzonderlijke vriendschap. In 1998 ontmoet ze in Congo de rebel Assani over wie ze *Het uur van de rebellen* (2006) zal schrijven. Ondertussen speelt zich in Vlaanderen haar eigen kleine oorlog af, met als dieptepunt de dood van haar oudste broer Fonny ten gevolge van een overdosis.

"Ik ben geboren en getogen in Neerpelt als middelste van een gezin van negen: drie jongens en zes meisjes. Een bomma's kindje was ik: zij leerde me ordelijk zijn en mijn best doen. Ik zat op kostschool maar droomde ervan op wereldreis te gaan. Ik keek op naar mijn broer Fonny: hij was knap, had talent voor muziek en schilderen, maar zou later verslaafd raken. Op mijn negentiende trok ik naar de Verenigde Staten. Daar leerde ik een Palestijnse kunstenaar kennen. Kamal heeft veel voor me betekend. Hij was negen jaar ouder dan ik en gaf richting aan mijn leven. Met hem reisde ik voor het eerst door de Arabische wereld. Toch heb ik onze relatie verbroken. Ik wou op mijn eigen benen staan en niet in zijn schaduw leven."

Mijn hartsvriendin Hala

"In 1979 ging ik met een Nederlandse filmploeg naar de Iraakse hoofdstad Bagdad. Ik ontmoette er Hala, die uit Damascus kwam en 25 was, net als ik. Hala was mijn evenbeeld, ze was als een zus voor me. Ze wou net zo vrij zijn als ik. Ik had al vroeg besloten dat ik geen kinderen wou. Dat gaf me lichte vleugels. Reizen, schrijven én kinderen: dat had ik niet gekund. Hala was begonnen met reizen, ze had een heel open blik. Maar toen haar man Ahmed gevangen genomen werd door het Syrische Assad-regime omdat hij een communist was, werden haar vleugels in één klap geknipt. Hala en

haar dochttertje Asma – dat net geboren was toen hij werd opgepakt – brachten Ahmed maandelijks eten en schone kleren in de gevangenis. Ahmed zat vijftien jaar vast en zou kort na zijn vrijlating sterven aan leukemie. Het is vreselijk als het regime van je land je zo'n knauw geeft, daar genees je nooit meer van. In het begin van de jaren negentig woonde ik een halfjaar bij Hala en schreef *De poorten van Damascus* (1993). Zij woont nu in een appartement in Dubai samen met haar dochter en haar jongere zus die een beperking heeft, en is nog een schim van zichzelf. Toen ik onderzoek deed voor mijn boek over Afrika en China zocht ik haar daar regelmatig op."

Het uur van de Congolese rebellen

"Echt doordringen tot de kern van de Arabische wereld vond ik heel moeilijk. Op mijn 29^{ste} ging ik Arabisch studeren in Cairo en kwam ik in een diepe crisis terecht. In *Een kamer in Cairo* (1991) stond ik stil bij mijn leven. Ik stelde me vragen als: waar kom ik vandaan, wat zoek ik? De reis in de voetsporen van mijn heeroom, die 46 jaar in Congo had gewoond en gewerkt, bracht me *Terug naar Congo* (1987). Mobutu regeerde er over wat toen Zaïre heette: een immens land met een geschiedenis die erg bepaald is door de Belgische kolonisatie. In Syrië heerste controle: creativiteit en kunst werden onderdrukt.

In Congo ervoer ik, ondanks alles, een grotere vrijheid. Nadat de 'oude' Kabila in 1997 aan de macht kwam, ontmoette ik Assani: een rebel die zowel dader als slachtoffer was. Wat gaat er in het hoofd van zo'n man om? Over hem zou ik *Het uur van de rebellen* (2006) schrijven."

Mijn Chinese vriend Shudi

"Daarna reisde ik de Chinese en Afrikaanse handelaars achterna die sinds enige tijd elkaars territorium binnentrokken. In het Chinese stadje Jinhua ontmoette ik Li Shudi. Hij was de man die het verhaal dat ik zocht in zich verenigde. Zijn vader was een kunstenaar, maar kunst was verboden in het China van Mao, dus werd hij beschimpt en geslagen, waarna hij zich ophing in een boom. Shudi was toen veertien jaar en maakte het verdriet en het gevoel van vernedering van zijn vader bijna tot het zijne. Hij trok met zijn vrouw naar Zuid-Afrika om in een Taiwanese textielfabriek als opzichter te werken. Aanvankelijk was hij erg eenzaam, maar later zouden hij en zijn vrouw een bestaan opbouwen in Zuid-Afrika. Zijn vrouw bleef in Kaapstad toen hij terugkeerde naar China om voor zijn oude moeder te zorgen. Ik schreef *Op de vleugels van de draak* (2013) in het huis waar zij samen woonden."

Terug naar Neerpelt

"Vanaf mijn negentiende heb ik gereisd, maar ik kon altijd terug. 'Jij hebt een retourticket', zeiden mijn Afrikaanse vrienden. *Terug naar Neerpelt* kon ik pas schrijven nadat mijn ouders waren overleden. Het boek begint in 1992, wanneer mijn oudere broer tegen een boom knalt. 'Hij was beter dood geweest,' zei mijn



"ER WOEDT IN VEEL
GEZINNEN EEN KLEINE
OORLOG, DENK IK. OOK
VANDAAG DE DAG ZIE IK
VEEL JONGE MENSEN DIE
HUN WEG NIET VINDEN"

moeder. Een moeder voelt wanneer haar kind zijn weg niet vindt. Zijn school, zijn vrienden, zijn relaties: niets hield hij vol. Toch hoopte ze telkens opnieuw dat hij erdoor zou komen.

Met Fonny viel uiteindelijk nauwelijks meer te leven. Hij was een meester-manipulator. Altijd weer deed hij mijn ouders geloven dat hij zijn leven zou beteren en telkens traptten zij erin. Ze beschermden hem. Mijn vader was gedrenkt in wijwater opgegroeid, hij wilde geen kwaad woord horen over zijn 'verloren zoon'. Gaandeweg verloor hij zijn geloof in de christelijke instituties omdat die geen antwoord hadden op de problemen van zijn zoon. Middels Fonny voerde hij een gevecht tegen de maatschappij."

Lieve Joris maakt een kuiltje van haar handen. "De Zuid-Afrikaanse dichteres Antjie Krog zei me onlangs: 'Elke familie heeft maar zoveel zuurstof en een junkie gaat er met al die zuurstof vandoor.' Als broers en zussen konden we meer afstand nemen dan onze ouders. Het moest ook – Fonny

had ons anders de dieperik ingetrokken. Wij hebben herhaaldelijk geprobeerd hem te helpen, maar bleven telkens weer machteloos achter. Fonny had meer talent dan ik, maar minder wilskracht en doorzettingsvermogen. Op den duur verloor hij zijn veerkracht en kwam terecht in een neerwaartse spiraal. Als hij in de spiegel keek, zag hij de ravage die hij had aangericht, dacht hij aan de schulden, het bedrog. Waarna hij opnieuw vluchtte in de drugs."

Kleine oorlog

"Er woedt in veel gezinnen een kleine oorlog, denk ik. Ook vandaag de dag zie ik veel jonge mensen die hun weg niet vinden. Zelf heb ik geluk gehad. Op mijn 25^{ste} was ik onder de pannen: ik had een vaste relatie, werkte half-time voor een weekblad, reisde en freelancete voor andere bladen. En ik had lichte vleugels. Ik vermoed dat veel jonge mensen het tegenwoordig moeilijker hebben: er zijn zoveel keuzemogelijkheden – die waren er niet in de tijd waarin ik opgroeide.

Of ik spijt heb dat ik er niet was voor Fonny? Het zou oneerlijk en te gemakkelijk zijn dat achteraf te zeggen. Wel heb ik er altijd verdriet om gehad dat ik in Amerika zat toen mijn grootmoeder stierf. Zij had voor me gezorgd toen ik klein was, maar toen zij mij nodig had, was ik er niet. In Amsterdam ben ik bevriend met een vrouw van tachtig. Misschien probeer ik via haar goed te maken wat ik indertijd naliet. Als kind zat ze samen met haar moeder in het concentratiekamp Bergen-Belsen. Ze was doodziek en zag verschrikkelijke dingen: stervende mensen, lijken die met opengereten buik langs de kant van de weg lagen. Later werd ze jeugdrechter en wijdde haar hele leven aan kinderen die moeilijkheden hadden.

Nadat Fonny was gestorven, werd het thuis rustiger. Wij konden eindelijk voor onze ouders zorgen in plaats van hen almaar proberen te verlossen van Fonny. Mijn moeder was dementerend. Zij heeft nog vijf jaar geleefd, mijn vader nog tien. Ik was erbij toen zij stierven, net als bij mijn

>>



"HET IS GOED VANUIT HET OOG VAN DE ANDER NAAR
JEZELF TE KIJKEN EN DE WERELD TE ZIEN. IK ZAL
NIEMAND OOI EEN VREEMDELING NOEMEN"

zus Hildeke, die het syndroom van Down had. Bijkomende zorg, denk je? Hildeke was een zegen. Ze was een bijzonder lieve meid. Altijd vrolijk. De laatste jaren van haar leven dementeerde ze. Ze had epilepsie en werd angstig, zelfs om te zwemmen, wat ze daarvoor ontzettend goed kon. Wij missen haar heel erg. (Stilte) Al was ze ziek, ze bleef een lieve, gevoelige meid. Hildeke kon fantastisch troosten: ze voelde het als je droevig was, en legde dan een hand op je wang."

Marek uit Oost-Europa

"Mijn levenspartner is de Poolse Marek, met wie ik al meer dan veertig jaar in Amsterdam woon. Marek is op zijn achttiende uit Polen gevlucht. Hij zat in het Zeemanshuis toen ik hem ontmoette, had net asiel aangevraagd. Het was liefde op het eerste gezicht, in ieder geval van mijn kant. Hij vertederde me en doet dat nog altijd. Elkaar de ruimte geven maakt onze relatie sterk, geloof ik. Marek kan goed alleen zijn en ik ook: als ik met een boek bezig ben, ben ik vrij geobsedeerd. Te dicht op elkaar leven is niet goed, een zekere afstand is naar mijn gevoel noodzakelijk in een relatie.

In het begin kon Marek niet terug naar Polen. Zijn wantrouwen tegenover de communisten zat heel diep.

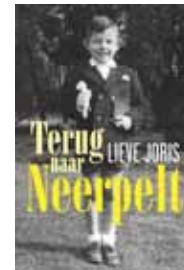
In de zomer van 1989 ging ik naar Hongarije om György Konrád te interviewen voor de Haagse Post. Ik stond op het Heldenplein in Boedapest op de dag van de herbegravenis van Imre Nagy (de leider van de opstand van 1956) te midden van mensen die elkaars hand pakten en huilden. Een systeem kan heel diep ingrijpen in de levens van mensen. Marek heeft zich daaruit moeten loswringen. Ook ik moest weggaan om iemand te worden, al was dat maar een kleine emigratie, van Neerpelt naar Amsterdam. Het is goed vanuit het oog van de ander naar jezelf te kijken en de wereld te zien. Ik zal niemand ooit een vreemdeling noemen. Weggaan om iemand te worden, om je kinderen een beter bestaan te geven, daar heb ik veel begrip voor."

Om me heen kijken

"Marek komt uit Jarosław, een stadje vlak bij de Oekraïense grens. Hij groeide deels op bij zijn grootouders, in de bossen. Als we met vrienden naar de Ardennen gaan, steekt hij het haardvuur aan. Of hij vindt in Amsterdam onder een struik een kauw die niet goed kan vliegen en brengt hem een bakje water en een stukje brood. Marek houdt van het buitenleven, maar ook van Amsterdam. Hij is breed georiënteerd en heeft een bijzonder goed gehe-

gen – veel beter dan het mijne. Sinds de val van de Berlijnse Muur is hij regelmatig teruggeweest in Polen. Zijn ouders zijn vorig jaar allebei overleden, hij heeft de laatste jaren goed voor hen gezorgd. Hij zorgde ook voor mij toen ik na het schrijven van *Terug naar Neerpelt* ziek werd. Ik had roofofbouw op mezelf gepleegd, was volledig uitgeput.

De toekomst? Ik heb net de Franse vertaling van *Terug naar Neerpelt* nagekeken, die in juni verschijnt. Het komende jaar heb ik nog heel wat lezingen in Vlaanderen, Nederland en Frankrijk. Tussendoor wil ik een aantal vrienden opzoeken: in Cairo de dochter van een vriendin, die een kind kreeg dat het syndroom van Down heeft; in Congo mijn vriend Zizi Kabongo, die ik in 1985 ontmoette en die inmiddels 78 is. Ga ik daarover schrijven? Ik denk het niet. Ik heb veertig jaar bijna voortdurend gewerkt, ik wil voorlopig alleen maar rustig om me heen kijken. Ergens bij een watervalletje in Polen een ijsje eten en luisteren naar Mareks ingewikkelde familiegeschiedenis, zonder dat ik die hoeft op te schrijven." 🍷



MEER INFO

Terug naar Neerpelt van Lieve Joris werd uitgegeven bij Altas Contact en kost 19,99 euro.

OKRA schenkt 5 exemplaren van dit boek weg. Stuur voor 1 april 2019 de oplossing van het kruiswoordraadsel én de schiftingsvraag (p.68) op naar: OKRA-magazine, Kruiswoordraadsel, PB40, 1031 Brussel en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars.

BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

WIL JE MEER BEWEGEN? DAT KAN!

Je huisarts kan je doorverwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. Die professionele coach helpt je gezond te bewegen. Jullie maken samen een beweegplan dat past bij jou en je leven. En dat allemaal aan een voordelig tarief! Niki (42) is alvast helemaal overtuigd.

Waarom?

Bewegen heeft heel veel voordelen, dat weten we allemaal. Maar het is niet altijd gemakkelijk om de stap te zetten. Een beweegcoach kan je op weg helpen. De coach zal je ondersteunen en motiveren. Je ontdekt nieuwe kansen om te bewegen, op je eigen tempo én dicht bij huis. Eens je vertrokken bent, zal je vanzelf merken dat je je fitter voelt, je meer energie krijgt en minder last hebt van stress.

De stap gezet

Niki is 42. Afgelopen zomer kreeg ze van de dokter slecht nieuws: de waarde van haar cholesterol was veel te hoog en ook haar bloeddruk was gevaarlijk hoog. Naast een dieet en medicijnen, schreef haar huisarts

ook beweging voor. "Ik moest mijn levensstijl omgooien. Dat was niet gemakkelijk, het is een volledige mentaliteitswijziging. Maar Kristof, mijn beweegcoach, heeft mij geholpen om anders te denken over beweging. Ik weet nu dat het niet duur moet zijn en dat het overal kan, op verschillende manieren. Dus nu ga ik vaak fietsen." En dat loont, want Niki is 20kg vermagerd en voelt zich veel beter! Ook haar cholesterol is een stuk lager.

Wil ook jij graag meer bewegen? Ga voor meer informatie naar www.bewegenopverwijzing.be of praat erover met je huisarts!



"Meer bewegen kan **goedkoop, dicht bij huis** en op **verschillende manieren**. Dat heeft mijn **coach** mij doen inzien."

Niki - 42 jaar

WIST JE DAT...

... je als patiënt het kleinste deel van de kosten draagt? De Vlaamse overheid betaalt het grootste deel. Als je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming, krijg je nog een lager tarief. Sommige ziekenfondsen betalen bovendien de persoonlijke bijdrage van de patiënt (gedeeltelijk) terug.

Eet je gezond

Tekst ANN VERTRIEST // Foto's ANN VERTRIEST EN SHUTTERSTOCK

Brandnetel, kurkuma, zwarte chocolade, walnoten of gember. Het zijn stuk voor stuk ingrediënten die je gerecht niet alleen naar een hoger niveau tillen maar ook nog eens ongelooflijk gezond zijn! Geniet van deze brandnetelsoep, kedgerree, bananenbrood en gemberthee.

BRANDNETELSOEP

1 el boter
1 ui
1 wortel
1 prei
1 grote bloemige aardappel
1 l groentebouillon
½ emmer jonge brandneteltoppen
50 ml room (optioneel)

Pel de ui en hak die fijn. Rasp de wortel en snijd de prei in rondelletjes. Schil de aardappel en snijd die in blokjes. Was de brandneteltoppen grondig en laat ze uitlekken.

Doe de boter in de kookpot en laat smelten. Fruit er de ui glazig in en doe er dan de wortel en prei bij. Laat een 8-tal minuutjes stoven. Nu mogen de aardappel en de bouillon erbij: laat een minuutje of 10 koken. Zet het vuur af. Voeg er de brandnetels bij en laat nog 3 tot 4 minuutjes staan tot de netels helemaal 'gesmolten' zijn. Mix de soep en breng eventueel op smaak met peper en zout. Serveer met wat room.



KEDGEREE



3 el arachideolie
1 ui in halve maantjes
125 g bruine rijst
2 tl currypoeder
1 tl kurkuma
100 g erwtjes
4 eieren
300 ml melk
150 g gerookte heilbot
2 laurierblaadjes
1 handje peterselie

Kook de eieren 8 minuten en laat schrikken onder koud water.

Doe de melk in een steelpannetje samen met de laurier en breng tegen de kook aan. Doe er de heilbot in en laat rustig pocheren gedurende 10 minuten. Schep uit de melk en verdeel de vis in stukjes.

Kook de rijst gaar volgens de instructies op de verpakking. Giet af.

Doe de arachideolie in een pan en bak er de ui goudgeel in. Strooi er de curry en de kurkuma over en laat 30 seconden meebakken. Doe er de rijst en de erwtjes bij en laat een minuutje of 2 meebakken.

Pel de eieren en snijd ze in vier. Doe bij de rijst samen met de vis. Serveer meteen met wat gehakte peterselie.





BANANENBROOD

125 g suiker
1 zakje vanillesuiker
125 g boter (op kamertemperatuur)
2 grote eieren
3 zeer rijpe bananen
150 g zelfrijzende bloem
100 g gedroogde walnoten
75 g zwarte chocoladepastilles

Verwarm de oven voor op 175°C.

Prak de bananen.

Doe de boter in de pot van een keukenrobot samen met de suikers. Klop 4-5 minuutjes. Stop af en toe en schraap de boter van de randen naar beneden zodat alles goed gemengd is.

Doe er al kloppend een voor een de eieren bij en laat 2 tot 3 minuten kloppen op matige snelheid. Doe er de banaan bij en voorzichtig ook de bloem. Stop met kloppen.

Meng er als laatste nog de walnoten en chocoladepastilles onder.

Vet een vorm in en bestuif die met wat bloem. Stort hierin het deeg en zet de vorm 45 minuten tot een uur in de oven.

GEMBERTHEE MET CITROENGTRAS

1 gemberwortel
1 citroengrassstengel
1 tl honing (optioneel)
water

Snijd enkele plakjes (ongeveer 1 cm) van de gemberwortel en doe ze in de theepot. Overgiet met heet water. Laat 4 minuutjes trekken.

Klop de onderkant van de citroengrassstengel wat kapot. Roer hiermee in de thee.

Breng de thee eventueel op smaak met wat honing.



Verbijf tegen betaling
+ krijg 10 x gratis Poser-magazines



Vrijdag
€ 129
per
Weekend!

Genieten aan zee in je eigen Comfort Lodge met z'n tweetjes of met het hele gezin

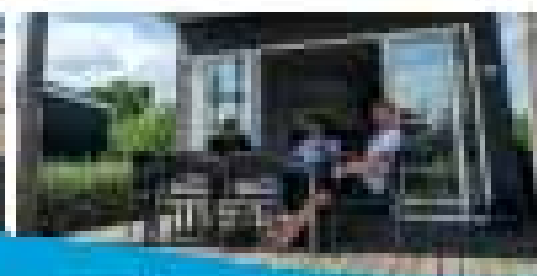
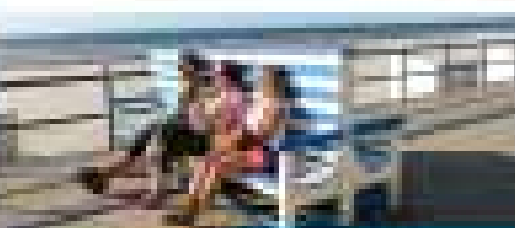
In onze comfort lodges voor 2 tot 6 personen
ontspan je in luxe en geniet je van een
fantastische vakantie in Nieuwpoort of
Westende.

VANAF PER*	WEEKEND/MIDWEEK	WEEKENDLUXE
Comfort lodge 2 p.	€ 129	€ 209
Comfort lodge 4 p.	€ 189	€ 269
Comfort lodge 6 p.	€ 259	€ 339

* Inclusief eten, verbruikskosten, gas en elektriciteit. Huisdieren zijn
niet toegestaan behalve in een aantal lodges. Comfort lodges
zijn niet geschikt voor kinderen tussen 1200 en 1800 cm.



Verbijf je tussen 22 april en
22 mei 2018 dan geniet je van
deze tarieven en krijg je ook
nog 10x gratis het Poser-
magazine-boordersel reis-
reportages en inspiratie voor
je vrije tijd. Je ontvangt de
magazines bij jou in de bus.



BOEK VOOR 1 MEI 2019 VIA WWW.KOMPASCAMPING.BE/OKRA

Dreigt uw trap een obstakel te worden?

Een traplift van thyssenkrupp biedt de oplossing

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

Traplift voor iedere trap

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

Obstakel opgeheven

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

Vraag gratis en vrijblijvend een offerte aan en **profiteer tot eind februari van onze korting van € 650,-** op een nieuwe Flow Swing traplift*.

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



☎ 0800 26 100

🌐 tk-traplift.be



thyssenkrupp

*Onder voorwaarden, zie tk-traplift.be

DE STILLE KRACHT VAN thee

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto STEFAAN BEEL

Maartse buien vragen om warme gezelligheid en daarin heeft Ann Vansteenkiste zich gespecialiseerd. Deze sympathieke West-Vlaamse is herboriste, aromatherapeute, theesommelier en theemeester. Ze geeft lezingen, workshops en schreef al verschillende boeken over thee.

Jouw jeugdidool leerde je thee drinken?

"Toen ik vijftien was, was ik gek op popidool David Cassidy. Alles wat ik over hem vond, bewaarde ik in mijn dikke plakboek. Zo ontdekte ik ook dat hij elke dag thee dronk. Als trouwe fan kon ik niets anders dan dagelijks hetzelfde doen.

In het begin beviel me dat niet: ik begon met een veel te gesuikerd instant theepoeder. Daarna schakelde ik over op earl grey, darjeeling, morning breakfast en andere Engelse theesoorten. Terwijl mijn vriendinnen op schoolreizen naar Londen parfum en sigaretten koch-

ten, zwierf ik in *Harrods* rond tussen de theerekken op zoek naar bliken vol losse blaadjes thee.

Tijdens mijn studententijd schakelde ik over op koffie en bleef daar tot na mijn zevende kind in hangen. Toen ik besloot af te kicken bezorgde dat me vijf dagen barstende hoofdpijn. Mijn besluit stond vast en zo namen kruideninfusies de plaats van koffie in.

Bij een onverwachte kans om opnieuw te studeren koos ik de richting herboristerie. Daar stond ook thee op het programma. De specialisatiecursus 'échte thee' van onze fantastische leraar in kruidenin-

houdsstoffen, apotheker Philippe Gerard, wakkerde mijn passie voor goed aan.

In navolging van Conscience, die zijn volk leerde lezen, wil ik mijn volk nu leren thee drinken. Thee is vrijheid, onbegrensd en veel meer dan een drankje. Thee is gezondheid, een kleurenspeel, een geurenrijkdom, een uitgebreid smakenpallet, millennia geschiedenis, een eigenheid, een *zijn*, niet op te sluiten, niet te verenigen, laat staan te kisten."

Wat is thee eigenlijk?

"Thee is het waterige aftreksel van de bladeren van de *Camellia sinensis* (L.) O. Kuntze of de Chinese theeplant. Vroeger werd deze plant *Thea sinensis* genoemd, hier hoor je al het woordje 'thee' in. De waterige aftreksels van alle andere planten noemen we infusies.

Afhankelijk van wat je plukt, wanneer je het plukt en wat je met het pluksel doet, krijg je vijf verschillende categorieën van thee: witte, groene, gele, oolong en zwarte (rode) thee. De kleurbenamingen slaan op de kleur van de blaadjes en/of op de kleur van het aftreksel of de soep, zoals de Chinezen zeggen.

Thee waaraan smaakstoffen worden toegevoegd heet gearomatiseerde thee. Earl grey is daar een heel bekend voorbeeld van. Deze zwarte



"IK RAAD MENSEN AAN OM HUN THEE ZELF TE PARFUMEREN, DAN
WEET JE ZEKER DAT JE MET ECHTE NATUURLIJKE AROMA'S TE
MAKEN HEBT"

thee wordt met de etherische olie van bergamot, een soort citrusvruchtje, besprenkeld. Ik raad mensen aan om hun thee zelf te parfumeren, dan weet je zeker dat je met echte natuurlijke aroma's te maken hebt. Dat kan door bij je thee stukjes fruit te doen of andere kruiden die je lekker vindt: vers of gedroogd materiaal dat je gewoon los in de theepot of bij de thee voegt. Je kan ook een druppeltje bio-etherische olie aan gedroogde theeblaadjes toevoegen of een lepeltje hydrolaat (het waterige eindproduct van etherische olie) bij het theewater doen. Zo werkt zwarte thee opwarmend en daar passen kaneel, gember en kersen uitstekend bij. Groene thee werkt afkoelend en daar passen dan munt en citroen beter bij."

Hoe weet je of je een kwalitatieve thee voor je hebt?

"De kwaliteit van thee wordt door een aantal criteria bepaald zoals het land, de regio, de bodem en bodemgesteldheid, het klimaat, de hoogte, de hoeveelheid neerslag, het vakmanschap van de teler en van de verwerker. Thee wordt vaak onderverdeeld in klassen die verwijzen naar de grootte van de theeblaadjes of bladdeeltjes. 'Full leaf tea' zijn met de hand geplukte, volledige blaadjes opgerold of in natuurlijke vorm, 'brokens' zijn machinaal verwerkte, gebroken grote bladstukken, 'fannings' zijn gebroken, kleine stukken en 'dust' zijn de stoffige deeltjes die overblijven.

Ik kocht vroeger eens een mooi blik van een bekend merk, op de verpakking stond een prinselijke naam en *Gourmet Leaf tea*. Toen ik het blik opende, was ik zeer teleurgesteld. De inhoud was net hetzelfde als wat je in het bekende gele theebuiltje aantreft: stof."

Zijn theebuiltjes geen goed teken?

"Veel mensen gebruiken ze omdat ze gemakkelijk zijn, maar geen enkele theeboer die handgeplukte thee heeft, stopt dat in papier of nylon. En eigenlijk is theezetten met losse thee ook makkelijk en een kwestie van gewoonte. Het vergt zeker niet meer werk, zoals men vaak ten onrechte denkt."

Je sprak al een aantal keer over China, is thee daar uitgevonden?

"De geschiedenis van thee is niet zo makkelijk te achterhalen. Er zijn wel een aantal heel mooie legendes over het ontstaan van de thee die allemaal China als oorsprong hebben.

Volgens de Chinese volksoverlevering begint het verhaal bij keizer Shen Nung, een geleerde en kruidenkenner die leefde omstreeks 3000 v.C. Keizer Shen Nung was een wijs man en om hygiënische redenen kookte hij altijd het water vooraleer hij ervan dronk. Een gewoonte die tegenwoordig nog altijd in gebruik is in China. Op een dag in het jaar 2737 v.C. wandelde hij door zijn kilometerslange tuin. Hij kookte water, ging onder een theeboom zitten en viel in slaap. Er woei een zacht lentebriesje en... enkele blaadjes van de theeboom vielen in het kokende water. De keizer werd wakker en was verwonderd over de aangename geur die opsteeg uit de kookpot. Toen hij proefde van het brouwsel, vond hij dat zo verfrissend en versterkend dat hij het steeds opnieuw wou drinken. De thee was ontdekt!"

Wat is jouw favoriete thee?

"Ik heb niet echt een lievelingsthee. Ik drink waar ik op dat moment zin in heb. In de zomer is dat vaak een Tie Guan Yin, dat is een groene oolong uit China of een andere oolong uit Taiwan. In de winter drink ik altijd Encre de Chine, een zwarte thee van mijn boeddhistische mees-

ter Cheng uit Taiwan of Pu Erh Thousand Dragons, dat zijn grote jonge bladeren geplukt in 1999 van eeuwenoude theebomen.

Ik zet altijd thee in een glazen theepot zonder filter zodat ik de bladeren goed zie. Ik warm mineraalarm water (droogrest < 50mg/liter) op tot 90°C en giet dat in de theepot. Ik strooi er de theeblaadjes in. Voor de oolong is dat ongeveer een theelepeltje per 1 à 1,5 liter water, voor de zwarte en Pu Erh is dat ongeveer een eetlepel per 1 à 1,5 liter water. Minstens 15 minuten laten trekken en dan slurpen. Heerlijk!"

MEER INFO

Meer weten over thee of een workshop volgen bij Ann? Neem dan een kijkje op www.curiosithee.be. Het boek *De stille kracht van thee* van Ann Vansteenkiste werd uitgegeven bij Davidsfonds en kost 27,50 euro.

OKRA schenkt 3 exemplaren van dit boek weg. Stuur voor 1 april 2019 de oplossing van het kruiswoordraadsel én de schiftingsvraag (p.68) op naar: OKRA-magazine, Kruiswoordraadsel, PB40, 1031 Brussel en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars.



Felix Tshisekedi,

DE MACHTELOZE VERLIEZER VAN DE VERKIEZINGEN

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Op 24 januari heeft Felix Tshisekedi, zoon van de legendarische opposant Etienne, de eed afgelegd als nieuwe president van Congo. 38,57 procent van de stemmen heeft hij volgens de kiescommissie achter zijn naam gekregen: meer dan de andere kandidaten, een resultaat dat het Grondwettelijk Hof bevestigd heeft. Voor het eerst heeft in Congo de zittende president op een vreedzame manier afscheid genomen: niet afgezet door een militaire staatsgreep of een gewapende rebellie, niet vermoord. Dat terzijde gelaten is de uitkomst beschamend.

Tshisekedi's voorganger, Joseph Kabila, heeft er alles aan gedaan om op zijn stoel te blijven zitten, door gewoon geen verkiezingen te organiseren. Dat ze er, twee jaar te laat, toch gekomen zijn, is te danken aan de toenemende druk van Congolese maatschappelijke organisaties en de internationale gemeenschap, inbegrepen Kabila's bondgenoten in Afrika. De campagne is verre van vlekkeloos verlopen. Het Kabilaregime heeft het de tegenstanders van hun man, Emmanuel Ramazani, moeilijk tot onmogelijk gemaakt om campagne te voeren, zeker in de streken waar ze populair zijn.

Voorts liep de logistieke aanpak mank. Op de kiezerslijsten staan sommige namen twee keer vermeld, andere kiezers zijn minderjarig en van nog anderen zijn niet de vereiste vingerafdrukken genomen. De *Congo Research Group* van de Universiteit van New York maakt gewag van mogelijk 13,8 miljoen onterecht uitgereikte stemkaarten, meer dan een derde van het aantal stemgerechtigden! Een ander punt zijn de computers. De kiescommissie wou van de papieren biljetten af en heeft het gebruik van computers opgelegd. In een land waar flink wat mensen nog

nooit met een computer gewerkt hebben en er vaak geen stroom is.

Regelrechte fraude

Wat te vrezen en te verwachten was, is gebeurd: de officiële uitslag stemt van geen kanten overeen met de uitgebrachte stemmen. Dat weten we omdat de katholieke kerk 39.000 waarnemers uitgestuurd heeft, die allemaal vanuit hun kiesbureau het resultaat van de telling doorgestuurd hebben. Zo kende de bischoppenconferentie 43 procent van de uitslagen, dat is pas een exit poll. Ze roept opposant Martin Fayulu, zonder meteen zijn naam te noemen, tot winnaar uit met ruim 62 procent van de stemmen: ruim een kwart meer dan wat uit de officiële cijfers blijkt.

Later doen de krant *Financial Times*, *Radio France Internationale* en *TV5Monde* hun duit in het zakje. Ze hebben de hand gelegd op computerbestanden die niet minder dan 81 procent van de getelde stemmen bevatten. Hun conclusie: Martin Fayulu is met 59,4 procent de winnaar van de verkiezingen. Tshisekedi komt niet boven de twintig uit. Hun berekening ligt dicht bij die van de bisschoppen.

Het scenario tekent zich duidelijk af. Kabila en de zijnen hebben begrepen dat hun kandidaat geen schijn van kans maakte, dat hem tot overwinnaar verklaren ongehoord zou zijn en dat in een deal met Tshisekedi, de gewilligste van de twee opposanten, hun enige kans ligt om de macht te behouden. Het hoeft niet te verbazen dat de president een vinger in de pap wil houden. Zijn fortuin verplicht hem daartoe, een kwestie van lijfsbehoud.

Was in 2011, na de fraude bij de vorige verkiezingen, de uitslag even gefabriceerd als nu, toen wisten we niet wat het werkelijke resultaat was. Had Kabila echt het grootste aantal stemmen of was het toch Felix' vader? Nu wel. De kiescommissie, geruggensteund door het Grondwettelijk Hof, is deze keer nog een stap verder gegaan.

Tshisekedi, president zonder macht

We hebben er het raden naar welke afspraken er gemaakt zijn tussen de oude en de nieuwe president. Hoe dan ook wacht Tshisekedi een taak als de werken van Hercules. Het Kabilakamp heeft een uitgebreid aantal instrumenten te zijner



beschikking om zijn macht te consolideren. Het *Front commun pour le Congo* kan rekenen op 350 van de 485 verkozen Kamerleden, de volstrekte meerderheid dus. Tshisekedi's coalitie, *Cap pour le changement*, strandt op ongeveer vijftig. Met die achteraf in elkaar geknutselde uitslag is het voor de Kabila-aanhang een koud kunstje om iemand van de hunnen als premier aan te stellen.

Ook de senaat komt in handen van het FCC, dat in 22 van de 26 provincieraden de meerderheid zegt te hebben. Die raden wijzen de senatoren aan en bijgevolg staat ook in dat orgaan Tshisekedi in de minderheid. Kabila is van rechtswege senator en kan zich tot voorzitter laten verkiezen. Een adder onder het gras: als de president overlijdt, ontslag neemt of afgezet wordt (bijvoorbeeld omdat hij een vervalst diploma ingediend heeft om zijn kandidatuur te staven, zoals Tshisekedi), dan volgt de senaatsvoorzitter hem op. Politiek staat Tshisekedi voor een onmogelijke opdracht.

De Kabilaclan heeft nog troeven. Ze controleert de legertop en de veiligheidsdiensten en heeft een economisch imperium opgericht waarmee

ze de ontginning van strategische grondstoffen als goud, koper, kobalt en coltan beheerst. Met meer dan zeventig ondernemingen is ze actief in de diamant en de bankwereld, de media en de communicatiesector, de luchtvaart en reisagentschappen, de wegenbouw en de horeca, de farmaceutica, de olie en de landbouw. Er is voor Tshisekedi nauwelijks enig beginnen aan. Willen of niet, hij moet naar de pijpen dansen van wie de lakens uitdeelt.

Internationale reacties

Is de Afrikaanse Unie eerst van plan om een missie te sturen naar Kinshasa om paal en perk te stellen aan de schijnvertoning, uiteindelijk legt iedereen zich bij het voldongen feit neer. Hertelling en bekendmaking van de resultaten bureau per bureau, eisen waarachter ook minister van Buitenlandse Zaken Didier Reynders zich schaarde, verdwijnen even gauw als ze gekomen zijn.

Niet altijd en overal is de reactie zo mak. Als ze in Ivoorkust in 2010 na vijf jaar uitstel Alassane Ouattara tot president verkiezen en Laurent Gbagbo weigert om op te stappen, is de afwijzing algemeen. Uiteindelijk belandt Gbagbo na zijn aanhouding in de kerkers van het Internationaal Strafhof. Als in januari het parlement van Venezuela de verkiezing van Maduro als onwettig bestempelt, dan zijn de Verenigde Staten er als de kippen bij om interim-president Juan Guaidó te erkennen. Op die steun heeft Fayulu niet kunnen rekenen. Twee maten, twee gewichten? Voor de Congolezen zijn de voorbije verkiezingen een gemiste kans om komaf te maken met de kleptocratische regimes die elkaar sinds decennia opgevolgd hebben. ●

JONGEREN EN OUDEREN LATEN VAN ZICH HOREN

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

Ze waren legio de voorbije maanden en weken: de protestmarsen, petitieën en andere acties ten voordele van een doordacht milieu- en klimaatbeleid. Zeer jonge mensen spelen daarin de hoofdrol. Terecht, want ze zien dat hun toekomst op het spel staat en eisen hun plaats op in het debat. We gaan er bij OKRA van gloeien. Laat hun aanklacht maar zo luid mogelijk klinken. We spreken onze steun uit en hopen mee dat de beleidsmakers eindelijk luisteren. En niet met een half oor, zoals we dat soms zelf ervaren bij het ouderenbeleid.

Nochtans zijn burgers en hun belangenorganisaties vaak experts ter zake in materie die zonder omwegen over hen gaat. Denk voor senioren maar aan de pensioenen, de visie op mobiliteit, wonen, gezondheid en armoede. In het vooruitzicht van de komende Europese, federale en Vlaamse verkiezingen bogen we ons de afgelopen maanden over die domeinen en noteerden we zorgen, verwachtingen en vragen van onze leden. Daarmee eisen ook wij onze

plaats op in de maatschappelijke debatten en het beleid.

Op 19 februari laatsleden sloten we die grootschalige besprekingsronde af met een eigen politiek congres. De besluiten daarvan zal je de komende maanden in deze rubriek van het *OKRA-magazine* terugvinden. Deze keer haalt de actualiteit ons in en dus starten we met onze visie op het milieu- en klimaatbeleid. Ook daar voelt OKRA zich sterk belanghebbende partij en geloven we in een duurzame samenleving voor iedereen.

- Voor OKRA moet een veel ambitieuzer milieu- en klimaatbeleid gevoerd worden dat hand in hand gaat met een rechtvaardiger sociaal beleid. Sociale maatregelen moeten de innovatieve klimaatvisie ondersteunen.
- De afgelopen jaren zagen we net het omgekeerde gebeuren. Grote en structurele maatregelen in de maatschappij, zoals het inzetten op nabijheid wat ruimtelijke ordening betreft en investeringen in het openbaar vervoer, bleven uit. Het milieu- en klimaatbeleid beperkte zich voor particulieren voornamelijk tot enkele subsidie-maatregelen. Deze zijn echter zelden weggelegd voor mensen met een laag inkomen, waaronder heel wat gepensioneerden.

- Tegelijk nam de sociale ongelijkheid tussen hoge en lage inkomens ook toe, zeker voor ouderen. De taxshift veroorzaakt heel wat nefaste effecten. Mensen dragen wel bij aan de verhoogde accijnzen en btw, maar dit wordt niet omgezet in een verhoging van het doorsnee pensioen. Uit onderzoek blijkt dat het vooral de netto-inkomens van de werkende bevolking zijn die verhoogd werden door de taxshift. In de praktijk gaan heel wat gepensioneerden er netto op achteruit. Bovendien voerde de vorige regering een indexsprong door en bespaarde ze op de welvaarts-enveloppe. Al die dingen bemoeilijken een milieu- en klimaatvriendelijk uitgavenpatroon op particulier niveau. Dat vindt OKRA de wereld op z'n kop!

Genoeg gepraat, met woorden en standpunten alleen geraak je nergens. Bij OKRA laten we geen proefballonnetjes op, maar willen we daadwerkelijk op het beleid wegen ten voordele van alle ouderen. We maakten onze besluiten over aan de politieke partijen en werken hierop verder in de adviesraden waarin we zetelen. Dat is onze plicht en daarin maken we het verschil! ♦

Mark



WE WEGEN
DAADWERKELIJK OP HET
BELEID TEN VOORDELE VAN
ALLE OUDEREN. DAT IS
ONZE PLICHT EN DAARIN
MAKEN WE HET VERSCHIL!

ZORGEN
VOOR
ELKAAR DA'S
TOCH
NORMAAL

Vlaamse
sociale
bescherming

VLAAMSESOCIALEBESCHERMING.be



Heb je een rolstoel, looprek of ander hulpmiddel nodig?

Wie door een beperking, chronische ziekte of ouderdom niet meer kan stappen, kan sinds dit jaar een gepast mobiliteitshulpmiddel kopen of huren met een tussenkomst van de Vlaamse sociale bescherming.

Een aangepaste rolstoel, scooter en drie- of vierwiel fiets haal je bij een verstrekker of bandagist op voorschrift van een arts. De Vlaamse sociale bescherming betaalt alle of een groot deel van de kosten. Iedereen in Vlaanderen helpt daarbij door elk jaar een solidaire zorgpremie te betalen. Daarmee verbetert de Vlaamse sociale bescherming de levenskwaliteit van meer dan 300.000 zorgbehoevenden in Vlaanderen.

Mayenne

ERFGOED, STALAGMIETEN EN CALVADOS

Tekst AN CANDAELE // Foto's AN CANDAELE

We gingen vorige zomer naar de Mayenne. Voor wie zich afvraagt waar dat is... je bent niet alleen, wij wisten het ook niet. Het departement ligt in de driehoek tussen Normandië, Bretagne en het Loiredal, maar is niet bekend bij het grote publiek. Nochtans is het voor Parijzenaars een geliefd vakantieoord op 'den buiten'. En gelijk hebben ze.

Dat toeristen de weg naar de Mayenne nog niet massaal gevonden hebben, heeft voordelen. Je fietst en wandelt er in alle rust langs rivieren, bossen, meren en landbouwgebieden. Neem bijvoorbeeld het jaagpad (85 kilometer lang) langs de rivier de Mayenne of volg een van de voormalige spoorwegen die tot wandel- en fietspaden werden omgebouwd. Verspreid in het landschap kom je door dorpen en stadjes, vele kregen het label 'Villes et Villages Fleuries' omwille van hun fraaie bebloeming.

Rijke geschiedenis

Een deel van het departement Mayenne is erkend als bijzonder op vlak van geschiedenis en cultuur.

Wij verkennen de hoofdstad Laval, gesticht in de elfde eeuw. De rijke geschiedenis weerspiegelt zich in een mooi erfgoed. Het Oude Kasteel en de burchttorens springen het meest in het oog. Tot 1794 verbleven hier de graven van Laval. Nu is het een museum met een van de mooiste verzamelingen van naïeve kunst in Europa, met ook werken van de Lavalse schilder Henri Rousseau. In het historische stadsdeel loop je door middeleeuwse steegjes met prachtige vakwerkgevels. Vergeet niet omhoog te kijken, soms is boven een ordinair winkelpand een verrassend aantrekkelijke gevel te zien. De toeristische dienst is gevestigd in de mooi gerestaureerde tramstatie. Spring er binnen voor informatie of

een stadsplannetje. Op dinsdag en donderdag kan je op de markt streekproducten kopen.

Idyllisch plaatje

Op naar het dorpje Lassay les Châteaux dat gedomineerd wordt door een versterkt kasteel. De dikke muren, de ophaalpoorten (die we mogen helpen ophalen) en een vernuftig systeem van gangen maakten het voor vijandige troepen onneembaar. Op het binnenplein groeit de oudste hulst van Frankrijk, wellicht bijna 300 jaar oud.

VERSPREID IN HET LANDSCHAP KOM JE DOOR DORPEN EN STADJES, VELE KREGEN HET LABEL 'VILLES ET VILLAGES FLEURIES' OMWILLE VAN HUN FRAAIE BEBLOEMING.

Na het bezoek maken we een rondje langs het meer dat schittert in de zon. Een idyllisch plaatje met op de hoger gelegen achtergrond de kerk, het kasteel en de huizen van het dorp én een stralend blauwe lucht. Via een oude wasplaats komen we in ommuurde tuinen. Ware het niet dat we een afspraak hebben met een ciderboer, we zouden hier nog wat langer blijven. Zoals Paul en Greta, het Vlaamse koppel dat we op een bankje aan het meer tegenkomen. We kuieren door de sfeervolle straatjes met de verzorgde huizen in het dorpje en stappen dan in de auto richting Melleray la Vallée. Daar wachten Josselin en Aurore ons op. Zij namen de boomgaarden en de ciderproductie over van de vader van Josselin en richtten vorig jaar een museum in.

Een lekker vakantiesouvenir

Het cidermuseum toont het proces van appel (of peer) tot cider en calvados. De verzorging van de fruitbomen, het rapen van de vruchten, het kneuzen, persen, destilleren, rijpen... 1000 kilogram appels levert 700 liter sap op. Dat wordt door fermentatie omgevormd tot cider (twee tot acht procent alcohol).



Dolmen zijn wonderlijke constructies.

Via distillatie en een lange rijping ontstaat calvados (veertig procent alcohol). In het museum word je ruikend, voelend, kijkend en lezend ingewijd in hoe alles in zijn werk gaat. Mooi! Groepen kunnen een rondleiding vragen.

Tussen de tonnen en de werktuigen vertelt Josselin over zijn werk en passie. Calvados moet minstens vijf jaar rijpen, maar blijft soms tot 25 jaar in de ton. De smaak van de eik mengt zich naar mate de tijd vordert meer in de calvados en de kleur wordt intenser/donkerder. Een proeverij slaan wij niet af, ik ben blij dat ik niet moet rijden. Perencider en -calvados (of poiré) zijn minder bekend dan de appeldrank maar zijn de laatste jaren in opmars. Perencider smaakt frisser en minder zoet dan de appelversie. Het is onze favoriet en we slaan een voorraadje in om bij gelegenheden een vleugje Mayenne te kunnen serveren. Thuisgekomen hebben we er spijt van dat we niet meer hebben meegebracht. Als je iedereen wil laten meegenieten van je lekkere vakantiesouvenir kan het snel gaan.

Didier en Didier

In Hotel le Relais du Gué de Selle in Mézangers worden we ontvangen door Didier Peschard en Didier Paris. De twee oude soldatenvrienden sloegen in 1981 de handen in elkaar om het failliet gegane etablissement nieuw leven in te blazen. In de voormalige vierkantshoeve aan de oever van een uitgestrekt meer runnen ze

een hotel met dertig kamers. En een boomhut, voor wie het wat avontuurlijker wil. De ene Didier is chef van de keuken, de andere doet de ontvangst van de gasten in ware gentlemanstijl. Het hotel installeerde als eerste in de wijde omgeving een laadpunt voor elektrische auto's. En het meer is een gedroomde plek voor vissers en joggers. Of voor wandelaars zoals wij.

Karakterstadje en Groen Vakantieoord

Fris en monter van de ochtendwandeling rond het meer en voor de zon haar verzengende warmte over het land spreidt, vatten we de tocht naar Sainte Suzanne aan. Er zijn in dit departement een resem dorpen en stadjes die de titel 'Plus Beaux Villages' van Frankrijk dragen, Sainte Suzanne is er een van, en verdiend.

>>

Sainte Suzanne is een van de 'Plus Beaux Villages' van Frankrijk. Zelfs de stadswal straalt charme uit.



Het heeft daarnaast nog twee andere keurmerken: dat van karakterstadje en van Groen Vakantieoord. Dat kan dus tellen.

Het historische centrum ligt hoog op een rotsig voorgebergte. We slenteren door de schilderachtige straten naar de romaanse burchtoren die een rol speelde bij het afslaan van de aanvallen van Willem de Veroveraar en zijn leger. In het kasteel is er een heel interessante permanente tentoonstelling over de planten en dieren in de streek, de geschiedenis, bouwwerken en bouwstijlen, gesteenten en ondergrond.

Als we buitenkomen geeft de zon alweer stevig van katoen. We wandelen de promenade van la Poterne langs de vestingen rond de stad. Die brengt ons bij de papiermolen en de middeleeuwse tuin waar we wat bloemenzaad verzamelen voor thuis. Een niet te missen wandeling met schitterende uitzichtpunten over de omgeving.

Grotbezoek: virtueel en in het echt

We zijn aan wat koelte toe. De grotten van Saulges zijn daarvoor ideaal. Maar eerst maken we een ommetje langs dolmen zoals je er hier in de regio enkele kan zien. Hoe ze ooit die

immense stenen boven op de dragende exemplaren tilden, het blijft een wonder.

De canyon van Saulges is uitgehold door de rivier Erve, een zijrivier van de Sarthe. Het is beschermd natuurgebied. In deze vallei bevinden zich een twintigtal grotten waarvan er twee bezocht kunnen worden: die van Margot en van Rochefort. De canyon van Saulges heeft ook heide en droge graslanden, waar zwarte Ouessant schapen en oerrunderen grazen. Een schitterend wandel- en picknickgebied.

Liever iets uitdagenders? De klifwanden langs de oever van de Erve zijn zeer geschikt om te beklimmen. Er zijn 150 vrij toegankelijke klimroutes. En wie het wil leren kan een initiatie volgen. Of misschien is speleologie meer iets voor jou? Ook daar zijn cursussen voor. Wij houden het bij een grotbezoek. Voor we de grotten induiken, krijgen we in het museum van de prehistorie in vogelvlucht een brokje geschiedenis achter de kiezen. We keren terug tot 400.000 jaren geleden. Het paleolithicum, neolithicum, het dagelijkse leven in de prehistorie, de barre ijstijden, de invloed van Turkse uitbreiding van bewoning en hun manier van omgaan met de nieuwe klimatologische omstandigheden... Via een 3D voorstelling wanen we ons even in een grot uit de buurt waar rotsschilderingen van 25.000 jaar geleden werden aangetroffen. In tegenstelling tot de grot Margot is deze grot niet te bezoeken om de kwetsbare rotsschilderingen te beschermen. De 3D bril maakt het wel heel aanschouwelijk.

Lachwekkend voor wie toekijkt – zo merk ik aan mijn reisgezel die nog geen bril op heeft. Als toeschouwer lijkt het rondzwaaien als een gek, maar door de bril is het allemaal heel echt en manoeuvreer ik gezwind van links naar rechts door de bochtige gangen. Een mooi staaltje virtuele realiteit.

Indrukwekkende stalagmieten

We zijn klaar voor een échte afdaling in grot Margot. Niet geschikt voor wie claustrofobie heeft of moeite heeft om gebukt te lopen. De gangen zijn



Lassay les Châteaux is een fotogeniek stadje.

vaak smal en laag. Maar je krijgt voor je inspanningen wel indrukwekkende stalagmieten en -tieten en rotspartijen in ruil. En inscripties! Dit is een van de zeldzame grotten ten noorden van de Loire waar inscripties op de wanden gevonden zijn. Als de gids ons er niet op zou wijzen, waren we er achteloos aan voorbij gelopen. Met moderne technieken werden ze ontdekt. De gids neemt ons ook mee in grot Rochefort. Daar zie je welke lagen archeologen blootlegden en uit welke verschillende tijdsperiodes die dateren. Er is al veel werk verricht, maar er valt nog veel te exploreren. Wie weet wat dit monnikenwerk nog aan het licht zal brengen.

Archeologen aan het werk

Nog meer geschiedenis in het Gallisch-Romeinse stadje Jublains. Op de archeologische site loop je tussen de restanten van badhuizen (met een systeem van vloerverwarming!), theater en versterkingsmuren enz. De huidige dorpskerk is gebouwd op de plek waar zich de thermen bevonden. Ga zeker via de zijdeur een gratis kijkje nemen, want de thermen werden weer vrijgemaakt. De kerk is tot wat kleinere proporties teruggebracht om de geschiedenis aan de oppervlakte te



Cider produceren begint in de boomgaard.



brenghen. In de weiden vlakbij de kerk zijn archeologen volop bezig. Nadat er vooral aandacht was voor grote gebouwen als tempels en theaters, verlegde de interesse zich naar het in kaart brengen van sporen van het dagelijkse, huiselijke leven in de Romeinse tijd. We zijn benieuwd hoe deze plek de komende jaren zal evolueren. ◆

INFO

www.mayenne-tourisme.com
www.mayenne-slowlydays.com



Maak kans op een gratis overnachting met ontbijt voor 2 personen in Mayenne. Stuur voor 1 april 2019 de oplossing van het kruiswoordraadsel én de schiftingsvraag (p.68) op naar OKRA-magazine, Kruiswoordraadsel, PB40, 1031 Brussel en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars. Meer info vind je op pagina 67.

Kortrijk **Xpo**

Goesting in de  lente

TUINXPO

22 | 23 | 24 MAART

TUINXPO richt zich tot iedereen met een passie voor de tuin en het goede buitenleven. Naast het uitgebreid aanbod van de deelnemende ondernemingen wordt u als bezoeker ondergedompeld in inspirerende groen-zones en demotuinen en kan u deelnemen aan één van de vele workshops. Ontdekken, inspireren en beleven... daar staat **TUINXPO** voor.

Vrijdag **22 maart** 10u tot 20u
 Zaterdag **23 maart** 10u tot 18u
 Zondag **24 maart** 10u tot 18u

GRATIS
 TOEGANG
 voor elke
 bezoeker



TUINXPO.BE

Zum Achten Himmel

Unieke formule!

1 week Moezel • € 759

THUIS AFGEHAALD EN TERUGGEBRACHT

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



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

Sociale robots

VEROVEREN DE SENIORENZORG

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto QBMT

Of ze nu op mensen, dieren of zelfs een bloempot lijken: sociale robots verschijnen her en der in zorginstellingen en bij mensen thuis. Vandaag is hun aanwezigheid nog vrij bescheiden, maar experts zijn ervan overtuigd dat robots hun opmars in de zorg onvermijdelijk verderzetten. Menselijke zorgverleners blijven echter noodzakelijk, de robots spelen vooral een aanvullende rol.

Humanoïde robots zijn hoogtechnologische robots met menselijke kenmerken zoals een hoofd, armen en benen. Het klinkt als science fiction, maar deze robots kunnen een rol spelen in de zorg. Het Oostendse bedrijf Zora Robotics kwam op de proppen met zorgrobot Zora. "Kom je met zo'n klein robotje van zestig centimeter in een woonzorgcentrum, dan krijg je hetzelfde effect als wanneer je binnenkomt met een kind", vertelt Fabrice Goffin, co-ceo van Zora Robotics. "De bewoners fleuren er meteen van op."

Zora is dan ook een vaste waarde in verschillende zorginstellingen en scholen voor kinderen met specifieke noden. De robot helpt bij revalidatie, maar ook bij dagelijkse bewegingsoefeningen en animatie. Daarnaast heeft Zora ook een sociale functie. De robot voert immers gesprekken en kan zo helpen tegen eenzaamheid. "Zora veroorzaakt snel affectief gedrag van mensen met dementie en kinderen", stelde Fabrice Goffin vast. "Inwoners van een woonzorgcentrum die dagelijks revalideren met Zora, wilden geen oefeningen meer doen toen de robot

defect was. Ooit vroeg een vrouw in haar laatste wens om Zora op haar rouwbrief te vermelden. Affectie tussen mens en machine kan dus best wel diep gaan.

Waarom? Humanoïde robots zijn een weerspiegeling van de mens. Ze zijn emotioneel, ze oordelen niet. Zo zal een robot niet anders reageren bij bedplassen. Mensen doen dat wel. Bewoners van woonzorgcentra vertellen verhalen aan Zora die ze voor anderen verzwijgen. Zo was er een vrouw die blijvend last had van hart-ritmestoornissen, ondanks de medicatie die ze kreeg. Aan Zora bekende ze dat ze die medicatie gewoon niet innam. Er is dus een vorm van vertrouwen in deze emotionele wezens."

Interactie met een zeehond

Humanoïden zijn niet de enige robots die een rol kunnen spelen in de zorg. Er zijn ook robots die op dieren lijken zoals Paro, een zogenaamde snoezelrobot die origineel uit Japan komt. Paro lijkt een pluizen zeehond, maar kan via sensoren reageren op geluiden, bewegingen en andere impulsen. De robot blijkt in staat om ook met mensen met diepe dementie interactie te hebben.

Een andere categorie bestaat uit robots die effectief helpen bij het verzorgen zoals bij wassen van het haar. En dan zijn er nog robots die in de eerste plaats bij senioren thuis



verschijnen. Zora Robotics ontwikkelde zo'n robot, Billy-Billy. Een groene bloempot met een lachend gezicht: het design is erg eenvoudig maar de technologie is dat allerminst. Via deze bloempot kan je bellen of berichten laten voorlezen. Billy-Billy vertelt ook het weerbericht en gidst de eigenaar door z'n agenda. Zo herinnert de robot je aan een gepland bezoek of aan het tijdstip om medicatie in te nemen. En uiteraard is een bloempot niet compleet zonder een plant. Billy-Billy laat weten wanneer de plant water nodig heeft en herinnert er de eigenaar terloops aan om zelf ook te drinken. "Met Billy-Billy doorprikken we de eenzaamheid", stelt Fabrice Goffin. "Bovendien heeft deze robot positieve gevolgen voor het dagelijks leven van de patiënt."

De Nederlander Wang Long Li ontwikkelde met Tessa een gelijkaardige

robot. Hij vertelde in *Metronieuws* dat de robot een belangrijke rol kan spelen in het leven van mensen met dementie. "Ouderen met dementie voelen zich onzeker doordat ze steeds meer dingen vergeten. Daarnaast ervaren veel mantelzorgers stress door overbelasting en ze maken zich zorgen over hun dierbaren. Tessa neemt een groot deel van deze zorgen weg."

Robots zijn plan B

Vraag is hoever we willen gaan met het introduceren van robots in de zorg. Of beter: hoever móeten we gaan? Met een verouderende bevolking en een groot tekort aan zorgverleners lijkt de verdere inzet van robots onafwendbaar. De Nederlandse hoogleraar Maarten Steinbuch denkt dat een robot in ziekenhuizen de normaalste zaak wordt. Volgens hem zullen we de

robots eerst aan het onthaal tegenkomen. Later zien we ze ook beddengoed rondbrengen, patiënten wassen en tillen en zelfs operaties uitvoeren. Maar ook voor het sociaal contact zullen we robots meer en meer inschakelen, meent Fabrice Goffin. "Als ik ga spreken, krijg ik vaak de kritiek dat robots ten koste gaan van het menselijke contact. Maar als ik vraag wie soms eens een woonzorgcentrum bezoekt, dan krijg ik heel weinig antwoorden. Zolang mensen in woonzorgcentra geen bezoek krijgen en eenzaam zijn, is het goed dat er een alternatief is." Tegelijk is hij ervan overtuigd dat robots de menselijke zorgverlener niet zullen verdringen. "Onze robots zijn niet plan A, wel plan B. Ze zijn geen vervanging, wel een ondersteuning in een sector die kampt met een tekort aan middelen én mensen." 

Stannah

TRAPLIFT CHECKLIST:

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

VRAAG NAAR ONZE
TWEDEHANDS OPTIES!

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

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

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

Ja,

stuur mij vrijblijvend informatie over Stannah trapliften



De informatie is voor:

Naam: Mevr./Dhr. 

Straat:

Huisnummer:

Postcode:

Plaats:

Telefoonnummer:

E-mail adres:

U kunt deze ingevulde coupon naar het onderstaande adres versturen:

Stannah, Poverstraat 208, 1731 Relegem

**BEL VANDAAG NOG EN GENIET WEER
VAN UW HELE HUIS**

0800 26 938

info@stannah.be - www.stannah.be



EEN VAT VOL levenswijsheid

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANÇOIS DE HEEL



"MIJN GROOTVADER EN MIJN GROOTMOEDER
VAN VADERSKANT HADDEN EEN STERKE
RELATIE. MOEKE IS TWINTIG JAAR DOOD EN
VAKE MIST HAAR NOG ALTIJD HEEL HARD"

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

“Ik ben Sara Engels, 35 jaar, getrouwd met Ruud Lenaerts. We hebben samen drie kinderen. Zelf kom ik uit een gezin van vier. Aan vaderskant had je moeke, die twintig jaar geleden gestorven is, en vake, die 93 jaar is en nog thuis woont. Aan moederskant had je bomma, die zeven jaar geleden stierf, en bompa, die vier jaar geleden stierf.”

“Ik studeerde journalistiek en werkte een tijdje voor tv, maar dat was te vluchtig. Daarna werkte ik in een boekenuitgeverij maar daar ging het economisch slecht. Toen ik zwanger was van ons eerste kindje, Gustav, ben ik gaan nadenken. Een collega-vriendin en ik droomden ervan levensverhalen te schrijven. Toevallig kwamen we Johan Demuyne van Zorgbedrijf Antwerpen tegen en na amper twee woorden van ons, zei hij: ‘Dat doen we!’ Ik ben nu vijf jaar coördinator van het project. We schreven al zo’n 170 levensverhalen bijeen aan de hand van narratieve methodieken. We luisteren naar jou, vragen waarom je dat zo zegt, ontdekken welke waarden daarachter zitten en komen zo tot de essentie van wie je bent als mens.”

Leuk schrijven

“Ik vind het fantastisch om naar iemand te kunnen luisteren, mijn pen in te zetten en die ander iets super waardevols terug te geven: zijn of haar levensverhaal in een mooi boek. Zoveel levenswijsheden horen, is een rijkdom. Mensen op leeftijd houden je een spiegel voor. Ik merk altijd hoe belangrijk menselijke relaties zijn. Liefde, genegenheid en verbondenheid zijn veel belangrijker dan geld, carrière of titels. Een verhaal dat mij heel hard bijblijft is van een man wiens moeder katholiek was en vader joods. Hij vertelde hoe de Duitsers tijdens WO II de joden er op een geraffineerde manier inluisden. Ze vroegen hen om hun radio in te leveren en zouden die, mits hun adres, na de oorlog teruggeven. De man vertel-

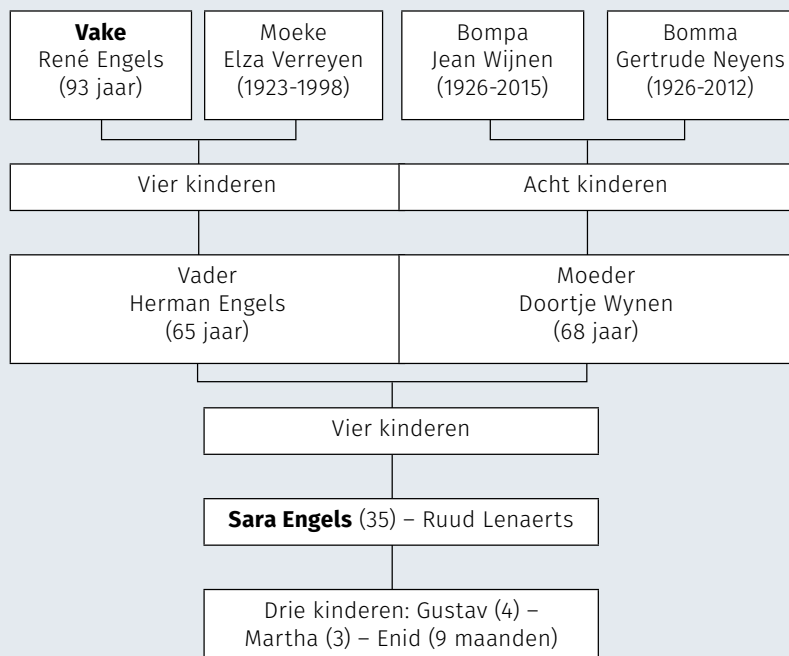
de ook hoe tijdens een razzia een joodse vrouw haar doodsbanne kleuter bij mensen binnenduwde, tot de Duitsers het kind ontdekten. Verschrikkelijk.”

Vake en moeke, grootouders van vaderskant

“Als kind had ik een minder sterke band met mijn grootouders van vaderskant. Ik herinner me hun visen, vogeltjes en het speelgoed. Oranje tunneltjes, overschot van bouw materiaal om met auto’s door te rijden. Eens volwassen, leerde ik mijn grootvader beter kennen, en zeker toen ik in 2014 het levensverhaal van vake René mocht optekenen. Vake is 93 jaar nu. Mijn grootmoeder, moeke, stierf toen ik vijftien jaar was. Ze was een heel fiere vrouw, maakte zich altijd mooi. Vake groeide op in een gezin van zelfstandigen. Zelf was hij meubelmaker, vrachtwagenchauffeur voor de Gazet van Antwerpen en later voor de electrozaak van zijn broers op de Paardenmarkt in Antwerpen. Hij vertelde me hoe hij na de nachtelijke shiften, met zijn koude voeten bij moeke in een warm bed kroop. Vake was een harde, plichtbewuste werker. Ongelooflijk hoe hij zich wegcijferde voor zijn gezin. Hij ontwierp en bouwde een eigen huis, in het midden van de weilanden van Edegem. Dat was voor hem, alleenverdiener, een gigantische overwinning. Tijdens de vakantie legde hij in de tuin een fietsparcours aan voor zijn kinderen en met zijn vakantiegeld kocht hij een schommel.

Het levensverhaal van je grootvader schrijven is fantastisch. We hadden heel fijne gesprekken al spraken we weinig over de dood. Toen vake veertien jaar was, brak de oorlog uit. Hij zag de V-bommen boven Antwerpen en even later twee nichtjes onder de slachtoffers. ‘Doodgaan betekent voor mij dat het gedaan is, definitief’, zegt hij, ‘maar ik ben ook ‘opgebracht’ met de hemel, in de hoop dat we elkaar terugzien.’ Vake heeft het nog >>

STAMBOOM



Wil je zelf je levensverhaal optekenen, koop dan het invulboek. OKRA-leden krijgen korting met de code ‘invulOKRA’.
Surf naar <http://www.deschakel.be/schrijf-uw-levensverhaalboek> en bestel!

altijd moeilijk met de dood van moeke. Ik denk dat hij het liefst zelf eerst was gegaan. Geluk, verdriet, gemis en troost liggen vaak in kleine dingen. Vake ligt alleen in dat grote bed. Het kruis dat op het graf van moeke ligt, heeft hij gemaakt. Het vertelt wie hij is: een man, toegewijd aan zijn vrouw en zijn gezin.”

Leer ons over het huwelijk

“Ik heb veel geleerd van mijn grootvader. Enkele van de kleinkinderen, waaronder ik, hebben een langere relatie afgebroken en zijn met iemand anders verder gegaan. Vake had daar zijn oordeel over, maar sprak dat niet uit. ‘Jonge mensen gooien soms iets te snel hun relatie overboord’, vertelt hij in zijn levensverhaal. En dat geen enkele relatie gemakkelijk is, maar dat het de moeite loont te vechten. Blijven praten, maakt je relatie sterker. Sta niet zwart-wit tegenover elkaar, maar probeer het compromis ‘grijs’ te zoeken. En dat loont, later.

Ook voor mij is uit elkaar gaan geen optie. Ik zal altijd vechten voor mijn huwelijk. Hoe gepassioneerd ik mijn werk ook doe, mijn gezin komt op de eerste plaats. De warmte waarin ik ben opgegroeid, wil ik doorgeven aan mijn kinderen. Dag na dag, van ’s morgens vroeg tot het verhaaltje voor het slapen. Tegelijk wil ik dat ze een stabiele persoonlijkheid en zelfvertrouwen krijgen, en gewapend zijn tegen de volwassen wereld. Zijn er problemen, dan zoek ik een oplossing. Ik heb dat van mijn ouders en ik leer dat ook aan mijn kinderen. Als Gustav (4) heel erg verdrietig is omdat hij iets kwijt is, dan ga ik met hem in gesprek en vraag: ‘Hoe kan je dat oplossen? Wat kan je doen, waardoor je je beter voelt?’ Toen ik als kind mijn fiets lek reed, herstelde mijn papa het niet, maar hij leerde me wel hoe ik dat kon doen.

Leven is geven. Mijn grootvader deed vaak dingen zonder iets terug te willen. Voor zijn vrouw en zijn gezin, voor zijn familie, voor zijn burens. Zolang hij auto reed, voerde hij mensen uit zijn straat naar de winkel of het ziekenhuis. Of hij ging met een



buurvrouw naar het graf van haar man. Nu doet zijn overbuur dat vervoer en belt die buurvrouw hem op vanuit het woonzorgcentrum waar ze verblijft. Vriendschap op zo’n leeftijd is niet evident, wel mooi.

Het levensverhaal van mijn grootvader is echt van hem. Maar hij leeft ook nog sterk in het nu. Elk weekend gaat hij bij een van zijn kinderen eten, en dan komen de kleinkinderen en achterkleinkinderen op bezoek. Hij geniet daar van. Zo wil ik ook oud worden.”

Mijn grootouders van moederskant: bompa en bomma

“Met mijn grootouders van moederskant, bompa en bomma, gingen we elk jaar op vakantie naar een heel oude vakantiehoeve in Laren in Nederland. We zijn ook eens naar Zwitserland geweest. Als kleinkinderen vonden we dat fantastisch. Onze grootouders stonden dicht bij ons, we gingen ook dikwijls bij hen slapen. Bomma was een heel lieve, bezorgde oma. Als de vakantie in Laren ten einde was en elk gezin weer apart vertrok, stonden de tranen in haar ogen. Dat weke hart van haar zit ook in het DNA van mijn mama en mij.

Ik herinner me ook goed mijn bomma’s ruwe handen. Ze heeft hard gewerkt. Acht kinderen op achttien

jaar tijd is niet niks. Bompa was er ook. Hij was strenger maar bleef op de achtergrond en las een boek. Bomma kon heel goed koken. Ze kon aardappelpuree met appelsmaak maken. Hoe ze het deed, daar zijn we nooit achter gekomen maar er zat geen appel in... dat weet mijn mama zeker.”

Bedankt bomma

“Acht jaar geleden is bomma ziek geworden. Ze viel en werd wat verward. Op haar sterfbed in het ziekenhuis wou ik haar de warmte laten voelen die zij ons altijd heeft gegeven. (Plengt een traan) Sorry. (Stilte) Toen mijn mama even weg was en ik met bomma alleen was, ben ik bij haar gaan staan en heb haar hand vastgepakt: ‘Ik denk nog heel vaak aan onze vakanties in Laren, aan al die fijne momenten op de trampoline, fietsen, samen gedichten schrijven, stelten lopen, samen quizen... Ik koester die vakanties en onze familie.’ Ik ben blij dat ik over mijn schroom ben gestapt die dag in het ziekenhuis en mijn bomma op het einde van haar leven nog heb laten zien wat ze voor mij betekend heeft. Vaak krijg je zo’n kans pas op een begrafenis en dan hoort die persoon het niet meer.”



DESIGN - Laminaat

€ 8 800,-

EXCL. BTW € 9 328,- € 10 648,-

Richtprijs inclusief levering & plaatsing
excl. toestellen en met laminaten werkblad

**NU AL
BATIBOUW-
CONDITIES**



GRATIS* toestellen

t.w.v. **€ 3000**



**EXTRA
BATIBOUW-
KORTING***

ALTIJD OPEN OP ZONDAG - WWW.DOVY.BE

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

AALST | AWANS (LUIK) | BRUGGE | DENDERMONDE | DOORNIK | GOSSELIES | GERAARDSBERGEN | GRIMBERGEN | HAM | HASSELT
| HERENT | IEPER | MAASMECHELEN | MARCHE-EN-FAMENNE | MALDEGEM | MECHELEN | NANINNE (NAMEN) | OOSTAKKER |
OOSTENDE (NIEUW) | ROESELARE | SCHOTEN | SINT-GENESIUS-RODE | SINT-NIKLAAS | TIENEN | TURNHOUT | WAREGEM | WAVER

> 10 JAAR GARANTIE

> GEEN VOORSCHOT

Actie geldig van 01/02/2019 tot en met 31/03/2019 bij aankoop van een keuken met minimum 4 inbouwtoestellen van een huismerk. Niet cumuleerbaar met andere acties. Voorwaarden > vraag ernaar in één van onze toonzalen





THUISZORGWINKEL

samen met



Samen tegen borstkanker

* Actie niet cumuleerbaar met andere kortingen / acties. Enkel geldig van 11/3/2019 tot 11/4/2019.

Actie van 11 maart tot 11 april
-15% korting* op badmode & lingerie
van Amoena en Anita Care

Discreet advies, oprecht begrip

Na de diagnose borstkanker voel je je wellicht onzeker en ben je overrompeld door vragen. En tijdens en zelfs na je genezingsproces ben je vast blij dat je er niet alleen voor staat. Thuiszorgwinkel staat voor je klaar met bandagisten die discreet en aandachtig naar jou luisteren en je begeleiden bij de keuze van onder meer je prothese, aangepaste lingerie en badmode. Je gaat met een zorg minder en een dosis zelfvertrouwen weer naar buiten.

Kom langs, we maken graag tijd voor jou!



**Gratis
gidsen**

Meer info op
www.thuiszorgwinkel.be

Kom naar Thuiszorgwinkel
of bel 03 205 69 22

Samen vinden we wat jij nodig hebt.
Groetjes, Tina

Haal de 4 gidsen in
onze winkels of vraag
ze online aan via
[www.thuiszorgwinkel.be/
borstkanker](http://www.thuiszorgwinkel.be/borstkanker)



REGIONAAL

REGIONAAL

REGIONAAL

REGIONAAL

REGIONAAL

REGIONAAL

REGIONAAL

REGIONAAL

okra
trefpunt 55+

SJAMAAN
PHILIPPE: "MAGIE,
DAT IS RESPECT
VOOR HET LEVEN"

Dossier MAGIE

42 PHILIPPE VERBESSEM: "KRACHT EN KWETSBAARHEID VAN SJAMANISTISCH WERK"

46 MENTALIST GILI: "MAGIE IS EEN KUNST"

50 UITSMIJTER: MAGIE IN DE ANTWERPSE ZOO

“KOESTER DE MAGIE VAN het leven ZELF”

Tekst GRIET VAN BEVEREN // Foto's LIEVEN VAN ASSCHE

Als je in België op een betrouwbare manier over magie, spirituele genezing of sjamanisme wil praten, zijn je gesprekspartners beperkt. Philippe Verbessem is er nochtans sinds z'n jonge jaren mee bezig, maar schreeuwt z'n ervaring en kennis liever niet van de daken. Dit interview is precies daarom zo bijzonder. “Ik huiver van de gedachte dat ik iemand in een bepaalde overtuiging stuur of beïnvloed. Zodra je gelijk wil hebben, spreek ik van kwakzalverij.”

Philippe Verbessem is bijna 60 jaar, psychiater en psychotherapeut. Sinds z'n jonge jaren reist hij de wereld rond op zoek naar bijzondere ontmoetingen in culturen die niet zo dicht bij huis te vinden zijn. Hij ontmoette veel spirituele genezers in Noord-Amerika, zijnde de *Lakota-Sioux* in Pine Ridge Reservation.

In z'n vrije tijd verdiept Philippe zich in de ceremonie van de traditionele Lakota-zweethut. Hij neemt deel én organiseert. “Net wanneer ik ermee dacht op te houden, werd ik gecontacteerd door een – bij de Lakota zelf - bekende medicijnman. Wat volgt, is een reeks bijeenkomsten over heel Europa. Dankzij hem zijn we samen onderweg gegaan.”

De kracht en kwetsbaarheid van sjamanistisch werk

“Ik trok onder andere ook naar Zuid-Amerika, Butan en Nepal. Eigenlijk zie je doorheen alle verschillende culturen en religies toch een soort universele dynamiek ontstaan. Alleen de uitvoering van ceremonies en genezingen kent een enorme eigenheid: lokale gebruiken zetten de eigen accenten.

Er bestaat niet één term die de lading ‘sjamanisme’ dekt. In de literatuur valt de definitie van ‘sjamaan’ vaak samen met ‘wijze man/vrouw’ of ‘genezer’. Wij in het westen bekijken sjamanisme eerder als een cluster terwijl er in de culturen

zelf talloze namen bestaan voor heel specifieke functies en niveaus van specialisaties. Die verscheidenheid is tegelijk de kracht én de kwetsbaarheid van sjamanistisch werk. Kracht omdat iedereen z'n eigen weg kan gaan, kwetsbaarheid omdat er maar weinig structurele correctie bij komt kijken.”

Het risico op kwakzalverij

“Spirituele genezers genieten pas status en betrouwbaarheid in hun gemeenschap als ze daadwerkelijk in staat zijn om mensen te genezen. Met wat handige trucjes kom je echt niet weg. Los van diploma of positie in de groep moet je dus bewijzen dat je die erkenning waard bent.

Ik spreek van kwakzalverij als er bewust bedrog in het spel is, en dat is mogelijk in alle lagen van de maatschappij én in alle culturen. Als gelijk krijgen belangrijker wordt dan kennis delen, dan gaat het fout. Daarover kan zowel de conventionele geneeskunde als de spirituele meespreken.

Van groot belang is dat de intentie, de eerlijkheid en de transparantie waarmee je werkt centraal blijven staan. Er is dus grote ethische omzichtigheid geboden. Probeer als patiënt vooral voeling te krijgen met de cultuur, de beschaving, de manier van denken van de persoon die jou zal trachten te genezen. Voel je dat die stevig ingebed is in

een traditie, dan vermindert de kans op misbruik gevoelig.”

Magie is geen illusionisme

“De tv-shows staan er bol van en ook de bibliotheek helpt je vlot aan een basiscursus illusionistische technieken. Die hebben in de verste verte niets te maken met de magie waarover wij spreken. Het is geen toverkunst, wel een kans om te bewerkstelligen wat niet vanzelfsprekend is vanuit een enorme kennis van de natuur.

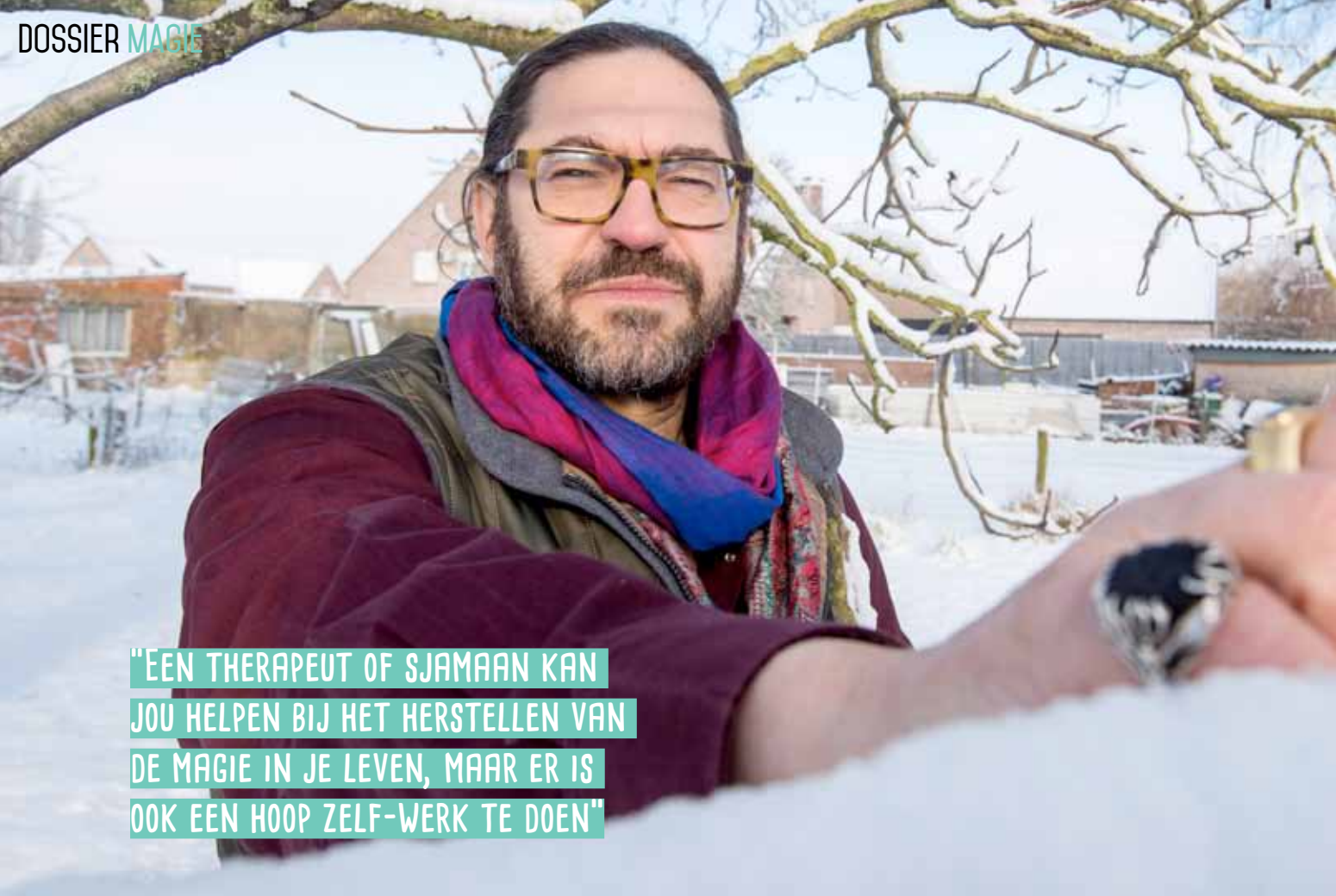
In mijn persoonlijk leven ervaar ik magie als een verbindingsmiddel tussen wonderbaarlijke gebeurtenissen die verwondering oproepen en waarbij geen logische oorzaak of gevolg kan aangetoond worden. Ten eerste is dat de magie van het leven zelf. Victoria Chipps, een Lakota-grootmoeder, vertelde me ooit dat ze iedere ochtend opstond met dezelfde gedachte: ‘Be grateful to be alive and don't take anything for granted’. Dankbaarheid ervaren en niets als vanzelfsprekend beschouwen levert je een bepaalde gevoeligheid op: je gaat erdoor open staan voor een ander type beleving. Voor mij is alles in het leven bezielend en dat is een krachtig vertrekpunt.

Ten tweede ervaar ik magie als respect voor het leven zelf, van welke oorsprong het ook komt en voor welke bestemming het ook bedoeld is. Leven zonder te oordelen, zon-

>>



"SPIRITUELE GENEZERS GENIETEN PAS STATUS
EN BETROUWBAARHEID IN HUN GEMEENSCHAP
ALS ZE DAADWERKELIJK IN STAAT ZIJN OM
MENSEN TE GENEZEN. MET WAT HANDIGE
TRUCJES KOM JE ECHT NIET WEG"



"EEN THERAPEUT OF SJAMAAN KAN JOU HELPEN BIJ HET HERSTELLEN VAN DE MAGIE IN JE LEVEN, MAAR ER IS OOK EEN HOOP ZELF-WERK TE DOEN"

der te discrimineren, zonder een bepaalde visie te willen opdringen."

Neem zelf een actieve rol op

"Magie is niet honderd procent iets dat je overkomt of niet overkomt. Je kan er zelf een actieve rol in spelen door je open op te stellen: jouw blik bepaalt de schoonheid. Natuurlijk is dat het moeilijkst als je tegenslag hebt in het leven en ook onze op prestatie gerichte maatschappij bevordert een open attitude niet echt. Toch ligt daar een sleutel tot meer magische momenten in het leven van elke dag.

In alle tradities en culturen spelen rituelen, ceremonies en vieringen een belangrijke rol. Het zijn momenten waarbij we bepaalde cycli in het leven afsluiten en andere beginnen. Zulke momenten eren en vieren schept dankbaarheid, die

op haar beurt naar momenten van geluk leidt. Vier mee met de christelijke traditie, met een ander geloof of creëer je eigen rituelen!"

Kleine en grote magie

"Ik omschrijf kleine magie als het willen bewerkstelligen van iets in je onmiddellijke omgeving. Het doel is vaak eigenbelang, het ego is ermee gemoeid en de hoofdtoon is 'ik wil'. Kleine magie gaat gepaard met veel ruis, zeg maar. Grote magie daarentegen is gebonden aan respect voor de harmonie van het grotere geheel: de beschaving in haar geheel, de natuur, de krachten... alles is gericht op het bewaren, transformeren of herstellen van evenwicht waar iedereen beter van wordt. De bedoeling van grote magie is om mensen beter te laten ontwikkelen, ze verantwoordelijkheidsgevoel en zelfkennis te geven in resonantie met het universum.

Kortom, bij grote magie staan waarden centraal: we werken met de natuur en met wat groter is dan onszelf. Dat toont nogmaals het grote verschil aan met bijvoorbeeld illusionisme."

Kan je de magie in je leven herstellen?

"Magie in je leven verdwijnt als je traumatische dingen meemaakt. De natuurlijke stroom wordt dan geblokkeerd en je open houding verdwijnt. Wil je opnieuw meer magie beleven, dan is het zinvol om met de traumatische blokkades aan de slag te gaan zodat de weg weer vrijgemaakt wordt. Dat kan op uiteenlopende manieren. Het komt erop aan dat je precies die manier vindt die voor jou werkt, die aansluit bij jouw visie en waarden.

Per cultuur worden andere accenten gelegd dus ga op zoek en ontrafel



wat voor jou past. Zo vind je in de Aziatische culturen en het boeddhisme bijvoorbeeld vooral een naar binnen gerichte visie: zij zijn ervan overtuigd dat de wijsheid IN jou zit en dus alle antwoorden op je vragen ook. Reis je naar Peru, dan merk je dat mensen daar sterk naar buiten gericht zijn. Volgens hen zie je wat je te leren hebt in de natuur, in natuurfenomenen en helpen die jou dankzij observatie.

Waar je ook voor kiest, een therapeut of sjamaan kan jou helpen bij het herstellen van de magie in je leven maar er is ook een hoop zelfwerk te doen."

De kracht van voorwerpen en symbolen

"Kijk, nu begeef ik me op glad ijs en dat doe ik niet graag. Ik wil liever geen uitspraken doen over deze voorwerpen bezitten wel kracht en

andere niet. De waarde die een bepaald voorwerp heeft, is de waarde die je er zelf aan geeft. Dat heeft alles te maken met een emotionele lading ofwel zoals Blaise Pascal het ooit zei: 'Le coeur a ses raisons que la raison ne connaît point.'"

Spirituele genezers dragen vaak talismannen en amuletten tijdens een ceremonie. Als het ze kan helpen, waarom niet? Voor sommige mensen zijn stenen en mineralen dan weer helend. Begrijp je hoe moeilijk het is daar iets zinnigs over te zeggen zonder meteen een bepaalde visie te steunen of af te keuren?

Persoonlijk ben ik overtuigd van de kracht van natuurlijke materialen, maar ik zal mijn mening nooit opdringen of iemand anders proberen te overtuigen. De natuur bezit materiaal met een zeer oud geheugen dat ons appelleert op een bepaald niveau van bewustzijn. De Lakota noemen stenen niet toevallig 'tunkashila', hetzelfde woord dat ze gebruiken voor 'grootvader'. Stenen overleven vele mensenlevens en dragen het geheugen van de aarde met zich mee. Heel anders dan planten en kruiden in het hier en nu, die een bijzondere 'spirit' bezitten en werkzame bestanddelen in zich dragen. Ze kunnen soms je eigen celgeheugen en diepe herinneringen oproepen. Ga je ze wetenschappelijk ontleden, dan geldt de regel dat het geheel altijd meer is dan de som van de delen.

Samengevat? Natuurlijke voorwerpen kan je enerzijds een emotionele waarde toekennen vanuit jezelf, maar ze hebben ook een tijdloze waarde en betekenis."

Verdiepen

"Wie zich verder wil verdiepen in de kunst van het sjamanisme begint het best door contact te maken met zichzelf en de natuur. Neem met een open blik deel aan vieringen in andere culturen en doe aan introspectie. Zorg voor kwali-tijd met jezelf als start.

Leergierig zijn is goed maar zorg dat je de basis, je instinctieve weten, niet kwijt raakt door steeds meer te willen opzoeken." ◆

Een interessant naslagwerk voor beginners is *Handboek sjamanisme* van Daan Van Kampenhout. Online kan je met een gerust hart terecht op de website van *The foundation for shamanic studies*."





De kunst VAN MAGIE

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto's FRANÇOIS DE HEEL

Als moderne mensen hebben we het allemaal over zelfcontrole en vrije keuze. Toch laten we ons om de haverklap beïnvloeden of manipuleren. Mentalist Lieven Gheysen (alias Gili) speelt daar handig op in. 'Speelt', want wat hij doet is met magie op een charmante manier zijn publiek in het ootje nemen. En dat vinden wij zowel amusant als vervelend.

Het begon voor Lieven toen hij op zijn zevende van Sinterklaas een goocheldoos kreeg. "Zoals elk kind was ik daar dolblij mee, ik ging er meteen mee aan de slag", begint Lieven. "Op schoolfeestjes mocht ik mijn trucjes voorstellen. Ik genoot ervan dat ik andere mensen kon verbazen met iets wat eigenlijk niet meer dan fysieke handigheid was. Gaandeweg leerde ik illusies creëren tussen de oren en werd ik meer mentalist dan goochelaar. Spannend en interactief want hiervoor had ik een publiek nodig."

Magie

Net zoals goochelen valt mentalisme onder de noemer van het illusionisme. Lieven: "Het is een combinatie van een aantal technieken waarmee je mensen in de luren kan leggen zonder dat ze dat door hebben. In mijn shows gebruik ik zowel verbale communicatie als lichaamstaal, psychologie, magie en veel suggestie. Iedereen kan het leren, het heeft niks met bovennatuurlijke gaven te maken. Gedrag van mensen is ook voorspelbaar. In feite zijn we niet meer dan een veredelde diersoort en daar maak ik als mentalist op een podium gebruik van. Aan de hand van vaste patronen weet ik vooraf hoe mensen reageren en kan ik hen sturen zodat ze uiteindelijk doen wat ik wil dat ze doen. Ook onze zintuigen bedriegen ons voortdurend. We denken dat ze perfect werken maar dat is niet zo. Ik kan op een podium dingen laten zien die er echt niet zijn want de mens als waarnemer wordt serieus overschat. Heel bizar is dat het niets met intelligentie te maken heeft, intelligentie. Zulke mensen gaan heel gedetailleerd waarnemen en kunnen met verve beweren dat wat ze zien echt is. Ze zijn dan slim genoeg om verbanden te leggen die er eigenlijk niet zijn en kunnen dat ook uitleggen, terwijl hun uitgangspunt compleet fout is. Het is je reinste zelfbedrog."

De kracht van mysterie

Lieven zei het al: iedereen kan het leren. In zijn shows laat hij veel mysterie, maar hier en daar onthult hij hoe hij het klaarspeelt om een willekeurig iemand iets te laten doen of zeggen. Lieven: "Ik werk vaak met 'cold reading'. Daarbij poneer ik algemeenhe-

den en observeer dan goed hoe de persoon daarop reageert. Soms is een knikje al voldoende om over hem of haar meer exacte feiten te weten te komen. Dan is het de kunst om te doen alsof ik dat allemaal al wist. Ik kan ook antwoorden uitlokken. Terwijl ik iets aan het uitleggen ben en voortdurend met mijn hoofd knik, begint de andere onbewust mee te knikken en zegt hij 'ja' zonder dat hij het zelf beseft. 'Cold reading' wordt ook gebruikt bij politieverhoren om verdachten te laten zeggen wat ze eigenlijk niet wilden zeggen en zo soms tot bekentenis overgaan. 'Hot reading' gaat nog verder. Daarbij ga je effectief vooraf feiten opzoeken via sociale media of zelfs ter plaatse gaan kijken. De resultaten kunnen verbluffend zijn."

Iedereen paranormaal

Wie echt gelooft in magie, loopt gevaar om de stap te zetten naar helderzienden of paranormaal begaafden. Lieven heeft er lange tijd een missie van gemaakt om mensen ervan te overtuigen dat bovennatuurlijke krachten niet bestaan. Lieven: "Maar die missie heb ik intussen opgegeven, mensen blijven boodschappen van geesten geloven én helaas ook volgen. Het is ook des mensen denk ik. Wanneer ze radeloos zijn, dan is elke strohalm goed en gaan ze naar een helderziende om goede raad te krijgen. Dan maakt magie slachtoffers want ze worden niet alleen bedrogen maar ook financieel en psychologisch misbruikt."

Helderziendheid bestaat niet, voor of na ons leven hier op aarde is er niets. Veel mensen hebben er problemen mee om zich daarbij neer te leggen en proberen dat leven uit te breiden door met de doden in contact te komen. Het is een geloof zo oud als de mensheid, denk maar aan magiërs, medicijnmannen en tovenaars. Het mooiste bewijs dat paranormale gaven niet bestaan is de Sisyphusprijs die maar niet uitgereikt geraakt. Het enige wat paragnosten moeten doen om die prijs te winnen, is tonen wat ze zelf zeggen dat ze kunnen. Dat is niet eens zo moeilijk maar als ze de tweede keer hetzelfde moeten doen onder gecontroleerde omstandigheden, lukt het niet meer. En toch blijven mensen naar paragnosten gaan. Ook mijn show is

niet altijd zonder gevaar. Wie op het randje zit en verbluft achterblijft van wat ik op podium doe, kan snel de stap zetten naar het paranormale."

Magie in ons dagelijks leven

We worden niet alleen door een mentalist die op een podium staat misleid of gemanipuleerd, dagelijks zetten allerlei mechanismen ons op een ander spoor. Reclameboodschappen en media bijvoorbeeld zijn niet altijd onschuldig. Lieven: "We denken inderdaad dat we alles onder controle hebben en bewust zelf onze keuzes maken maar niets is minder waar. De manier waarop reclame gebracht wordt, is een uitgekiend proces. Het is hun core-business en daar is niets mis mee. Anders wordt het als reclame bedrieglijk wordt en zaken beweert die niet kloppen. Gelukkig zijn er vandaag commissies die erop toezien dat het niet gebeurt. Suggestieve boodschappen zijn er echter bij de vleet. Denk maar aan de bioscoop waar je vlak voor de pauze het geluid hoort van een flesje cola dat uitgeschonken wordt. Wedden dat je even later aan de bar een drankje koopt? Ook de media speelt soms een kwalijke rol. Nieuwslezers, journalisten en recensenten nemen het woordgebruik van politici systematisch over. Zo spreken we nu bijvoorbeeld niet meer van een vluchteling maar van een transmigrant."

Het is maar show

Toch, magie blijft voor mensen een toverwoord, wat Lieven op het podium als mentalist Gili voor honderd procent waarmaakt. Lieven: "De sleutelwoorden van mijn shows zijn hilarisch, verbluffend en onthullend. Er wordt veel gelachen, ook als ik mijn slecht karakter bovenhaal want dat hebben we toch allemaal. En toch staat het publiek tegelijk verstoeld van wat ik allemaal kan. Maar door hier en daar uit te leggen hoe een eenvoudige techniek tot onwaarschijnlijke resultaten kan leiden, zijn ze weer gerustgesteld. Magie hangt er altijd in de lucht, dat zeker, maar met een gezonde dosis humor hou ik geloof en ongeloof mooi in balans." 🍀

Info: www.gili.be

Cookies, bij DVV

2 maanden
GRATIS *
Woningverzekering



Accepteert u onze cookies?

Bij DVV Verzekeringen kan u rekenen op echte experts van vlees en bloed, niet op robots of virtuele assistenten. Onze Facetime is een echt gesprek en onze cookies zijn echte koekjes. Uw DVV-consulent luistert naar u en helpt u met het beheer van uw verzekeringen.

Een hele geruststelling, zeker als het eens echt mis gaat.

Neem tussen **18/02 en 30/04/2019** een **woningverzekering Cocoon** en krijg **2 MAANDEN GRATIS***.

Kom langs in een kantoor
in uw buurt of kijk snel op
www.dvv.be.

Wij helpen u graag.

Oef, een mens.

*2 maanden gratis + 10 betalend op uw 1^e jaarpremie als u intekent tussen 18/02 en 30/04/2019. Aanbod geldig op de eerste jaarpremie een nieuwe woningverzekering Cocoon, met of zonder bijkomende opties en mits aanvaarding van het risico. Vraag een offerte en raadpleeg de algemene voorwaarden (het eigen risico, de gedekte goederen, de limieten van de dekking, enz.) die op eenvoudig verzoek beschikbaar zijn bij uw DVV-consulent of op www.dvv.be/wonen/cocoon. De bijzondere en algemene voorwaarden hebben voorrang op de commerciële brochures. Het verzekeringscontract is onderworpen aan het Belgisch recht, heeft een duurtijd van 1 jaar en is stilzwijgend verlengbaar.

Als u een klacht hebt, kan u zich eerst richten tot de Klachtendienst van DVV, Karel Rogierplein 11, 1210 Brussel (KlachtendienstDVV@dvv.be). Indien u niet tevreden bent met het antwoord kan u ook terecht bij de Ombudsman van de verzekeringen, de Meeûsquare 35, 1000 Brussel (info@ombudsman.as).

DVV is een merk- en handelsnaam van Belins NV - Belgische verzekeringsonderneming toegelaten onder het nummer 0037 - RPR Brussel BTW BE 0405.764.064 - Karel Rogierplein 11, 1210 Brussel - NL 01/2019

Magie in een flesje

LA VIE EST BELLE

"Het leven is mooi. Filosofie van leven en geluk, of een universele verklaring aan de schoonheid van het leven." Deze klassieker van Lancôme staat niet voor niets op nummer 1 van onze top 10 damesgeuren. Dit unieke Eau de Parfum is samengesteld op basis van de meest zeldzame en zuivere, natuurlijke ingrediënten zoals Iris pallida, Sambac jasmijn, Oranjbloesem en Patchouli...

Met zijn lichte en elegante geur is dit een ware musthave in elke vrouwelijke handtas!



*La vie est belle,
Eau de Parfum, Lancôme,
30ml, 58 euro, te vinden in
alle parfumzaken.*

Leave
A Little
Sparkle
Wherever
You Go



Want wandelen werkt!

Wandel langs de mooiste plekjes van het Muziekbos in Louise-Marie (Ronse). Boshyacinten of blauwe kousjes zorgen hier in april/mei voor een indrukwekkend bloementapijt! Welkom in de Vlaamse Ardennen!

Effen Weg vzw is een organisatie die het wandelen bij mensen met (chronische) pijn wil stimuleren. Ze gaan zowel actief met patiënten op stap en geven alsook de mensen een duwtje in de rug om individueel te beginnen wandelen. Op de website kan je terecht voor een ruim aanbod wandelingen in heel Vlaanderen.

Meer info: www.effenweg.be

Jouw huis
helemaal zen
met Yi Yi Ren!



Geurstokjes op basis van de zachte geur en het rustgevend effect van Witte Lotus & Yi Yi Ren.

Perfect voor gebruik in het hele huis: van woonkamer tot badkamer, keuken en toilet. Werkt ongeveer drie maanden.

The Ritual of Dao - Fragrance Sticks,
230 ml, 24,90 euro bij Rituals.
www.rituals.com.

LAAT JE BETOVEREN DOOR DE MAGISCHE KRACHT VAN EUCALYPTUS!



Zuiver je woonkamer of huis eens met eucalyptus. Neem wat takjes vast bij de steel en steek de eucalyptusblaadjes aan. Laat ze even branden en blaas vervolgens de vlammetjes uit. De geur die vrijkomt bij het nagloeien blijft nog lang hangen. Een heerlijk aroma om je huis in te hullen en het maakt je heerlijk rustig!

Maak je eigen Spa in de badkamer!

Bind een aantal takjes samen met een touwtje en maak deze vast aan de douchestang. Of zet enkele takjes in een vaas in de badkamer. Door de warmte komt het aroma en de olie van de blaadjes vrij en deze hebben heel wat gezondheidsvoordelen o.a. tegen zwelling van de slijmvliezen...De geur van eucalyptus maakt je geest vrij en is een echte energiebooster in de ochtend!



Margo De Cock

“De Antwerpse ZOO. Ik kom hier al jaren en het blijft voor mij een magische plek! Toen ik klein was kwam ik hier wel eens op bezoek, daar heb ik heel mooie herinneringen aan. Ik kwam hier ook vaak met m'n eigen kinderen en nu als oma neem ik m'n kleinkindjes mee. Ze genieten daar enorm van en tegelijkertijd leren ze veel bij! Zij zien nu een heel andere ZOO dan die van 50 jaar geleden. Het is fantastisch hoe het hier vernieuwd is de laatste jaren en tegelijk het oorspronkelijke karakter van de ZOO werd bewaard. Het is echt een prachtige dierentuin, magisch voor jong en oud.”

Kijk op blz. 70 voor een ledenvoordeel.

Wij gunnen haar een wereld zonder kanker



Wij geloven dat morgen beter wordt. Dat steeds meer mensen kanker zullen overleven. Tot op een dag niemand het meer van kanker verliest. Daar kunt u nu al aan bijdragen door Kom op tegen Kanker op te nemen in uw testament. Uw legaat wordt gebruikt voor kankeronderzoek én voor betere zorg aan kankerpatiënten en hun omgeving. Lees meer, vraag nu de gratis brochure "Morgen wordt beter" aan. Dat kan met de antwoordstrook of via de website: komoptegenkanker.be/nalaten



Ja, ik ontvang graag de gratis informatiebrochure "Morgen wordt beter"

☐ De heer ☐ Mevrouw

Voornaam

Naam

Straat

Nummer

Bus

Postcode

Gemeente

Stuur de ingevulde antwoordstrook in een gefrankeerde enveloppe naar: Kom op tegen Kanker, Koningsstraat 217, 1210 Brussel. Of contacteer ons via legaten@komoptegenkanker.be of op 02 227 69 69.

Glasparels?

KLEURRIJKE SJARELS!

Tekst GRIET VAN BEVEREN // Foto's PAND ZESTIEN

Ga met je kleinkinderen aan de slag tijdens de krokusvakantie, of leef je zelf eens uit met verf, tijdschriften en magneten!

Van grappige figuurtjes tot stukjes zelfgemaakte poëzie in woord en beeld: deze magneten worden jouw zelfgemaakte, subtiële blikvangers in huis.



Benodigdheden

- inktkussentjes op waterbasis
- wit papier
- fijne zwarte stift
- potlood & schaar
- glasparels met vlakke kant (te koop in hobbywinkels)
- magneten
- contactlijm
- lijm/vernis, borstel
- tijdschriften



Magische vingers!*

* en een wasmachine op volle toeren ;-)

WERKWIJZE

- 1 Gebruik stempelkussentjes met inkt op waterbasis.
- 2 Leg je vinger op het kussentje en druk zachtjes aan.
- 3 Stempel met je vinger op een wit papier.
- 4 Maak van je afdruk een figuurtje naar keuze.
- 5 Hou je glasparels en magneten klaar.
- 6 Leg je parel op de tekening en teken met potlood de contouren.
- 7 Gebruik witte lijm/vernis die transparant kleurt om de tekening te lijmen op de parel.
- 8 Breng de transparante lijm/vernis aan op de vlakke zijde van de parel. Strijk met je borstel ook nog even over de tekening na het kleven. De vernis beschermt het geheel.
- 9 Verlijm de magneet met contactlijm op de rugzijde zodra alles volledig droog is.

>>



TIP! DE GLASPARELS WEGEN RELATIEF ZWAAR. ZORG DUS VOOR KRACHTIGE MAGNETEN!

HANG JE KUNSTWERKJES OP DE KOELKAST, OP EEN GESCHILDERDE MAGNEETWAND OF OP ÉÉN VAN JE KEUKENTOESTELLEN.
Jaloerse blikken gegarandeerd!



INZOOMEN OP WAT JIJ BELANGRIJK VINDT

Glasparels vergroten wat je onder hun oppervlak legt. Is dat geen originele manier om de aandacht te vestigen op wat jij werkelijk belangrijk vindt? Ga snuisteren in boeken, tijdschriften, oude foto's en herinneringen en zoom in op het detail dat jou zo raakt.

Neem de glasparel vast en schuif ermee over de foto of het stukje tekst, net zolang tot jij vindt dat het goed zit. Je kan ook kiezen voor een leuk patroontje of een dynamische kleurencombinatie. Steek je er een thema in, dan komt je boodschap des te sterker over!



*Glasparels vergroten
wat je onder
hun oppervlak legt*



Idee en uitvoering:

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

**PAK DE
OPENINGS-
AANBIEDING
2019**

**SLECHTS
€199,⁹⁵ p.p.**

enjoyhotels.be
alles inclusief

v.a. SLECHTS
€239,⁹⁵ p.p.



**De mooiste
vakantiegebieden
van Duitsland
en België!**



Hotel Heiderhof Westerwald

Tussen Moezel & Eifel / Obersteinebach / Westerwald

Op nog geen 300 km van Utrecht. Dichtbij de Rijn, Lahn en de Wied. Aan de andere kant van de Rijn ligt de Eifel. De steden Köln, Koblenz, Bonn en Limburg aan de Lahn zijn de bekendste om ons heen. Dit natuurgebied staat bekend om hun vele karakteristieke dorpen en stadjes met hun mooie vakwerkhuisen. In de bar, biergarten, zuidterras (gedeeltelijk overdekt met verwarming) en innenhof zijn genoeg zitplaatsen waar u heerlijk kunt genieten van ons Duitse bier, of wijntje. Of gewoon lekker in de bar-lounge genieten van uw alles-inclusief arrangement. In ons restaurant wordt u tijdens uw verblijf verwend met een dagelijks „Enjoy“ uitgebreid ontbijtbuffet, warme lunch en een afwisselend 3-gangen keuze diner.

**Alles-inclusief
5-daagse autoreis**

Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie

- ✓ 4 hotelovernachtingen
- ✓ Ontvangst met een warme lunch of koffie/thee met gebak
- ✓ Dagelijks ontbijtbuffet, warme lunch of lunchpakket en 3-gangen keuzediner
- ✓ Dagelijks alle consumpties gratis, van 17:00 tot 24:00 uur
Frisdranken, vruchtensappen, bieren, wijnen, jenever en apfelkorn
- ✓ NIEUW! Koffiecorner: de gehele dag gratis koffie en thee
- ✓ Iedere avond entertainment, o.a. quizavond, livemuziek en wandeling
- ✓ Hierbij wordt een hapje bij de borrel geserveerd
- ✓ Gratis mooie dagtocht per luxe touringcar door het Westerwald
- ✓ Breng een bezoekje aan de Moezel en het Eifelgebied
- ✓ Gratis diverse auto-, fiets en wandelroute's inclusief lunchpakket
- ✓ Gratis gebruik alle hotel faciliteiten

Aankomstdata en prijzen 2019

1 maart € 259,95 p.p.

OPENINGSAANBIEDING:

5, 9, 13, 17, 21 maart € 199,95 p.p.

2, 6, 10, 14, 22 april € 239,95 p.p.

13, 20 mei € 259,95 p.p.

Voor verdere aankomstdata zie www.enjoyhotels.be

Hotel Zur Krone Direct aan de Moezel

Oberfell / Cochem / Koblenz

Hotel Hutter beschikt over 46 kamers en zijn van alle gemakken voorzien, douche, toilet, tv met Nederlandse zenders en WiFi. Alle kamers zijn per lift bereikbaar. Enjoyhotel Hutter ligt aan de oever van de Moezel in het dorp Bremm, hier bevindt zich de steilste wijnberg van Europa, de Calmont. In ons restaurant wordt u tijdens uw verblijf verwend met een dagelijks uitgebreid „Enjoy“ ontbijtbuffet, warme lunch en een afwisselend 3-gangen keuzediner/ buffet. 's Avonds kunt u genieten in onze geheel nieuwe Alex' Lounge, met regelmatig vertier en entertainment, waaronder livemuziek etc., Wifi, groot scherm tv en uiteraard gewoon lekker 'lounge'. Of in Jan's bar met uitzicht over de Moezel, de ruïne van het klooster, de Calmont wijngaarden en de voorbijvarende schepen.

Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie

- ✓ 4 hotelovernachtingen
- ✓ Ontvangst met een warme lunch of koffie/thee met gebak
- ✓ Dagelijks ontbijtbuffet, warme lunch of lunchpakket en 3-gangen keuzediner
- ✓ Dagelijks alle consumpties gratis, van 17:00 tot 24:00 uur
Frisdranken, vruchtensappen, bieren, wijnen, jenever en apfelkorn
- ✓ NIEUW! Koffiecorner: de gehele dag gratis koffie en thee
- ✓ Iedere avond entertainment, o.a. livemuziek, wandeling en wijnproeverij
- ✓ Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd
- ✓ Gratis wijnproeverij in onze nostalgische wijnkelder
- ✓ Kortingskaartjes boottocht over de Moezel (seizoensgebonden)
- ✓ Gratis bus- en treinvervoer in de gehele regio
- ✓ Gratis diverse auto-, fiets en wandelroute's inclusief lunchpakket
- ✓ Gratis gebruik alle hotel faciliteiten en versnellingsfietsen
- ✓ Gratis uitstapjes boekje t.w.v. € 6,95 en gebruik infotheek

Aankomstdata en prijzen 2019

4, 8, 16 april € 239,95 p.p.

5, 17, 21, 25 juli € 259,95 p.p.

2, 6, 14, 18, 30 augustus € 259,95 p.p.

7, 11 september € 259,95 p.p.

Voor verdere aankomstdata zie www.enjoyhotels.be

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

Geen aanbetaling verplicht!

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

Nederlands gesproken.

Het vuur BRANDEND HOUDEN

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto's FRANK BAHNMÜLLER

Walter Van Wouwe wordt een van de goeroes van het nieuwe sociaal-culturele werk genoemd. Zijn visie op hoe organisaties zich moeten ontwikkelen hangt nauw samen met hoe die organisaties omgaan met inspiratie en zingeving. "Wil je organisatie naar Bokrijk of naar Technopolis?", is een populaire uitspraak van hem.

Walter Van Wouwe studeerde filosofie en theologie aan de KU Leuven. Hij startte zijn carrière in het onderwijs, werd daarna stafmedewerker en vrijwilligerscoach bij Damiaanactie. Vandaag is hij directeur van het nieuwe woon-, vormings- en inspiratieproject de Clemenspoort. Gelegen achter het station Gent Sint-Pieters brengt het mensen samen die zich willen buigen over een nieuwe vorm van zingeving en verbondenheid.

Waarom vind je het verenigingsleven zo boeiend?

"Engagement, verenigingen, het zit in het DNA van de Vlaming. Elk weekend zetten 220.000 jongeren in Vlaanderen zich in om andere kinderen een leuke tijd te bezorgen. Fascinerend, toch?

Ik heb achttien jaar bij Damiaanactie gewerkt als verantwoordelijke voor het vrijwilligersnetwerk. In die achttien jaar groeide het aantal vrijwilligers van 7500 naar 18000 vrijwilligers. Het geheim? Wakker bij mensen hun passie aan en ze willen zich graag inzetten voor je organisatie. Waarom ben je vrijwilliger? Waar hou je van en wat wil je absoluut niet doen?

Zo kwam er iemand vragen of hij een theatermonoloog over Damiaan mocht uitwerken. Best wel een rare vraag in een organisatie die stiften verkoopt voor het goede doel. Ondertussen heeft de man al 350 opvoeringen gespeeld én gelooft hij ondertussen zo in de zaak dat hij ook mee stiften verkoopt."

Je bent nu directeur van de Clemenspoort. Kan je daar je passie in kwijt?

"Na de Damiaanactie werd ik stafmedewerker bij de paters redemptoristen. Ik werd er aangetrokken om mee een toekomstplan te ontwikkelen en tegelijk de oude paters een goede oude dag te bezorgen. Dat toekomstplan werd de Clemenspoort: een project waar 600 mensen wonen en leven. Geestelijken, leken, mensen in een kwetsbare situatie en studenten zoeken naar een manier om samen te wonen. Drie begrippen staan centraal: vieren, verbinden en vernieuwen. Het is een open plek waar we zingeving opnieuw op de kaart willen zetten."

Hoe integreer je dat in een christelijk geïnspireerde organisatie?

"De K van het christelijke verhaal is vaak beperkt tot het lezen van een bezinningstekst bij het begin van een vergadering. Terwijl het christelijke kader zo veel rijker is, ook voor mensen die zeggen niet christelijk te zijn. Iedereen is spiritueel, draagt de openheid voor het mysterie in zich.

De Kerk is aan het imploderen. En ik heb mijn twijfels over de strategie die de Kerk gebruikt om de crisis aan te pakken. Ze maakt parochies groter, maar iedereen weet dat dit de afstand tot de kerk vergroot in plaats van verkleint. Christelijke organisaties zoals OKRA worden daardoor wel belangrijker: het is de laatste plek waar mensen elkaar bij

de voornaam kennen. Het zijn levende organisaties die zich rond waarden organiseren. Daarom moet OKRA uit haar pijp komen en zelf organiseren wat ze rond zingeving en spiritualiteit nodig heeft."

Wat betekent geloven vandaag?

"Het tweewereldenmodel heeft afgedaan. Steeds minder mensen geloven dat er een hemel en een aarde is waarbij de priester een soort van liftboy is die de verbinding ertussen verzorgt. Dit sluit niet meer aan bij de huidige cultuur, ook niet voor ouderen. De katholieke kerk kan geen afstand nemen van dit model: God boven, de kleine mens beneden. De structuur die daaruit volgt is er eentje van parochies en priesters. En van schaalvergroting om de leegloop van de kerken op te vangen."

Wat is het dan wel?

"God zit in ons en in het leven. Elk van ons is drager van een mystiek potentieel. Spiritualiteit is het vinden van wat in elke mens aanwezig is. Maar door het leven, door pijn en verdriet raakt dat mystieke bedolven. Het is ingewikkeld geworden – ook letterlijk. Je gaat niet op zoek naar zingeving maar je vindt ze en ont-wikkelt ze. Je zoekt naar de bron, je maakt de brug tussen je hoofd en je hart: de connectie die we nu het hardst missen. We leven in een mentale gouden kooi, gevangen in ons denken. We zitten vast in de zorgen van morgen of denken terug aan vroeger. De oude verhalen uit de Bijbel verzachten het leven:

ze drijven je naar andere mensen en laten je verbinden.”

Hoe kan je als mens deze connectie vinden?

“Door meditatie, verstillings, gebed. Je doet dit niet op jezelf: een christelijk gelovige gebruikt het kader als wegwijzer naar een dragende grond, op zoek naar verbinding. Tegelijk zorg je voor anderen, zet je je in, verdwijnt je zelf om de ander te laten verschijnen. En voor die twee elementen – verstillings en zorg voor de anderen – heb je een gemeenschap nodig.”

Hoe vertaal je dat in een organisatie?

“Doe verder met wat nu goed is: bedevaart, een bezinningstekst, kerstviering. Er zijn mensen die in deze vormen houvast vinden. Gooi dat dus niet weg maar verbeter het. Vergelijk het met een huis dat helemaal ingericht is. Je hoeft de inrichting niet om te gooien: help mensen om de luiken te openen en laat het licht binnen stromen. Tegelijk ga je met mensen het gesprek aan, je laat hen vertellen over kleine religieuze ervaringen en bouwt een zingevingskader op. Zo versterk je ook je organisatie. Op die manier is zingeving een even belangrijke pijler als alle andere werkingen in je organisatie.”

Hoe pak je de dialoog tussen verschillende religies aan?

“Als je beseft dat iedereen een stukje mystiek in zich heeft en dat God en spiritualiteit in ieder van ons zit, dan heb je de basis voor interreligieuze contacten. Ieder geloof heeft zijn verhaal. Kijk open en universeel naar hoe anderen dat spirituele stuk in zichzelf woorden geven, dan kan

je diep contact maken met hen. Het probleem stelt zich pas als religie geen wegwijzer meer is maar een blok beton met wetten en regels die belangrijker zijn dan de mystieke zoektocht. Iedere religie staat voor de uitdaging om te vereenvoudigen, terug te gaan naar de oorsprong. Confucius zei het al: ‘Traditie is niet de as bewaren maar het vuur brandend houden.’”



INFO

Walter Van Wouwe is een van de sprekers op de Inspiratiedag Zingeving die OKRA organiseert op 5 april van 9.30 tot 15.30 uur in Aeropolis, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel.

Ben je geïnteresseerd? Geef een seintje aan Jan Denil, jan.denil@okra.be, 02 246 27 39.

oud worden in Roemenië

Tekst TOM LANGMANS // Foto's TOM LANGMANS, LEO LEYSEN, BERTHA DE VOCHT, PIET VAN DER WILT, LEA DE NEEF, FRANS NYS

In oktober 2018 trokken een zestal Kempense OKRA-vrijwilligers naar Roemenië. Onder leiding van Jozef Goebels, voorzitter van ADR-Vlaanderen, namen ze deel aan een inleefreis. Naast studiebezoeken, vergaderingen en uitwisselingsmomenten werd er vooral ook geluisterd naar de Roemeense bejaarde in de straat. Hoe vergaat het senioren op het Roemeense platteland en in de stad? Welke voorzieningen zijn er voor ouderen? Waarmee hebben ze te kampen?

Timmermans' Boerenpsalm

Het is midden oktober maar het zomert nog mooi na in Roemenië. We maken een wandeltochtje door de heuvels van Sadova Veche naar Sadova Noua. Dat laatste was ooit een levendige plek met een schooltje, een buurthuis en een onderhouden kerk. Maar ook hier verlieten bijna alle jongeren hun heimat op zoek naar een betere toekomst. Enkel ouderen bleven achter. Weesouderen, bestaat dat begrip?

Het pad kronkelt door een mooi en idyllisch heuvellandschap. Hooilanden wisselen af met enkele aardappelvelden. Een oud echtpaar profiteert van de warme nazomerdag en staat op hun kostbare graslandje te hooien. Hier geen tractoren, maaimachines en dorsers. Collectieve handarbeid waarbij werkloos toekijken voor niemand van de gemeente

een optie is. Wanneer de vrouw ons in het oog krijgt steekt ze vriendelijk haar hand op. We voelen ons betraapt en kunnen niet inschatten hoe lang we dit tafereel uit Timmermans' Boerenpsalm bewonderden. Honderd jaar al? We wuiven dan maar beleefd terug en vervolgen snel ons pad naar het heden.

Alina wordt honderd

Alina is een stuk in de tachtig vermoeden we. Al kan je je met een leeftijdsgok in Roemenië lelijk mispakken. Hoe dan ook lijkt Alina een kranige vrouw met een bruin getinte huid. Om haar mond en ogen heeft ze brede en diepe rimpels. Ze moet van haar huisarts kruidentheet drinken en koffie bannen. "Dan word ik volgens mijn huisdokter honderd, net zoals mijn eigen moeder!", zegt ze wanneer we door het park in Arad slenteren en naast haar op een bank neerploffen.

Als we bij haar polsen hoe het is om in Roemenië een dag ouder te worden, zegt ze: "Mensen van onze generatie hebben hier in Roemenië een bewogen leven achter de rug. Wij kunnen tegen een stootje hoor. Ik leefde in maar liefst drie totaal verschillende politieke systemen en regimes. Ik werd geboren in het jaar dat Koning Ferdinand gekroond werd. Na het koninkrijk volgde een verschrikkelijke dictatuur. En ik zal sterven in een kapitalistisch systeem met een vrije markt. Dan ontwikkelt een mens een groot aanpassingsvermogen." Plots veert Alina recht: "Nu moet je me excuseren", zegt ze. "Mijn thermos thee is leeg, wat wil zeggen dat ik binnen een uur naar het toilet moet. Ik wandel dus verder." Niet één keer kijkt ze om wanneer ze van onze bank weg stapt. Ondertussen googelen we naar het jaar dat Koning Ferdinand de Roemeense troon besteeg. "In 1922! Verdorie, binnen vier jaar viert ze haar honderdste verjaardag!"

Vaarwel boer!

Constantin komt thuis. In zijn kielzog twee koeien en een oude manke hond. Constantin loopt voorovergebogen, alsof hij op zoek is naar een nikkel op de grond. De tol van jarenlange



noeste handenarbeid weegt op zijn schouders. Op zijn bergdorp is Constantin al lang niet meer fier. Bijna alle huizen zijn dichtgetimmerd met houten planken. Iedereen die nog in loondienst kon werken verliet het dorpje, voor één plukseizoen of maximaal één kalenderjaar. Dat was de belofte maar niemand keerde terug.

De oudere achterblijvers slenteren door de lege straten. Waar ooit auto's over beton reden, wandelt Constantin nu met zijn koeien. Een pensioen heeft de zeventigjarige boer niet. Hij moet zichzelf voorzien door groenten te telen, fruit te plukken en dieren te fokken. Nochtans had Constantin ooit landbouwgrond, maar gedwongen door armoede stapte hij mee in een grootschalige onteigening en zo glipte zijn grond uit zijn handen. Zijn akkers staan nu vol aardappelen die het bezit zijn van een Deense multinational. Die gesubsidieerde en kapitaal-krachtige investeringsgroep stelt Roemenen te werk maar ook steeds meer Chinezen. Wanneer Constantin zijn twee magere koeien terug op stal heeft gezet, versnijdt hij stukken spekvet tot kleine brokjes. Hij trekt voor drie dagen de bergen in. "Mijn geiten staan boven in een schuurtje. De volgende drie dagen word ik herder, met mijn oude viervoeter als trouwe vriend. Hij krijgt de brokken vet. Ik eet brood en geitenkaas van eigen makelij." We beseffen dat we het laatste uur alleen maar luis-terden. Met onze mond open, en toch zonder een woord te zeggen.

Vergrijzing in het kwadraat

Roemenië kent een ongeziene demografische verandering: jongeren trekken steeds meer naar het buitenland, de thuisblijvers kopen steeds minder kinderen en ouderen worden steeds ouder. Om hieruit conclusies te trekken hoeft je geen hooggeschoolde socioloog te zijn. Het resultaat staat in de sterren geschreven: tegen 2060 verdubbelt het aantal 65-plussers. Vergrijzing in het kwadraat. De Roemeense overheid moet dus dringend inzetten op bejaardenzorg, thuiszorg en mantelzorg. Zeker op het platteland, want daar gaat de vergrijzing nog sneller.

>>




epitact®

HALLUX VALGUS, "EELTKNOBBEL"



CORRIGERENDE ORTHESE VOOR OVERDAG

De soepele orthese voor overdag corrigeert en beperkt de ontwikkeling van de hallux valgus en verlicht tegelijkertijd gewrichtspijn.

De orthese past zich aan alle soorten schoenen aan en werkt door tijdens het stappen de grote teen rechter te zetten en door de "eeltknobbel" te beschermen tegen wrijving.

1 Corrigerende orthese voor OVERDAG

S 2953-909 M: 2953-917 L: 2953-925

Aanbevolen prijs € 34.95



CORRIGERENDE ORTHESE VOOR'S NACHTS

's Nachts ontspant het lichaam zich en verergert de afwijking van de grote teen. De orthese zet de grote teen terug recht en verlicht op die manier gewrichtspijn. Met deze THERMOPLAST versteviging die zich makkelijk aanpast aan uw voet, heeft u een rigide en tegelijk zeer comfortabele orthese volledig aangepast aan uw morfologie.

1 Corrigerende orthese voor's NACHTS

S: 3406-527 M: 3406-535 L: 3406-519

Aanbevolen prijs € 39.95



Uw maat kiezen?

Meet de omtrek van uw voet. Zie tekening. Indien u twijfelt tussen twee maten, kies dan de kleinste maat.

	S	20 <  ≤ 21,5 cm
	M	21,5 <  ≤ 23 cm
	L	23 <  ≤ 24,5 cm

VRAAG RAAD AAN UW SPECIALIST.

www.epitact.be

DP14BE-NL-2018



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

Lees aandachtig de bijsluiter. Deze medische hulpmiddelen zijn gezondheidsproducten die onderworpen zijn aan de Europese wetgeving en het CE-label dragen. Fabrikant : MILLET INNOVATION - ZA Champgrand - BP 64 - 26270 Loriol-sur-Drôme - FRANKRIJK. Update: 07-2018

In een buitenwijk in Caransebes bezoeken we een rusthuis. Rosa is er sinds de start in 2008 verpleegster. "We hebben vijftig bedden ter beschikking, maar er zijn maar dertig bewoners", klaagt ze. "En dat voor een stad met meer dan 28.000 inwoners. Probleem is de kostprijs, een rusthuis is maar voor enkele mensen weggelegd", besluit ze. In vergelijking met België is ook de gemiddelde verblijfsduur in een Roemeens rusthuis frapant: acht jaar! En dat terwijl wij in België de zorg vermaatschappelijken en mensen zo lang mogelijk thuis laten wonen. Rosa, met een bejaarde dame aan haar zijde, zwaait ons vriendelijk na wanneer we met onze huurwagen van het domein rijden.

Boekarest, stad van arm en rijk

Boekarest is een sprankelende stad, maar tegelijk ook grauw en soms zelfs diep triest. Vooral in de historische binnenstad blinkt het. Yuppies shoppen er bij Calvin Klein en Jean Paul Gaultier. Naaldhakken, champagne-glazen en de nieuwste gsm-toestellen in een handvol keurig geboende straten voor de 'happy-few'. Amper drie kruispunten verder staan we met beide voeten in de realiteit van de doorsnee Roemeen. Arme buurt, verloederde huizen, verbrokkelde wegen. We bellen aan bij de hoofdzetel van CARP Omenia. Deze Roemeense seniorenorganisatie lijkt een beetje op OKRA, maar CARP Omenia doet zoveel meer. Vrijwilligers en beroepskrachten organiseren er hand in hand een voedselbank, een apotheek, een pandjeshuis, een reparatie-atelier voor schoenen, horloges en andere

kleine elektronica, noem maar op. Niet alleen hier in deze wijk, maar op verschillende plaatsen in de stad en zelfs over heel het Roemeense land. "Het leven van wie niet meer kan werken, zoals onze gepensioneerde leden, is ronduit dramatisch", vertelt Gheorghe Chioaru ons. Hij is de voorzitter van deze organisatie met bijna anderhalf miljoen leden. "We organiseren voor honderden bejaarden in de buurt dagelijks een warme maaltijdbedeling. Onze droom is om een sociaal restaurant op te richten, hier op ons domein", spreekt hij vol bezien. "De vergrijzing is de trend in Roemenië, we moeten klaar zijn voor de toekomst!" Wanneer we enkele uren later aan de poort afscheid nemen van Gheorghe steekt een oude man in vuile lompen zijn hoofd binnen. Hoewel het al lang na sluitingstijd is, bedelt hij voor een stuk brood. Gheorghe laat de man binnen en ons buiten. Rijk en arm kruisen elkaar nogmaals in Boekarest.

Verpleger op de fiets

Johny is geen oude man, maar halverwege de veertig. In de fleur van zijn leven dus. Hij coördineert het gezondheidscentrum in Slatina-Timis. Het centrum is het kloppende hart van het dorp. Het huisvest een apotheek, er zijn zitdagen van dokters, tandartsen en kinesisten. Er is zelfs een vergaderzaal die is opengesteld voor enkele dorpsverenigingen. Heel de dag is het een komen en gaan van mensen, meestal ouderen. Zonder dit

dispensarium zou het dorp uiteenvallen. Geen voorzieningen wil zeggen geen toekomst. Geen toekomstperspectief wil zeggen een dorpsleegloop.

Hier in de vallei zijn er zo al talloze dorpen uitgestorven.

Johny leidt ons door het centrum. "Het is dankzij ADR-Vlaanderen dat dit centrum bestaat", klinkt Johny dankbaar. "Na de val van het communisme kwamen vanuit België de eerste hulpkonvooien met talloze hulpgoederen. Later werd de hulp structureler. Dit gezondheidscentrum is een verwezenlijking met een ongelooflijke waarde", vertelt Johny trots. Van opleiding is hij verpleger. Met zijn fiets toert hij dagelijks rond in dit dorp van een 3000-tal inwoners. Een rijbewijs heeft hij niet. Elke inwoner kent Johny bij naam, en andersom ook natuurlijk.

Wanneer we samen met Johny en Jozef Goebels, de voorzitter van ADR-Vlaanderen, een wandeling maken, worden we ons bewust van wat concrete hulpverlening kan betekenen. Overal in het dorp zijn er sporen terug te vinden van Vlaamse hulp en liefdadigheid. De lokale brandweer heeft een bluswagen die tot voor kort een Belgische nummerplaat droeg, de dorpschool werd mede gerenoveerd door Vlaamse handen, idem voor de gemeenschapszaal. Er klinkt hier en daar zelfs een Nederlands woord tijdens de vele babbels die we doen. Of hoe een kleine Vlaamse vzw toch het verschil kan maken. ◆



ADR-VLAANDEREN

Actie Dorpen Roemenië – Vlaanderen, kortweg ADR-Vlaanderen, is de koepel van Vlaamse vrijwilligersgroepen die actief zijn in diverse projecten in Roemenië. Vele van deze vrijwilligersgroepen zijn 30 jaar geleden gestart na de val van het regime van Ceaușescu in december 1989. In Vlaanderen is ADR het kenniscentrum over de Roemeense samenleving en werkt mee aan een positieve beeldvorming over Roemenië en de Roemeense bevolking. Dat doen ze onder andere via het stimuleren van reizen vanuit Vlaanderen en Nederland naar Roemenië.

Wil je er graag meer over weten? Bezoek dan deze websites:

www.adrvlaanderen.be

www.theopennetwork.ro

Facebook: 'ADR-Vlaanderen' en 'RoemeniëVakantieland' (ADR-Toerisme)

HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN EEN BEKENDE VLAMING:

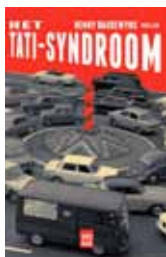
Michel Follet

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto MICHEL FOLLET

Michel Follet is onlosmakelijk verbonden met radio, film en televisie. Op zijn favorietenlijst prijken illustere namen zoals filmcomponist Georges Delerue en de blinde pianist Geert Maeckelbergh, met wie hij op Eclips TV het muziekmagazine *Herkenwijsjes* maakt. Liedjes op verzoek, van klassiek tot jazz en pop. Op dezelfde zender presenteert Michel een praatprogramma met gasten waar ook senioren affiniteit mee hebben. En achter de schermen van radiozender Joe denkt hij creatief mee. Voor hem is de essentie van een goede radiomaker: dienstbaar zijn voor anderen.

Lezen als inspiratie

“Hoe actueel kan literatuur zijn... Ik heb net een boek gelezen over de klimaatopwarming waarin fysicus Jean-Pascal Van Ypersele uitgebreid aan het woord komt.



Binnenkort begin ik aan *Het Tati-Syndroom*, een thriller van Benny Boudewijns. Zowel de titel als de kaft intrigeren me omdat ze verwijzen naar een van mijn filmhelden, Jacques Tati. Om te lezen heb ik een plek nodig waar niets me kan afleiden maar voor een gesprek met Erik Vlamincx kom ik graag uit mijn cocon. Hij is een van de meest filmische auteurs die we in Vlaanderen hebben. Bovendien delen we een passie, namelijk kermissen. Als we elkaar ontmoeten, komen ze elke keer ter sprake omdat het zo'n boeiende wereld is.”

Het grote, witte doek

“Ik bekijk veel films maar als ik eerlijk ben: de jongste maanden valt het aanbod me wat tegen. Voor mij is een film als een goed boek: ik licht er soms maar een enkele passage uit, bijvoorbeeld de schaduw van Orson Welles op de gebombardeerde muren in Wenen uit

The Third Man. Kan ik een film tien jaar na datum nog voor de geest halen, dan weet ik dat de liefde blijft duren en wordt hij tot mijn dvd-collectie toegelaten. Voor mij is *Das Leben Der Anderen* de beste film van de voorbije vijftien jaar. Van dezelfde regisseur kwam recent de film *Werk Ohne Autor* uit. Ik sta te popelen om hem te zien.”



De liefde voor de radio

“Live concerten moet ik helaas aan mij laten voorbijgaan omwille van mijn gehoorproblemen. Naar de volledige soundtrack van *True Confessions* van mijn favoriete filmcomponist Georges Delerue kan ik wel blijven luisteren. Als radio Klara aanstaat, ga ik graag zitten voor *Maestro*, een muziekprogramma van Mark Janssens met een boeiende inhoud en een verrassende muziekeuze. Bovendien heeft Mark een fantastische stem. Heel anders dan wat we vandaag bijvoorbeeld op televisie zien. Een programma presenteren vraagt vakken-nis, dat leer je niet aan een cafétoeg of in een keuken.”



Lievelingskeuken

“Mijn smaakpapillen kan je gerust ongewoon noemen. Ik kom uit een familie die slachtafval heerlijk vindt, dus graag kalfslever en niertjes. Maar verder eet ik steeds minder vlees. Kaas kan ik dan weer niet laten liggen, vooral een kaasfondue die je oplepelt met een baguette. Zo simpel kan het leven zijn. Op restaurant ga ik zo weinig mogelijk, mijn oren verdragen het tikken van het bestek in de borden niet. Vroeger kon de Franse keuken me altijd bekoren maar de jongste jaren laat ze steken vallen. Ik heb intussen de Italiaanse ontdekt: eenvoudige gerechten die met slechts enkele ingrediënten worden bereid maar uitermate smaakvol zijn.”

Info: www.ecliptv.be

10 OM NIET TE MISSEN

1 EEN MENS IS MAAR EEN WANDELAAR

Na ruim zeventig jaar in de journalistiek kan Gaston Durnez terugblikken op een uitzonderlijk rijke loopbaan. In dit boek haalt hij persoonlijke herinneringen op aan mensen die in de loop der jaren zijn pad hebben gekruist: Bert Decorte, Louis Paul Boon, Paul Van den Abeele, Robbe De Hert, Theo Lefèvre... Dit boek verschijnt naar aanleiding van zijn negentigste verjaardag en schetst een fascinerend portret van deze bekroonde dichter, prozaschrijver en journalist.



Gaston Durnez, Een mens is maar een wandelaar – Davidsfonds

OKRA schenkt 3 exemplaren van dit boek weg. Stuur voor 1 april 2019 de oplossing van het kruiswoordraadsel (p.68) op naar OKRA-magazine, Kruiswoordpuzzel, PB40, 1031 Brussel en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars!

3 KRUIDENOMNIBUS

Een nieuwe topper in de lange boekenlijst van kruidendame Daniëlle Houbrechts om je leven leuker en gezonder te maken. Ze beschrijft hoe je kruiden zelf kan kweken, hoe je ze het best verzorgt en oogst, wat je ermee kan doen in de keuken, welke kwaaltjes je ermee aanpakt en hoe je ze omtovert tot zalige beautyproducten.



OKRA schenkt 3 exemplaren van dit boek weg. Stuur voor 1 april 2019 de oplossing van het kruiswoordraadsel (p.68) op naar OKRA-magazine, Kruiswoordpuzzel, PB40, 1031 Brussel en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars!



2 KOERSEN IN DE GROOTE OORLOG

Stel je voor... je stapt op je fiets en rijdt zo terug in de tijd. Hoe zou het zijn om in één sprong tussen de slagvelden van WO I te belanden? Met de virtual reality experience fiets je door de indrukwekkende geschiedenis aan de hand van persoonlijke verhalen. Rijd mee in het spoor van Paul Deman, winnaar van de Ronde van Vlaanderen in 1913, en beleef de smokkeltochten van deze fietsheld als spion tijdens WO I.

Centrum Ronde Van Vlaanderen, Oudenaarde, expo loopt nog tot 12 mei 2019, www.crvv.be

OKRA geeft 5 duotickets voor deze expo weg. Stuur voor 1 april een kaartje naar OKRA-magazine, Koersen in de groote oorlog, PB40, 1031 Brussel of mail Koersen in de groote oorlog, naam, adres, lidnummer naar magazine@okra.be en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars!

4 RIDE UPON THE STORM 2

Deze ambitieuze serie speelt zich af op het raakvlak tussen intimiteit en politiek, tegen een achtergrond van geloof en engagement. De Deense familie Krogh kent een lange traditie als dominee. De vader dingt naar de positie van bisschop van Kopenhagen. Christian, de oudste zoon, blijft vergeefs op zoek naar voldoening. De jongste zoon, August, is getrouwd en is dominee in een kerk in de hoofdstad. Ze zoeken allemaal hun weg, tussen het rechte pad en de verdoemenis.



OKRA schenkt 5 DVD's van deze serie weg. Stuur voor 1 april de oplossing van het kruiswoordraadsel (p.68) op naar OKRA-magazine, Kruiswoordpuzzel, PB40, 1031 Brussel en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars!



5 EEN UNIVERSUM GEVAT IN BEELD EN KLANK

Het Kosmos Festival toont voor twee weken de pracht en kracht van het heelal. NASA-beelden met overweldigende orkestmuziek, een barokke visie op de natuurelementen en een dansvoorstelling met live geluiden uit het heelal... zes percussionisten en vier dansers gidsen je door de ruimte. Van analoog tot digitaal, zet je schrap voor een hedendaagse harmonie der sferen!

Concertgebouw Brugge, van 26/03 t.e.m. 10/04. Meer info en programma op www.concertgebouw.be/nl/kosmos-festival



6 ZO GOED ALS ALLEEN

Toen Guido Belcanto 35 jaar geleden als straatzanger begon vermoedde niemand dat hij ooit zou uitgroeien tot een icoon van het Vlaamse lied. Hij brengt nu een selectie uit zijn repertoire met twee fantastische muzikanten aan zijn zijde: **Lieven Demaesschalck** op piano, gitaar en accordeon en **Nicolas Rombouts** op contrabas. Een muzikale avond met een lach en een traan, een vleug poëzie en levensfilosofie!

Op verschillende locaties in Vlaanderen - www.garifuna.be/content/agenda - 03 230 09 20



7 DROMEN VAN PARELMOER

Na tien jaar is de Ensor-verzameling van het Koninklijk Museum voor Schone Kunsten in Antwerpen weer zichtbaar en wel in Oostende, de thuisstad van James Ensor. De afgelopen jaren vertoefde de Antwerpse Ensor-verzameling in New York, Chicago, Los Angeles, Tokyo, Bazel, Kopenhagen en Utrecht. Ensor behoort tot het handjevol Belgische kunstenaars die ook internationaal van tel zijn. Toch staat zijn kunst zelf nog te vaak in de schaduw van de populaire legende: die rare, mensenschuwe snuiter achter zijn piano in zijn Oostends schelpenwinkeltje.

Mu.ZEE, Oostende, expo loopt nog tot 16 juni 2019

OKRA mag 5 duotickets weg geven voor deze expo. Stuur voor 1 april een kaartje naar OKRA-magazine, Ensor, PB40, 1031 Brussel of mail Ensor, naam, adres, lidnummer naar magazine@okra.be en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars!

10 MISDAADTHRILLER IN DE GEEST VAN EXPO '58

Brussel 1958, het lichaam van François wordt gevonden - met kogels afgemaakt en op lugubere wijze tentoongesteld in de betonnen fundering van het Atomium. In zijn zoektocht naar wat er met zijn beste vriend is gebeurd, verliest Jo Van Zweeveld, professor filosofie, zichzelf in de waarheid. François bleek erg ambitieuze plannen te hebben. Kostten die hem het leven? Is er een link met de Wereldtentoonstelling? De professor staat voor een duizelingwekkende keuze tussen hart en hoofd...



De Expo 58-moorden, Ann Van Loock, uitgegeven bij Lannoo, 20,99 euro

OKRA schenkt 3 exemplaren van dit boek weg. Stuur voor 1 april 2019 de oplossing van het kruiswoordraadsel (p.68) op naar OKRA-magazine, Kruiswoordpuzzel, PB40, 1031 Brussel en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars!

8 MARY QUEEN OF SCOTS

Deze historische film verhaalt het turbulente leven van de charismatische Mary Stuart. Mary werd op haar zestiende Koningin van Frankrijk en op haar achttiende weduwe. Ze besluit dan terug te keren naar Schotland, inmiddels onder het bewind van Koningin Elizabeth I, om haar rechtmatige plaats op de troon terug te vorderen.

Vanaf zaterdag 27 februari 2019 in verschillende bioscoopzalen in Vlaanderen en Brussel.

9 IT ALMOST SEEMED A LILY

Museum Hof van Busleyden pakt uit met monumentaal werk van de wereldberoemde Belgische kunstenares Berlinde De Bruyckere. Daarin gaat zij de dialoog aan met de recent gerestaureerde Besloten Hofjes. De fragiliteit en schoonheid van deze retabelkastjes uit de zestiende eeuw grepen haar onmiddellijk aan. De gevallen bloemblaadjes vertonen voor De Bruyckere gelijkenissen met de tere menselijke huid, een thema dat vaak terug komt in haar oeuvre.

Hof Van Busleyden, Mechelen, expo nog tot 12 mei 2019

OKRA geeft 5 duotickets voor deze expo weg. Stuur voor 1 april een kaartje naar OKRA-magazine, Berlinde, PB40, 1031 Brussel of mail Berlinde, naam, adres, lidnummer naar magazine@okra.be en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars!



© Mirjam Devriendt

OP VERJAARDAGSTOURNEE MET *Johan Verminnen*

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto LIEVEN VAN ASSCHE

In 2019 staat Johan Verminnen (68) vijftig jaar op de planken. “Nog altijd met koorts”, zegt hij. “Het is de wil om het goed te doen en tegelijk de angst om het niet goed genoeg te doen, ook na een halve eeuw zingen.” Om die verjaardag te vieren is hij momenteel op tournee met nieuwe liedjes en vertrouwde klassiekers én een passie die nooit overgaat.

“Als ik vijftig jaar terug tel, kom ik uit bij *Ontdek de Ster* in 1969, de talentenjacht van de toenmalige BRT. Toon Hermans zat mee in de jury en het was zijn stem die me liet winnen. Mijn muzikale ambities gaan echter verder terug. Ik kom uit een familie waar alle broers en zussen bezig waren met creatieve dingen. We speelden poppenkast, schreven en zongen liedjes. Voor enkele frankjes organiseerden we spektakels voor de kinderen uit de buurt. Daar is de basis gelegd voor de richting die ik uit wilde en ik ben nooit van gedacht veranderd. Niet dat het artistieke pad altijd over rozen ging, er zijn best moeilijke jaren geweest. Maar ik heb geleerd dat als je volhoudt, je kan slagen. Met een blijvende liefde voor Brussel ook, waar veel van mijn liedjes over gaan. Voor mij is het de stad van vrijheid en openheid en een warmte die je alleen kent als je er

zelf hebt gewoond. Er is een smeltkroes van culturen die ik zie voorbijkomen vanop een caféterras vlakbij de Beurs waar ik nog regelmatig kom. Daar zie ik de wereld.”

Een engagement, nu voor jonge schouders

“De jaren tachtig waren moeilijk voor Vlaamse artiesten. Zelf had ik toen een orkest van vijf mensen, dus werd ik door de overheid beschouwd als werkgever. Maar er stond niets tegenover en op de rand van het faillissement moest ik fantastische muzikanten ontslaan. Ik heb me dan voluit ingezet voor een volwaardig artiestenstatuut, dat verder verfijnd is tijdens mijn voorzitterschap van SABAM. Het artiestenstatuut is nu werkbaar maar het kan nog veel beter. Toch durf ik zeggen dat ik een kleine steen in de rivier heb verlegd.

Voor jonge artiesten waarvan ik hoop dat ze deze taak verderzetten, ben ik dan ook graag een referentiepunt. Al hoed ik me voor de boutade dat wie ouder wordt, ook wijs is. Je moet dat kunnen bewijzen. Ik zing erover tijdens *Plankenkoorts*.

Ook tijd is een belangrijk thema, dingen die voorbijgaan en niet meer terugkomen. Met ouder worden, word je bewuster van het definitieve, zoals bang zijn dat alle woorden in je hoofd op reis gaan. In mijn artiestzijn kan ik aan die gevoelens uiting geven. Ouder worden dwingt je ook om mentaal te reageren. We worden door de maatschappij veel te weinig au-sérieux genomen en te veel betutteld, terwijl ik op doordeweekse middagen optreed in bomvolle zalen voor mensen die vrij zijn. Toch is ervaring hebben niet altijd een voordeel. Je doorziet de werkelijkheid waardoor je een onbezonnenheid kwijtspeelt die voor creatieve geesten cruciaal is, want daar komt net de kracht vandaan. Ik kan liedjes blijven zingen zoals *Laat me nu toch niet alleen*, de klassieker waar het publiek blijft om vragen. Ik zing het doodgraag want in de voorbije vijftig jaar is het onafgebroken de gids geweest die me geleid heeft.”

Info: CD en concertagenda van *Plankenkoorts* op www.johanverminnen.be.

“MET OUDER WORDEN, WORD JE BEWUSTER VAN HET DEFINITIEVE, ZOALS BANG ZIJN DAT ALLE WOORDEN IN JE HOOFD OP REIS GAAN”



OKRA schenkt 3 duo-pakketten van de cd *Plankenkoorts* en 3 boeken ‘Van Brussel naar de wereld’ (met inclusief een cd over Brussel). Stuur voor 1 april 2019 de oplossing van het kruiswoordraadsel én de schiftingsvraag (p. 68) op naar: OKRA-magazine, Kruiswoordraadsel, PB 40, 1031 Brussel en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars.



Slechts 48 uur levertijd!

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



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



Niet goed = geld terug

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

• Marktleider in de Benelux

• Alle keuze in trapliften, nieuw en gebruikt

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

Al meer dan 11.000 trapliften van Otolift in België!

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.

MUSTI ÖNLEN SPRINGT IN DE BRES VOOR DAK- EN THUISLOZEN

“IK BEKIJK ELKE DAKLOZE ALS EEN MENS, ik zal nooit oordelen”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

Mensen zonder een dak boven hun hoofd vind je niet alleen in grote steden als Brussel en Antwerpen. Ook in zijn thuisstad Hasselt kent Musti Önlen tientallen dak- en thuislozen. Hun lot ligt hem nauw aan het hart.

“In Hasselt steeg het aantal dak- en thuislozen de laatste tien jaar van zo’n 25 tot 135 mensen”, vertelt Musti in z’n woning in de Larestraat. Die ligt in Kuringen, een deelgemeente van de Limburgse provinciehoofdstad. “Dat baart me echt zorgen. Gelukkig engageren de stad en hulporganisaties zich om daar iets aan te doen. Er zijn verschillende opvanginstitieven, maar de prijs is voor een dakloze soms een drempel. Voor een nacht in de nachtopvang betaal je 7,41 euro. Wat als je dat geld niet hebt? Erom bedelen mag niet, dat is bij wet verboden. ‘Als je een dakloze geld geeft, gaat dat toch naar drugs of alcohol’, zeggen mensen vaak. Dat stoort me mateloos. Sommige dak- of thuislozen zijn inderdaad verslaafd maar er zijn er ook heel wat die niet gebruiken. Ik ken de dak- en thuislozen in Hasselt, je kan hen niet over dezelfde kam scheren. Ze hebben allemaal hun eigen karakter en problematiek.”

Het beste in elke mens

Musti zet zich al jaren vrijwillig in. Hij noemt zichzelf een vertrouwenspersoon voor de dak- en thuislozen in zijn stad. “Waarom ze mij vertrouwen? Ik heb zelf geen makkelijk verleden. Op mijn vijftiende werd ik door mijn vader op straat gezet. Ik maakte de verschillende stappen in de bijzondere jeugdzorg zelf mee. Zo

kwam ik in contact met dak- en thuislozen en ontdekte bij hen een heel grote solidariteit. Stilaan groeide mijn affiniteit met hen. Op m’n twintigste besloot ik naar Santiago te stappen. Bij het klooster van Limoges ontmoette ik de dakloze Jacques en zijn hond Cravatte. Volgens de nonnen zat hij daar al tien jaar. Ik besloot hem drie keer per dag eten te brengen en samen met hem te eten. Hij vertelde me dat hij dakloos werd na het overlijden van zijn vrouw.”

De ontmoeting met Jacques bleek het begin van een groot engagement dat de nu 27-jarige Musti nog steeds drijft. “Ik merk dat ik heel aanspreekbaar ben. Ik zoek in eerste instantie altijd het beste in iemand. Nooit zal ik oordelen, ik bekijk elke dakloze als een mens. In mijn ogen is het leven van de koning of de koningin niet meer of minder waard dan dat van een dakloze.”

Echtheid en solidariteit

De bezinningstocht naar Santiago was een keerpunt in het nog jonge leven van Musti. “Ik had net een rechtszaak tegen mijn broer achter de rug. Ik voelde de nood om die tocht te ondernemen. Met m’n rugzak stapte ik 2.100 kilometer in 77 dagen naar een katholiek bedevaartsoord, al ben ik islamitisch opgevoed. Maar ik ben een *pluralist* die gelooft dat

de basis van elk geloof bestaat uit liefde, respect en vrede.

Na exact zeventig dagen onderweg besepte ik dat ik mijn ouders moest vergeven. Ik kon het verleden een plaats geven. Zij oordeelden vanuit hun referentiekader en opvoeding, maar we hebben hetzelfde vlees en bloed. Hen vergeven was nodig zodat ik zelf verder kon. Nu is ons contact weer goed, als het kon zouden ze me iedere dag willen zien. Tijdens die tocht besepte ik welke richting ik uit wou met mijn leven. Ik wil iets terugdoen voor de maatschappij en mijn steentje bijdragen. Uit mijn engagement haal ik echt voldoening.

In een dakloze schuilt vaak zoveel echtheid. Als ik na een dag werken in bed kruip, denk ik: ‘Dit was een goede dag, ik ben gelukkig’. Het geeft me energie om verder te doen. De solidariteit onder de meest kwetsbaren is groter dan bij veel andere mensen. Een zak chips wordt al snel gedeeld door tien mensen. Heeft iemand emotionele of mentale problemen, dan proberen andere dak- en thuislozen die persoon te helpen met peptalk of door het kleine beetje dat ze hebben te delen. Dat klinkt mooi en dat is het natuurlijk niet altijd. Ze zijn ook op hun hoede voor elkaar, want er wordt vaak van elkaar gestolen.”



Weg naar de juiste hulpverlening

Intussen staat Musti in Hasselt bekend omwille van zijn engagement. "Met kerstdag organiseer ik samen met Ahmed Amsour en Lieve Bos van *Gastvrij Hasselt* en tal van vrijwilligers het Feest van hoop, licht en vrede voor Hasseltse dak- en thuislozen, nieuwkomers en eenzame senioren. Vorige keer hadden we 220 gasten! Ik help mensen ook op weg naar de juiste hulpverlening. Dat gaat niet altijd even makkelijk. Ooit ging ik naar een ziekenhuis met een man die nog amper op z'n benen kon staan. Maar de baliemedewerker wilde hem eerst weigeren omdat hij geen geldige verblijfspapieren had. Die medewerker volgde ook maar de richtlijnen. Maar dokters en verplegers, die hebben de eed van Hippocrates gezworen. Zij moeten een mens in nood helpen, ongeacht de papieren of financiële achter-

grond. Gelukkig ken ik de rechten en kon die man uiteindelijk verzorgd worden." Voor Musti stopt het niet bij hulp bieden, hij probeert ook iets te veranderen aan het systeem. "Door te signaleren wat fout loopt, kan ik de situatie misschien verbeteren. Maar ik zie het ook als mijn plicht om de man in de straat te sensibiliseren."

Even goeiendag zeggen

Ondanks een druk professioneel leven vond Musti de tijd voor een nieuw initiatief voor jonge dak- en thuislozen. "Soms staan jongeren uit de bijzondere jeugdzorg op straat op hun achttiende. Er is wel een verbetering sinds de dood van Jordy (een negentienjarige dakloze jongen die in 2016 stierf in Gent – mvm). Maar nog steeds belanden jongvolwassenen op straat. In Hasselt telden we vorig jaar achttien dak- en thuislozen tus-

sen 18 en 25 jaar. Dat vind ik veel, ik kan dat niet aanvaarden. En dat zijn dan nog enkel degenen die geregistreerd werden. Wie weet hoeveel jongeren in hun auto slapen of van de ene zetel bij een vriend naar de andere verhuizen.

We hebben de beste sociale zekerheid, zijn het vijfde rijkste land ter wereld. Dan mogen we deze jongeren toch niet aan hun lot overlaten. Ik voelde aan dat ze een ander aanbod nodig hebben dan oudere dak- en thuislozen. Die jongeren zijn immers extra kwetsbaar. Drugs en alcohol, maar ook prostitutie en uitbuiting door tienerpooiers: ze zijn zo makkelijk te manipuleren. Ik wil hen versterken om uit die situatie te raken. Daarom richtte ik het burgerinitiatief *vzw Homie* op samen met Gert Bortels van Arktos (een organisatie die kinderen en jongeren toe leidt naar werk, school en samenleving – mvm) en Kris Clijsters van Cachet (een organisatie door en voor jongeren met ervaring in de jeugdhulpverlening – mvm).

De leerlingen van een technische school knapten een oude caravan op. Als alle vergunningen en afspraken rond zijn, kan een dakloze jongere daarin een tijd wonen. In die periode willen we hem of haar toe leiden naar werk, onderwijs, huisvesting en vrije tijd. Intussen zorgen we ook voor contacten met andere mensen. Burgers kunnen bijvoorbeeld een maaltijd koken en samen eten. Of ze kunnen een ontspannende activiteit organiseren zoals eens naar de cinema gaan. Dat menselijke contact is heel belangrijk voor dak- en thuislozen. Een vriendelijke lach of even goeiendag zeggen kan hun dag mooier maken. Maar er is meer nodig. Geld geven is zeker een mooi gebaar, maar je kan iemand ook een broodje aanbieden of een koffie gaan drinken en met die persoon een praatje doen. Als iemand in nood is, stop dan en help die persoon. Of bel de hulpdiensten als je het zelf niet kan oplossen. Al te vaak lopen mensen gewoon voorbij. Ze vergeten dat ook zij op een dag wel eens dakloos zouden kunnen worden." ◆



LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN

29 prijzen

WIN DRIE OVERNACHTINGEN MET ONTBIJT VOOR TWEE PERSONEN
IN HOTEL 'LE RELAIS DU GUÉ DE SELLE' IN MÉZANGERS-EVRON IN
DE FRANSE REGIO MAYENNE.

20 BOEKEN

- ✕ 3 exemplaren van Gaston Durnez, **Een mens is maar een wandelaar**
- ✕ 3 exemplaren van Ann Van Loock, **De Expo 58-moorden**
- ✕ 3 exemplaren van Daniëlle Houbrechts, **Kruidenomnibus**
- ✕ 5 exemplaren van Lieve Joris, **Terug naar Neerpelt**
- ✕ 3 exemplaren van **De stille kracht van thee**
- ✕ 3 exemplaren van Johan Verminnen, **Van Brussel naar de week** (inclusief cd over Brussel)

8 DVD EN CD'S

- ✕ 5 x Ride upon the storm 2
- ✕ 3 x duo-pakket van de cd Plankenkoorts

Info:

Het hotel-restaurant is gevestigd in een mooi gerestoreerde hoeve op het platteland, aan de oevers van een meer. Een ideale uitvalsbasis om de omgeving te verkennen die niet voor niets het label 'Pays d'Art et d'Histoire' kreeg. Middeleeuwse centra, een Romeinse stad, préhistorische grotten, versterkte burchten... je vindt het er allemaal. Ook wandelaars en fietsers voelen zich hier thuis. Er vertrekken verschillende bewegwijzerde routes aan het hotel. 's Avonds kan je tot rust komen op het terras of – in de zomer – een duik nemen in het zwembad. En de heerlijke maaltijden die de chef bereidt met streekproducten én met liefde, moet je geproefd hebben.
<https://www.relais-du-gue-de-selle.com/>



OPLOSSING KRUISWOORDRAADSEL MAART 2019

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

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Schiftingsvraag: Wat is de hoofdstad van de Mayenne?

Vergeet niet een postzegel van 0,92 euro toe te voegen

HORIZONTAAL

1 hoeveelheid **5** zogenaamd **7** sporthemd **11** het vroegere Perzië **12** schaakstuk **13** kilometer **15** argon **16** kledingstuk **18** poste meridiem **19** paardenkracht (Engels afk.) **20** houtsoort **22** eenheid van trilling per seconde **24** soepgroente **26** roem **27** opstootje **28** bejaard **29** et cetera **30** straat **32** stad in de Verenigde Staten **34** hoofddeksel **35** luitenant **36** afdeling (afk.) **37** tweetal **38** kippenproduct **40** laagwater **41** in plaats van (afk.) **42** République Française **43** uitroep van afkeer **45** steengruis **47** ruw en onverbloemd **48** soortelijk gewicht **49** regenvlaag **51** Keltische taal **54** grapje **56** fut **57** teek **58** snavelbeet **59** gehoororgaan **61** plaats in Zwitserland **63** drank **65** vervelend wezen **66** aanstaande **67** onzes inziens **69** ontkenning **70** uiting van kou **71** en dergelijke **72** schok **73** vulkaan op Sicilië **75** aardappelsoort **76** bevel **77** treinstel.

VERTICAAL

1 afmeting **2** zangnoot **3** land in Azië **4** plaaggeest **6** grote roofvogel **7** teleurgesteld **8** dik stuk **9** binnen **10** onderwerp van gesprek **14** doorgaans **16** hefschroefvliegtuig (afk.) **17** dom **19** kwaadaardige campagne **21** artikel (afk.) **22** kledingstuk **23** windrichting **25** klein hert **31** joods godsdienstleraar **33** vrucht **34** panel **35** tennisterm **39** ingenieur **44** vergissing **46** onvindbaar **47** deftig **48** voortplantingscel bij lagere planten **50** ongeïdentificeerd vliegend voorwerp **52** Engels kostschoolstadje **53** ijzeren pen **55** wilde haver **56** kerklied **60** motief **62** harde boomvrucht **64** vogelverblijf **65** nadien **68** verzetsbeweging **70** verbruiksbelasting (afk.) **72** inhoudsmaat (afk.) **74** Duitse nv.

Winnaars kruiswoordraadsel december 2018

1 overnachting in Novotel Mechelen: -

Claes Maria

5 CD's Paul McCartney:

Timmermans Josée • Zwaenepoel Leona • De Wilde Marleen • Moonens Jean • Lecluyse Albert

5 x Ik hou van jou (bijna altijd):

Wouters Elza • Petit Rita • Eeman-Robbrecht Lieve • Verrijt Agnes • Geerts Maria

2 x Last Days

Van Kerckhove Frida • Liesenborghs Robert

3 x Björn: zes berenverhalen:

Van Der Goten Guy • De Block Willy • Anema Ria

4 x Jouw leven en het mijne:

Peirens Cecile • Hermans Honoré • Bauwens Gustaaf • Vandebeurie Rik

4 x Een warm dekentje:

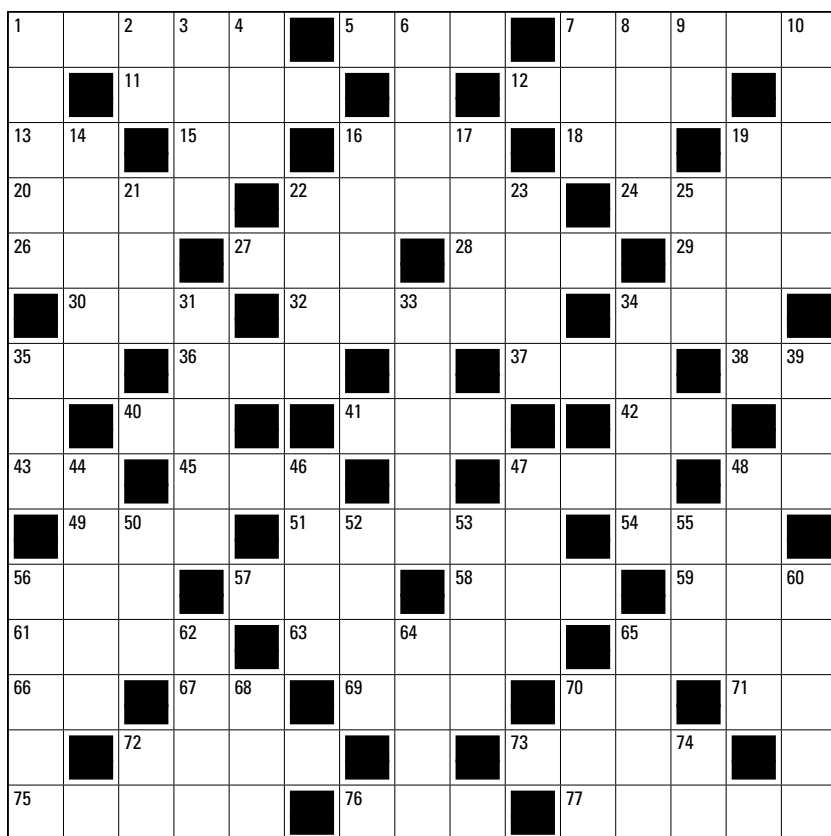
Moons Martina Jeanne • Thijs Leopold • Teerlinck Lutgarde • Meeus Johan

5 x Eindelijk oud:

Beeckmans Jeanne • Meuwes Vera • Peeters Agnes • Ryckmans Louis • Heylen Josée

5 x Voltoid Leven:

De Backer Gerard • Vercruysse Ria • Dom Cecilia • Koekhofs Paul • Onslaere Paul



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

35	71	69	20	73	45	28	1	65
----	----	----	----	----	----	----	---	----



Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord MAART 2019, PB 40, 1031 Brussel, voor 1 APRIL 2019. De winnaars verschijnen in het mei-nummer 2019. Voeg een postzegel van 0,92 euro toe (niet vastkleven).

Oplossing kruiswoordraadsel
DECEMBER 2018



WELKOM BABYGORILLA!

BON

ZOO
ANTWERPEN

25% KORTING

*** IN RUIL VOOR DEZE BON KRIJG JE 25% KORTING
PER PERSOON BIJ AANKOOP VAN 1 TOT MAX. 4
DAGTICKETS AAN STANDAARD INDIVIDUEEL TARIEF.**

Deze dagtickets dienen gelijktijdig aangekocht te worden en zijn enkel geldig op de dag van aankoop. Enkel geldig aan de kassa van ZOO Antwerpen t.e.m. 30/06/2019. Niet inwisselbaar in speciën, niet cumuleerbaar met andere acties, promo's of voordelen. Niet geldig op reeds aangekochte dagtickets. Kopieën worden niet aanvaard.



OKRAZOOA2019

OKRA EN MINERVA WERKEN IN 2019 SAMEN OM AAN DE LEDEN AANZIENLIJKE KORTINGEN BIJ DE AANKOOP VAN (ELEKTRISCHE) FIETSEN AAN TE BIEDEN. NAAST DE VOORDELIGE PRIJS IS OOK DE GARANTIE EN DE SERVICE EEN PLUSPUNT.

Exclusief ledenvoordeel bij aankoop fiets

- MINERVA ESTREL F-MOTOR, ACERA 7-SPEED OF MINERVA ESTREL F-MOTOR, ACERA 26" ~~1295 EURO~~ **875 EURO**
- BE ONE F-MOTOR NEXUS 8 ~~1395 EURO~~ **1175 EURO**
- JAGUAR BOSCH NEXUS 8 ~~2895 EURO~~ **2295 EURO**
- MINERVA LUXOR ACERA 7 ~~549 EURO~~ **449 EURO**
- MINERVA LUXOR NEXUS 3 ~~1395 EURO~~ **1175 EURO**
- MINERVA LUXOR NEXUS 7 ~~649 EURO~~ **549 EURO**

GA NAAR EEN PROMOMOMENT !

Om van deze voordelige aanbieding te kunnen genieten, kijk of je trefpunt een plaatselijk promotiemoment en fietsaankoop organiseert. Daar kan je de fietsen uitproberen onder het deskundige oog van een technicus. Een maand later worden de aangekochte fietsen gemonteerd geleverd op dezelfde plaats. De prijs die je voor een fiets betaalt, zal altijd lager liggen dan eender welke actie van een dealer. Indien de fiets ergens anders toch goedkoper is, zal Minerva het verschil terugbetalen met een extra korting van 100 euro.

JE KAN OOK VOORDELIG EEN
FIETSHELM AANKOPEN.
BESTELLEN KAN BIJ VOOR-
KEUR VIA JOUW TREFPUNT,
VIA INFO@OKRASPORTPLUS.
BE OF OP 02 246 44 35.



Je betaalt de fiets volledig op het moment van bestelling. Dit kan via bankcontact, cash of overschrijving. Minerva biedt een 3 jaar omnium-garantie op de fietsen. Via www.servicebike.be of 051 42 30 17 kan je een beroep doen op technische ondersteuning. Deze technische service en garantie is gratis gedurende de garantieperiode van 3 jaar en zal gebeuren via de 120 servicepunten verspreid over Vlaanderen of via de aan huis hersteldienst.

Beleef **jouw wereld** opnieuw zoals het hoort

Kom langs voor een
GRATIS
HOORTEST



SNEL en EENVOUDIG

- de audioloog stelt je enkele vragen
- je krijgt een hoofdtelefoon op en er worden een aantal geluiden aangeboden
- je geeft een teken wanneer je deze hoort
- na ongeveer 10 minuten is de test afgelopen. De audioloog licht het resultaat toe en je krijgt vrijblijvend persoonlijk advies.

Hoor je minder goed? Dan bekijken we samen welk hoorapparaat het meest geschikt is voor jou, afhankelijk van jouw levensstijl en verwachtingen. Want elk gehoor is uniek.

Wil je de nieuwste hooroplossingen ontdekken?



SNEL
EENVOUDIG
24/7

Maak nu je afspraak **online** via
www.aurilis.be

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



SPECIALE AANBIEDING!

LAAG GEPRIJSD!

SHIRT MET GRAFISCHE STRUCTUUR

Gewoon wassen, drogen en weer dragen. Dit prachtige jerseyshirt met grafische structuur is een 'topper' van Atelier Goldner Schnitt. Het jacquardpatroon met reliëf maakt het shirt niet alleen zeer chic, maar is ook zacht voor de huid. Door de pasvorm en afwerking lijkt het shirt op maat gemaakt.

Bijvoorbeeld in maat 46 **N** Lengte ca. 67 cm **K** Lengte ca. 63 cm

75% polyester, 24% katoen, 1% elasthan
Machinewasbaar.

MODE ALSOF OP MAAT GEMAAKT

Zo kiest u de juiste maat



Uw lengte is...

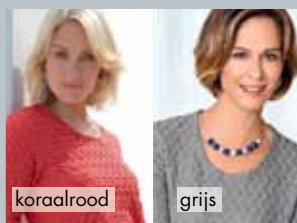
1,65 m. of langer kleiner dan 1,65 m.

N

NORMALE
MATEN

K

KORTE
MATEN



WELKOMSTACTIE

Dit shirt €39.95

+ de catalogus **gratis**

+ verzending €0.- €4.99

Uw bestelling €44.94

-40%

slechts

€26.95

ZO KUNT U BESTELLEN:

per telefoon:
070 - 22 28 28
en geef CODE 1471 door

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

Zoekterm / artikelnummer

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

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

atelier
goldner
schnitt

www.ateliergs.be

jeansblauw

grafische structuur



☐ JA, ik profiteer graag van deze SPECIALE AANBIEDING voor €26.95 in plaats van €44.94

1. Ik kies	bestelnr. 7324-500	7322-200	7323-300	Aantal	Prijs	Totaal
	☐ jeansblauw	☐ koraalrood	☐ grijs		x €26.95 =	
	- MAAT ☐ 40 ☐ 42 ☐ 44 ☐ 46 ☐ 48 ☐ 50 ☐ 52 ☐ 54* ☐ 56* * hiervan is geen korte maat leverbaar			+ de catalogus gratis		
- LENGTE	U bent: ☐ 1,65 m of langer Normale maat		☐ kleiner dan 1,65 m Korte maat	+ verzending €4.99 gratis		
			Mijn lengte: Bijvoorbeeld: 1,60m	TOTAALBEDRAG:		

2. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS in (CODE 1471)		3. Manier van betalen:	
Achternaam/voornaam*		☐ Ik bestel op rekening	
Straat en huis-/busnr.*		In uw pakket vindt u uw leveringsnota, gelieve deze rekening te betalen binnen 14 dagen.	
Postcode* _____		Datum _____ Handtekening _____	
Woonplaats* _____			
BELANGRIJK: om u beter van dienst te kunnen zijn vragen we u om de volgende informatie: Tel. _____ Geboortedatum _____ _____ 1 9 _____ Ik ontvang graag informatie en aanbiedingen: ☐ per e-mail E-mail _____		☐ Ik wil niet bestellen maar wil wel graag DE NIEUWE CATALOGUS GRATIS ontvangen.	
		CODE 1461	

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

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

39048028 ANK FS19

