MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • NOVEMBER 2019 • JAARGANG 52 NR. 9
WWW.OKRA.BE @OKRAVZW OKRAVZW

okra trefpunt 55+

magazine



Jan De Smet: "Zowel cultureel als culinair val ik voor twee ingrediënten: liefde en vakmanschap"

14 VERWARM JE HART MET DEZE RECEPTEN

27 DOSSIER VERSTILLING

47 LOTTE, VRIJWILLIGER BIJ MENSEN MET DEMENTIE

Het eerste zwarte ondergoed met de bescherming van TENA

Nieuw:
TENA Silhouette



Nieuwe TENA Silhouette biedt drievoudige bescherming tegen doorlekken, geurtjes en een vochtig gevoel. Discreet en stijlvol, met hoge of lage taille. Probeer het zelf op TENA.be

Ik blijf mezelf

EEUWIGHEID

Er zijn plekken
waar ik zonder glimlach
niet meer langs kan.
Ooit is daar een grap
verteld, een kus geroofd,
iets voor het eerst gedacht.
Ter hoogte van mijn oor,
bijvoorbeeld,
heb jij me op een nacht
beloofd dat eeuwigheid
een leugen is, maar dat het
daarom tussen ons niet
minder lang gaat duren.
Meer woorden waren er
niet nodig - een mond
spreekt van zichzelf al mooi
en huid heeft een geheugen.
Jij blijft mijn hals, mijn navel,
mijn holte van mijn knie
voor altijd bij.
Zonder glimlach kan ik
aan geen plek voorbij.

Bart Moeyaert



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

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, Jurgen d'Ours

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

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

Vormgeving Gevaert Graphics nv

Druk 't Hooft drukprojecten, Aalter

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.

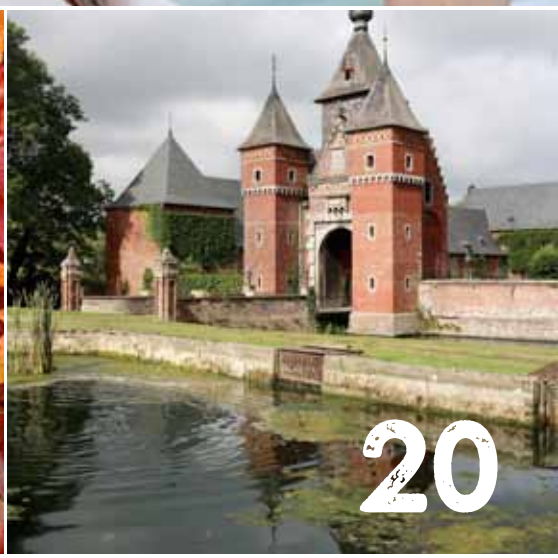
Coverfoto: Marco Mertens
Het novembernummer verschijnt uiterlijk op 28 oktober 2019.

OKRA-magazine, trefpunt 55+ is aangesloten bij We Media.

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







INHOUD

6 INFO
de zin van duurzaam beleggen

10 GEZONDHEID
Waarom water zo belangrijk is voor jouw lichaam

12 STANDPUNT
Evenwichtsoefening

14 AAN TAFEL
Verwarm je hart

18 GROEN
November, de tuin poetsen of juist niet

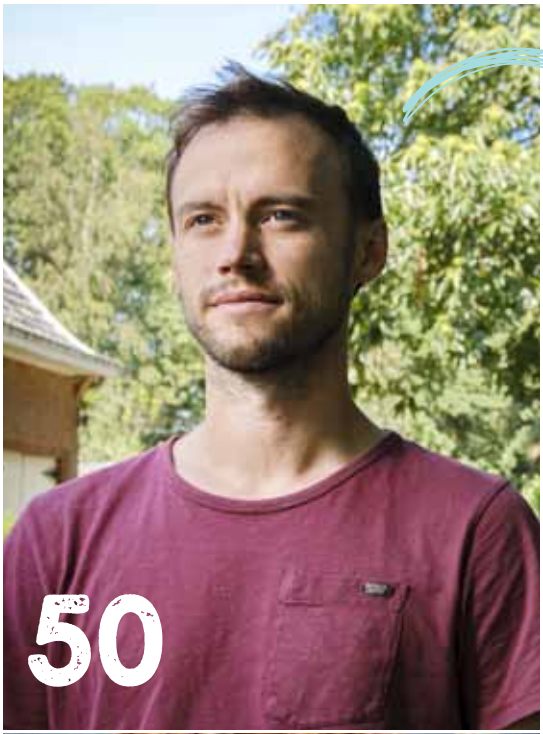
20 UIT
Toeren in Voeren

24 DE WERELD VOLGENS GUY POPPE
Verwaterde solidariteit

27 DOSSIER: VERSTILLEN

Dirk Sturtewagen: "Stilte betekent rust maar ook gerust gelaten worden, vakantie en gezelligheid. Het geeft energie, meer relativeringsvermogen en zorgt voor een goed humeur."

38 DOE HET ZELF
Breng de warmte in huis met wollige windlichtjes





41 GESMAAKT
De culturele snaar van Jan De Smet

42 10 OM NIET TE MISSEN

44 KUNSTIG GESPREK
Marleen Van Gestel: de kunst van de schone letters

46 GROOTOUDERS
Lotte, vrijwilliger bij mensen met dementie

50 LANGS VLAAMSE WEGEN
Op een dag gaan we een zotte boomhut bouwen

53 KRUISWOORDRAADSEL

"Als je alleen woont, heb je misschien geen conflicten, maar heb je wel kans om je eenzaam te voelen"

Van de doden niks dan goeds

'Wat willen jullie van mij drinken? Ik trakteer!' Een beetje gegeneerd tracht ik de boot af te houden want ik weet toevallig dat de dame in kwestie het niet breed heeft. Er is echter geen houden aan, want: 'Ons moeder is gestorven en ik heb geërfd'! En even later staat er op het tafeltje voor mij een glas 'Picon vin blanc'.

En dan vertelt ze haar verhaal. Hoe ze naar Lourdes is gekomen en een beetje as heeft meegebracht van haar overleden moeder. Die namiddag heeft ze die as op het Heiligdom uitgestrooid in het grasperkje waar Bernadette al decennialang haar witmarmeren schaapjes hoedt. Ik luister geboeid naar het vuur waarmee ze over haar moeder vertelt. En ik besef diep in mezelf dat ik telkens aan die onbekende vrouw en aan het verhaal van haar dochter zal terugdenken wanneer ik voorbij dat perkje zal komen waar Bernadette haar schaapjes hoedt...

Ik heb zelf ook een plekje waar ik aan ons moeke denk. Toen ze overleden is, hebben we een rozenstruikje op haar graf geplant. Ze hield immers zoveel van bloemen! Maar kleine struiken worden groot en vorig jaar heb ik 'm in overleg met mijn zussen overgeplant in onze tuin. Nu is dat een hoekje geworden in de tuin waar ik onwillekeurig even aan ons moeke moet denken wanneer ik het gras afrijd.

Misschien heeft niet iedereen zo'n fysieke plek nodig, het is wel goed om onze overledenen te gedenken. Het spreekwoord 'Van de doden niets dan goeds' is maar al te juist: wat waarderen we bij hen? Waaraan denken we met een warm gevoel terug? Als we in deze dagen terugdenken aan onze overledenen, zo'n dingen naar boven halen en vertalen in de keuzes die we maken, worden we ongetwijfeld een betere versie van onszelf! Per slot van rekening was dit ook de uitnodiging van Jezus, namelijk om onszelf te overtreffen in de goedheid die we uitdragen.

Jan

Jan Denil
Algemeen pastor OKRA

DE ZIN VAN duurzaam beleggen

Interview Karen Defranc, make sense // *Foto's* Bart Cloet

Het spaarboekje krijgt klappen. De formule die vroeger gelijkstond aan zekerheid en rendement, klimt vandaag amper boven nul procent. Sterker nog: wie vandaag enkel spaart op een spaarrekening, die ziet de waarde van zijn geld door de inflatie jaarlijks afnemen. Financieel experten Bart Lanckmans en Preben Windey van vdk bank lichten toe waarom duurzaam beleggen steeds luider het nieuwe sparen wordt genoemd.



"Mensen proberen het lagere rendement op hun spaarboekje zelfs te compenseren door meer te gaan sparen. Dat is absurd"

"Ik sta versteld van de hoeveelheid geld die op dit moment vaststaat op een spaarrekening", zegt Bart Lanckmans (rechts op de foto), commercieel verantwoordelijke bij de duurzame bank uit het Gentse. "Want het rendement is verwaarloosbaar en tegelijk wordt ons leven door de inflatie jaar op jaar duurder. Staat er honderd euro op je spaarrekening, dan is dat over vijf jaar al maar negentig euro meer waard. Daar staan de mensen te weinig bij stil." Preben Windey (links op de foto), product manager beleggingen, beaamt: "Mensen proberen het lagere rendement op hun spaarboekje zelfs te compenseren door meer te gaan sparen. Dat is absurd. Om iets op te bouwen, kan je het geld dat je tijdelijk kan missen beter beleggen."

> BART: "DE LAATSTE TIEN JAAR ZIJN MENSEN VEEL ANGSTIGER GEWORDEN. ZE WILLEN ELKE VORM VAN RISICO VERMIJDEN, MAAR WILLEN WÉL HUN SPAARGELD ZIEN RENDEREN"

Hang naar zekerheid

Preben en Bart geven elk beleggingsadvies bij vdk bank: Preben aan bankiers en Bart aan de man en vrouw in de straat. Beiden streven ze een duurzaam rendement na, zowel financieel als maatschappelijk. Selecteert Preben beleggingsoplossingen op basis van onder meer hun positieve impact op mens en milieu, dan luistert Bart naar waar mensen werkelijk op zoek zijn. En dat is vooral gemoedsrust.

Bart: "De laatste tien jaar, sinds de financiële crisis, zijn mensen veel angstiger geworden. Ze willen elke vorm van risico vermijden, maar willen wél hun spaargeld zien renderen. Dat rijmt niet meer. Daarom proberen wij hen te begeleiden, zodat ze de juiste financiële beslissingen kunnen nemen. We houden daarbij rekening met hun persoonlijke wensen en verwachtingen."
Preben: "Veel mensen blijven vasthouden aan het klassieke sparen uit angst voor potentiële risico's. Vaak omdat ze niet vertrouwd zijn met beleggen. Maar niet kiezen is ook een keuze maken. Zo verlies je geld zonder dat je het goed en wel beseft."
Bart: "En vandaag worden beleggers net veel beter beschermd dan vroeger door de stevigere wetgeving."

Stannah



TRAPLIFT CHECKLIST:

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

VRAAG NAAR ONZE TWEEDEHANDS OPTIES!

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

Vermijdt u het gebruik van de trap in uw eigen huis? Een Stannah 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



BEL VANDAAG NOG EN GENIET WEER VAN UW HELE HUIS

0800 26 938

info@stannah.be - www.stannah.be

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

Niet dagelijks de beurs volgen

Beleggen is niet hetzelfde als speculeren. Wie speculeert, tracht op korte termijn veel winst na te streven door te trachten te voorspellen wanneer de prijs van een aandeel een dieptepunt kent om het daarna snel weer te verkopen. Bij beleggen wordt een bedrag voor een langere termijn geïnvesteerd om in functie van een langere horizon een hoger rendement na te streven. Dat is niet risicoloos, maar zorgt voor een evenwichtigere risico-rendementsverhouding.

Bart: "Als belegger hoef je niet dagelijks de beurs te volgen. Dat doen specialisten wel. Het is zelfs contraproductief, omdat je een belegging rationeel moet bekijken, als een investering over een langere termijn. Als je je belegging op de voet volgt, laat je je sneller leiden door je emoties..."

Preben: "Mensen laten hun emoties vooral spelen bij beursdalingen. Bij een daling houden veel beleggers hun belegging nog een tijdje bij om uiteindelijk toch te verkopen. Het moeilijkste is dan te bepalen wanneer de bodem bereikt is. Ze wachten om op het perfecte moment terug in te stappen. Dat is vaak te laat, omdat we vandaag zien dat beursherstel vaak veel sneller dan verwacht optreedt. De beurs verzwakt abrupter en herstelt veel sneller. Daarom is het zo belangrijk om het hoofd koel te houden."

Bart: "Kijk naar pensioensparen. Dat is, ook door het fiscale voordeel, zeker voor mensen van mijn leeftijd heel interessant. In 1987 is de beurs op één dag ca. 20 procent gecrasht; de aandelen daalden ook de dagen nadien met daardoor een totale daling van bijna vijftig procent. Als je nu de evolutie van pensioensparen via een beleggingsfonds in z'n geheel bekijkt, vind je die dip amper op de grafiek terug."

> Preben: "Klanten zoeken naar opbrengst en gemoedsrust. Een doordacht evenwicht daarin start met een vrijblijvend goed adviesgesprek"

Bewuste keuzes maken

Het beleggingsaanbod is ruim en divers. Wie wil beleggen, moet het risico afwegen tegen het rendement. En ook de beleggingsdoelstelling, wat iemand beweegt om te beleggen, en de bestemming van je geld doen ertoe.

Bart: "Wanneer hun kinderen het huis uit zijn en hun woning is afbetaald, hebben veel mensen al een mooi spaarpotje opgebouwd. Ze kijken dan vaak uit naar manieren om hun geld beter te laten renderen, voor hun nabestaanden, om hun pensioen aan te vullen, of omdat ze willen dat hun geld zinvol wordt besteed. Dan is een goed gesprek met een beleggingsadviseur interessant. Want iedereen is anders en heeft zijn of haar eigen verwachtingen. Er bestaat niet zoiets als een succesformule die voor iedereen geldt. Waarin je investeert, hoe of wanneer hangt af van je ervaring, inkomsten, de termijn waarin je een bepaald bedrag kan missen ..."

Bart: "Duurzaamheid is een marketingterm geworden, een modewoord, terwijl het gewoon een evidentie zou moeten zijn. Als bankier wil ik correct advies geven aan elke klant. Punt. Ik zou als toekomstige grootouder ook niet graag hebben dat een bank dingen doet met mijn geld die slecht zouden kunnen uitpakken voor de volgende generatie."

Preben: "Iedereen denkt bij duurzaamheid aan minder wegwerpverpakkingen, beter isoleren en de auto vaker laten staan. De impact van geld echter wordt vaak vergeten. Maar je wil toch weten welke wereld jij mee financiert?"

vdk bank was de eerste bank met een duurzaam pensioenspaarfonds. Bovendien belegt de bank 90 procent van haar eigen portefeuille in ethische, duurzame producten. De bank scoort hoog bij het onafhankelijke FairFin, dat het grote publiek sensibiliseert over juist omgaan met geld. Verder slaagde ze dit jaar met grote onderscheiding op de klantentevredenheidsenquête van Test Aankoop.

Nieuwe gewoontes

Het beleggen van nu is het beleggen van vroeger niet meer. Meer en meer mensen doen tegenwoordig aan pensioensparen en steeds meer mensen, jong en ouder, bouwen iets extra's op via aandelen, obligaties of fondsen.

Bart: "Op Nieuwjaar de kleinkinderen een cent geven voor op hun spaarrekening is voorbijgestreefd. Je geeft hen toch niet iets wat in waarde daalt? Geef hen liever een stuk van een beleggingsfonds met een wereldwijde spreiding. Daar kunnen ze later misschien de vruchten van plukken."

Preben: "Beleggen is en blijft een risico. Maar je kan het risico verkleinen door je belegging te spreiden, zowel in de tijd als qua type activa. Laat een financiële reserve op je spaarrekening staan voor onverwachte kosten en kijk samen met een adviseur waarin je het resterende kapitaal kan investeren. Zo blijft je spaargeld niet achteruitgaan."

Bart: "Het komt erop neer om vol te houden. Degenen die op lange termijn beetje bij beetje beleggen, boeken vaak het meeste succes."

Preben: "Het is een misvatting dat je in een keer een groot bedrag moet investeren. Beleggen kan ook stap per stap. Je kan al starten met beleggen vanaf vijftig euro per maand, wat maakt dat iedereen kan beleggen – kapitaalkrachtig of niet."



okra
trefpunt 55+

DOE EEN GIFT
TEN VOORDELE VAN OKRA

Vanaf 40 euro is je gift fiscaal aftrekbaar.
Storten kan op rekening BE52 7995 5051 4509
met gestructureerde mededeling +++201/7002/00005+++.

WAT DOET OKRA MET DIT GELD?

Als sociaal-culturele organisatie heeft OKRA bijzondere aandacht voor de oudste leden. Zij zijn vaak minder mobiel en zien hun sociale contacten afnemen. Deze oudste groep kampt met problemen van eenzaamheid. OKRA-vrijwilligers bezoeken regelmatig de oudste leden en proberen hen een sociaal netwerk aan te bieden. OKRA behartigt eveneens de belangen van mensen die zorg behoeven en hun mantelzorgers. Het komt op voor wie zelf niet meer zo mondig is in kwetsbare situaties en bemiddelt bij problemen.

WAAROM water ZO BELANGRIJK IS VOOR JOUW LICHAAM

Tekst Katrien Vandeveegaete // *Foto* Shutterstock

Wist je dat een menselijk lichaam voor 60 tot 70 procent uit water bestaat? En veel van dat vocht verlies je overdag: door te ademen, zweten en plassen. Het is dus van essentieel belang om die watervoorraad in je lichaam voortdurend aan te vullen. Als je dat doet, voel je je beter want de giftige stoffen in je lichaam spoelen weg, je darmflora verbetert, je voelt minder pijn in je gewrichten en je huid verjongt.



"Te weinig water drinken is de belangrijkste oorzaak van vermoeidheid tijdens de dag"

Wat is genoeg water?
Elk lichaam is anders, daarom hangt jouw waterbehoefte af van veel factoren, zoals onder andere je gezondheid, leeftijd, waar je leeft of hoe actief je bent. Het spreekt vanzelf dat je in de zomer meer zweet, meer vocht verliest en dus meer moet drinken. Volgens de Hoge Gezondheidsraad heeft een 'gemiddelde' volwassene ongeveer 2,5 liter water per dag nodig. Dat hoef je niet allemaal te drinken, in je voeding zit ook vocht dat je lichaam opneemt.



Volgens de Hoge Gezondheidsraad heeft een 'gemiddelde' volwassene ongeveer 2,5 liter water per dag nodig.

Je kan je vochtbalans op peil houden door voedingsmiddelen met een hoog watergehalte te eten. De groente met het hoogste vochtgehalte is komkommer, het bevat 96,7 procent water. Ook ijsbergsla, bleekselder, radijsjes en tomaten hebben meer dan 95 procent water. Groene paprika's, bloemkool, watermeloen, spinazie en aardbeien bevatten nog meer dan 90 procent water. Je kan deze groenten in een gerecht verwerken maar als je soep eet, krijg je ook veel vocht binnen. Frisdrank, calorieën en alcohol werken tegen: zij zorgen er net voor dat je vocht verliest.

Wat als je niet voldoende drinkt?
Te weinig water drinken is de belangrijkste oorzaak van vermoeidheid overdag. Vooral als je wat ouder wordt, vergeet je soms hoe belangrijk het blijft om je lichaam voldoende te hydrateren. Want hoe minder een ouder persoon drinkt, hoe minder dorst hij krijgt en hoe minder hij nog zal drinken. Pas dus op voor uitdroging. Aan deze symptomen kan je herkennen dat iemand last heeft van uitdroging. Een droge mond is evident maar ook vermoeidheid, zwakte en slaperigheid kunnen tekenen van uitdroging zijn. Je kan het ook herkennen aan spierkrampen of wanneer je ogen geen tranen meer aanmaken. Heb je last van misselijkheid, braken of hoofdpijn? Dan kan dat te wijten zijn aan een gebrek aan vochtinname. Ben je verward of spreek je wat moeilijker? Ook daarvan kan de oorzaak zijn dat je te weinig drinkt. De meest voor de hand liggende indicatie is echter wanneer je merkt dat je te weinig plast of wanneer je urine donker kleurt.

Wat doe je indien iemand gedehydrateerd is?
Laat hem of haar kleine hoeveelheden water drinken. Kies dan voor een drank met extra koolhydraten, bijvoorbeeld een sport- of energiedrank. Smaakt dat te zoet? Je kan het suikergehalte van een energiedrank verlagen door deze met water te verdunnen.

Kraantjeswater of flessenwater?
Waarom zou je met plastic of glazen flessen water zeulen als het water uit de kraan perfect drinkbaar is? Het is bovendien goedkoper en milieuvriendelijker dan in de winkel water te kopen. De overheid waakt over de kwaliteit van het leidingwater zodat het toch perfect drinkbaar is. Ben je toch niet overtuigd van de smaak of de geur van kraantjeswater? Dan kan je nog altijd opteren voor een filter te gebruiken en er zo perfect drinkwater van te maken.

Wat als je water drinken niet leuk vindt?
Vind je water echt niet lekker? Dan kan je je water een lekker smaakje (met vers sap, bessen, thee of kruiden) geven. Je kan ook jezelf voornemen om na elk plasje een glasje te drinken. Wist je dat er apps voor je smartphone bestaan die bijhouden hoeveel water je drinkt en je hierin ook stimuleren? Je kan ook frisdrank verdunnen met veel water of ijs. En is water drinken echt je ding niet, dan kan je ook veel fruit en groenten eten, zo blijf je steeds gehydrateerd.

Een evenwichtsoefening

Tekst Mark De Soete - algemeen directeur OKRA // *Foto* Frank Bahnmüller

Op 1 oktober, de internationale dag van de ouderen, kreeg de Vlaamse regering gestalte. Enkele dagen later kregen we inzage in het regeerakkoord. De basisvisie van het regeerakkoord is niet de onze. De ondertoon is voelbaar tegen het middenveld gericht *('Ze staan het beleid in de weg en kosten te veel geld').* Ze is bovendien ongemeen scherp tegen het etnisch-cultureel middenveld en de integratie van culturele minderheden. Het bereiken van de klimaatdoelstellingen is een lachertje met gevolgen voor mobiliteit, wonen, energie, …

We lezen ook goede voorstellen, zeker voor de zorg: betaalbare woonzorgcentra, investering in personeel in verzorgingsinstellingen, verdere uitbouw Vlaamse sociale bescherming, terugdringen van wachtlijsten, … Allemaal punten die OKRA al jarenlang op de agenda plaatst. En waar eindelijk gehoor naar komt. Alleen blijft er onduidelijkheid waar de middelen hiervoor zullen vandaan komen, en wie het mes van de besparing zal voelen.



Besparen op het middenveld kan de aanzet geven dat sommige organisaties werkingen anders moeten invullen, anders of soms helemaal niet meer organiseren.

Voorafgaand aan de verkiezingen had OKRA een congres, waarop vele basisvrijwilligers van OKRA hun verwachtingen en deze van de OKRA-leden over het toekomstig beleid in Vlaanderen hebben geuit. OKRA zal minister-president Jan Jambon en de verschillende vakministers contacteren en hen de verwachtingen van de OKRA-leden bezorgen. Niet alleen om hen aanvullend te inspireren in het ontwikkelen van hun beleidsnota's. Maar ook om te wijzen op het unieke karakter van het sociaal-culturele middenveld, als partner in het stimuleren van burgerparticipatie.
De Vlaamse regering erkent het belang van het sociaal-culturele middenveld voor de vorming van een betrokken samenleving. Deze betrokkenheid kan het sociaal-culturele veld realiseren dankzij de gigantische inzet van vele duizenden vrijwilligers en met omkadering van gedreven beroepskrachten.

Besparen op het middenveld kan de aanzet geven dat sommige organisaties werkingen anders moeten invullen, anders of soms helemaal niet meer organiseren. De Vlaamse regering staat met andere wooden voor een moeilijke evenwichtsoefening. Moeten sociaal-culturele organisaties zoals OKRA een verbindende en emancipatorische rol blijven spelen? Prima. En zo staat het ook in het regeerakkoord. Maar in de begrotingstabellen staan forse besparingen op de middelen van het middenveld. De regering zal een evenwicht moeten vinden, OKRA zal daar alvast op toezien.

Mark



Stuur mij een gratis brochure

Naam .....

Adres .....

Postcode/plaats .....

Telefoon .....

OKRA19

Stuur deze bon naar:
Otolift Trapliften, Verlorenbroodstraat 120 bus 3, 9820 Merelbeke

Bel gratis 0800 65 603

voor een gratis thuisadvies of om onze gratis brochure te bestellen.

www.otolift.be

Verwarm JE HART!

Tekst Ann Vertriest // *Foto's* Ann Vertriest

Hoe kouder het buiten wordt, hoe meer onze innerlijke mens behoefte heeft aan wat warmte. Daarvoor zijn een winterse witte soep, een uientaart, pizzapasta en Zweedse balletjes de ideale recepten.



ZWEEDSE BALLETJES MET PUREE

1 klontje boter - 500 g gemengd gehakt - 3 eetlepels fijngehakte peterselie - Een halve theelepel lookpoeder - 200 ml room - 200 ml rundsfond - 1 theelepel scherpe mosterd - een halve theelepel Worcestershiresaus - 1 eetlepel sausbinder voor witte sauzen - peper en zout - muskaatnoot - aardappelpuree - veenbessensaus of confituur

Meng het gehakt met 2 eetlepels peterselie en het lookpoeder. Rol tot balletjes ter grootte van een golfbal. Smelt de boter in een braadpan en bak de balletjes gaar. Haal ze uit de pan en blus het aanbaksel met de rundsfond en de room. Laat wat doorkoken en roer er de Worcestershiresaus en de mosterd door. Breng op smaak met peper, zout en muskaatnoot. Bind indien nodig de saus met wat sausbinder voor witte sauzen.
Serveer de balletjes met de saus, puree en veenbessensaus. Werk af met wat peterselie.



WITTE WINTERSOEP

olijfolie - 1 ui - 2 teentjes look - 1 laurierblaadje - 2 preistelen (enkel het wit) - een halve bloemkool - 400 g cannellinibonen (blik) - 1 liter kippenbouillon - amandelschilfers (optioneel) - platte peterselie (optioneel) - peper en zout - muskaatnoot

Fruit de fijngehakte ui en look in de olijfolie tot ze glazig worden. Was de prei en snijd hem in rondelletjes. Voeg samen met het laurierblaadje toe bij de ui. Snijd de bloemkool in roosjes en stoof een tijdje mee met de rest. Overgiet de groenten met de bouillon en laat 10 minuutjes koken. Giet het vocht uit het blik bonen en spoel de bonen met extra water. Doe ze bij de soep en laat 5 minuutjes meekoken, minstens tot de bloemkool gaar is.
Vis het laurierblaadje uit de soep en mix alles tot een gladde soep. Breng op smaak met peper, zout en muskaatnoot.
Doe de amandelschilfers in een pannetje en zet op een middelmatig vuur tot ze goudbruin kleuren. Haal van het vuur en stort op een vel keukenpapier.
Serveer de soep met de amandelschilfers en wat peterselie.



PIZZAPASTA

500 g gekookte spirelli - olijfolie - 500 g gemengd gehakt - 1 ui - 1 rode paprika - 1 groene paprika - 1 potje tomatenpuree - 1 blik tomatenblokjes met look - 1 bokaal Napolitaanse saus - 1 eetlepel gedroogde oregano - peper en zout
Voor de topping: geraspte mozzarella, zwarte olijven, chorizo, ananas, hesp...

Bak het gehakt in de olijfolie en schep uit de pan. Snijd de ui, paprika's in blokjes en fruit in de pan samen met nog wat olijfolie.
Doe het gehakt terug in de pan, voeg nu ook de tomatenpuree en oregano toe. Laat 1 minuutje bakken. Doe er de tomatenblokjes en de Napolitaanse saus bij en laat een uurtje op een matig vuurtje sudderen. Breng op smaak met peper en zout.

Neem de helft van de saus en meng met de spirelli. De andere helft van de saus kan je makkelijk invriezen.
Zet de grill van je oven aan.

Doe alles in een vuurvaste schotel en werk af met de topping naar keuze: geraspte mozzarella, zwarte olijven, chorizo, eventueel ook ananas, hesp, waar je maar zin in hebt. Zet onder de grill tot de kaas begint te kleuren en smullen maar.



UIENTAART MET GEITENKAAS

1 rol bladerdeeg - 3 flinke rode uien - 1 klont boter - 200 g gerookte spekblokjes - 3 eieren - 200 ml room - 100 ml melk - 3 takjes verse tijm of een halve theelepel gedroogde tijm - peper en zout - muskaatnoot - 125 g geitenkaas

Verwarm de oven alvast op 200°.
Pel de uien en snijd in halve maantjes. Smelt de klont boter in een grote pan en doe er de ui bij. Kruid met peper en zout en doe er de afgeritste tijmblaadjes of de gedroogde tijm bij. Laat de ui heel zachtjes stoven, een half uurtje, zodat het mooi begint te karameliseren.

Bak ondertussen de spekblokjes in wat boter.
Doe het bladerdeeg in een ingevette vorm en doorprik de bodem veelvuldig met een vork. Leg bakpapier bovenop het deeg en bedek het bakpapier met bakparels. Zet 10 minuutjes in de oven.

Haal uit de oven, verwijder de bakparels en het bakpapier. Snijd de geitenkaas in plakjes.

Klop de eieren los in de melk en room, doe er de ui en spekblokjes bij en breng op smaak met peper, zout en muskaatnoot. Giet de vulling in de taartvorm en leg er de plakjes geitenkaas op.
Zet 35 minuutjes in de oven. Serveer met een fris slaatje.

V.U. Dirk Dewolf, Agentschap Zorg en Gezondheid, Koning Albert II-laan 35 bus 33, 1030 Brussel - versie 10/2019

Zorg dat je niets mist door griep.

Vlaanderen
is zorg

Laat je vaccineren
en bescherm jezelf
en je omgeving.



AGENTSCHAP
ZORG &
GEZONDHEID

www.laatjevaccineren.be



November

DE TUIN POETSEN OF JUIST NIET

Tekst Ivo Pauwels // *Foto's* Ivo Pauwels

Tenzij je van plan bent bladverliezende bomen of struiken te planten is het tijd om de schop te poetsen en te stoppen met het zwaarste tuinwerk. De tuin en de tuingrond is na een jaar van extreme hitte, regen en wind aan rust toe. Uiteraard mag je de tuin fatsoeneren: de rozen op veertig centimeter terugsnoeien, het afgevallen blad van de paden en het gazon vegen, bamboestokken recupereren, hekjes en afsluitingen nakijken, de laatste roos in een vaasje zetten en, om je niet te vervelen, het tuinhuis op orde brengen. Er is voor de ijverige tuinier dus toch nog meer dan genoeg te doen. Zelfs letterlijk het tuingerei en dus ook de spade poetsen en bijvoorbeeld de messen van de maaimachine (laten) slijpen.





Laat het blad maar vallen …
In borders en onder bomen en struiken kun je het herfstblad maar beter laten waar het ligt, tenzij het hard en stijf is zoals dat van een plataan of leerachtig als dat van de kerslaurier. En ook bladeren in de vijver haal je beter weg. Maar de meeste bladeren verteren zacht op de bodem. De bladeren zorgen voor een warm deken over en tussen de planten. De bladeren ondergaan wat de specialisten niet al te fraai 'een platte composteering' noemen. Alle mogelijke nuttige en vaak minuscule diertjes en allerlei schimmels voeden zich met het verterende blad en geven op hun beurt nuttige stoffen aan de tuingrond. Als in het voorjaar de temperatuur stijgt, is het herfstblad voor een groot deel vergaan. Al zal je waarschijnlijk de hardnekkige restanten toch willen ruimen. Bestudeer dan even de grond. Je ziet een bovenlaagje van fijne kruimels en dat wijst erop dat de bodemstructuur weer optimaal is. De planten varen er wel bij.

Beter niet dan wel doen: grasmaaien
Als het najaar weer even zacht is als de vorige jaren groeit het gazongras nog even door. Maai het gazon niet te kort, want een gazon waarvan de grassprietjes 5 à 6 cm lang de winter ingaan verstikt het mos. Mos heeft op zich weinig licht nodig, maar overschaduwd door de grassprietjes krijgt zelfs mos te weinig licht: het kwijnt weg.

In borders en onder bomen en struiken kun je het herfstblad maar beter laten

Wel doen voor een … weldoende tuin
Wie vogels in de tuin heeft, krijgt in het voorjaar gratis aubades. Bovendien staan met name mezen tal van rupsen en insecten naar het leven. Vogels zijn je dankbaar voor een nestkastje. Minstens twee meter van de grond en op een rustige plaats op het oosten. Wacht er niet mee, want de vogels willen al vroeg in het voorjaar hun intrek in het nestkastje nemen.



En verder kun je beginnen met het planten van rozen, bladverliezende bomen en struiken. En hoopvol dromen van een fraai voorjaar en een kleurrijke zomer. Met andere woorden bestel zaadcatalogi en maak je keuze.

Een kruiwagen pure nostalgie
En dan is er die laatste vracht naar de composthoop of de groencontainer. Verwelkte bloemen, schimmelende dahlia's en alles wat nu terug geknipt kan worden. Voor velen een kruiwagen vol nostalgie. De laatste tastbare herinneringen aan een mooie zomer worden onherroepelijk afgevoerd …

Een kruiwagen pure nostalgie.



TOEREN IN Voeren

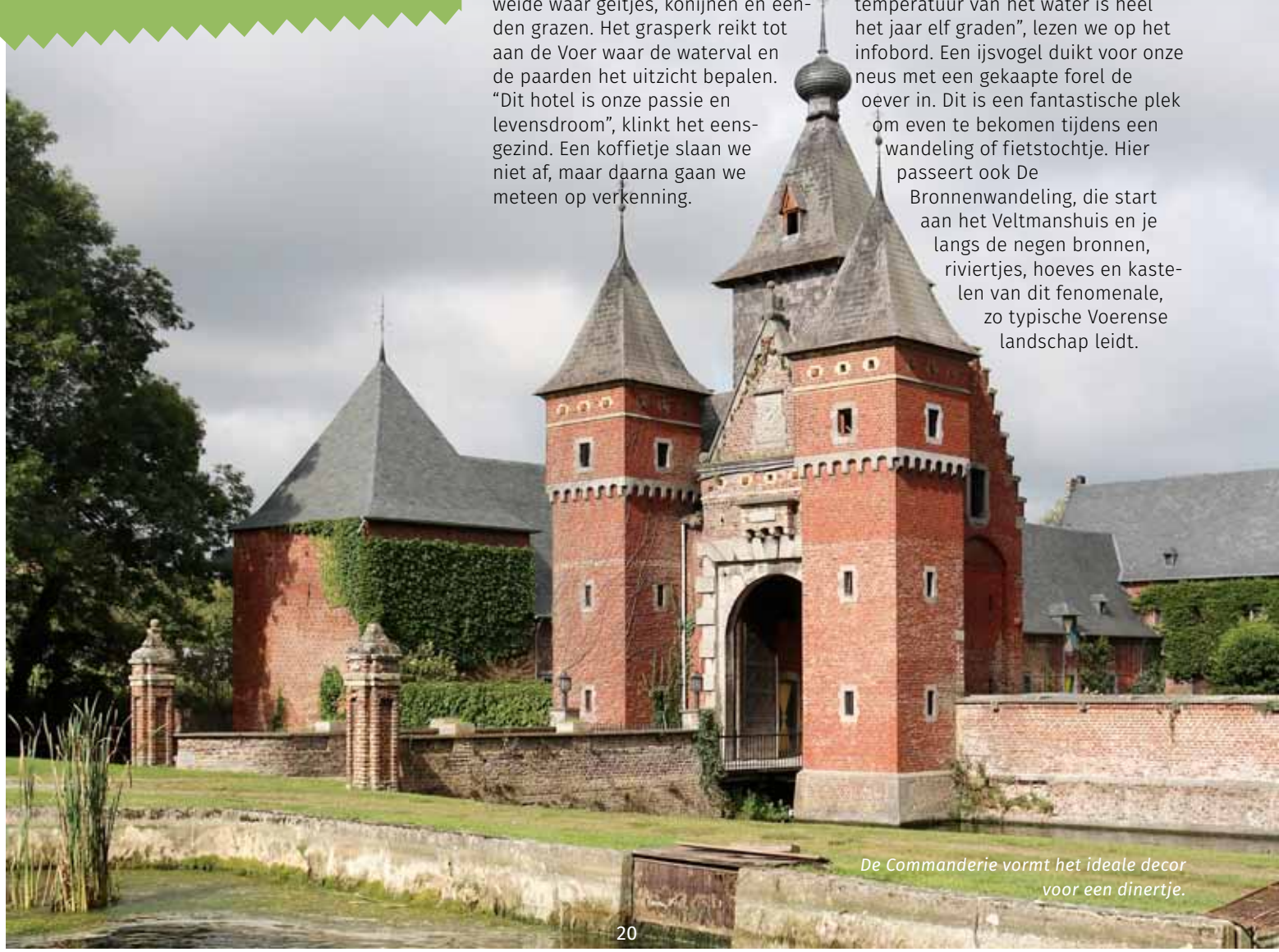
Tekst Chris Van Riet // *Foto's* Chris Van Riet

De zes dorpjes van de Voerstreek zijn dun bevolkt. Hier geen drukke winkelcentra of rumoerige attractieparken. De schilderachtige landschappen daarentegen blijken onweerstaanbaar voor wandelaars en fietsers. Is het door de jarenlange woelige taalstrijd dat Voeren tot ieders verbeelding blijft spreken? Of de haast exotische ligging in de noordoostelijke uithoek van Limburg?

Wij strijken neer in het gezellige familiehotel De Cantarel, sinds 1991 een begrip in Sint-Martens-Voeren. In dit uitgestrekte domein schakel je automatisch een versnelling lager. Omringd door groene heuvels, oude bossen en meidoornhagen, vormt deze plek een zalige oase waar het heerlijk toeven is. Gastvrouw Marij en zoon Jordi, sinds twee jaar zaakvoerder en chef in de keuken, verwelkomen ons en tonen trots hun dierenweide waar geitjes, konijnen en eenden grazen. Het grasperk reikt tot aan de Voer waar de waterval en de paarden het uitzicht bepalen. "Dit hotel is onze passie en levensdroom", klinkt het eensgezind. Een koffietje slaan we niet af, maar daarna gaan we meteen op verkenning.

Verse forel

Op zoek naar de bron van de Voer belanden we even verderop bij viskwekerij De Commanderie in Sint-Pieters-Voeren. We vinden de bron in het park van het kasteel dat tot de Franse Revolutie tot de Duitse Ridderorde behoorde. De bron voorziet de vijvers en forellenkwekerij van water. "Het debiet varieert van 4000 tot 14000 liter per minuut afhankelijk van de weersomstandigheden. De temperatuur van het water is heel het jaar elf graden", lezen we op het infobord. Een ijsvogel duikt voor onze neus met een gekaapte forel de oever in. Dit is een fantastische plek om even te bekomen tijdens een wandeling of fietstochtje. Hier passeert ook De Bronnenwandeling, die start aan het Veltmanshuis en je langs de negen bronnen, riviertjes, hoeves en kastelen van dit fenomenale, zo typische Voerense landschap leidt.



De Commanderie vormt het ideale decor voor een dinertje.

De forel die 's avonds in ons hotel De Cantarel op ons bord belandt, zwom vast een uurtje eerder nog rond in de vijvers. Verser kan niet!

Dallandschap

Gelukkig verhuurt De Cantarel ook e-bikes. Fietsen in dit glooiende landschap is namelijk niet evident wanneer je, zoals wij, het vlakke Scheldelandschap gewend bent! En ja, ook in Voeren vind je moeiteloos je weg via het knooppuntennetwerk. Dat sluit bovendien ook naadloos aan op het netwerk van Nederlands Limburg.
Natuurgids Mieke Nyssen stippelde voor ons een tochtje uit en neemt ons mee op ontdekking in haar eigen biotoop.
Mieke: "Het meest typerend voor Voeren zijn de vele bronnen en de mergelgrond. De bronnen ontstaan omdat het water niet door de ondoordringbare kleilaag komt. Boven op de klei ligt een laag uiterst poreuze mergelgrond, hier en daar bedekt met een dun laagje zand. De Veurs en de Voer, twee kabbelende riviertjes die dit landschap doorkruisen, borrelen ergens in de buurt uit de grond op. Zij stromen samen in Sint-Martens-Voeren." Aan de Sint-Martinuskerk, die stamt uit de 13e eeuw, ligt het graf van pastoor Veltmans, een voorvechter voor het behoud van het Nederlandse karakter in de Voerstreek. Voor zijn graf werd de bemanning van een Brits vliegtuig begraven. Zij stortten hier neer in 1944. Rond de kerk liet men de oude graven ongemoeid.
"Dit is geen heuvellandschap maar een dallandschap", vervolgt Mieke. "De bossen bevinden zich niet op de toppen maar op de flanken. Rivieren sneden de dalen uit." Je kan moeilijk naast de immense spoorwegbrug kijken die het landschap ongenadig doorkruist. Ze dateert uit de Eerste Wereldoorlog en werd door de Duitsers gebouwd. Ze maakt deel uit van de lijn Tongeren-Aken en sluit aan op de langste spoorwegtunnel in



De Galloway runderen houden variatie in de vegetatie.

Vlaanderen. "Omdat ze soms wegen doormidden sneed, moesten boeren kilometers omrijden naar hun akkers."

De rivierdonderpad

Onze tocht is een aaneenschakeling van bijzondere plekjes, adembenemende landschappen en authentieke elementen. De vakwerkhuizen van Veurs ademen puur nostalgie. Ook bij nieuwbouw zie je geslaagde combinaties van oud en nieuw vakwerk. De hoogstamboomgaarden zie je bijna alleen nog in de Voerstreek.
Mieke: "Vroeger zag je hier overal hoogstam. De koeien konden grazen





De forellenkwekerij De Commanderie maakt gebruik van het stromend water van de Voer.

Nog op zoek naar een fietskaartje, stadsplan of folder? In het Bezoekerscentrum, hartje 's Gravenvoeren ben je op de juiste plek. Je kan hier zelfs twee tentoonstellingen meepikken. Rond een interactieve maquette nemen stoere ridders je mee naar je verre voorouders. Ook de Romeinen vonden hier probleemloos hun weg. In de natuureducatieve expo maak je kennis met andere authentieke Voerenaars: de dassen en wijngaardslakken hebben het hier al eeuwen naar hun zin. Dankzij het gevarieerde landschap voelen vossen, dassen, reeën en wilde katten zich hier bijzonder thuis. Ongetwijfeld dwalen 's nachts nu ook jonge wolven in de bossen. Overdag zal je geen van hen spotten. Op warme hellingen en silexmuurtjes, de vuursteen waar onze voorouders werktuigen van maakten, schuilen hagedissen. In poelen en riviertjes tref je bevers, salamanders, rietvoorns en vroedmeesterpadden.
Mieke: "Zelfs de rivierdonderpad zwemt hier in de beken rond. Geen echte pad maar een vis met platte buik die zich over de rivierbodem beweegt."
Werp zeker een blik op de 14e eeuwse massieve toren van de Sint-Lambertuskerk in mergelsteen tegenover het Bezoekerscentrum.
We fietsen verder langs holle wegen en bewonderen de dassenburchten in de flanken.



onder de bomen en bemestten tegelijk de fruitbomen. De talloze maretakken hoog in de boomkruinen verraden de aanwezigheid van kalk in de grond. De maretakken zijn halfparasieten die de bomen uiteindelijk aantasten en doen wegkwijnen. Vandaag grazen hier de zelfredzame Gallowayrunderen in het wild. Zij vormen zo de zorgeloze natuurbeheerders van het landschap."

Fietsen op de tropische zee

Als amateurgeoloog overlaadt Mieke ons met een schat aan informatie. "De hoogste toppen waarop wij fietsen vormden 70 miljoen jaar geleden de bodem van een ondiepe tropische zee. Toen de zee zich terugtrok, ontstonden diepe dalen die aan de Voerstreek het golvende landschap verleenden. Tijdens de ijstijden stroomde er veel water door de riviertjes. Zo ontstonden enorme dalen, zelfs droogdalen, in verhouding tot kleine waterlopen. In het oosten worden deze waterlopen gevoed door bronnen, die vroeger de plaatselijke bevolking van drinkwater voorzagen."
Langs de weg met dezelfde naam stoppen we even aan de Steenboskapel. Een historisch belangrijk bouwwerk. De kapel werd rond 1850 gebouwd met vier steensoorten afkomstig uit een oude Romeinse villa, die vlakbij werd opgegraven. Aan de rode platte stenen, toen gebruikt voor de typische vloerverwarming, verwarmde dit Romeins gezin waarschijnlijk niet enkel haar voeten in dit vochtige gebied. Verder herken je de typische kalksteen, silex en tufsteen. Ook de pannen zijn authentiek. Van de villa zelf is niets meer te zien. Alle waardevolle stukken bevinden zich in het *Grand Curtius* in Luik.

Gouden medaille

We stijgen en dalen verder en glijden langs wijngaarden en oerbossen richting Crindael in Sint-Martens Voeren. We sluiten onze fietstocht af met een bezoek aan Wijndomein Crutzberg. Hier plantte Eugène Ernens, in een vorig leven apotheker, in 2010 7000 stokken Chardonnay en 2000 stokken Pinot Noir aan. Van op het domein heb je een weergaloos uitzicht over

de wijngaarden op de noord-zuidflanken van de omliggende heuvels. Qua locatie kan dit tellen. Eugène: “De grondsamenstelling hier, met vooral kalksteen en veel mineralen, lijkt op die van de Champagnestreek. Daarom kozen we voor deze druivenrassen, die ook voor champagne gebruikt worden. Onze mousserende wijn wordt volgens de traditionele methode gemaakt. Onze stille witte wijn, de Chardonnay Barrique, rijpt in eiken vaten. Daarnaast produceren wij ook een meer fruitige Chardonnay.” Rode wijn bottelen ze bij Crutzberg slechts om de twee jaar. Onlangs behaalde de Crutzberg Brut op de *Wijnkeuring van de Lage Landen 2019* een gouden medaille. Daar is Eugène terecht fier op. Toch blijft hij met beide voeten op de grond. “Ook bij de wijnboer kan het weer een spelbreker zijn. Dit jaar hadden we te maken met hagel in het voorjaar en zonnebrand de voorbije zomer. Dat zorgt altijd voor schade, zij het miniem. Vorig jaar was dat niet het geval. 2018 is dan ook een fameus wijnjaar.” Tijd om te proeven. Een echte wijnneus hebben we niet maar niettemin herkennen we hier enkele kwaliteitswijnen. Een dilemma kondigt zich aan, uiteindelijk belandt de Barrique 2018 in onze fietstas. Gelukkig hoeven we geen kilometers meer te peddelen want de alcohol zit snel in de benen.
Tijd om de koffers te pakken en afscheid te nemen van onze gastvrouw en -heer. Voeren staat weer op onze kaart.

Info
Bezoekerscentrum Voerstreek, Pley 13, 3798 ’s-Gravenvoeren, 04 381 07 36, www.voerstreek.be, www.decantarel.be, www.crutzberg.be.

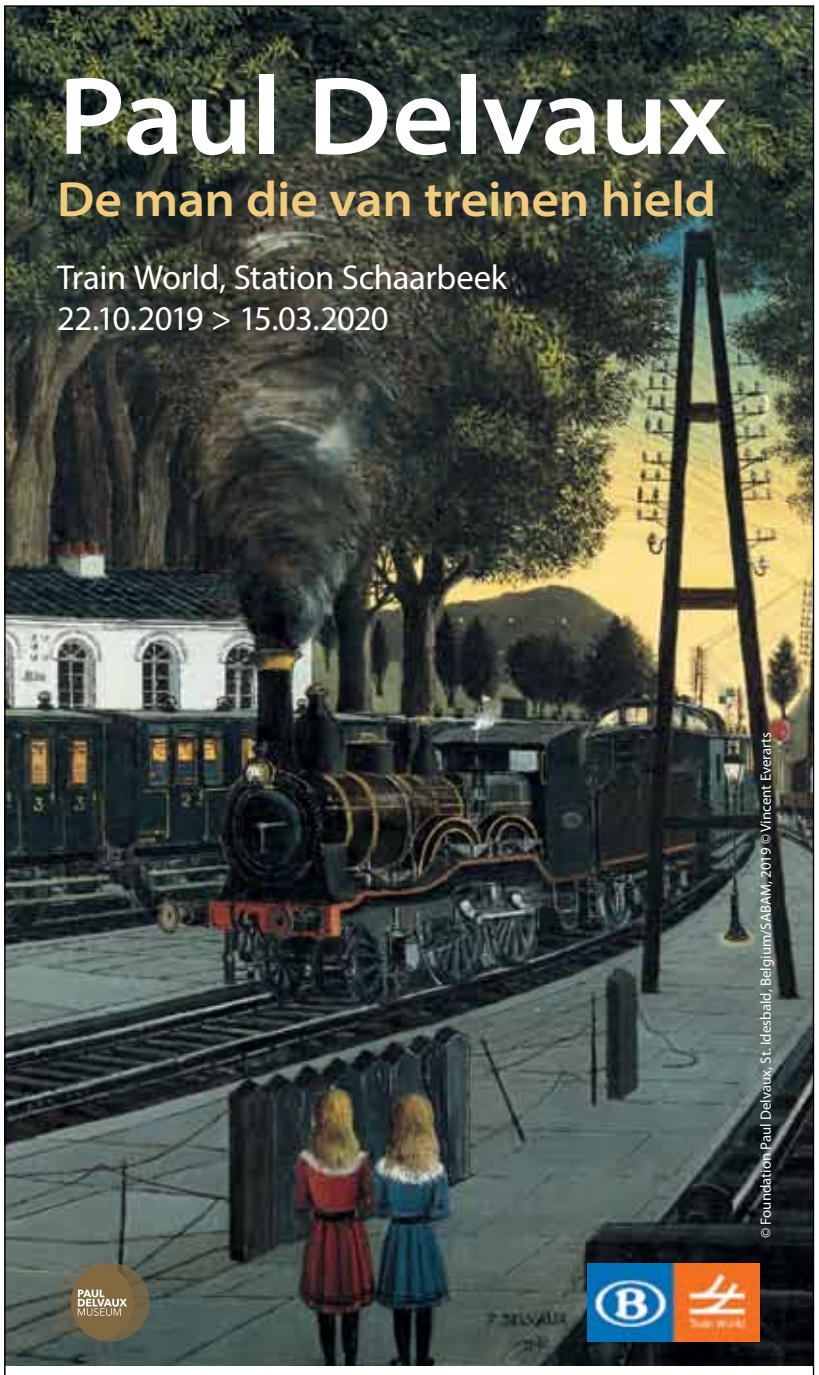
Win



Win een gratis overnachting met ontbijt voor twee personen in Hotel De Cantarel.

In dit idyllisch gelegen familiehotel kom je volledig tot rust. Het vormt de ideale uitvalsbasis voor een gezonde wandeling of fietstocht. E-bikes zijn beschikbaar.
Een gastronomisch dinertje ’s avonds vormt de ideale dagsluiter.

Info:
Hostellerie De Cantarel, Berg 17, 3790 Sint-Martens-Voeren, 04 381 09 29, ***www.decantarel.be***.



Ontdek het werk van Paul Delvaux, de surrealistische meester gepassioneerd door treinen en stations, in de adembenemende setting van Train World, het nationaal spoorwegmuseum van België.

Tijdelijke tentoonstelling | Aangepaste gidsbeurten
Gezinspakket (zoektocht) | Literaire wandeling

Tel: +32 (0)2 224 75 88
E-mail: reservaties@trainworld.be
www.trainworld.be

SIEMENS

Verwaterde Solidariteit

Tekst GUY POPPE // *Illustratie* SHUTTERSTOCK

Op 13 oktober zijn de Polen naar de stembus getrokken. Als u dit leest, dan kent u de precieze uitslag maar de peilingen logen er niet om. De Partij voor Recht en Gerechtigheid, PIS in het Pools, haalt het met vlag en wimpel en blijft aan de macht. De belangrijkste oppositiepartij in de Sejm, de Kamer van Volksvertegenwoordigers, het liberale Burgerplatform (PO), komt uit op ongeveer de helft van haar stemmen.

Zowel PIS als PO zijn telgen van Solidarność, de vrije vakbond die in augustus 1980 opgericht is, het Poolse woord voor Solidariteit. Het is het begin van een lang parcours. Gauw heeft de bond tien miljoen leden, gauw is het dé beweging die het communistische systeem tot in zijn vezels contesteert. De eerste fase duurt geen anderhalf jaar. In november 1981 roept de regering de staat van oorlog uit. Maar Solidariteit komt terug. Op 4 juni 1989 zijn er half-democratische verkiezingen in Polen. De kandidaten van de vakbond halen alle vrij te verkiezen zetels in de *Sejm* binnen en slepen 99 van de honderd zetels in de Senaat in de wacht. Een afgang voor de communisten. Een van de boegbeelden van Solidariteit, Tadeusz Mazowiecki, is de nieuwe eerste minister. De Communistische Partij ontbindt zich. In 1990 verkiezen de Polen vakbondsleider Lech Walesa tot president.

De verkiezingen in Polen steken die zondag in juni 1989 bleek af tegen het bloedbad dat de Chinese leiders precies dan op het Tienanmenplein in de hoofdstad Peking aanrichten. Ze sturen er tanks af op opposanten die het Plein van de Hemelse Vrede al wekenlang bezet houden. Honderden betogers laten er het leven bij. Die gebeurtenis is wereldnieuws. Er is die dag nauwelijks aandacht voor de Polen, die door hun stemgedrag de bal aan het rollen brengen in het Oostblok. Het volgende halfjaar vallen de communistische regimes in Centraal- en Oost-Europa één voor één, als dominostenen, van Oost-Duitsland tot Hongarije, van Tsjechoslowakije tot Roemenië. Het IJzeren Gordijn blijkt van karton. Polen is een baken.

Na dertig jaar

Polen heeft sinds die vierde juni een lange weg afgelegd. Het is lid van de NAVO en sinds 1 mei 2004 van de EU. Het is uitgegroeid tot een stevig groeiland, in 2018 is de economie er met 5,1 procent toegenomen. Een droom voor de bedrijven die de ongebreidelde markteconomie omarmen.

Een tijdlang wisselen volgelingen van Solidariteit en tot socialisten omgetoverde communisten elkaar verkiezing na verkiezing af. Tijdens een kort intermezzo tussen 2005 en 2007 bestuurt PIS het land en sinds 2015 heeft die partij het voor het zeggen. Dan behaalt ze 37,58 procent van de stemmen, wat neerkomt op een volstrekte meerderheid in de *Sejm*. In mei klokt PIS bij de Europese verkiezingen af op 45,38 procent. Recente peilingen gaven haar 42,6 procent. PIS blijft na 13 oktober aan zet in de Poolse politiek.

Ruk naar rechts

PIS hangt conservatieve katholieke waarden aan en speelt op die manier in op wat voor velen, zeker in het landelijke Polen, een wezenlijk onderdeel van hun canon is. Zo springt de partij in de bres voor het traditionele gezin, wil ze het recht op abortus beperken en verwerpt ze het homohuwelijk. Het blijft niet bij standpunten. In het openbaar je seksuele geaardheid tonen spreekt niet vanzelf, deelnemers aan een *gay pride* krijgen met geweld te maken. In zo'n dertig gemeentes, gewesten of provincies zijn verordeningen uitgevaardigd, die uitdrukkelijk gericht zijn tegen homo's, lesbiennes en transgenders. In de media is er sprake van haatcampagnes.

Onder de charismatische partijleider Jarosław Kaczyński appelleert PIS ook aan het patriotisme dat menig Pool eigen is, een vorm van nationalisme die vreemde invloeden weert. Vluchtelingen uit brandhaarden in het Midden-Oosten neemt het land niet op, welk plan de EU haar lidstaten ook oplegt.

Op sociaal vlak heeft de partij een gedetailleerd programma, waarin het zich bekent tot een vorm van personalisme, zoals we dat tot in de jaren dertig terugvinden bij de christelijke beweging, met de encycliek Rerum Novarum als uitgangspunt. De regering heeft de pensioenleeftijd verlaagd, de belastingen voor jongeren onder 26 verminderd en het minimumloon verhoogd. PIS belooft haar kiezers om dat loon tegen 2023 bijna te verdubbelen. Het effect van de sociale uitgaven op de begroting is geen thema.

Buitenbeentje
Geleidelijk aan is PIS verveld tot een machtspartij, die zich niet stoort aan de Europese normen inzake democratie. Schrijft Walesa onlangs: *"De grondwet is weloverwogen verkracht, de rechtsstaat is afgebroken"*. Zo kwam er een nieuwe wet, waarmee het parlement het voortijdige pensioen van rechters in het Hooggerechtshof regelde, met het oog op hun vervanging door loyale nieuwelingen. Op die en andere ingrepen heeft de Europese Commissie gereageerd, omdat volgens haar de onafhankelijkheid van de rechters in het gedrang komt. Ze heeft een procedure aanhangig gemaakt, die Polen zijn stemrecht in de Raad van Ministers kan ontnemen.

Door toedoen van PIS is Polen in het vaarwater terechtgekomen van landen waar populistische, eurosceptische partijen de lakens uitdelen. Zoals Hongarije, waar Fidesz de dienst uitmaakt, of Italië en Oostenrijk, waar respectievelijk de Lega en de Vrijheidspartij even van de macht geproefd hebben. Ze dreigen uit te groeien tot de etterbuil van de EU.

"De geest van Solidariteit is al lang in de fles. Polen is zijn baken kwijt"

In het Europese parlement maakt PIS deel uit van de Europese Conservatieven en Hervormers. In die fractie is ze met 26 van de 64 zetels veruit de grootste. Ze zit er samen met het uiterst rechtse Vox uit Spanje, het populistische Forum voor Democratie uit Nederland en de N-VA. Al mogen ze zich in de handen wrijven voor wat de EU ze gebracht heeft, toch zijn de Polen koele minnaars.

Amechtige oppositie
De oppositie is in gespreide slagorde naar de kiezer getrokken. Anders dan in mei toen PO, in een kartel met groenen, socialisten en de Boerenpartij, ruim 38 procent van de Polen kon verleiden. PO heeft alle zeilen bijgezet, inclusief haar vroegere kopstuk, Daniel Tusk, afscheidnemend voorzitter van de Europese Raad en gewezen premier.

Een handicap voor wie er PIS bekampt, is de goed draaiende economie, zo goed dat de golf van migranten binnen de EU krimpt. Polen keren terug. Er wonen er in Antwerpen nu net iets minder dan in 2015. Bovendien vangt het sociale vangnet dat PIS in het leven geroepen heeft opborrelend ongenoegen op.

De geest van Solidariteit is al lang in de fles. Het streven naar een ontvoogde samenleving, met maatschappelijke organisaties zoals de vakbond als drijvende kracht, houdt de Polen niet meer bezig. Polen is zijn baken kwijt.



Alles ok?



Ja, maar écht alles ok

.?.

Blij dat je ’t vraagt…

.?.

CM introduceert het Oprechte Vraagteken.

Een nieuw leesteken waarmee je vraagt hoe het écht gaat.
Want mensen zeggen niet altijd meteen hoe ze zich voelen.

Lees er alles over op cm.be/oprechtevraagteken

CHRISTELIJKE MUTUALITEIT

CM. Jouw gezondheidsfonds.

CM. Hoe gaat het met u?

okra
trefpunt 55+



"IK HOOP DAT MENSEN IN ROUW DURVEN LUISTEREN NAAR DE WIND DIE DE VAGE BELOFTE VAN EEN VOLGEND SEIZOEN INFLUISTERT"

Uus Knops:

Dossier VERSTILLEN

28 LUISTEREN NAAR DE STILTE

32 AFSCHEID VOOR ALTIJD

36 JE KLEINKIND AF EN TOE EENS EEN SNOEPJE TOESTOPPEN KAN GEEN KWAAD



In de plooien van het Pajottenland, tussen Dender en Mark, ontdekte Dirk Sturtewagen dat natuurlijke stilte echt wel bestaat. Met de oprichting van de sociaal-culturele organisatie Waerbeke in het hart van het eerste erkende stiltegebied van Vlaanderen, brengt hij mensen met diverse achtergronden samen rond stilte, rust en ruimte als bron van creativiteit, verbinding en kwaliteit van leven.

"DE KWALITEIT VAN stilte, rust en ruimte IS ER ALTIJD GEWEEST"

Tekst Suzanne Antonis // *Foto's* Lieven Van Assche

Opgegroeid in een warm nest met tien kinderen, probeerde Dirk op jonge leeftijd af en toe te ontsnappen aan de drukte van het grote gezin. Dirk: “Ik ging wandelen in de omliggende weidse stille landschappen in het Meetjesland en ontdekte hoe deze buitenruimte invloed uitoefent op wat er binnen in mij woelde en welk weldadig effect dat op mij had. Gaandeweg leerde ik ook omgekeerd hoe stilte en rust in mijzelf me vrij kon maken van de drukte rondom. Na een parcours in de non-profitsector verhuisde ik in 1997 naar Galmaarden. Toen las ik toevallig in een persbericht dat de Vlaamse overheid het landschap tussen Dender en Mark akoestisch had onderzocht en het als eerste stiltegebied wou erkennen. Dat was de ideale aanleiding om aan de slag te gaan en de waarde van stilte, rust en ruimte maatschappelijk aan de orde te stellen en in zoveel mogelijk domeinen en op alle niveaus van de samenleving te helpen integreren. Het werd het begin van het burgerinitiatief *Waerbeke*. Intussen zijn we uitgegroeid tot een sociaal-culturele organisatie die allerlei initiatieven rond stilte inspireert, begeleidt en ondersteunt in Vlaanderen en Brussel. Dat kan gaan over natuurbeleving, gezondheidspromotie, conflictbemiddeling, onderwijsvernieuwing of artistieke expressie. En in navolging van Dender-Mark zijn er in Vlaanderen intussen tien erkende stiltegebieden met een kwaliteitslabel.”

Begin bij het positieve

Stilte is er, we hoeven ze niet te creëren. Dirk: “Met *Waerbeke* vertrekken we niet vanuit hinder of overlast maar vanuit de positieve waardering van wat er is. Dat werkt veel meer wervend om mensen te sensibiliseren. De kwaliteit van stilte, rust en ruimte is er altijd geweest, beschikbaar en toegankelijk voor iedereen. Het stiltethema heeft ook de potentie om een divers publiek naar het gemeenschappelijke te laten kijken want stilte is van niemand en van iedereen. In een tijd van toegespitst individualisme waarin velen zelfs onze democratische verworvenheden de rug toekeren, is het belangrijk om aan te tonen dat verstilling verbindend werkt. Uiteraard moesten we vertrekken vanuit een akoestisch gegeven, met meetbare decibels. Zo werkt onze maatschappij nu eenmaal. Maar achter die cijfers zit een cultuurverhaal van holistisch kijken op mens en wereld en hoe alles met alles verbonden is.”

Transitie: een werk van lange adem

Onze samenleving is volop in transitie, van een exploiterende maatschappij die grondstoffen en biodiversiteit uitput naar een levensondersteunende maatschappij. Dirk: “Grote systemen zoals energievoorziening, klimaat, ruimtelijke ordening, mobi-

Bota
podologie

Uw voeten
in topvorm



VERZACHT • BESCHERMT
ONDERSTEUNT • CORRIGEERT

BOTA PODOLOGIE is een gespecialiseerd gamma voor voetzorg.
Het verzacht pijn bij **hamertenen, teenknobbels, likdoorns en eelt**.
De inlegzolen zorgen voor dagelijks comfort en bieden extra steun bij sport.

Elastische gel- en siliconenkussens met zilver – antibacterieel
- Zeer zacht en elastisch voor optimale aanpassing aan de voet
- Snelle terugkeer naar de oorspronkelijke vorm, ook na veelvuldig gebruik
- Schokabsorberend voor ideale drukverdeling

Pleisters
- Hydrogelpleisters
- Gel- en siliconenpleisters
- Schuimpleisters met zachte toplaag

Inlegzolen
- Anatomisch voetbed met leder en Poron®schokdemper
- Visco-elastische inlegzool met massagezones
- Siliconeninlegzool met optimale schokabsorptie

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel



AD 2019/11 NL

Tel. +32 9 386 11 78
info@bota.be • www.bota.be

Bota
Since 1940

liteit en het publieke debat daarover staan onder druk. Mensen en hun opinies staan vaak lijnrecht tegenover elkaar. Cijfers tonen ondertussen aan dat het consumentisme niet alles vervullend is. We leven in een van de landen met de hoogste welvaart maar tegelijk treffen we hier de meeste burn-outs en zelfdodingen aan. Om de ommekeer mogelijk te maken, moeten we eerst rust en verstilling toelaten. Dat creëert de noodzakelijke ruimte om opnieuw empathisch naar elkaar te luisteren, om verbindend te communiceren. Alleen los van de oude verhalen kunnen we een nieuwe conversatie opstarten. Dat redden we niet in één generatie. Het oude gesprek moet eerst zodanig doldraaien zodat mensen er uit zichzelf uitstappen. Te midden van de groeiende stiltebeweging nodigt *Waerbeke* uit om deze transitie daadwerkelijk aan te gaan, in alle geledingen van de maatschappij. Vanuit de stilte en het stiltegebied sturen we dit signaal uit, als een witte vlag in een hectische samenleving."

Stilte als erfgoed

Omgaan met waardevol erfgoed is in Vlaanderen geen onbekend begrip meer. Dirk: "Stilte past daar zeker ook in en met *Waerbeke* hebben we vanuit dit perspectief al enkele sensibiliserende initiatieven ontwikkeld. Zo riepen we in 2005 met het project 'Monumenten van stilte' zoveel mogelijk fotografen op om stilte in beeld te brengen. De vloed van bijna duizend inzendingen toont aan hoe belangrijk stilte vandaag is geworden en dat we haar moeten koesteren. Denk bijvoorbeeld aan karaktervolle plekken, eeuwenoude bomen in het landschap en verstillende architectuur. Wie er voor openstaat, ervaart in de kracht van een plek, de stem van de stilte, waar je in verbinding komt met wat ons is voorafgegaan en wat naar ons toekomt."

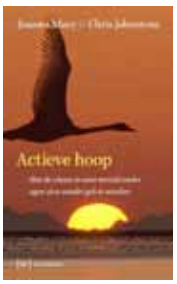


Er is hoop voor de stilte

Dat stilte een kostbaar goed is, daar twijfelen weinigen nog aan. Vorige maand werd een grootschalig onderzoek gepubliceerd waarbij duizend Vlamingen bevraagd werden over hun verlangen naar en hun beleving van stilte. Het toont aan dat de vraag groot is. Dirk: "Het onderzoek omvat alle leeftijden en sociaal-economische categorieën van onze samenleving. Maar liefst zeven op de tien Vlamingen geven een hoge score aan stilte. Jongeren associëren stilte met de afwezigheid van geluid, terwijl vrouwen stilte eerder beleven in relatie met geluiden in de natuur. Stilte betekent rust maar ook gerust gelaten worden, vakantie en gezelligheid. Het geeft energie, meer relativeringsvermogen en zorgt voor een goed humeur. Slechts drie op tien Vlamingen vullen stilte op met muziek of radio of gaan online op sociale media. Maar wat echt belangrijk is: de helft van de ondervraagde Vlamingen geeft aan actief te willen meewerken om stilte te vrijwaren of te creëren. Laten we dit momentum aangrijpen om de visie van de Amerikaanse ecofilosofe Joanna Macy te delen. In haar boek *Actieve Hoop* stelt zij dat het een privilege is om in deze revolutionaire tijd te vertoeven, waarin we vanuit onze verbondenheid met het web van het leven onze beslissende verantwoordelijkheid kunnen opnemen. Als er een leefbare wereld zal zijn voor degenen die na ons komen, dan zal het zijn omdat wij vandaag de transitie hebben gemaakt."

Info: *www.waerbeke.be*

Naar aanleiding van het onderzoek naar stilte verscheen onlangs het boek *Silence Please*! met later ook nog een theatervoorstelling, waarin Cath Luyten met filosoof Jean-Paul Van Bendegem en pianist Jan Swerts op een filosofische en artistieke manier het thema stilte benadert. De resultaten van het onderzoek over stilte vind je op ***www.indiville.be.***



Actieve Hoop, vertaald en uitgegeven door *Waerbeke (2016)*

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 spilzijde van de trap gemonteerd. Zo blijft de brede kant van uw trap perfect beloopbaar voor familie en vrienden die wel nog zonder problemen de trap op en af kunnen. Onze adviseurs meten uw trap met geavanceerde Hololinc technologie, waarna de lift op maat wordt geproduceerd en u terug veilig naar boven kan!

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

Vraag nu gratis en vrijblijvend een offerte aan.

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

UUS KNOPS VERLOOR HAAR BROER CASPER

TOEN CASPER OP REIS VERTROK, ZEIDEN WE TOT BINNEN ENKELE WEKEN.

Het werd een afscheid voor altijd”

Tekst Dominique Coopman // *Foto* Violet Corbett Brock

In december 2005 verdwijnen Casper Knops en Christophe Fasseur tijdens een rondreis in Venezuela. Casper is de broer van Uus. Samen met de familie van Christophe organiseert Uus en haar familie een gigantische zoektocht, maar de jongens zullen nooit meer levend terugkeren. Over de zoektocht en haar verdriet schreef Uus Knops het boek *Casper – een rouwboek*, een aangrijpende reflectie over rouw. Wat het boek teweegbracht tijdens het jaar van uitgave, bracht ze samen in een brief aan haar broer. “Na jouw dood was alles bevroren. Voor de gure wind moesten we beschutting zoeken. Die vonden we bij elkaar. En stilletjes, met wat gekraak, begon het te dooien.” Vandaag zegt Uus: “Ik hoop dat mensen in rouw durven luisteren naar de wind die de vage belofte van een volgend seizoen influistert.”

“Toen Casper verdween, waren wij student. Ik ben de oudste van vier. In 2005 was ik 27, Casper was 23. Na mijn studie Geneeskunde koos ik voor de specialisatie Psychiatrie. Ik was geïnspireerd geraakt door het verhaal van Phineas Gage, een Amerikaanse spoorwegarbeider die bij een werkongeval een dynamietstaaf door zijn voorhoofd had gekregen. Hij kon nog ademen, lopen, praten en nadenken, maar zijn karakter was helemaal veranderd, en dat fascineerde me.

Ik kom uit de zandgrond van de Kempen, uit Vosselaar. We hebben een heel veilige, voorspelbare en warme opvoeding gekend, met aan de ene kant rust en regelmaat en aan de andere kant voldoende uitdagingen en hobby’s. Wij speelden samen op het pleintje, woonden vlakbij een bos en een kinderboerderij, en gingen op tijd naar bad en naar bed. Onze vrije tijd was een puzzel van jeugdbeweging, sport en muziek. Ik deed ook dictie en toneel. Ik fietste vaak met twee pakketjes eten naar school, eentje voor ’s middags op school en één voor vlak na school, voor ik naar een hobby reed. Ik werd ook leidster en groepsleidster bij de scouts. Dat is een heerlijke en onvergetelijke tijd geweest. In een jeugdbeweging word je op andere talenten aangesproken dan je verstand. Mijn scoutsvrienden van toen zijn nog altijd mijn beste vrienden.”

Geen bereik

“Eens afgestudeerd, en net voor hij werk en een plek om te wonen zou zoeken, wilde Casper een grote reis maken. Dat werd zes weken Venezuela samen met zijn studievriend Christophe. Goed voorbereid, netjes uitgestippeld. We hebben veel gereisd met ons gezin. Eerst de Belgische kust, dan Frankrijk, Turkije, nog later gingen mijn ouders naar Afrika. Casper koos voor Venezuela vanwege de natuur en de biodiversiteit. Eens daar, stuurde hij regelmatig mails. Mama volgde zijn reisroute, las over zijn volgende bestemming en gaf info door. Hij trok rond en rapporteerde. Dat verliep zeer harmonieus, er was geen vuiltje aan de lucht. Toen lieten Casper en Christophe weten dat ze een paar dagen de Sierra Nevada introkken. ‘We zullen geen computers tegenkomen en er zal geen bereik zijn,’ schreef hij, ‘je zal een paar dagen niets van ons horen.’”

Elk sprankeltje hoop telt

“Maar die paar dagen radiostilte bleven maar duren. Eerst denk je: ze zullen hun trektocht wat langer gemaakt hebben, misschien moesten ze hun bus halen of lag het internet plat. Ook de ouders van Christophe hadden geen contact meer. Dan bekruipt je een heel onbehaaglijk gevoel. Een gevoel waar we eigenlijk maar effectief iets mee konden doen toen ze niet op hun terugvlucht zaten. Onze jongens waren in nood tot het tegendeel bewezen was, we wilden zo snel mogelijk contact met hen en werden daar vanaf dat moment in bijgestaan door allerlei Belgische en Venezolaanse instanties. We verspreidden een ketting-mail en stuurden een opsporingsaffiche naar Venezuela, die door vrijwilligers van een Vlaamse ngo werd verspreid. Er werd contact gezocht met de parkwachters, gecheckt waar ze geld hadden afgehaald en geprobeerd hun gsm te traceren. Een heel team rescue-vrijwilligers trok de bergen in, we kregen een helikopter in de lucht, gefinancierd vanuit België. We zijn al wie ons hierbij moreel, praktisch en ook financieel heeft gesteund nog steeds heel dankbaar. Helaas leidde het allemaal niet tot het verhoopte resultaat.



Uus Knops is 41, psychiater, gehuwd en mama van twee kinderen. Ze is ook auteur, spreker en instructeur Mindful Run en Walk.

"Soms fantaseren we hoe hij met onze kinderen aan zee speelt. Casper blijft een deel van ons"



Zolang we konden zoeken, leefden we op hoop. Ik realiseer mij nu dat wij veel langer zijn blijven hopen dan onze omgeving. Vooral de piste van ontvoering wilden we heel lang openhouden, omdat de jongens dan nog in leven zouden zijn.
Intussen probeerden we elkaar als gezin moed te geven. Hadden we het lastig, dan plooiden we terug op ons eigen netwerk. Papa hield zich voltijds met de zoektocht bezig. Mama is na een tijdje terug gaan werken, als opvoedster bij mensen met een mentale beperking. Ze vond er afleiding, steun en troost bij haar collega's. Mijn opleiding liep intussen verder. Gelukkig kon ik rekenen op alle begrip van mijn diensthoofd en mocht ik wat met mijn uren schuiven om bijvoorbeeld de media te woord te staan. Ik was quasi dag en nacht in de weer, zeker in het begin."

Gigantische doorbraak

"Eerst zijn mama en papa en de ouders van Christophe naar Venezuela gereisd om de mensen ter plekke te bedanken en om nieuwe aandacht te geven aan het zoeken. Ook wij, de zussen, Sarah, Koos en ik, en Sarah's vriend Hannes, zijn naar Venezuela gegaan. We loofden een geldprijs uit aan wie met een cruciale tip zou afkomen. We wilden ook heel graag zijn waar Casper was geweest, wandelen waar zij hadden gewandeld, en slapen waar zij hadden geslapen. Dat was allemaal heel bijzonder en intens. Ik heb uren staan turen in die bergen, op zoek naar een achtergelaten rugzak of stenen in SOS-formatie of een T-shirt wapperend aan een stok.
Eens terug thuis, kregen mama en papa telefoon. Er waren spullen van onze jongens gevonden in een bergrivier. En even later ook stoffelijke resten. Dat was een gigantische doorbraak. Maar voor mij nog altijd niet het einde van het verhaal. Want ze konden nog altijd ontvoerd zijn. Vanaf dan stond alles in het teken van de DNA-analyse van stalen van de stoffelijke resten, om zo aan te tonen dat ze toebehoorden aan onze jongens. Helaas heeft dat heel, heel lang geduurd, pijnlijk en uitputtend lang. Je wacht op een bericht dat je eigenlijk helemaal niet wil krijgen, maar dat tegelijk essentieel is om verder te kunnen.
We hebben onze jongens pas een jaar na de vondsten kunnen overbrengen naar België, anderhalf jaar na hun overlijden. Met een prachtige uitvaartdienst hebben we afscheid van Casper genomen. Van de woelige stroming van de rivierbedding hebben we hem in de warme armen van moeder aarde gelegd.

Daarna volgde de leegte. Een leven zonder wachten op Casper, zonder wachten op nieuws, op berichtgeving, op informatie. Een leven vorm geven zonder zoeken naar Casper, maar met zoeken naar een manier om te leven zonder hem. Dat is een ander soort leven, dat weet elke lotgenoot."

> "NA DE ZOEKTOCHT VOLGDE DE LEEGTE. EEN LEVEN ZONDER WACHTEN OP CASPER, ZONDER WACHTEN OP NIEUWS, OP BERICHTGEVING, OP INFORMATIE"

Het verdriet meenemen

"Rouwen is de draad van het leven weer oppakken en het verdriet meenemen. Het is niet je verdriet thuislaten of wegduwen, of doen alsof het er niet is. Ondanks het gezelschap van het verdriet, kijk je terug naar je leven en ga je verder. Als zussen hadden we het wel makkelijker dan onze ouders. Casper zou mijn toekomst niet bepalen, terwijl je als ouder wel leeft in functie van je gezin. Dat is een cruciaal verschil.

Als gezin blijven we praten over Casper. Er is plaats voor herinneringen en verzuchtingen. Hij zal altijd 23 blijven. Soms fantaseren we hoe hij met onze kinderen aan zee speelt. Wat moet hij allemaal niet missen? Casper blijft een deel van ons. Onze kinderen weten dat Casper heel erg van de natuur hield en er rust vond, dat hij er vaak alleen op uit trok en naar de vogels keek. Ze zijn zich bewust van het gemis van de broer van hun mama. Ze stellen regelmatig vragen over hem, soms helemaal uit het niets. Na een familiefeestje komt Abel regelmatig terug uit zijn bed om het nog eens over Casper te hebben. Gloria bedacht haar eigen theorie over hoe ze de dode mensen fijne dromen wilde bezorgen.

"Als zussen hadden we het wel makkelijker dan onze ouders. Casper zou mijn toekomst niet bepalen, terwijl je als ouder wel leeft in functie van je gezin"

En dan is er plots een boek, waar ik me op uitnodiging van mijn uitgever met voorzichtigheid aan heb gezet. De boekvoorstelling zelf was een van de meeste intense avonden van mijn leven, een weerzien met 150 mensen die allemaal betrokken waren bij Casper of bij de zoektocht. Daar samen zijn had eigenlijk geen woorden nodig, maar er zijn er uiteraard heel veel mooie gesproken.

Wat nadien gebeurde, had ik nooit op voorhand bedacht. Ik kreeg dagelijks meerdere berichten en mails van lezers met hun ervaringen, wat mijn boek met hen gedaan had, wat er gebeurde toen ze het aan iemand cadeau deden, welke sluizen van oud verdriet het had geopend. Ik ben zo blij dat mijn boek troost kan bieden, erkenning, en iets kan betekenen. Behalve in mijn boek, wil ik ook professioneel moeilijke dingen bespreekbaar maken, ik zoek graag naar de juiste nuances en denk al snel in metaforen. Mijn eigen verlieservaring heeft van mij een betere therapeut gemaakt. Met mijn boek wil ik mensen inspireren bij voorbeeld hoe wij als gezin in verbondenheid maar binnen de gewonigheid groots zijn geweest."

Echt meeleven is luisteren

"Veel mensen zijn bang van mensen in verdriet. Terwijl nabijheid zoveel betekent. Iemand sterkte wensen, of een emoticon sturen, is een uiting van meeleven, maar zegt niet veel. Vanuit een hulpverlenersreflex, praten we mensen met verdriet snel een oplossing aan, en gaan we voorbij aan het negatieve gevoel. Meeleven is echt meevoelen, mee de pijn voelen. Dat betekent veel voor wie rouwt. Rouwen doe je alleen, maar als dat kan in verbinding met anderen, krijgt het een positievere glans. Verdriet heeft liefde nodig, leg ik uit in mijn boek, een beetje lef ook, en liefst in levende lijve.

Ondanks het verlies van mijn broer, kan ik toch terug gelukkig zijn, zowel om iets kleins als om heel essentiële dingen zoals de liefde van mijn kinderen. Verdriet gaat nooit voorbij en kent zijn opstoten. Tijdens voordrachten lees ik wel eens 'mijn brief aan Casper' voor, en altijd opnieuw, bij dezelfde paragraaf, begin ik te huilen. Zie ik een nummerplaat met CAS, dan heb ik het moeilijk. Symbool voor Casper is een roodborstje, en net voor we op reis vertrokken, zag ik er eentje in de tuin, minutenlang. Ik dacht: dit is Casper die mee wil, of die ons een goeie reis wil wensen. Waar is Casper nu? De dood nodigt ons uit na te denken over de betekenis van het leven. Over spiritualiteit. Over transformatie. Ik denk er vaak over na, maar ik gun mezelf dat ik het antwoord niet weet en dat mijn persoonlijke antwoord steeds kan en mag veranderen."

Gulzig, niet overmoedig

"Het leven kan snel gedaan zijn. Het maakt me gulzig, nieuwsgierig, daarom niet overmoedig. Het leven is een soort speeltuin waarin ik veel wil beleven. Mijn kinderen geven me veel energie. Zij zijn mijn grootste reden van mijn bestaan. Hen zien huppelen en struggelen, evolueren, nadenken... Zien wie ze zijn en worden, het doet zoveel deugd. Maar ook etentjes of wandelingen in inspirerend gezelschap, of gewoon een dagje alleen doorbrengen. Een vol hoofd hebben en een goede moeder zijn, is niet gemakkelijk. De natuur geeft rust. Ik hang ook graag de was op, ik denk dat dat mijn staande vorm van tuinieren is, heerlijk mindful, en mijn handen worden er niet vuil van. Ik ben ook instructeur in Mindful Run en Mindful Walk, waarbij ik een groep meeneem in een combinatie van lopen of wandelen, mindfulness en de juiste ademhaling. Als zo'n groep elkaar vindt, en geleidelijk aan met veel meer plezier en energie loopt of wandelt, dan is mijn opzet geslaagd en ben ik een blij mens. Mijn man is huisarts in een wijkgezondheidscentrum. We vormen een goede tandem om de kinderen te geven wat ze nodig hebben. Het is nu aan ons om hen geleidelijk aan los te laten, tot als ze ooit zelf gaan reizen, misschien wel naar Venezuela."



Waar ben je, lieve broer?

Te koop bij de boekhandel of via de website van Borgerhoff&Lamberigts. Meer info en inspiratie op Facebookpagina "Casper – een rouwboek"

> OKRA schenkt 5 exemplaren weg: zie pagina 53

GROOTOUDERS MET VRAGEN. DOE IK HET GOED, KINDJE?"

JE KLEINKIND AF EN TOE EENS EEN SNOEPJE TOESTOPPEN, KAN GEEN KWAAD"

Tekst Tine Vandecasteele // *Foto* Bieke Geenen

"Hoe word ik een goede grootouder?" Bieke Geenen is grootoudercoach en trekt in haar boek 'Opa en Oma zonder stress' een groot blik vol goede raad open. "Hoe belangrijk jouw kleinkinderen voor jou zijn, zo belangrijk ben jij voor hen. Denk goed na wat je voor hen kan en wil betekenen." Al blijft grootouder worden toch iets heel persoonlijks, toch zijn er vragen waar veel grootouders mee zitten. Moet je ja zeggen op elke opvangvraag en moet je soms nee zeggen op de vraag naar een extra koekje?

Hoe kan je je voorbereiden op het grootouderschap?
"Net zoals moeder of vader worden is grootouder worden iets heel persoonlijks. Maar het maakt in ieder geval heel wat los. Je kan al eens nadenken over hoe je genoemd wilt worden. Oma/opa, moeke/vake, mimi/poepoe... Weet wel dat de kans bestaat dat je kleinkind je zorgvuldig gekozen titel verbastert in zijn eigen taaltje en dat dit zijn definitieve benaming voor jou kan worden."

Geef je advies aan de aanstaande ouders?
"Daar zou ik sowieso zuinig mee zijn, hoe goedbedoeld die adviezen ook zijn. Geef de toekomstige ouders de kans om zelf hun eigen waarheden te ontdekken. Geef erkenning aan de mogelijke bezorgdheid, maar laat die zonder verder advies gewoon bestaan door er vooral naar te luisteren. Beter is gewoon te vragen waarmee je hen praktisch kunt helpen. Aanstaande ouders hebben vooral steun en een schouderklopje nodig. Erken dat hun onzekerheid een deel is van het ouderschap en dat jij er vertrouwen in hebt dat ze het goed zullen doen."

Hoe word je een goede grootouder?
"Wees je ervan bewust wat je kunt en wilt betekenen voor je kleinkinderen. Denk aan wat jij destijds van jouw grootouders hebt kunnen leren of hoe zij voor jou een voorbeeld geweest zijn. Voor die kleine wezentjes ben jij echt een god, in een menselijke gedaante weliswaar. Alleen al door de onvoorwaardelijke liefde die jij voor hen hebt, voelen zij zich op een unieke manier tot je aangetrokken. Hoe belangrijk zij voor jou zijn, zo belangrijk ben jij voor hen."

Wat als grootouders en ouders van mening verschillen over de zorg voor hun oogappel?
"Van mening verschillen is heel normaal en zoals steeds kom je met eerlijkheid het verst. Vaak willen we elkaar 'ontzien' en 'sparen' door de waarheid te verzwijgen of in een ander jasje te steken. Jammer, want in plaats van er goed aan te doen, maken we daardoor vaak veel stuk zonder het te beseffen. Persoonlijk geef ik mijn mening het liefst door mijn zinnen zo te formuleren: 'Ik zie je heel graag, alleen ...'. Ik verhul dus mijn ergernis met een dikke laag liefde."

Nog een belangrijke: mag je als grootouder je kleinkind ongebreideld verwennen?
"Het is een vraag die veel grootouders zich stellen. Veel hangt af van hoe vaak je voor je kleinkinderen zorgt. Hoe vaker je hen opvangt, hoe meer je mee instaat voor hun opvoeding. Maar jouw kinderen zijn de belangrijkste opvoeders van hun eigen kinderen. Zij bepalen de opvoeding en zijn er ook verantwoordelijk voor. Al is het natuurlijk nooit helemaal zwart-wit. Je gaat ze niet of verwennen of opvoeden."

Geen snoep bij oma en opa?
"Zo zou ik het niet stellen. Het is veelal een evenwicht vinden tussen je liefde voluit in allerlei vormen tonen en eens streng op moeten treden. Je kleinkind af en toe eens een snoepje toestoppen, kan geen kwaad, maar een algemene regel is wel dat je het beste voorzichtig of zuinig bent met zoetigheid. Te veel snoep of frisdrank geeft snelle suikers en kan je kleinkinderen omtoveren tot wilde monstertjes. Ouders zullen deze regel vaak hanteren uit gezondheidsoverwegingen, daarnaast is het gewoon goed om kinderen niet nog drukker te maken dan ze soms al zijn."

Hoe pak je de vraag naar opvang het best aan?
"Een kindje maakt het leven op financieel vlak vaak niet makkelijker. Veel ouders moeten fulltime werken om alle rekeningen en leningen te kunnen betalen. Daarom maken ouders soms nog voor ze aan kinderen beginnen een puzzel met de mogelijkheden en uitdagingen die bij de geboorte van een kindje



komen kijken. En al snel zal dan inderdaad aan grootouders de vraag gesteld worden om hun kleinkind op te vangen. Zodra je in die opvang een rol speelt, is het belangrijk dat het gebeurt op een manier die voor jou goed voelt."

Maar weigeren om een kind op te vangen is toch erg moeilijk?
"We wringen ons vaak in allerlei bochten om tegemoet te komen aan de vraag van anderen. We doen altijd ons best om compromissen met elkaar te sluiten. Vaak zonder resultaat of een resultaat waar niemand echt tevreden mee is. Ik pleit dus om te streven naar een consensus. Spreek je eigen behoeften uit en laat de tegenpartij dat ook doen. Leg de behoeften eerst naast elkaar zonder naar oplossingen te zoeken. Bekijk dan hoe je aan die twee behoeften kunt voldoen, zonder dat ze elkaar in de weg staan. En onthoud: jouw *quality* of *metime* is even belangrijk als die van je kinderen."

Dus weigeren om kleinkinderen op te vangen is wel een optie? Klinkt makkelijker gezegd dan gedaan?
"Een gezonde dosis zelfzorg kan grootouders helpen. Het is belangrijk dat zij zich eerst bewust worden van hun eigen behoeften en grenzen en daarmee rekening houden. Daarna kunnen ze ook anderen leren rekening houden met hun behoeften en grenzen, en dat zonder conflicten of schuldgevoelens. Ik raad mensen bijvoorbeeld aan de gouden vierdelige ik-boodschap toe te passen. Het is een manier om iets te verwoorden zonder dat de andere zich meteen aangevallen voelt."

Hoe breng je die boodschap?
"Als ons iets 'hoog' zit, wijzen we zonder het goed te beseffen heel snel naar de ander. Meestal start een boodschap dan met het woord 'jij', daaraan koppelen we dan iets wat we veralgemenen. Bijvoorbeeld: 'Jij komt altijd te laat'. En vooraleer we het goed en wel beseffen komen we terecht in een discussie met verwijten. Ik pleit ervoor je boodschap vierdelig te houden. Na het woordje 'ik' volgt jouw gevoel, wat het gedrag is van de ander en wat je wenst. De vorige boodschap wordt dan: 'Ik vind het niet fijn dat je te laat komt, ik zou het appreciëren als je me dan in het vervolg eventjes waarschuwt of de tijd wat ruimer inschat'."

Dat klinkt inderdaad al stukken positiever.

Opa en oma zonder stress
van Bieke Geenen verscheen bij uitgeverij Lannoo en kost 15,99 euro. Bieke als coach inschakelen kan via groepspraktijkdynamiek.be

> OKRA schenkt 5 exemplaren van dit boek weg, zie p.53.



BRENG DE WARMTE IN HUIS MET wollige windlichtjes

Tekst Pand Zestien // *Foto's* Pand Zestien



**Laat het buiten maar waaien, laat de regen maar tegen de ramen kletsen.
Dit is ons moment om het binnen supergezellig te maken.
Maak gebruik van natuurlijke materialen. Een schaal vol noten, in de bonbonière stop je sierappeltjes of wat dacht je van windlichten in een nieuwe jasje?**

BENODIGDHEDEN

- Lege glazen bokalen
- Windlichtjes (liefst rechte vaasjes)
- Resten wol
- Katoenen draad



TIP

Wissel in kleur en diktes van draad. Zo bekom je meer dynamiek.

HOE GA JE TE WERK?

Haak je graag?

- Haak dan een schijfje met dezelfde grootte als je windlichtje.
- Haak nu één vaste per steek tot je de gewenste hoogte bekomt.
- Stop de draadjes weg en klaar is je jasje.

Hou je meer van breien?

- Brei dan een lapje in een door jou gekozen steek.
- De breedte van het lapje is de gewenste hoogte van je wikkel.
- Meet de omtrek van het windlichtje. Dat wordt de hoogte van je lapje.
- Brei iets minder hoog.
- Het is beter dat de wikkel iets te strak is dan dat hij te los zit want dan schuift hij naar beneden.





HET KAN OOK MET MACRAMÉ!

Hiervoor ga je als volgt tewerk:

1 Knoop een touw losjes rond een glazen bokaal, zodat je nadien makkelijk aan dit touw andere touwen kan vastknopen.
2 Knip draden als volgt. Neem drie keer de hoogte van je potje en verdubbel die lengte.
3 Plooi elke draad dubbel en maak hem door middel van een knoop vast aan de opzetdraad. Let wel! Maak de knopen altijd in dezelfde richting.
Knoop touwen tot je volledig rond bent. Schik de touwen 2 aan 2.









4 Maak de lus van je opzettouw los en trek het touw vast aan. Maak een knoop om het touw vast te zetten. Die knoop mag je kort afknippen.





A. Je werkt met 4 draden (= 2 geknoopte touwen). Maak een knoop met de buitenste touwen rond de middelste. Start met de rechterdraad over de middelste draden.
B. Maak nu je knoop volledig door het linkertouw langs onder door de rechtse lus te knopen.













5 Maak een platte knoop. Dat doe je door je tweede knoop met je linkerdraad te beginnen, over beide draden in het midden en vervolgens met je rechter draad onder de middenste draden door je linkse lus te steken.

6 Resultaat van een platte knoop. Werk zo alle draden af.

7 De rechterdraad en de linkerdraad van elk groepje worden nu de middelste draden.
Dus de middelste draden worden de buitenste draden. Zo kruis je de knopen en krijg je een bloemetjespatroon.

8 Werk alle draden af.

9 Wanneer het potje hoog genoeg is kan je nog eens kruisen. In deze laatste kruising zie je drie platte knopen als fantasietje. Vervolgens is er rond de knopen van de vorige toer een draad gestopt en deze draad is als binnenste draad gebruikt om een extra platte knoop te maken.

10 Knip alle draden even lang af. Door het fantasietje van de vorige toer, heb je meer draden die mooi aansluiten zonder spatie. Rafel de eindjes uit om een verfijnder effect te bekomen.

Voilà, kaarsje in het potje, zetel in en benen omhoog. Geniet van de gezelligheid!

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

HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN EEN BEKENDE VLAMING

De culturele snaar van Jan De Smet

Tekst Suzanne Antonis // *Foto* Marco Mertens

Tegendraadse folk en humor, begeleid op atypische instrumenten. Dat is de favoriete en tegelijk typerende muziekstijl van Jan De Smet. Ook nu de Nieuwe Snaar er niet meer is, blijft hij het podiumbeest van weleer. Dit seizoen deelt hij de planken met verteller Bert Kruismans en tekenaar Karl Meersman. In hun voorstelling *Alles Goed?* transformeren ze de wereld, de politiek en beroemdheden met de nodige satire en grilligheid in woord, muziek en beeld.


Hans Mortelmans Groep

Verhalen in woord en beeld

"Mijn onblusbare nieuwsgierigheid naar alles wat met muziek en schone kunsten te maken heeft, bracht me bij het boek *De Klank van de Stad* over de cultuurgeschiedenis van Venetië. Helaas verhindert diezelfde nieuwsgierigheid me om veel fictie te lezen. Al heb ik me geweldig geamuseerd met *De Honderdjarige man die uit het raam klom en verdween,* van Johan Johansson. In de bioscoop genoot ik van *Once Upon a time in Hollywood* van Quentin Tarantino. Ik ben een absolute fan omdat de man er telkens in slaagt om met alle wetmatigheden van de klassieke cinema te flirten en daar ook ongelooflijk mee wegkomt."



Bruegel, voor altijd

"Ik was erg onder de indruk van de unieke overzichtstentoonstelling van Bruegel in het kunsthistorisch museum van Wenen vorig jaar. De zeer nabije visuele confrontatie met werken van vijfhonderd jaar oud werkte verfrissend en deed mijn bewondering voor de meester nog groter worden. Dichter bij huis kom ik graag in het Muziekinstrumentenmuseum in Brussel, het MIM. Ik neem dan soms buitenlandse muzikanten mee. Als ik hun mond zie openvallen van verbazing, besef ik weer hoe geniaal dit museum is."



Een muzikaal universum

"Als twaalfjarige wilde ik graag een goeie tekenaar worden en vierenvijftig jaar later wil ik dat nog altijd. Maar het werd dus liedjes zingen, het liefst met niet voor de hand liggende instrumenten. Al blijft mijn *Vox Humana* of menselijke stem mijn dierbaarste en wendbaarste instrument.



Bij de keuze voor een instrument vraag ik mij dan ook af of ik erbij kan zingen. Je zal me dus niet snel sax of trompet zien spelen. Van andere muzikale artiesten bewonder ik vooral de Hans Mortelmans Groep. Danig onderschat op radio en televisie maar het is tijdens een concert heerlijk vertoeven in hun zeer gevarieerd universum. De totale overgave aan muziek en rust brengt me dan weer bij *Dimming of the Day,* een lied van Richard Thompson in de versie van The Blind Boys of Alabama."

Liefde en vakmanschap

"Net als mijn muzikale smaak zijn mijn culinaire voorkeuren zeer gevarieerd. Ik val voor slechts twee ingrediënten, liefde en vakmanschap en er zijn veel gelegenheden in Vlaanderen die me hiermee kunnen bekoren. Ook zuidwaarts vind ik altijd mijn gading onder andere in Lissabon aan de oever van de Taag. Daar heb ik in het volksrestaurantje *O'Farol* al drie keer een hemelse zeevruchtenschotel gegeten. Maar net zoals met de hemel, is het zeer jammer dat *O'Farol* zo ver weg is"

Info: www.garifuna.be

10 OM NIET TE MISSEN

1 COOL JAPAN

Cool Japan neemt je mee in de wereldwijde fascinatie voor de Japanse beeldcultuur. Met unieke historische stukken laat het Museum aan de Stroom, kort MAS, zien hoe Japanse iconen zoals Zelda, Sailor Moon en Hello Kitty in een lange traditie staan en hoe oude en nieuwe Japanse kunst de wereld blijven inspireren. In 'Cool Japan' kan je oude en hedendaagse Japanse kunst bewonderen, ontdekken hoe mode-ontwerpers zich door Japan lieten inspireren, en de kleurrijke 'Kawaii' of cute fashion uit Tokyo leren kennen of de knappe tattoo's van de oude strijders bekijken. En je kan meer doen dan kijken alleen, want je kan ook zelf dingen doen zoals een babbeltje slaan met robot Pepper of urenlang mangastrips lezen in de bibliotheek.



Van 18 oktober 2019 tot en met 19 april 2020, MAS | Museum aan de Stroom, Hanzestedenplaats 1, 2000 Antwerpen.
Ticket kost 10 euro, +65 jaar 8 euro, 12-25 euro 8 euro.

> WIN een duo-ticket zie pag. 53

2 DR. GUISLAIN MUSEUM

Waanzin ontregelt, slaat ons uit ons lood en neemt onze houvast weg. Waar eindigt de norm en begint de chaos? En wie bepaalt waar die grens ligt? *Op losse schroeven*, de nieuwe collectiepresentatie van het Museum Dr Guislain, vertelt het verhaal van narren, dollen en waanzinnigen, maar benadrukt ook het belang van psychisch welzijn in een steeds complexer wordende maatschappij. In vijf thema's ontleedt ze 'dat andere', dat ons tegelijk verstoort en fascineert. 'Abnormaal' gedrag werd lange tijd opgesloten in imposante gestichten, maar vandaag reikt psychische zorg ver buiten die muren. De tentoonstelling legt ook de vinger op de evolutie en invloed van machtsrelaties in de psychiatrie en probeert vat te krijgen op de vele labels die zowel hulp als hindernis zijn.



Jozef Guislainstraat 43,
9000 Gent
www.museumdrguislain.be
Toegang 10 euro, 8 euro met korting

3 DE ZOMER VAN 1939

Op een rommelmarkt vonden Jana Wuyts en Marnix Peeters een *Guide Michelin België-Luxemburg 1938-1939*. Het werd het begin van een wonderbaarlijke zoektocht: na een jaar van research begon het echtpaar aan een wonderbaarlijke tijdreis door het België van 80 jaar geleden: het land in z'n laatste zomer vóór het uitbreken van de Tweede Wereldoorlog. Wat blijft er over van toen? Wat is er veranderd? Hoe genadeloos is de tand des tijds?



De zomer van 1939 is een intrigerende schets van het leven in de laatste maanden van het interbellum, aan de hand van een reeks historische citytrips: naar het Blankenberge in de nadagen van de belle époque, het met armoede worstelende Gent, het swingende Brussel, het Antwerpen van 'Eigen volk eerst'. Het is een verhaal van contrasten en onverzettelijkheden, van vooruitgang en verval, van apathie en moed.

de Zomer van 1939, Marnix Peeters en Jana Wuyts. Uitgeverij Manteau, 22,50 euro.

> WIN een exemplaar zie pag. 53

4 MIDDELHEIMMUSEUM PAKT UIT

Vandaag is het Middelheimmuseum vooral gekend om zijn collectie beeldhouwwerken in het kunstpark. Toch heeft het museum sinds zijn ontstaan ook veel werk verzameld om in binnenruimtes te tonen. Daarnaast bracht het museum ook omvangrijke ondersteunende collecties bij elkaar: maquettes en modellen, tekeningen en grafiek, mediakunst en fotografie. En soms bleken werken bedoeld voor buiten, toch beter geschikt voor binnen. Iets meer dan 80% van de kunstwerken in de Middelheimcollectie is daarom opgeborgen in depots, afgesloten voor de bezoekers. Omdat het museum maximale toegang wil bieden tot de collecties in al hun diversiteit, heeft het nu zo'n afgesloten bewaarplaats omgevormd tot een open depot. Daar is een eerste, verrassende selectie kunstwerken uitgepakt voor het publiek. In het collectiepaviljoen zijn zowel topstukken te zien, als verrassende ontdekkingen te doen. Het museum is alle dagen open, behalve op maandag. Het is uitzonderlijk geopend op Paasmaandag en op Pinkstermaandag. Sluitingsdagen zijn de overige feestdagen. Toegang is gratis.

Middelheimmuseum
Middelheimlaan 61, 2020 Antwerpen
tel. + 32 3 288 33 60
middelheimmuseum@antwerpen.be

5 DE BRIEF VOOR SINTERKLAAS

De feestelijke aankomst van Sinterklaas wordt overschaduwd door een gigantisch probleem: door een groot tekort aan Pieten dreigt de traditie voor eens en altijd te verdwijnen. Sinterklaas zit met zijn handen in het haar: hoe komt hij snel aan nieuwe, goede Pieten? Er zit niets anders op dan een auditie te organiseren, een officiële 'Pietendag'. Sem ziet zijn kans schoon en schrijft onmiddellijk een brief. Als hij een stoere, sterke Piet kan worden, dan durven zijn pesters hem vast nooit meer lastig te vallen. Maar wat niemand weet is dat Huibert Jan en zijn 'Mammie' middels een gemeen plan proberen om de Pietendag te saboteren. Gaat het Sem, Patty Pepernoot en Piet Bennie lukken om de Pietendag én daarmee het Sinterklaasfeest te redden? Of komt er voor eens en altijd een einde aan het Sinterklaasfeest?

In de bioscoop vanaf 23 oktober 2019

6 EL TARANGU

In vorig OKRA-magazine kon je de bespreking lezen van het boek *De man die doodging (vervolgens mosselen bestelde, de rekening vroeg en verdween)* van Filip Osselaer. Over de Spaanse wielrenner José Manuel Fuente die stierf op vijftigjarige leeftijd maar zeven jaar later opduikt voor een etentje met die andere wielerlegende Lucien Van Impe. El Tarangu is een zesdelige podcast reeks waarin AudioCollectief SCHIK, samen met sportchroniqueur Filip Osselaer, op zoek gaat naar een man die eigenlijk in zijn graf hoorde te liggen. Langs Noord-Spaanse bergflanken en Vlaamse wielercafés komen ze terecht in een wereld van oude helden, onbetrouwbare bronnen en gestoorde geesten. Ze komen steeds dichter bij de waarheid, tot ze botsen op leugens uit hun eigen verleden ...

Te beluisteren via www.vpro.nl/eltarangu.



7 ITALIË VOOR IDIOTEN

"In 2010 kregen mijn vrouw en ik het zot in de kop: na een vakantie in de liefelijke Marche wilden we daar een huis kopen. Dat resulteerde in een diepmenselijk en soms hilarisch avontuur waarbij vriendschap, een oorlog om een olijfoogst en 1000 theezakjes een onmiskenbare hoofdrol spelen. En waarbij de auteur en zijn gezin leren dat het overal hetzelfde is, maar dan in Italië wel met beter weer."



Italië voor idioten, Marc Coenen, Uitgeverij Manteau, 21,99 euro

> WIN een exemplaar zie pag. 53

8 LITOUWEN

Kurt Van Eeghem ontdekt Litouwen. Het is een overrompelende ervaring. Schoonheid in overvloed ligt er aan de rand van Europa op hem te wachten. Kurt Van Eeghem deelt die weelde in een passioneel reisdagboek dat de energie en extase van zijn *Schone Kunsten* moeiteloos evenaart. Hij schrijft over de meest noordelijke baroksteden van Europa, de grote liefde voor de kunsten, de complexe geschiedenis, de pure schoonheid, het edele volk en de Europese roeping van Litouwen. Met zijn bekende enthousiasme en grote inlevingsvermogen wandelde Kurt Van Eeghem maandenlang door het land. Vintage Van Eeghem, altijd één oog op schoonheid gericht en een ander op de mensen.



Op reis naar het onbekende Litouwen, Kurt Van Eeghem, Uitgeverij Polis, 22,50 euro

> WIN een exemplaar zie pag. 53

9 DANSVOORSTELLING KIND VAN PEEPING TOM

Over opgroeien met keuzes, twijfels en lichamelijke veranderingen. Na Vader en Moeder voltooit dansgezelschap Peeping Tom zijn bejubelde familietrilogie. Hoe gaan kinderen op zoek naar de waarheid? Hoe uiten ze hun angsten wanneer volwassenen uit de buurt zijn? Via voorbereidend onderzoek met jongeren van verschillende achtergronden – bevoorrecht, achtergesteld, ouderloos – peilden de choreografen naar hun lichaamstaal en speeldrang. Elke actie in Kind vertrekt dan ook van de angsten en verlangens die een kind ervaart.

Vanaf 17 oktober in Brussel en Brugge. Vanaf januari 2020 in Vlaanderen en Brussel. Meer info: www.peepingtom.be

10 GROEZEL OF GRIJSJE, HET LEVENDE RADIJSJE

hetpaleis & Abattoir Fermé

Groezel het Grijsje, het levende Radijsje, zit in het Oude Knollen huis. Ze deelt een kamer met een bejaarde Prei en een verlopen blik opgelegde Ananas. Het Radijsje denkt na over vroeger. Over jong zijn, een week geleden. Want radijsjes worden snel oud. En hoe alles spannend is en de dagen zò kort zijn.

Regie: Stef Lernous
met o.a. Lotte Diependaele, Tessa Friedrich, Steve Geerts, Tania Van der Sanden, Tine Van den Wyngaert, Dominique Van Malder

hetpaleis, Theaterplein, 2000 Antwerpen
T +32 (0)3 202 83 60
info@hetpaleis.be
van 20 december tot 19 januari, familievoorstelling voor kinderen vanaf 6 jaar.



MARLEEN VAN GESTEL: de kunst van de schone letters

Tekst Suzanne Antonis // *Foto* Thomas Legrève

Schoonschrift is wat iedereen heeft geleerd in de lagere school. Maar een mooi handschrift is niet altijd een garantie dat je een goede kalligraaf bent. Er is de inleving in de tekst die je neerpent en de creativiteit om die daarna vorm te geven. Toch wordt kalligrafie in Vlaanderen nog altijd niet aanzien als kunst. "Het is een ambacht", zegt Marleen Van Gestel (81). "Er bestaan alleen privécursussen en er is nog altijd geen volwaardig diploma voor kalligrafie."

"Dertig jaar geleden zette ik een punt zette achter mijn carrière in het onderwijs, met plots een zee aan vrije tijd. Ik dacht niet meteen aan een invulling met kalligrafie. Tot mijn schoonzoon die in Nederland een cursus had gevolgd me zijn werk toonde. Dat wilde ik ook kunnen. Ik ben dan intensief lessen gaan volgen, zowel in binnen- als buitenland. Duitsland is op dat vlak goed vertegenwoordigd, er zitten fantastische kalligrafen. Maar ook ons land laat zich niet onbetuigd. Ik heb goede herinneringen aan de tweejaarlijkse wedstrijd in Westerlo waaraan een tentoonstelling is gekoppeld. Niet met het idee om te winnen, dat was te hoog gegrepen want het is een internationaal publiek. Maar als ik geselecteerd werd, dan voelde dat toch altijd aan als een bevestiging.

De stapel

Dergelijke deelnames zijn intussen wel gestopt. Ik ben de tachtig voorbij en ik denk er nu vaker aan dat elk nieuw kalligrafiewerk dat ook nog eens een kader nodig heeft, thuis bij op de stapel komt te liggen. Maar wanneer iemand me vraagt om een tekst te kalligraferen, zeg ik niet snel neen. Het is telkens een uitdaging om de opdracht op een creatieve en toch leesbare manier uit te voeren. Dat gaat zowel over kleurgebruik als bijvoorbeeld herhaling of uitvergroten van een kerngedachte. Als de opdrachtgever blij is met het resultaat, dan voel ik dat het nog niet voorbij is."

Het geschreven woord

"Een goed kalligraaf worden is een kwestie van oefenen. Ik zou de streepjes niet kunnen tellen die ik in de eerste lessen getrokken heb om de pen te oefenen, waarna de bochtjes volgden en dan pas de verbinding. Je kan geen woorden kalligraferen als je niet weet hoe de letters in elkaar zitten. De Europese letterschriften kan je in twee strekkingen indelen. Enerzijds het gotisch schrift uit Duitsland waarop Italië en Spanje een eigen schrift ontwikkelden en anderzijds het Angelsaksisch schrift met het humanistisch cursief. Uiteraard bestaan er veel variaties, zelf maak ik daar ook graag gebruik van. Maar een typisch eigen schrift heb ik niet. Ik ben eerder een kameleon en ik werk in functie van de tekst of de opdracht. Inspiratie is er genoeg. Neem nu de 'Dagelijkse Gedachte', dat zijn vaak wijze spreuken die me aanzetten tot creativiteit. En ja, een fout schrijven hoort er soms bij. Meestal in de laatste zin of woord. Dan is het herbeginnen natuurlijk.



EEN FOUT SCHRIJVEN HOORT ER SOMS BIJ. MEESTAL IN DE LAATSTE ZIN OF WOORD. DAN IS HET HERBEGINNEN NATUURLIJK.

Geconcentreerd

Ik voel wel aan allerlei kwaaltjes dat ik fysiek ouder wordt maar ze staan de zin om creatief bezig te zijn niet in de weg. Ik werk niet meer de lange dagen zoals vroeger, de vermoeidheid slaat eerder toe. Een kalligraaf moet super geconcentreerd zijn, anders gaat het fout. Als ik aan mijn werktafel zit, kan de kamer rondom mij in brand staan. Zolang mijn vaste hand me niet in de steek laat en ik er plezier aan beleef, ga ik door."



goed
van start

we veranderen van naam, da's goed voor iedereen

Misschien heb je 't al gemerkt: alle apotheken van Surpluspartners, de Aurilis hoorcentra en de Thuiszorgwinkels heten voortaan **Goed**.

Met deze belangrijke stap bundelen en integreren we ons ruime aanbod én de expertise van onze medewerkers. Zo kunnen we jou nóg beter helpen om kwaliteitsvol en zo zelfstandig mogelijk te leven.

Ontdek er alles over op www.goed.be. Voortaan ben je welkom in de Goed thuiszorgwinkels, Goed apotheken en Goed hoorcentra.

goed
want voor minder gaan we niet.

LOTTE, VRIJWILLIGER BIJ MENSEN MET DEMENTIE

"IK TREK ME OP AAN DE LIEFDE DIE IK KAN GEVEN. ZO HEEL IK EEN BEETJE MEZELF"

Tekst Dominique Coopman // *Illustratie* Shutterstock



"Ik ben 16 jaar. Mijn opvoeding liep niet van een leien dakje. Nu woon en leef ik in De Korf, al vier jaar." De Korf, dat is een voorziening voor bijzondere jeugdzorg. "Ik vind hier een warme thuis", zegt Lotte (*). "En ik probeer mensen de liefde te geven die ik zelf nooit mocht ervaren." Dit is het verhaal van een energiek meisje van 16, Lotte.

(*) Om de privacy te beschermen, gebruiken we een andere naam.

"Ik volg de opleiding Voeding-Verzorging. Het is mijn droom om opvoedster te worden, en te werken voor mensen met een fysieke of mentale beperking. Of met kinderen met psychische problemen. Ik doe ook vrijwilligerswerk. Om de 14 dagen ga ik een avond helpen in het woonzorgcentrum. Ik help er bij het opdienen en afruimen van het avondeten, al is het me vooral om het praten met de mensen te doen. Ik vraag de mensen of ze soep of pap willen en help hen bij het eten. Ik sla een praatje en breng hen na het eten naar hun kamer. De verpleegkundigen en verzorgenden hebben handen en tijd te weinig. Ik vraag me vaak af hoe het moet zijn om daar elke dag te zitten. Ik ben graag bij mensen met dementie, ook al vertellen ze honderd keer hetzelfde verhaal. Jongeren kunnen bijzonder hard zijn, maar bij ouderen vallen alle maskers weg. Mensen met dementie halen vaak herinneringen op uit hun kinderjaren. Als ik ze hoor vertellen over de Tweede Wereldoorlog, dan valt mijn mond open."

Een grote glimlach

"Als ik in het woonzorgcentrum in de afdeling voor dementerenden kom, stel ik mezelf altijd met veel liefde voor. Er is een mevrouw voor wie ik altijd wat extra tijd probeer te maken. Het is een super lieve mevrouw die mijn naam onthoudt en die telkens aftelt tot de dag dat ik er ben. Ze is een soort oma geworden voor mij. Alleen al de grote glimlach op haar gezicht, geeft mij een goed gevoel. Ik ben al bang dat er een dag komt dat ze er niet meer zal zijn. Dat zal super hard en pijnlijk voor me zijn. En het kan snel gaan. Een bewoner die een tijd geleden nog Spaanse boeken las, is op korte tijd overleden, zonder dat ik afscheid heb kunnen nemen. Dementie is confronterend, maar ik luister heel graag naar mensen met dementie. De mevrouw die mijn naam onthoudt, vertelt over haar familie, over de mensen die ze

"EERST DE ANDEREN, DAN JEZELF. ZO DENK IK. IK HEB ZELF NOOIT VEEL LIEFDE KENT, MAAR WIL WEL LIEFDE AAN ANDEREN GEVEN. DAT HELPT MIJ OM ONDANKS MIJN KWETSUREN, RECHTOP TE STAAN EN TE DROMEN"

kwijt is, over de oorlog, over haar kinderjaren en over haar kinderen. Of het altijd klopt? Soms klopt het, soms ook niet, maar ik laat ze vertellen, mij maakt het niet uit. Het doet altijd deugd om haar weer te zien en haar een knuffel te kunnen geven. Sommige bewoners krijgen weinig bezoek, ook zij verdienen extra aandacht."

"Ik ben met vrijwilligerswerk in het woonzorgcentrum begonnen, nadat de zus van een begeleider uit De Korf een oproep had gedaan. Ik stemde meteen toe en ben na een eerste



De Zorgcentrale.
Zo staat er altijd iemand klaar als het echt nodig is.

Met de Zorgcentrale kies je voor professionele hulp wanneer het echt nodig is. Als er iets gebeurt en er is niemand in de buurt, dan komt onze verpleegkundige meteen ter plaatse. Met één druk op de knop van het personenalarm krijg je de zorg die je nodig hebt. Dat brengt rust. Voor iedereen.



Sluit je vandaag nog aan op **zorgcentrale.be**

wit-gele kruis

bezoekje al meteen blijven plakken. Ook andere jongeren uit onze voorziening beantwoordden de oproep, maar ze haakten snel af."

Alsof het leven uit de mensen sluipt

"Mijn echte oma, de mama van mijn mama, was ook dementerend. Ze is 95 geworden. Ik was 10 jaar toen ze overleed. Ik heb haar nooit gekend toen ze nog helder van geest was, maar mijn zussen en ik hebben wel heel wat toffe momenten met haar meegemaakt. Ze vergat alles, zelfs onze naam, maar ze was wel altijd tevreden als we er waren. 'Mijn lieve meisjes', noemde ze ons. Ik vond het belangrijk haar regelmatig te bezoeken. Dementie is een speciale ziekte, het is alsof het leven uit de mensen sluipt. Als je zegt: 'Wil je een boterham met kaas of met confituur', dan is dat vaak al te veel. Beter zeg je: 'Wil je een boterham met kaas' en als ze dan nee zeggen, kan je zeggen 'wil je een boterham met confituur?' Mijn oma vroeg vaak naar opa. 'Waar is opa,' vroeg ze dan. Terwijl opa al 10 jaar overleden was. Mama zei dan: 'Hij heeft jou verlaten.' Dat was niet leuk, en bovendien niet waar. Als je bij mensen met dementie bent, moet je een beetje meespelen in hun verhaal, vind ik. Als oma vroeg 'waar is opa', liet ik toe dat ze in haar eigen wereld bleef, zonder dat ze daar verdrietig om moest worden."

De jongste van de leefgroep

"Van mijn tweede tot mijn twaalfde verbleef ik net als mijn zussen op een internaat. In de beginjaren gingen we nog op weekend, later helemaal niet meer. Op het internaat verbleven 72 kinderen. De opvoeders konden die niet allemaal even veel aandacht geven, maar ze deden wel uitermate hun best. Sommige kinderen mochten na een tijd terug naar huis, onze opvoeding was een oefening in zelfstandig worden. Op mijn twaalfde ben ik in De Korf terecht gekomen. Dat was helemaal anders, want daar kwam ik in een leefgroep van zeven. Ik was er de jongste van de groep, alle anderen waren ouder, en dat viel tegen. Als jongste moest ik vaak zien te overleven, midden de oudere kinderen die volop aan het puberen waren. Ik voelde me een stuk uitgesloten, mocht niet horen wat de anderen vertelden, zij regeerden als het ware over mij. Nu ben ik 16 en ben ik bij de oudsten. Toen onlangs een meisje van twaalf bij de leefgroep kwam, ben ik naar haar gegaan en heb ik haar in bescherming genomen, want ook zij hoort er bij! De Korf is mijn thuis, en het gaat goed. De opvoeders en opvoedster zijn er altijd voor ons, zij doen hun job geweldig goed. Het is mijn droom ooit zelf opvoedster te worden."

> "TOEN ONLANGS EEN MEISJE VAN TWAALF BIJ DE LEEFGROEP KWAM, BEN IK NAAR HAAR GEGAAN EN HEB IK HAAR IN BESCHERMING GENOMEN"

Liefde geven

"Mensen bekijken ons vaak als probleemkinderen, maar wij zijn gewoon kinderen, die er niet om gevraagd hebben, op zo'n plek te zijn geboren. Er is heel veel goeds in ons, net als in andere kinderen, en we maken ook fouten, net als andere kinderen. Maar we zijn geen probleemkinderen. Het enige wat we zoeken is liefde, en hoe je je moet gedragen. Ik ga ook nu en dan babysitten. Ik zorg heel graag voor kindjes. Het zijn echte schatjes. Elk gezin is anders, merk ik. Ik wil gewoon weten hoe het werkt. Gaan babysitten laat me ook toe wat geld te sparen voor later."

Grenzen stellen

"We leven in een harde samenleving. Veel mensen zijn hard en gemeen. Er zijn er die anderen pesten. Waar is dat voor nodig, vraag ik mij af. We zijn allemaal mensen, dus laat ons lief zijn voor elkaar. Tegelijk probeer ik zo'n gedrag te begrijpen. Iedereen heeft een rugzak en kwetsuren. Als ik iemand nieuw ontmoet, zal ik altijd eerst even aftasten. Ik heb ook geleerd om grenzen te stellen. Nee, ik ben niet gevoelig, maar ik zou wel alles doen voor iemand anders. Maar soms zorg ik niet voor mezelf. Voor mezelf zorgen is makkelijker gezegd dan gedaan."
"Kwetsuren een plaats geven vraagt tijd. Ik trek me op aan mijn opvoeders. Zij waren en zijn er altijd voor ons. Altijd. Ik trek me ook op aan mijn zus, die een jaar ouder is. Zij is mijn god, mijn alles, mijn tweede helft. En ik trek me op, aan de liefde die ik kan geven. Op die manier, heel ik een beetje mezelf. Eerst de anderen, dan jezelf. Zo denk ik. Ik heb zelf nooit veel liefde gekend, maar wil wel liefde aan anderen geven. Dat helpt mij om ondanks mijn kwetsuren, rechtop te staan en te dromen."

Altijd opnieuw een uitgestoken hand

"Ik zeg ja tegen het leven, wil niet opgeven, ook al is het niet altijd gemakkelijk. Ik denk veel aan de toekomst. In de Korf en op school krijgen we enorm veel kansen, altijd opnieuw, maar zal de samenleving ons die nog geven, eens we 18 of 21 jaar zijn, en we hier buiten komen? Zullen we een woning vinden, die betaalbaar is? Zullen we werk vinden, fijn werk? Ik droom van een gezin, met drie kinderen, maar de toekomst maakt me ook erg bezorgd."

enjoyhotels.be
alles inclusief

De mooiste vakantiegebieden van Duitsland, België en nu ook Nederland!

Alpin Hotel
Sauerland - Schmallenberg / Winterberg

V.A. SLECHTS **€ 159,95 p.p.**



Met zwembad en sauna

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 uitstekend dinerbuffet
- Dagelijks alle consumpties gratis, van 17:00 tot 24:00 uur
- Frisdranken, vruchtensappen, bieren, wijnen, jenevers en apfelkorn
- NIEUW! Koffiecorner: de gehele dag gratis koffie en thee
- Iedere avond entertainment, o.a. Magic WoBo show, livemuziek, wandeling en quizavond.
- Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd
- Gratis mooie dagtocht per luxe touringcar door het Sauerland
- Gratis Sauerlandkaart voor gratis openbaar vervoer door het Sauerland
- Gratis gebruik van het hotel binnenzwembad en de sauna's
- Gratis diverse auto-, fiets en wandelroute's inclusief lunchpakket
- Kortingen voor diverse attracties
- Gratis gebruik alle hotel faciliteiten, E-bike verhuur aanwezig
- Gratis uitstapjes boekje t.w.v. € 6,95 en gebruik infotheek

Alles-inclusief 5 dagen met eigen auto!

Aankomstdata en prijzen 2020
5 januari . . . . . € 159,95 p.p.
9, 13, 17, 21, 25, 29 januari / 2, 6, 10, 14, 18 februari . . . . . € 199,95 p.p.
22, 26 februari . . . . . € 269,95 p.p.
1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29 maart . . . . . € 199,95 p.p.

Voor verdere aankomstdata zie **www.enjoyhotels.be**

Hotel Zur Krone
Direct aan de Moezel - Oberfell / Cochem / Koblenz

V.A. SLECHTS **€ 159,95 p.p.**



Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie
- 4 hotelovernachtingen
- Ontvangst met een warme lunch of koffie/thee met gebak
- Dagelijks ontbijtbuffet, warme lunch of lunchpakket en 3-gangen keuzediner
- Dagelijks alle consumpties gratis, van 17:00 tot 24:00 uur
- Frisdranken, vruchtensappen, bieren, wijnen, jenevers en apfelkorn
- NIEUW! Koffiecorner: de gehele dag gratis koffie en thee
- Iedere avond entertainment, o.a. livemuziek, wandeling en wijnproeverij
- Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd
- Gratis 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

Alles-inclusief 5 dagen met eigen auto!

Aankomstdata en prijzen 2020
5, 9, 13, 17, 21, 25, 29 januari . . . . . € 159.95 p.p.
2, 6, 10, 14, 18, 26 februari . . . . . € 159.95 p.p.
22 februari . . . . . € 259.95 p.p.
1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29 maart . . . . . € 199,95 p.p.

Voor verdere aankomstdata zie **www.enjoyhotels.be**

Weinhotel Veldenz
Moezelstreek - Veldenz / Moezel

V.A. SLECHTS **€ 159,95 p.p.**



Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie
- 4 hotelovernachtingen
- Ontvangst met een warme lunch of koffie/thee met gebak
- Dagelijks ontbijtbuffet, warme lunch of lunchpakket en 3-gangen keuzediner
- Dagelijks alle consumpties gratis, van 17:00 tot 24:00 uur
- Frisdranken, vruchtensappen, bieren, wijnen, jenevers en apfelkorn
- NIEUW! Koffiecorner: de gehele dag gratis koffie en thee
- Iedere avond entertainment, o.a. livemuziek, wandeling en wijnproeverij
- Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd
- Gratis mooie dagtocht per luxe touringcar door de Moezelregio
- Kortingskaartjes boottocht over de Moezel (april - oktober)
- Optioneel: leuke huifkartocht door de regio met lunch
- Gratis diverse auto-, fiets en wandelroute's inclusief lunchpakket
- Breng ook een bezoek aan het nabij gelegen Luxemburg
- Gratis gebruik alle hotelfaciliteiten
- Gratis uitstapjes boekje t.w.v. € 6,95 en gebruik infotheek

Alles-inclusief 5 dagen met eigen auto!

Aankomstdata en prijzen 2020
5, 9, 13, 17, 21, 25, 29 januari . . . . . € 159.95 p.p.
2, 6, 10, 14, 18, 26 februari . . . . . € 199,95 p.p.
22 februari . . . . . € 259,95 p.p.
1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29 maart . . . . . € 199,95 p.p.

Voor verdere aankomstdata zie **www.enjoyhotels.be**

Schlosshotel Sophia Sauerland - Teutoburgerwald - Bad Wünnenberg-Bleiwäsche

V.A. SLECHTS **€ 159,95 p.p.**



Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie
- 4 hotelovernachtingen
- Ontvangst met een warme lunch of koffie/thee met gebak
- Dagelijks ontbijtbuffet, warme lunch of lunchpakket en 3-gangen keuzediner
- Dagelijks alle consumpties gratis, van 17:00 tot 24:00 uur
- Frisdranken, vruchtensappen, bieren, wijnen, jenevers en apfelkorn
- NIEUW! Koffiecorner: de gehele dag gratis koffie en thee
- Gratis mooie dagtocht per touringcar door het Sauerland
- Gratis boottocht over het stuwmeer (april - oktober)
- Iedere avond entertainment, o.a. Magic WoBo show, livemuziek, wandeling en quizavond
- Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd
- Gratis entree binnen- en buitenzwembad
- Gratis diverse auto-, fiets- en wandelroutes inclusief lunchpakket
- Gratis uitstapjes boekje t w v € 6,95 en gebruik infotheek
- Gratis gebruik (E-)bikes

Alles-inclusief 5 dagen met eigen auto!

Aankomstdata en prijzen 2020
5, 9, 13, 17, 21, 25, 29 januari . . . . . € 159.95 p.p.
2, 6, 10, 14 februari . . . . . € 159.95 p.p.
18, 26 februari . . . . . € 199.95 p.p.
22 februari . . . . . € 259.95 p.p.
1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29 maart . . . . . € 199,95 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
Nederlands gesproken.

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

Geen aanbetaling verplicht!

Vraag nu onze nieuwe GRATIS hotelbrochure 2020 aan!



"OP EEN DAG GAAN WE EEN zotte boomhut bouwen

Tekst Matthias Van Mulder // *Foto* François De Heel

Elk gezin een eigen huis, het leek lang hét ideaal van de gemiddelde Belg. In Mariakerke bij Gent bewijst Anton Christiaens dat het ook anders kan. Hij woont samen met zes andere twintigers en dertigers. In de toekomst kunnen extra bewoners hun intrek nemen. "Er zal plaats zijn voor alle leeftijden", zegt Anton.

In de Zandloperstraat leidt een smal weggetje naar een onverwachte groene oase. Tussen de hoge bomen verwelkomen twee harige varkens me met tevreden klinkend geknor. Ooit huisde hier een zeepfabriekje. Vandaag doet het pand dienst als atelier en keuken van een cohousingproject. Slapen doen de bewoners in het huis van de vroegere eigenares. Over enkele jaren vervangt een nieuw gebouw het industriepand, vertelt Anton. "Samen met enkele andere mensen wilde ik een groot leegstaand pand een nieuw leven geven. We zochten vooral in de oude industriële rand van Gent, zoals de wijk Muide. Maar we stootten toevallig op dit pand en het sprak ons meteen aan. Om het samen aan te kopen, werkten we samen met wooncoop, een net opgerichte wooncoöperatie. Bij ons is die formule vrij nieuw, maar in landen als Duitsland, Zwitserland of Oostenrijk bestaan wooncoöperaties al honderd jaar. Je koopt een aandeel in plaats van een huis. Ook niet-bewoners kunnen aandelen kopen. Als bewoner betaal je huur aan de coöperatie. Zo word je in feite verhuurder aan jezelf, wat verzekert dat je in een kwaliteitsvolle woning woont en niet meer betaalt dan de kostprijs. Wat wij ook belangrijk vinden, is dat wooncoop zich inzet voor huurders die het zeer moeilijk hebben. Denk maar aan alleenstaanden, aan mensen die net geen aanspraak kunnen maken op een sociale woning of helemaal achteraan in de wachtrij staan. In Gent is de huurprijs voor een huis met twee à drie kamers al snel 1200 euro. Als alleenstaande moeder zo'n bedrag neertellen, dat is onmogelijk."

Jonge gezinnen en senioren

Anton en zijn medebewoners hadden al ervaring met cohousing. In die woonvorm hebben de bewoners een private woonruimte, maar delen ze bepaalde gemeenschappelijke ruimtes.

> "Veel mensen kopen een huis op maat van een gezin met kinderen"

Vandaag leven hier in Mariakerke zeven jonge mensen samen. Maar als het nieuwe gebouw er staat, wordt de bewonersgroep een stuk groter en diverser. "We mikken bewust op drie doelgroepen: alleenstaanden, senioren en jonge gezinnen met kinderen", vertelt Anton. "Die vinden onderdak in woonunits voor gezinnen, studio's met gemeenschappelijke ruimtes en clusterunits. In die laatste heeft elke bewoner twee eigen ruimtes, waaronder een slaapkamer. Maar verder zijn de keuken, de badkamer, de living en andere ruimtes gemeenschappelijk. In steden wonen studenten vaak op zo'n manier samen, maar hier richten we ons ook op senioren. Samen met wooncoop zorgen wij voor de ruwbouw. Maar de bewoners kunnen wel mee de afwerking bepalen, als ze dat willen. De grootste gemeenschappelijke ruimte wordt onze tuin. We denken eraan daarin een soort prieel te zetten. Bewoners kunnen daar ook familiefeestjes organiseren. Het bestaande huisje behouden we, daar komt een atelier. We willen de creativiteit die hier nu heerst immers ook in de toekomst bewaren. Op een dag gaan we waarschijnlijk een zotte boomhut bouwen."

Compacter wonen

Achter de plannen van dit cohousingproject schuilt een duidelijke visie op het gebruik van de vrije ruimte. De woonunits zullen niet gigantisch groot zijn, zegt Anton. "Eigenlijk wonen veel mensen veel groter dan nodig in hun levensstadium. Veel mensen kopen een huis op maat van een gezin met kinderen. Maar als de kinderen de deur uit zijn, blijven ze er wonen. Er is een gebrek aan kwaliteitsvolle appartementen of woningen voor senioren.



WAAR MEN KOMT LANGS VLAAMSE WEGEN, OVERAL KOM JE INTERESSANTE BEWONERS TEGEN.

OKRA-MAGAZINE GEEFT JE ELKE MAAND EEN KIJK OP EEN VLAAMSE WEG EN MAAKT EEN PRAATJE MET ENKELE BEWONERS.

LANGS VLAAMSE WEGEN

ANTON CHRISTIAENS WOONT SAMEN MET ZES LEEFTIJDS-GENOTEN

"HET IS ZOWAT DE NORM GEWORDEN OM VEEL PLEK VOOR JEZELF TE HEBBEN, OOK AL GEBRUIK JE DIE AMPER"



Dat zijn woningen met weinig trappen of een tuin die niet te veel onderhoud vergt. Stilaan zie je daarom wel senioren die gaan samenwonen, maar dat moet hier nog sterker worden uitgebouwd. Wij willen daarmee experimenteren en leggen daarom ons oor te luisteren bij mensen die daar meer van weten. Want er zijn wel al enkele bestaande cohousingprojecten voor senioren. Dit soort compactere woonvormen met meer gedeelde ruimte, dat is de toekomst. Als ruimtelijk planner vind ik het echt problematisch dat er in Vlaanderen zo weinig aaneengesloten natuur is, dat de landbouw zo weinig ruimte krijgt. Als iedereen een grote kavel heeft, is er geen plaats meer voor natuur. Het einde van het ene dorp is meteen ook het begin van het volgende. Veel mensen beseffen dat dat zo niet kan blijven duren, maar op individueel niveau ligt dat moeilijker. Het is zowat de norm geworden om veel plek voor jezelf te hebben, ook al gebruik je die amper. Ik hoop dat dat toch een beetje verandert."

Ruimte voor jezelf

Samenwonen met andere mensen zit Anton in het bloed. "Mijn ouderlijk huis was in feite ook een soort cohouse. We woonden met twee gezinnen naast elkaar, maar de kelder en de tuin waren gemeenschappelijk. Sinds mijn 21 jaar woon ik met vrienden samen. En dat is bijna altijd zeer goed gegaan. Waar mensen samenwonen, kan natuurlijk ook eens een conflict ontstaan. Hier lossen we dat op door de dingen uit te spreken. Door voldoende tijd te nemen om te polsen hoe iedereen zich voelt. Het moet ook duidelijk zijn wat iedereen van dat samenwonen verwacht. En het is heel belangrijk dat niet alles gemeenschappelijk is, maar dat je een ruimte hebt die je echt voor jezelf of voor jouw gezin hebt. Als je alleen woont, heb je die conflicten misschien niet, maar heb je wel kans om je eenzaam te voelen.

Cohousing heeft weinig met leeftijd te maken, wel met ingesteldheid. We merken dat er best wel wat senioren geïnteresseerd zijn en willen er echt iets intergenerationeels van maken. We geloven ook dat een goeie mix de rust kan verzekeren. Een van mijn beste vrienden woont in een cohouse met alleen maar jonge gezinnen. Da's fantastisch voor de kinderen, maar ook wel rumoerig."

Het cohousingproject aan de Zandloperstraat wil niet volledig op zichzelf gericht zijn. Anton hoopt op een sterke wisselwerking met de buurt. "In dit soort wijken buiten het centrum trekken mensen zich iets vaker terug in hun eigen huis of tuin. Wij willen met de buurt in dialoog gaan, horen hoe men hier staat tegenover onze plannen. En we willen duidelijk maken dat dit echt geen gesloten plek is. Het atelier en het prieel kunnen iets betekenen voor de mensen uit de buurt. We gaan folders verdelen waarin we de buren uitnodigen om bepaalde voedseloverschotten aan onze varkentjes te geven. Zo hebben ze een reden om hier ook eens binnen te komen en kennis te maken. We willen de hand reiken naar de buurt."

Puzzel en win

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP
EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN





- **Win een gratis overnachting met ontbijt voor twee personen** in Hotel De Cantarel.

  Dit idyllisch gelegen familiehotel kom je volledig tot rust. Het vormt de ideale uitvalsbasis voor een gezonde wandeling of fietstocht. E-bikes zijn beschikbaar. Een gastronomisch dinertje 's avonds vormt de ideale dagsluiter.

  Info:
  Hostellerie De Cantarel, Berg 17, 3790 Sint-Martens-Voeren, 04 381 09 29, ***www.decantarel.be***.

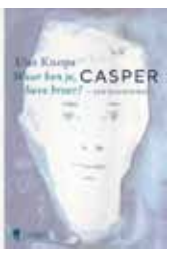
Een uitgelezen selectie boeken

- 5 exemplaren van ***Waar ben je, lieve broer? Casper-een rouwboek***, Uus Knops, 22,99 euro, Uitgeverij Borgerhoff&Lamberigts
- 5 exemplaren van ***Opa en oma zonder stress,*** Bieke Geenen, 15,99 euro, Uitgeverij Lannoo
- 5 exemplaren van ***De zomer van 1939,*** Marnix Peeters en Jana Wuyts, 22,50 euro, Uitgeverij Manteau
- 5 exemplaren van ***Italië voor idioten,*** Marc Coenen, 21,99 euro, Uitgeverij Manteau
- 5 exemplaren van ***Op reis naar het onbekende Litouwen,*** Kurt Van Eeghem, 22,50 euro, Uitgeverij Polis









GEZICHTS-PROBLEMEN?

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

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

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

brailleliga
een andere kijk op het leven



win nog meer prijzen

ook voor niet-puzzelaars

EXPO



COOL JAPAN

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

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

Oplossing kruiswoordraadsel SEPTEMBER 2019

HORIZONTAAL

1 Balt **4** vogel **10** gravure **13** materie **15** hoofddeksel **16** zonderling **17** sportvaartuigje **18** bekoorlijk meisje **19** Bijbelse figuur **20** rolprent **22** schoolvak (afk.) **23** taal in België **25** tot ziens **27** ontzag 30 République Française 32 zwaardwalvis **34** laatste gedeelte **35** kuuroord **37** boom **39** gevernist **41** chic feest **42** grote warmte **44** scharnier **45** gokspel **46** koraaleiland **47** spel **49** geitenbaardje **50** fotografische term **51** bijwoord **52** Europese hoofdstad **54** niet vóór **55** hoofdstad van Egypte 57 steuntouw **59** boos **61** arts (Engelse afk.) **63** org. van olielanden **65** woede **66** zilverkleurig metaal **68** vlijt 70 cirkelvormig **71** bekeuring **72** dichtbij **73** indicatief (afk.) **74** platina **75** oog aan een touw.

VERTICAAL

1 eskadron **2** leiding **3** drank **5** Algemeen Beschaafd Nederlands **6** spoorstaaf **7** geldgebrek **8** deel v.e. toga **9** Oude Testament **10** Engelse adellijke titel **11** bundel vruchten **12** een honderdste yen **14** boekformaat 16 advies **19** karakter **21** kantlijn **23** vuisthandschoen **24** eerbewijs **26** in orde **28** gekras met de nagels **29** soort kam **31** kort lichtschijnsel **33** op deze plek 35 bewoner van Saksen **36** open ruimte in een stad **38** zuilengang in oud-Griekse steden **40** binnenvaartschip **41** oosters bordspel **43** ten laatste **45** aperitiefwijn **47** jonge vrouw **48** verlaagde toon **51** hemellichaam **53** pijn achteraf **55** betaalkaart **56** niet-rechtstreekse verbinding **58** situatie **59** wang **60** kwetsuur **62** evenzo **64** pl. op de Filipijnen **65** vlekkenwater **66** romp v.e. molen **67** biljartstok **69** twijgje **71** bismut.

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

OPLOSSING KRUISWOORD NOVEMBER 2019

21	19	7	54	69	34	73	38

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

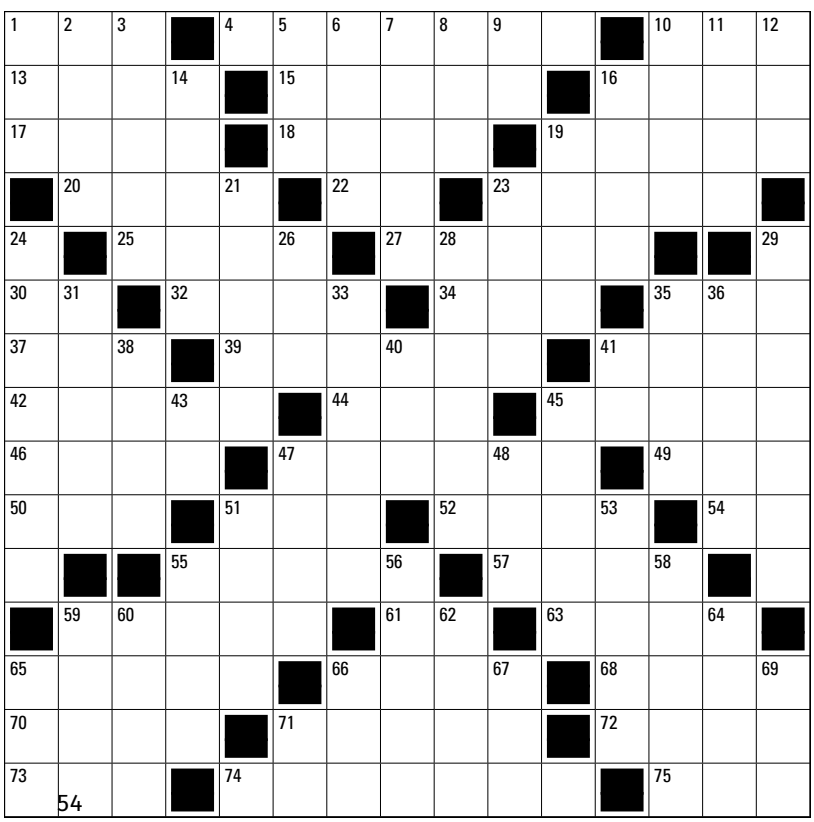
Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur boek:

Schiftingsvraag: ?????????????????



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

SPECIALE **AANBIEDING!**

LAAG GEPRIJSD!

PULLOVER MET GLANSGAREN

Het prachtige Ottomaanse tricot met een elegante horizontale rib wordt geaccentueerd door ingebreid glansgaren. Soepel en duurzaam. Deze pullover zorgt voor elegantie in het leven van elke dag. Met een gladde boord onderlangs, bij de hals en onder aan de mouwen. Een 'must' van Atelier Goldner Schnitt en in 2 pasvormen waardoor de pullover zit alsof op maat gemaakt.

Bijvoorbeeld in maat 46

N Lengte ca. 67 cm
K Lengte ca. 63 cm

83% polyacryl, 17% polyester
Machinewasbaar

MODE ALSOF OP MAAT GEMAAKT

Zo kiest u de juiste maat



Uw lengte is...

1,65 m. of langer — N NORMALE MATEN

kleiner dan 1,65 m. — K KORTE MATEN



WELKOMSTACTIE

Deze pullover ~~€ 59.95~~
+ de catalogus **gratis**
+ verzending **€ 0.–** ~~€ 4.99~~

Uw bestelling ~~€ 64.94~~

-40%

slechts

€ 38.95

ZO KUNT U BESTELLEN:

per telefoon:
070 - 22 28 28 **
en geef **CODE 1510** door

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

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 31-12-2019
en zolang de voorraad strekt.



atelier goldner schnitt

www.ateliergs.be

elegante horizontale ribtricot



lichtblauw

☐ JA, ik profiteer graag van deze SPECIALE AANBIEDING voor € 38.95 in plaats van ~~€ 64.94~~

1. Ik kies

- **KLEUR**: Bestelnr. 7315-602 ☐ **lichtblauw** | 7320-002 ☐ **zilvergrijs** | 7316-902 ☐ **kit** | 7318-002 ☐ **salie**
- **MAAT**: ☐ 40 ☐ 42 ☐ 44 ☐ 46 ☐ 48 ☐ 50 ☐ 52 ☐ 54* ☐ 56* * hiervan is geen korte maat leverbaar
- **LENGTE**: U bent: ☐ 1,65 m of langer **Normale maat** ☐ kleiner dan 1,65 m **Korte maat** | **Mijn lengte:** Bijvoorbeeld: 1,60m

Aantal	Prijs	Totaal
	x € 38.95 =	
+ de catalogus		gratis
+ verzending ~~€ 4.99~~		gratis
TOTAALBEDRAG:		

2. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS in (CODE 1510)

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

BELANGRIJK: om u beter van dienst te kunnen zijn
vragen we u om de volgende informatie:
Tel. **Geboortedatum** 1 9

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

3. Manier van betalen:

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

Datum | Handtekening

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



CODE 1516

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 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

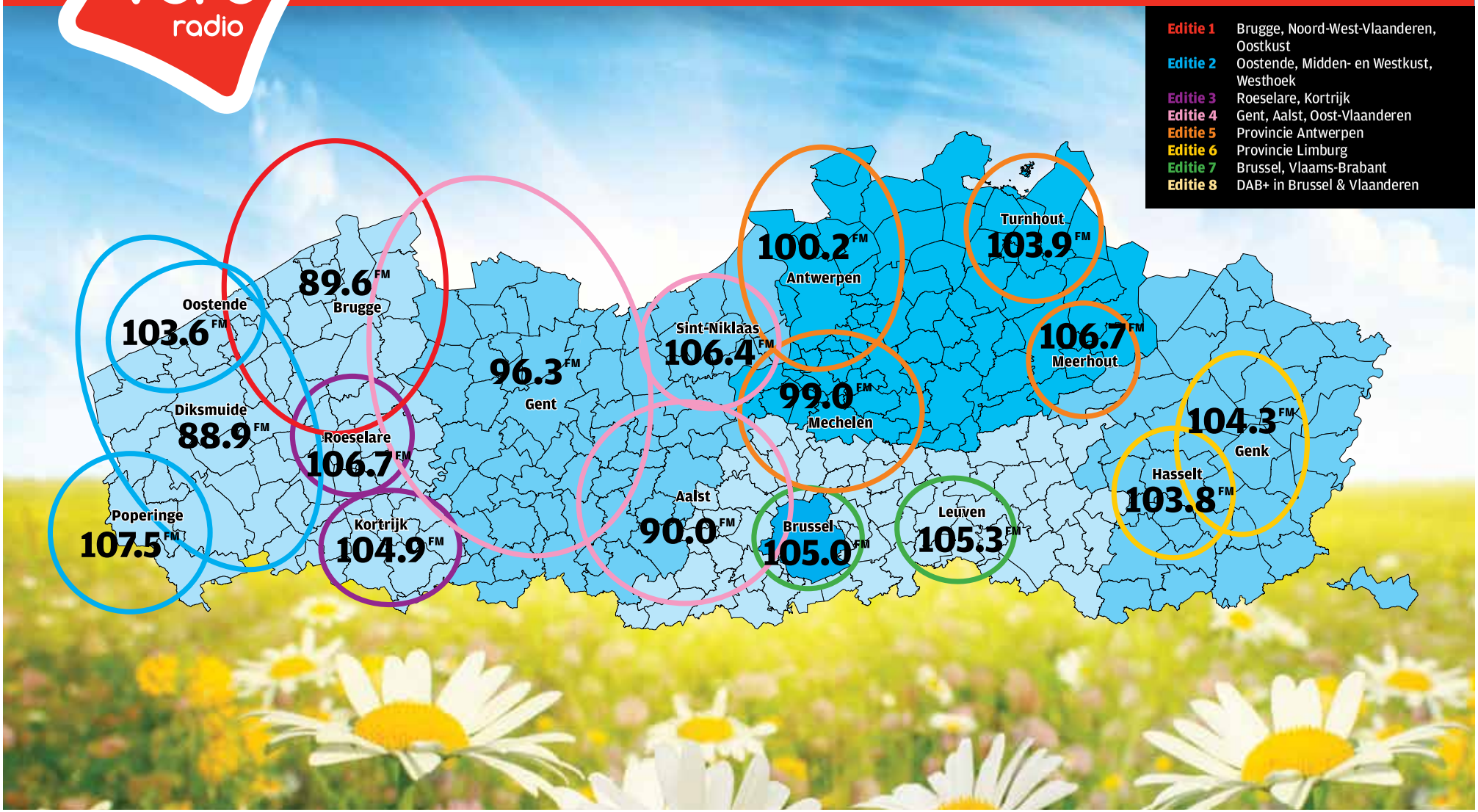
39098032 ANK HW19

vbro radio

Ik luister Nederlandstalig

Etherfrequenties FM

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



www.vbro.be