

okra
trefpunt 55+

magazine

"IK WAS WEL GOED
GEORGANISEERD, MAAR IK
HIELD ALLES BIJ, EN DAAR
BEGINT DE WANORDE.
NET DAT MINDER HEBBEN
EN MINDER MOETEN,
DAT BRENGT RUST
IN JE HOOFT."

NELE COLLE

8 **MULTIPLE SCLEROSE** [MS]
IS ALTIJD WEER VERLIEZEN.
MAAR JOHAN KIJKT NOOIT
NAAR WAT HIJ VERLOOR.
WEL NAAR WAT HIJ NOG WEL KAN.

16 **ZOOIKOORTS**
VEEL HEBBEN EN VEEL DOEN.
MAAR TOCH EEN KNAGEND
ONGELUKSGEVOEL.

20 **MAREDSOUS EN NAMEN**
VAN ABDIJ TOT CITADEL

Mark, 45 jaar,
slaapprobleem

MIJN SLAAPTHERAPIE BETALEN? DAAR MOET IK AL NIET OVER WAKKER LIGGEN.

GEZONDHEID REIKT VER. DAAROM GAAT CM VERDER DAN JE VERWACHT.

Met tegemoetkomingen voor onder andere psychotherapie, slaaptraining en rookstopmiddelen.
Ontdek hoe we jou financieel kunnen bijstaan op cm.be/mijnvoordelen

CM. Jouw gezondheidsfonds.



CM. Hoe gaat het met u?



er is
nog nooit
een mens geweest
die een korrel aarde
heeft bezeten

Jan Arends



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, Jurgens D'Ours

Redactieraad Herman De Leeuw, Marijn Loozen, Hilde Masui, Dirk Van Beveren, Mark De Soete, Jan Rolies, Lieven Rijckooft, Jan Denil, Marc Pattyn, Anne-Marie Vandenbossche

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

Vormgeving Gevaert Graphics nv

Druk Dessain Printing, Mechelen

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: Lieven Van Assche
Het aprilnummer verschijnt uiterlijk op 27 maart 2020.

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

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



INHOUD

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 6 | VRAAG HET AAN OKRA
Wie beslist en regelt als ik het niet meer kan | 26 | STANDPUNT
Niet digitaal verbonden? Banken rekenen extra kosten aan |
| 8 | OVER WAT TELT
Johan Lievens kreeg de diagnose multiple sclerose toen hij 24 was. | 28 | EXPERT AAN HET WOORD
Rust en ruimte in huis en in je hoofd: in gesprek met professional organizer Nele Colle |
| 12 | AAN TAFEL
Hippe klassiekers van Ilse d'Hooghe | 31 | OVER WAT TELT
Hugo Verhenne: "Opruimen in je hoofd: naarmate je ouder wordt, moet je dingen van vroeger loslaten" |
| 16 | GEZONDHEID
Veel hebben en veel doen, maar toch een knagend ongeluksgevoel | 35 | GESMAAKT
Het culturele en culinaire leven van Lien Van de Kelder |
| 20 | UIT
Maredsous en Namen, van abdij tot citadel | 36 | 10 OM NIET TE MISSEN |



“Als je naar de zon kijkt,
vallen alle schaduwen achter je.”

WIE GOED DOET

Door haar rugprobleem kan Joyce niet werken, maar op woensdagmiddag haalt ze de kinderen van de buurvrouw van school. Elke dinsdag rijdt Maria naar het ziekenhuis met Roger, ze is een van de vrijwilligers die Roger naar de nierdialyse brengt. Chris begeleidt kinderen bij hun huiswerk. Marijke helpt May bij het leren van Nederlands. Lies staat langs de kant van het voetbalveld en loopt met emmer en spons naar gekwetste voetballertjes. Marc betoogt mee met de klimaatjongeren en Ludo spreekt over ouderen in Bangladesh. Marcel doet de boodschappen voor de bewoners in het woonzorgcentrum - koekjes voor Firmin en goei hesp voor Georgette. Wilfried trekt dagelijks de rolluiken op bij Mariette en Mariette verstelt de kleren van Josée.

Johan organiseert.

Victor kuist de kerk.

Madeleine dirigeert.

Sara bezoekt zieke mensen.

Irma luistert.

Sabine praat.

Wat hen bindt? Ze doen het allemaal vrijwillig. Vaak in de stilte, misschien zelfs niet opgemerkt. Met goesting en soms met wat minder goesting. Ze hebben er zelf iets aan, en nog vaker hebben anderen er deugd van. Vrijwilligers hebben een internationale dag (5 december) en een Vlaamse week (van 29 februari tot 8 maart) waarin ze in de kijker worden gezet. Maar dan nog worden ze niet bij naam genoemd omdat ze met zovelen zijn.

Sjiek, wat ze allemaal doen. Enne, dank jullie wel.

Katrien



38 KUNSTIG GESPREK

De kleurrijke schilderijen van kunstenaar Jonaz

40 HERBELEEF DE GLORIE

Jan Olieslagers verlegde grenzen op de grond en in de lucht

44 DE WERELD VOLGENS GUY POPPE

Jihadisme in Burkina

48 LANGS VLAAMSE WEGEN

Saskia Hendriks ruilde Amsterdam in voor Brussel

51 GROEN

Ginko, oud, eerbiedwaardig en geliefd

54 KRUISWOORDRAADSEL

WIE BESLIST EN REGELT ALS IK HET NIET MEER KAN?

Tekst ELLEN OPHALVENS // illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

Mijn naam is Gerda. Ik zit met een vraag waarvan ik niet goed weet bij wie ik ermee terecht kan. Ik ben 83 jaar en heb gelukkig nog een goede gezondheid. Natuurlijk heb ik wel eens last van stramme spieren. Ik heb enkele jaren geleden ook een heupprothese gekregen. Maar ik voel me goed. Ik maak me soms wel zorgen over de dag dat ik zelf niet meer in staat ben om te beslissen over mijn geldzaken of waar ik terecht kom als ik zorgbehoevend word. Wie gaat mijn rekeningen betalen? Wat gebeurt er met mijn huis? Ik ben iemand die alles graag op orde heeft. Ik heb altijd heel zelfstandig beslissingen kunnen nemen in mijn leven. Ik heb het moeilijk met de gedachte dat ik dat ooit niet meer zou kunnen. Ik wil mijn kinderen niet opzadelen met allerlei moeilijkheden. Kunnen jullie me raad geven?

Met dank en vriendelijke groeten

Gerda



Beste Gerda,

Dank je wel voor je vraag. We kunnen je verzekeren dat veel mensen hier vragen over hebben. Facturen betalen, je pensioen innen, bepalen welke hulp je nodig hebt, waar je woont... Het lijkt min of meer vanzelfsprekend. Tot het noodlot onverwachts toeslaat en je door een ongeval of ziekte niet meer in staat bent om je zaken te regelen. Veel beslissingen worden dan voor jou genomen, tenzij je een zorgvolmacht hebt opgesteld. Door het opstellen van een zorgvolmacht kan je je wel voorbereiden. Je bepaalt dan zelf wie bijvoorbeeld je vermogen beheert wanneer je het zelf niet meer kan.

Wat is een zorgvolmacht?

De zorgvolmacht is een document waarin je de toestemming, een volmacht, geeft aan een of meerdere personen om beslissingen te nemen wanneer dat jij daar zelf niet meer toe in staat bent.

Waarom?

Het afhalen van een aangetekende brief, het uitvoeren van betalingen, maar ook meer belangrijke zaken zoals de verkoop van een woning of het aanvaarden van een erfenis: zonder zorgvolmacht zullen deze handelingen niet meer mogelijk zijn wanneer je wils-onbekwaam wordt. De vrederechter zal dan een bewindvoerder aanstellen. De vrederechter is niet verplicht om een familielid aan te duiden als bewindvoerder. Frequent is het iemand buiten de familie, bijvoorbeeld een advocaat. Door proactief op te treden en via de volmacht zelf een regeling te treffen, kan dat worden vermeden. Met een zorgvolmacht beslis je zelf over de te nemen maatregelen wanneer je niet langer wilsbekwaam bent. Je behoudt dus meer autonomie. Je bepaalt zelf aan wie je de zorgvolmacht toevertrouwt en wat hij of zij mag beslissen en regelen.

Welke handelingen kan je in de zorgvolmacht opnemen?

De zorgvolmacht kon in het verleden enkel worden aangewend voor wat men noemt 'het vermogen'. Denk aan bankverrichtingen doen, pensioen en huurgelden innen, energie- en rusthuisfacturen betalen, een huurcontract hernieuwen... Sinds 1 maart van vorig jaar kan je ook de opdracht geven om beslissingen te nemen over wat men noemt 'de persoon'. Zo ben je zeker dat je later de noodzakelijke zorgen krijgt van de personen die je wenst. Je kan aangeven waar je wil wonen, bijvoorbeeld in welk woonzorgcentrum je wil verblijven als dat nodig blijkt.

Je kan aangeven welke arts je bij voorkeur moet behandelen en dat de thuisverpleging toegang tot jouw woning moet krijgen. Zelfs het lot van je huisdieren bij een verhuizing naar een woonzorgcentrum of bij dementie kan je vastleggen.

Waar en hoe een zorgvolmacht opstellen?

Een zorgvolmacht geef je door een lastgeving op te stellen, bij voorkeur bij de notaris. Dat moet gebeuren als je nog wilsbekwaam bent. De notaris kan je als neutrale raadgever begeleiden bij het opstellen van de zorgvolmacht. Als je de lastgeving laat registreren bij het Centraal Register van Lastgevingen, via de notaris of de griffie, blijft de zorgvolmacht uitwerking hebben na je wilsonbekwaamheid.

Gerda, we hopen dat je met deze informatie al wat verder kan. Voor meer informatie kan je het beste contact opnemen met je notaris.

Groeten,

Ellen

• Elke maand tracht de redactie hier een vraag van een lezer over consumentenaangelegenheden te beantwoorden. Deze maand heeft Gerda een vraag.

• Heb jij ook een vraag die je in deze rubriek beantwoord wil zien? Mail dan je vraag naar vraaghetaanokra@okra.be.



VRAAG HET AAN OKRA

**OOK OP RADIO YBRO
ELKE DONDERDAG OM 11 UUR**



NIEUWPOORT VERWELKOMT RESIDENTIE CLARENHOF

Waar vroeger het oude Clarissenklooster gevestigd was, vindt u sinds kort onze gloednieuwe residentie Clarenhof. De residentie telt 107 luxueus afgewerkte assistentiewoningen, verdeeld over 4 gebouwen. De oppervlakten van de appartementen schommelen tussen de 54m² en de 120m². Er zijn één- en tweeslaapkamerappartementen die door Senior Homes zowel te huur als te koop aangeboden worden. De residentie beschikt ook over een fitness én een wellness met een jacuzzi, infraroodwand en sauna. Daarnaast is er ook een eigen brasserie die voor iedereen toegankelijk is.



Modelappartement

BEZOEK ONS MODELAPPARTEMENT

Maak een afspraak voor een persoonlijk advies
Wij zijn elke vrijdag (10 – 16u) op de site aanwezig



www.residentie-clarenhof.be - 09 336 37 95

JOHAN LIEVENS EN LUDWINE PERSYN



“Als je naar de zon kijkt,” zegt Johan, “vallen alle schaduwen achter je.” Johan kreeg de diagnose multiple sclerose (MS) toen hij 24 was. Vandaag zijn we 40 jaar later. Dit is het verhaal van Johan en zijn levenspartner Ludwine. Een verhaal van niet stilstaan bij verlies, maar kijken wat je wel nog kan. Een verhaal van vallen en opstaan ook, en van liefde en inzet.



“IK WILDE NIET
DAT MIJN
VROUW MIJN
VERPLEEGSTER
WERD”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's VIOLET CORBETT BROCK

Multiple sclerose (MS) maakt je zenuwstelsel kapot waardoor je verlamd geraakt. Het is een onvoorspelbare ziekte met veel ups en downs. “Bij mijn eerste opstoot bestond er nog geen geschikte scanner. Een diagnose stellen was moeilijker, maar mijn huisdokter herkende de symptomen en verwees me door naar een neuroloog,” vertelt Johan.

Ludwine, levenspartner van Johan, kende hem al voor hij ziek werd. Intussen zijn ze al 37 jaar samen. “We zijn nooit getrouwd,” zegt Lud. “We zien wel, dacht ik. Ik ben geen huisje-tuintje-keukentype. Niet dat ik daarop neerkijk. Dat je je moet engageren, kreeg ik met de paplepel mee. Naast eten kwam bij ons thuis de hele actualiteit op tafel, soms tot wanhoop van ons moeder. Mijn vader was politiek en sociaal geëngageerd. 24 uur per dag en zeven dagen op zeven.”

Hoe is 't vandaag?

Johan: “Ik ben ook van het rebelse type. Het begon al op school, later in de jeugdraad, de speelpleinwerking en het feestcomité. Ludwine en ik vonden elkaar aan de keukentafel bij haar thuis, in de vele wereldverbeterende discussies. We stapten makkelijk mee in elkaars engagement. De eerste, meteen loodzware opstoot van MS, sloeg eveneens rebels en abrupt toe. Maar het verdiepte onze vriendschap alleen maar. Meteen heb ik tegen Lud gezegd dat ik niet wou dat zijn mijn verpleegster zou worden. Nooit. Ik wou dat Lud alle kansen kreeg om haar eigen leven te leiden. En dat is nog altijd zo. Het eerste cadeautje dat ik haar gaf, stelde een vrije vogel voor.”

Lud: “Ik kon mijn eigen loopbaan uitbouwen. Dat was een zegen voor mij. Maar het was ook goed voor Johan en zijn gevoel van zelfwaarde. >>

>> Johan heeft een heel sterk, zelfbewust karakter. Andere vriendschappen beknelden mij, maar hij gaf ruimte. We leerden ook allebei dat we vandaag niet moeten oplossen wat zich pas morgen aandient. De 'hoe is het'-vraag, is voor ons 'hoe is 't vandaag?' Grote plannen maken, dat zit er niet in. MS is altijd weer verliezen, maar Johan kijkt nooit naar wat hij verloor, wel naar wat hij wel nog kan."

Johan: "Ik heb het sterke karakter van mijn moeder en het technisch vernuft van mijn vader. Als kleine jongen mocht ik met hem kasten maken. Na mijn collegetijd, werkte ik als loodgieter-dakwerker, tot de diagnose viel. Ik wou zelfstandig ondernemer worden, maar moest die droom opbergen. Ik heb me toen omschoold tot boekhouder. Ik ging aan de slag op de financiële afdeling van New Holland in Zedelgem. Eerst voltijds, daarna halftijds, tot ik in 1995 helemaal thuis moest blijven. Intussen was ik al heel actief in de MS-liga. We startten een MS-school, gaven infoavonden, enzovoorts. Nu zoeken mensen alles op via internet. Maar het internet staat bol van de doemscenario's, terwijl er ook MS-lletsels zijn die zich herstellen en terwijl sommige personen met MS nog heel comfortabel door het leven kunnen gaan."

Keuzes maken

Lud: "'Ik was leerkracht in een middelbare school in Avelgem, Johan werkte in Zedelgem, wij bleven in Wingene wonen. Dat was geen evidente keuze, maar het was middenin, en we deden het omdat mijn familie in die periode veel tegenslagen kende en mijn zorg nodig had. In het leven moet je vaak keuzes maken. Voor Johan kiezen betekenen



"GROTE PLANNEN MAKEN, DAT ZIT ER NIET IN. MS IS ALTIJD WEER VERLIEZEN, MAAR JOHAN KIJKT NOOIT NAAR WAT HIJ VERLOOR, WEL NAAR WAT HIJ WEL NOG KAN."

de ook dat ik niet meer zou kunnen reizen. Ik was het type wandelaar die graag met een rugzak de wereld verkent en daar energie uithaalt. Nu hebben we daar een oplossing voor. Ik ga elk jaar tien dagen op reis terwijl Johan in een voorziening verblijft.

De keuze kinderen of niet. Geen kinderen hebben, vonden we niet

onoverkomelijk. Er waren vraagtekens, maar niet in de eerste plaats op medisch of erfelijk vlak. Johan had schrik ze niet te kunnen geven wat ze nodig hadden. En ik vond het moeder-zijn zo groots, dat ik dat mezelf niet zag doen. Maar wat ben ik blij dat ik 40 jaar lang pubers om me heen heb gehad, als leerkracht."

"VAAK HEBBEN ZIEKEN NIET ZO ERG VEEL OPWINDENDS TE VERTELLEN. JE VALT ER ZO VLUG BUITEN. IK DENK DAT ZOIETS OOK GEBEURT MET MENSEN DIE IN ARMOEDE VERVALLEN."

Crisis

Wat de toekomst brengt, weet Johan niet. Hij maakte al enkele heel zware opstoten mee. In 2012 liep het na een operatie helemaal fout. In het ziekenhuis liep hij een besmetting op. Na enkele dagen tussen leven en dood te zweven, volgden er zes maanden waarvan hij eigenlijk niets meer weet. Johan: "Ik hallucineerde. Ik zat in de oorlog en vocht." Lud: "Het gekke was dat er naast Johan een Afrikaan lag die nog in het huurlingenleger in Katanga had gevochten. Die ging helemaal mee in Johans verhaal en maakte hem rustig. Fantastische kerel." Johan: "Op een bepaald moment dacht ik enkel nog aan de dood. Het mocht gedaan zijn." Lud: "De euthanasiepapieren waren ingevuld, de drie vereiste artsen geraadpleegd. De dood is iemand loslaten en anders vasthouden, maar evident is het niet. We zijn slechts een steentje op aarde, een klein deeltje in een groter geheel." Johan: "Maar ik haalde het!" Lud: "Johan heeft alles weer moeten aanleren. Lezen, cijferen, schrijven. Een beperkt geheugen en moeite met concentratie bezorgden ons grote problemen, maar nu gaat het weer."

Lud ging toen halftijds werken, met zorgverlof. "Lieve hemel, als dat niet zou bestaan! Op mijn werk gaf ik duidelijk aan hoe mijn collega's mij konden helpen. Ze konden vooral af en toe iets uit handen nemen, vooral praktisch of administratief. Naar school gaan was voor mij ook even de zorgen thuis loslaten en dus hielp het niet als mensen mij voortdurend vroegen hoe het thuis ging. Mijn collega's wisten dat ik het zelf

zou aangeven waar en hoe ik hen nodig had. Het is belangrijk dat je anderen helpt om jou te helpen."

Mantelzorg

Lud: "Ik vind dat heel wat mantelzorgers ontzettend veel meer doen dan ik. Wij zijn vanaf het begin op zoek geweest naar professionele hulp. Naast een logopedist en kinesist komen hier nogal wat hulpverleners over de vloer, zoals verpleging en Familiehulp. Dat zijn schatten van mensen. Ze zijn bijna familie, want je deelt zoveel met hen. We hebben ook veel steun van de familie. Johans broers en zussen zijn handige harry's. Ze komen naar hier en draaien mee in de zorg, terwijl ik vrijwilligerswerk doe in de bib, Engelse les volg of smartphoneles. Het is fantastisch als iemand je ondersteunt, wanneer het te lastig wordt. Maar je moet wel als mantelzorgster uit de zorgsituatie durven treden, initiatief nemen en niet verwachten dat mensen naar jou komen."

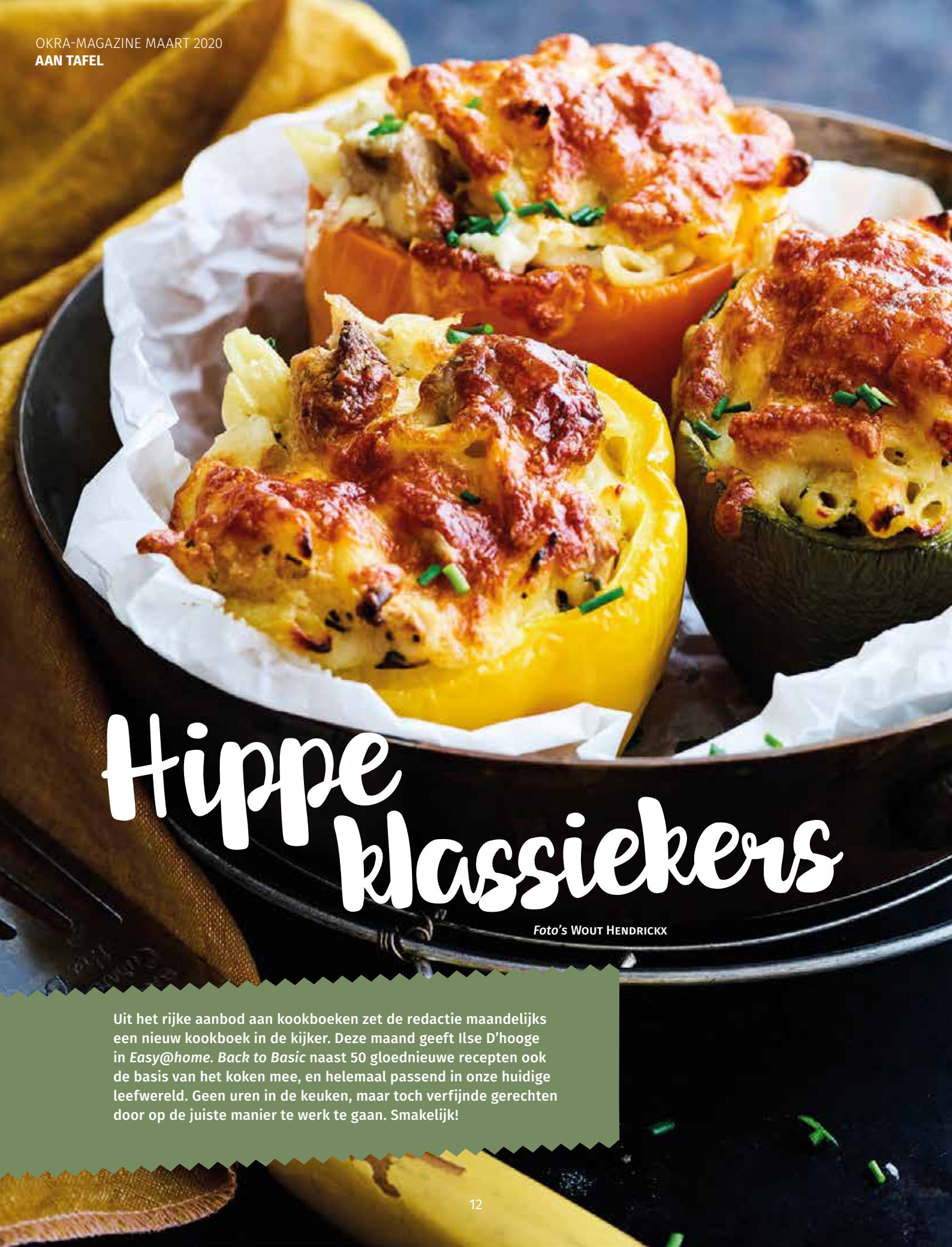
"We zijn in 2003 voor het eerst met Samana op ziekenvakantie geweest, maar dat viel tegen. Pas in 2015 hebben we de draad opnieuw opgenomen. Toen viel mijn mond open. Ik kon niet geloven dat wij zo welkom waren. Die vrijwilligers, hun liefde, hun professionaliteit, dat is echt niet normaal! Nu gaan we elk jaar mee. In de winter van 2018-2019 namen we voor het eerst deel aan de mantelzorgweek. Onvoorstelbaar hoe die medewerkers zien wat jij

echt nodig hebt. Johan kon naar Westfront gaan kijken, terwijl ik mocht schilderen. Heerlijk.

Opwindend onderwerp

"Het viel me vorige week nog op in de Engelse les," zegt Lud. "Na een vakantieperiode of zelfs na een verlengd weekend, krijg je steeds meer de vraag hoe het was en waar je geweest bent. Je moet een verhaal hebben, het liefst toch een beetje speciaal, iets waar je nog mee kan uitpakken. Daar is gewoon thuisblijven niet bij. Vaak hebben zieken niet zo erg veel opwindends te vertellen. Je valt er zo vlug buiten. Ik denk dat zoiets ook gebeurt met mensen die in armoede vervallen. Doordat je geen interessant onderwerp hebt om aan te snijden, blijf je plots ook niet meer zo interessant te zijn. Het gesprek valt makkelijk stil."

"Zoals ik al zei," zegt Lud, "voor ons telt vandaag. En vandaag is het goed. Uiteindelijk heb je toch maar die ene dag in handen?" "Sinds 2015 is mijn medicatie gewijzigd," vult Johan aan, "wat voor een zekere verbetering heeft gezorgd. Verstandelijk gaat het weer veel beter. De pijn is ook meer onder controle. De spraaktechnologie helpt ook. Een aangepaste rolstoel maakt het mogelijk om weer wat actiever te zijn en vermindert de lichamelijke belasting. We maken soms plannen, maar kijken nooit te ver vooruit. Waar we de kracht vandaan halen? Dat is een goede vraag." Lud: "Johan zegt het vaak, en ik sta er helemaal achter. Als je naar de zon kijkt, vallen alle schaduwen achter je." 



Hippe klassiekers

Foto's WOUT HENDRICKX

Uit het rijke aanbod aan kookboeken zet de redactie maandelijks een nieuw kookboek in de kijker. Deze maand geeft Ilse D'hooge in *Easy@home. Back to Basic* naast 50 gloednieuwe recepten ook de basis van het koken mee, en helemaal passend in onze huidige leefwereld. Geen uren in de keuken, maar toch verfijnde gerechten door op de juiste manier te werk te gaan. Smakelijk!

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN + 30 MINUTEN IN DE OVEN

Gevulde paprika's

MET CHICKEN ALFREDO

Een chicken Alfredo bevat doorgaans weinig groenten. Om dat op te lossen vul je er paprika's mee op. Zo is er toch een portie groenten en is het ook nog eens gemakkelijk te verdelen.

INGREDIËNTEN

400 g mini-penne - peper en zout - 1 sjalot - 2 teentjes knoflook - 4 paprika's (elke kleur is goed) - 1 el boter - 1 el olijfolie - 500 g kippenvlees van de bouten of filet, in stukjes - 200 ml room - 200 ml melk - 100 g geraspte parmezaan - sausbinder (eventueel) - 2 el gesnipperde bieslook - 100 g geraspte mozzarella

WERKWIJZE

Kook de penne gaar in gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snipper de sjalot en knoflook fijn. Haal het hoedje van de paprika's en hol ze uit. Zet de paprika's rechtop in een ingevette ovenschaal.

Verwarm de oven voor op 180 °C. Fruit de sjalot en knoflook aan in wat boter en olijfolie.

Bak het kippenvlees krokant bij de sjalot en knoflook.

Voeg de room, melk en uitgelekte penne toe.

Roer er de parmezaan door en laat even inkoken op een zacht vuurtje.

Bind de saus indien ze nog te lopend is, strooi er de gesnipperde bieslook over en breng op smaak met peper en zout.

Vul de paprika's met de saus, strooi er de geraspte mozzarella over en zet gedurende 30 minuten in de voorverwarmde oven.

>>

MELK, ROOM EN YOGHURT
MAKEN HET VLEES VAN
DE KIP ZACHT - GEEN
UITGEDROOGDE
STUKJES KIP DUS.



STROOI VLAK VOOR HET
OPDIENEN DE GARNALEN
EROVER.

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDINGSTIJD 35 MINUTEN + 50 MINUTEN IN DE OVEN

Vegetarische lasagne

Door alles in lange, fijne plakken te snijden kan je deze lasagne gemakkelijk stapelen. De romige mascarpone brengt het gerecht fijntjes op smaak. Het crumble-laagje geeft dan net weer die knapperige afwerking en het lekkere korstje. Je kan individuele porties maken of een heel grote, die zo op tafel kan.

INGREDIËNTEN

2 courgettes - 1 aubergine - 2 tomaten - 500 g champignons - 1 sjalot -
1 teentje knoflook - olijfolie - 100 ml droge witte wijn - 250 g mascarpone -
peper en zout - 2 el tomatenpuree - 100 ml water - 1 tl gedroogde oregano -
300 g lasagnevellen - 2 el gehakte peterselie - 2 el gehakte oregano -
2 el gehakte basilicum, 3 el hazelnootpoeder

WERKWIJZE

Snijd de courgettes en de aubergine in de lengte in lange dunne plakken, zoals lasagnevellen. Snijd de tomaten ook zo dun mogelijk. Snijd de champignons in plakjes.

Snipper de sjalot en knoflook fijn. Fruit aan in wat olijfolie tot de sjalot zacht is. Blus met de witte wijn. Voeg de mascarpone toe. Breng verder op smaak met peper en zout. Meng de tomatenpuree met 100 ml water, breng op smaak met peper, zout en gedroogde oregano.

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een ovenschaal in en begin de laagjes op te bouwen. Leg een laagje pastavellen, courgette, champignons, tomaat, tomatenpuree en aubergine. Kruid met peper en zout. Lepel er wat van de mascarponesaus over. Herhaal de laagjes pasta, courgette, champignons, tomaat, aubergine en saus tot de schotel helemaal gevuld is. Eindig het liefst met de mascarponesaus.

Meng de gehakte kruiden met het hazelnootpoeder en wat olijfolie, kruid met peper en zout en strooi de crumble over de lasagne. Zet de schotel gedurende 45 à 50 minuten in de voorverwarmde oven.

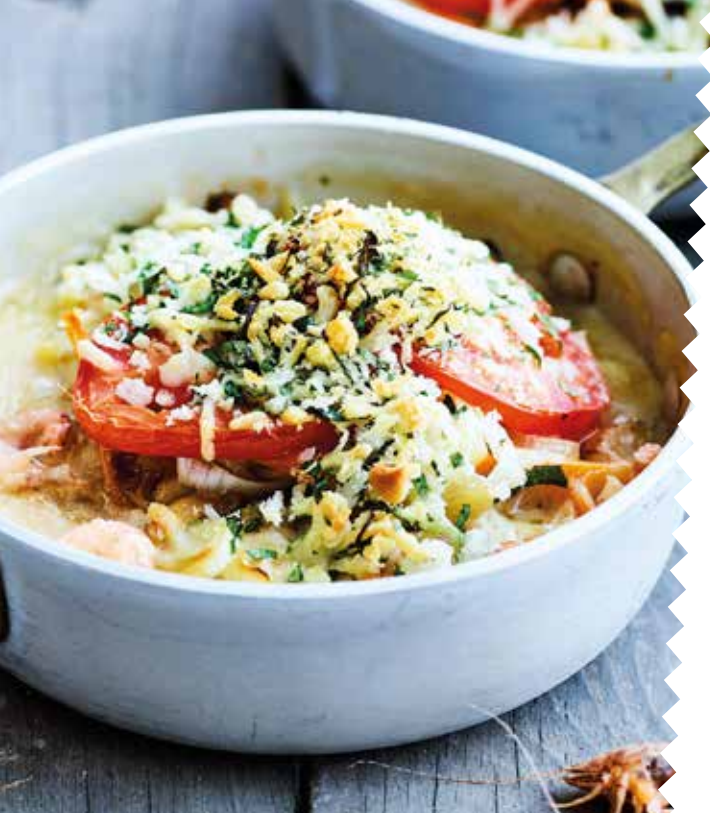
NIEUW KOOKBOEK IN DE KIJKER



Easy@home.
Back to basic met Ilse.

Ilse D'hooge,
Standaard Uitgeverij
24,99 euro

> OKRA schenkt 5 exemplaren
weg. Zie pag. 54.



VOOR 4 PERSONEN / BEREIDINGSTIJD 40 MINUTEN

Vispannetje

Het blijft nog altijd een klassieker en eentje die iedereen lust. Het voordeel is dat je kan afwisselen met de vissoorten die je gebruikt. Kies vis uit het seizoen: zo is hij niet alleen op z'n best, maar meestal ook het voordeligst in prijs.

INGREDIËNTEN

1 sjalot - 200 g prei - 125 g champignons - 200 g wortelen - boter - 2 el paneermeel - 2 el geraspte kaas - 1 el fijngehakte peterselie - 1 teentje knoflook - peper en zout - 1½ el bloem - 100 ml witte wijn - 400 ml visfumet - 200 ml room - 600 g schelvisfilet of andere vis - 4 tomaten, in fijne plakjes - 20 g gepelde garnalen

WERKWIJZE

Snij de sjalot en prei in fijne ringen en de champignons en wortelen in reepjes. Fruit de sjalot aan in wat boter. Voeg wortelen, prei en champignons toe en laat kort meestoven, 2 à 3 minuten.

Meng het paneermeel met de geraspte kaas, de peterselie en de fijngehakte knoflook. Breng op smaak met peper en zout.

Smelt 1 el boter in een steelpannetje. Voeg de bloem toe en laat even droogbakken tot een mooie roux. Blus met de witte wijn en vul aan met de visfumet. Breng aan de kook, voeg de room toe en kruid met peper en zout. Laat inkoken tot sausdikte en roer regelmatig om.

Verdeel de schelvisfilet in vier porties en vet vier individuele ovenschaaltjes in met boter. Verdeel de groenten over de schoteltjes, leg daarop het stuk schelvis, lepel er de vissaus over, schik de plakjes tomaat erop en strooi ten slotte de crumble erover. Plaats 15 à 20 minuten in de voorverwarmde oven van 180 °C, tot de kaas mooi gratineert.

Bota
podologie

**Uw voeten
in topvorm**



**VERZACHT • BESCHERMT
ONDERSTEUNT • CORRIGEERT**

BOTA PODOLOGIE is een gespecialiseerd gamma voor voetverzorging. 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



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

Bota
Since 1940

Last van zooikoorts?

VEEL HEBBEN EN VEEL DOEN, MAAR TOCH KNAGEND ONGELUKSGEVOEL

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto HEIN ZEGERS

De lente is in het land. Hoog tijd dus voor de jaarlijks terugkerende lenteschoonmaak. Tegenwoordig is opruimen een echte hype geworden, waar je zelfs rijk mee kan worden. Opruimen zou ons zelfs gelukkiger maken. Wie niet opruimt, kan 'zooikoorts' krijgen. Daar weet psycholoog Hein Zegers alles over.

Niet iedereen houdt van opruimen?

"Dat klopt. Sommige mensen worden echt ongelukkig van opruimen. Opgeruimd hebben, dat maakt velen gelukkig. Maar opruimen zelf, daaraan hebben flink wat mensen een bloedhekel."

Bent u naast opruimen ook een hevig pleitbezorger van 'ontspullen'?

"Eigenlijk niet. Als mensen gelukkig zijn met veel spullen, wie ben ik dan om daar iets op aan te merken? Zolang hun ecologische voetafdruk binnen de perken blijft natuurlijk. Ik wil daarentegen wel mensen bijstaan die ongelukkig zijn met té veel spullen en activiteiten, té veel naar hún aanvoelen. En die mensen zijn talrijk. Die mensen wil ik graag helpen."

Die hulp is nodig, want een overvloed aan spullen en bezigheden leidt tot heel wat stress?

"Evolutionair gezien is het menselijk brein het meest geschikt om rond te trekken in de Afrikaanse steppe en te leven van de jacht en van de pluk. Met hooguit zoveel spullen als je op jouw rug kan meetorsen. In een

gemeenschap van een kleine groep vaste stamgenoten. Een woning propvol spullen en sociale netwerken met duizenden vrienden, daarvoor is ons brein oorspronkelijk niet geschikt. Het gaat dan in *overdrive*. Daarom lijden vele mensen bij ons vandaag aan zooikoorts (*zie kader onderaan, red.*)."

Bent u zelf ervaringsdeskundige?

Wat spullen betreft heb ik altijd wel sober geleefd. Wat activiteiten betreft, daar lijd ik helaas ook nog wat aan zooikoorts. Maar daar werk ik aan. Soms helpt het om m'n eigen boek 'Zooikoorts' te herlezen. (*lacht*)

Hoe luidt de behandeling?

"Ik noem het de 'BASICS'-therapie, waarbij elke letter van het woord 'BASICS' voor een stap in het proces staat. Ik zet ze even op een rijtje.

De eerste stap luidt 'Back'. Een stap terugzetten, even uit de ratrace stappen om je leven van op een afstand te bekijken. Jezelf vragen stellen als 'Waar ben ik eigenlijk mee bezig? En 'Is dit alles in het leven?'



Psycholoog Hein Zegers

WAT IS ZOOIKOORTS?

Het woord 'zooikoorts' won in Nederland ooit een podiumplaats als 'Woord van het Jaar', in de categorie lifestyle. Met als definitie: 'Ziekte getypeerd door een overvloed aan spullen en bezigheden. Neemt de laatste tijd epidemische vormen aan. Frequentie symptomen zijn: geen plaats meer in kasten en/of een overvolle agenda. Gaat gepaard met een knagend gevoel van on-welzijn. Treedt vaak samen op met Zintekortstoornis.'

Ten tweede is er nood aan 'Attention'. Dat is aandacht geven aan alles wat zich voordoet, je gedachten, gedragingen, gevoelens, maar ook kleine dingen in de buitenwereld zoals aandacht voor natuur, voor kleur, vorm, textuur, geur, geluid, smaak... Vervolgens gaan we over tot 'Select'.

"SOMMIGE MENSEN
WORDEN ECHT ONGELUKKIG
VAN OPRUIMEN."

Selecteren en uitmaken wat jouw waarden zijn. Wat doet er echt toe in je leven? Dankzij de eerdere stappen wordt het makkelijker om na te gaan wat je belangrijk vindt en wat niet.

Na 'Select' volgt 'Invest'. Bewust investeren in en kiezen voor die dingen en activiteiten die je waardevol vindt. Eenvoudig leven is dus niet per definitie stoppen met consumeren. Het betekent wel uiterst bewust investeren in wat je persoonlijk waardevol vindt.

Ten vijfde kiezen we voor 'Cut', die dingen wegknippen of loslaten die voor jou niet bijdragen aan een zinvol leven. Dat knippen doen we niet in het wilde weg, maar op het einde van een afgelegde weg. Zoals bij het snoeien van een boom. Door bij bepaalde bomen op het geschikte moment welgekozen takken weg te knippen, komen zij beter tot bloei.

Tot slot creëren we 'Sense'. Dat betekent zin geven aan je leven, wat meteen het resultaat vormt van alle



HALLUX VALGUS, "EELTKNOBBEL"



HALLUX VALGUS

CORRIGERENDE ORTHESE VOOR OVERDAG

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

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



1 Corrigerende orthese voor OVERDAG*

S: 2953-909 M: 2953-917 L: 2953-925
Aanbevolen prijs €35.95

CORRIGERENDE ORTHESE VOOR'S NACHTS

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



1 Corrigerende orthese voor's NACHTS*

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

Aanbevolen prijs €39.95

'EELTKNOBBEL' + PIJNLIJKE VOETZOLEN

KUSSENTJES MET DUBBELE BESCHERMING

Lijdt u aan pijnlijke voetzolen in combinatie met een hallux valgus ('eeltknobbel' met scheefstand), kies dan voor Kussentjes met dubbele bescherming. Ze zijn wasbaar, herbruikbaar. Ze hebben een lange levensduur en passen in al uw schoenen.



1 paar Kussentjes dubbele

S: 2373-157 M: 2373-769 L: 2373-777
Aanbevolen prijs €43.95

VRAAG RAAD AAN UW SPECIALIST.

VERDELER: GSA Healthcare sprl/bvba
Avenue du Japon, 1, Boîte 11, B - 1420 BRAINE-L'ALLEUD
T: +32 (0)2 412 00 40 / F: +32 (0)2 410 28 86 / Email: salesdesk@gsa-healthcare.com

www.epitact.be

* Niet gebruiken indien de grote teen niet meer zijdelings kan bewegen. Lees aandachtig de bijsluiter. Deze medische hulpmiddelen zijn gezondheidsproducten die onderworpen zijn aan de Europese wetgeving en het CE-tabel dragen. Fabrikant: MILLET INNOVATION - ZA Champgrand BP 64 - 26270 Loriol-sur-Drôme FRANKRIJK. UPDATE: 01-2020

DPIBBE-NL-2020



"EEN STAP TERUGZETTEN,
EVEN UIT DE RATTRACE
STAPPEN OM JE LEVEN
VAN OP EEN AFSTAND TE
BEKIJKEN."

>> eerdere stappen. Geluk kan eenvoudig zijn, het pad naar geluk is niet altijd eenvoudig. Kiezen voor 'BASICS' kan daarbij een leidraad zijn."

Die remedie kwam tot stand op basis van internationaal onderzoek? Hoe ging u tewerk?

"Ik ben op zoek gegaan naar zo'n 500 mensen die nu al een sober leven leiden. Mensen van over de hele wereld, jong en oud, arm en rijk, die geen last meer hebben van zooikoorts. Als je iets wil bereiken, kan je immers het meeste leren van de mensen die dat al bereikt hebben. Die mensen heb ik dan bevroegd en daaruit ontstond de BASICS-therapie. En die therapie heb ik dan weer aan een internationale groep van tienduizenden therapeuten en counselors kunnen voorleggen, die ermee aan de slag zijn gegaan en ze hebben geperfectioneerd."

Bent u door uw onderzoek zelf gelukkiger geworden?

"(krabt in z'n haar) Ik kan in ieder geval m'n 500 ervaringsdeskundi-

gen bijtreden, als ze zeggen nu veel meer plaats, tijd en energie te hebben voor dingen die er écht toe doen in hun leven. Minder ballast, meer zin. Maar zoals gezegd moet ik mezelf ook af en toe terug aan mijn eigen bevindingen herinneren."

Heeft u naast opruimen nog andere tips om gelukkiger te worden?

"Die BASICS-stapjes kan je alvast al telkens opnieuw doen. Niet alleen bij het opruimen van je huis, maar ook bij het opruimen van je agenda. Regelmatig eens stilstaan, back. Aandacht hebben voor wat je echt belangrijk vindt, attention. Daar bewust voor kiezen, select. Een eerste stap zetten, invest. Snoeien in wat overbodig is, cut, en zo komen tot sense, een leven met meer richting en zin. Maar ook goede daden, bewust genieten van kleine dingen of het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek kunnen bijdragen tot meer geluk."

Een dankbaarheidsdagboek?

"Ja, een dagboek, op papier, pc, tablet. De vorm doet er eigenlijk niet

toe. In zo'n dankbaarheidsdagboek schrijf je op regelmatige basis – elke dag of elke week – minstens drie dingen neer waarvoor je dankbaar bent. Dat kunnen grote dingen zijn, maar het kunnen ook kleine dingen zijn. Uit onderzoek blijkt dat als we dat regelmatig doen, deze heel eenvoudige actie ons welzijn waarschijnlijk een stevige boost zal geven." 

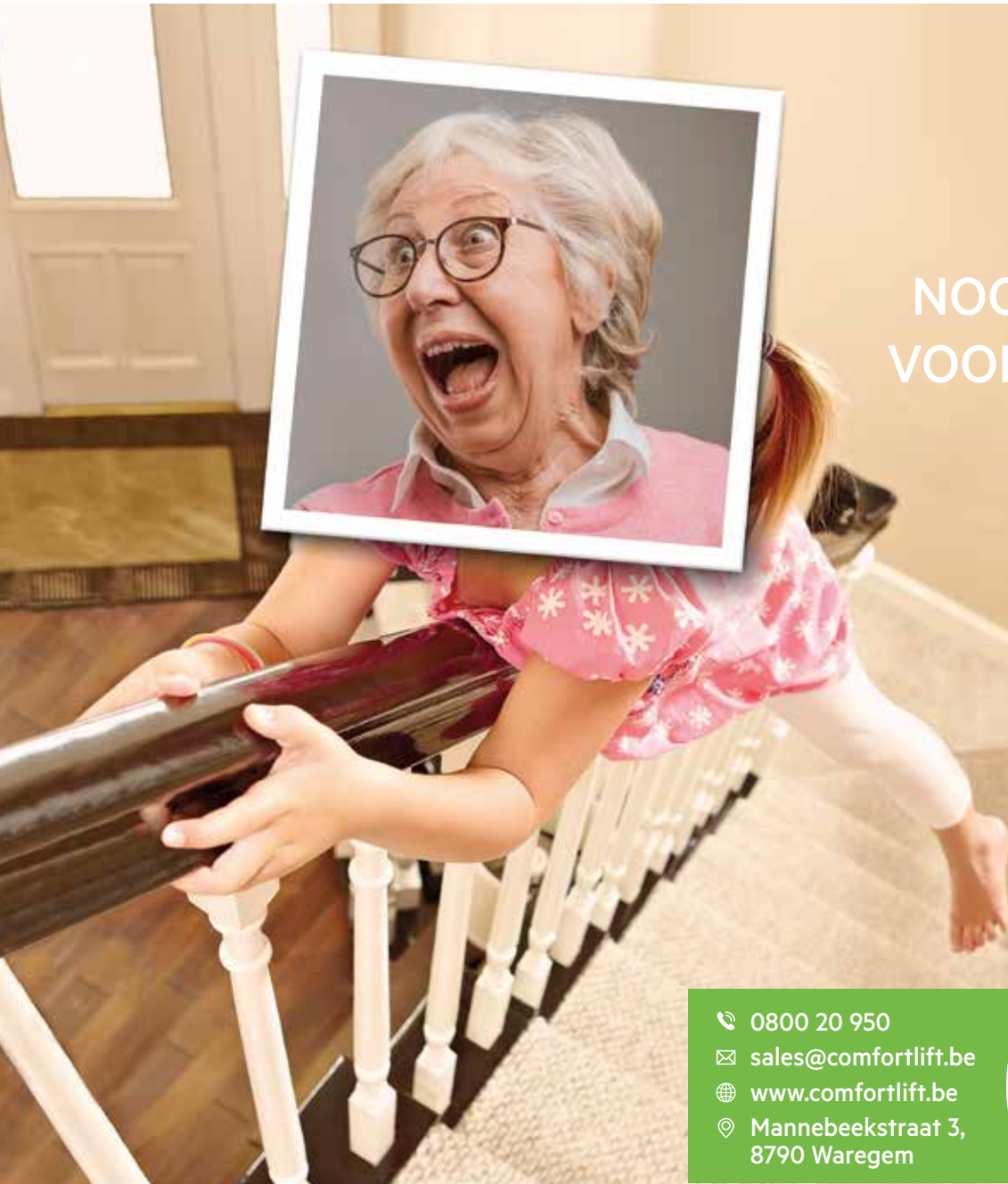


Zooikoorts werd uitgegeven bij Lannoo en kost 19,99 euro.

> OKRA schenkt 5 exemplaren van dit boek weg, zie p.54.



NOOIT TE OUD
VOOR EEN TRAP.



☎ 0800 20 950
✉ sales@comfortlift.be
🌐 www.comfortlift.be
📍 Mannebeekstraat 3,
8790 Waregem



Altijd een traplift op maat van uw behoeften.

- Meest complete gamma trapliften in België
- Maatwerk
- Service 24/7
- Lokale, ervaren medewerkers
- Betaalbaar onderhoud
- 20.000 geïnstalleerde trapliften

Maredsous en Namen

VAN ABDIJ TOT CITADEL

Tekst AN CANDAELE // Foto's AN CANDAELE EN TOERISME WALLONIË BELGIË

Met enkele vrienden trekken we in een verlengd weekend naar Denée op enkele kilometers van Maredsous. Wandelen, samen eten, een geleid bezoek aan de abdij, uren aperitieven en babbelen in de tuin van de gîte waar we verblijven en wat kan het leven mooi zijn. We maken van de gelegenheid gebruik om ook Namen een bezoekje te brengen.

Met tien mensen erop uit voor enkele dagen. We zijn de leeftijd voorbij dat we samen in een slaapzaal slapen, maar waar vind je een huis met voldoende comfort en groot genoeg om koppels en singels elk hun eigen kamer te geven? Op de site van Belvilla Vakantiehuizen ontdekken we een karaktervolle woning in Denée die uiterst geschikt blijkt. Je zou in deze gîte gerust met enkele gezinnen kunnen verblijven, of grootouders met hun kinderen en kleinkinderen. Kamers genoeg en er is ook een gezellig salon en een ontspanningsruimte met onder andere een voetbaltafel.

Met een welkomstdrankje in de tuin zit de sfeer meteen goed. Geen Bob nodig, we hoeven vanavond niet meer de baan op. De barbecue op het terras wordt aangestoken en lokt ons even later aan tafel.

Bidden, kaas en bier

Bij het opstaan komt de geur van verse koffie ons op de trap tegemoet. Vroege vogels onder je vrienden, het heeft voordelen. Ze hebben ook al broodjes en koffiekoeken gehaald bij de bakker aan de overkant. Met een stevig ontbijt achter de kiezen trekken we naar Maredsous voor een bezoek aan de abdij. Zelden





een gids meegemaakt die zo voor de job in de wieg gelegd is. Met een soort quiz en de belofte van een Maredsousbiertje voor wie zes goede antwoorden geeft, houdt de gepensioneerde geschiedenisleraar ons op een plezierige manier bij de les.

In een abdij nemen bidden en werken een belangrijke plaats in, maar ook gastvrijheid wordt hoog in het vaandel gedragen. Voor de gasten – en omdat er zo ook wat geld in het laatje kwam – begonnen de paters een eigen kaas, bier en brood te maken. Het bier wordt intussen niet meer binnen de muren van de abdij gebrouwd, dat gebeurt nu bij Brouwerij Moortgat die ook Duvel produceert. “Of hoe den duvel zich ging moeien met abdijsbier”, zegt de gids. Het zal de consument een zorg wezen, die weet het bier – naar het

aloude recept van de paters – zeer te waarderen. Elk jaar wordt er 4,5 miljoen liter van verkocht in 60 landen over de wereld. Er is keuze tussen blond, bruin of tripel.

MAREDSOUS-KAAS WORDT IN FRANKRIJK GEMAAKT, MAAR DE AFRIJPING GEBEURT OP DE PLANKEN VAN DE ABDIJ, IN KELDERS MET DE TYPISCHE VOCHTIGHEID.

De kaas wordt in Frankrijk gemaakt, maar de afrijping gebeurt wel op de planken van de abdij. In kelders met die typische vochtigheid, temperatuur en vooral flora die wordt bewaard en doorgegeven van kaas naar kaas. Met de keuze voor een rechthoekig model wilde men een

kaas die zich ook qua vorm onderscheidt van andere kazen en het is ook handig. De sneetjes zijn allemaal gelijk en passen precies op een boterham.

Terug naar de bron

De gids troont ons mee door de prachtige gebouwen en het stemmige binnenplein. We houden halt in de imposante kerk en mogen – als we stil zijn – zelfs even mee in de wandelgangen waar normaal gezien alleen de monniken komen. Met 28 wonen ze hier, waarvan 15 boven de tachtig. Het monnikenbestaan kent niet meer het succes van weleer. Maar dat kloosterordes een heel belangrijke bijdrage hebben geleverd aan de ontwikkeling op spiritueel, cultureel en economisch gebied staat buiten kijf. Een terugkerend verhaal in de geschiedenis: kloosterorden met de beste bedoelingen opgericht, dwaalden na jaren vaak af van de kern waarna een nieuwe orde kwam die teruggreep naar de bron tot ook zij na een tijd weer afdwaalden. We komen te weten dat een staf met naar binnen gedraaid handvat op een schilderij of een beeldhouwwerk, wijst op iemand met macht binnen de abdij, zoals de abt. Is het handvat naar buiten gedraaid dan gaat het om macht buiten de abdij, zoals een paus of een bisschop. En wist je dat we het gebruik van hop in bier te danken hebben aan Hildegard von Bingen?

De slimste van ons gezelschap, bij de jezuïeten naar school geweest, krijgt aan het einde van de rondleiding zijn schuimende prijs. Op het terras kan



>> je een biertje drinken. Of de drie bieren proeven, elk in een klein glaasje, al dan niet met kaas.

Langs bos en veld

Het is intussen middag en we stapten naar het buurdorp Sosoye voor de lunch. De wandeling terug kunnen we daarna wel gebruiken om de overvloedige calorieën weg te werken. Ons pad loopt voor een stuk langs de railbikeroute, een voormalige spoorlijn waar je nu met een soort trapkarretjes over kan rijden. Het regent, en wandelend kan je je daar iets beter tegen beschermen, maar we worden toch af en toe voorbijgestoken door moedige trappers die zich door de regen niet laten tegenhouden.

De zon komt erdoor. Door bos en veld, met stukken GR-pad, brengt Google Maps ons terug naar ons vakantiehuis. Al van ver herkennen we de boom vol heksenbezems uit 'onze' tuin. Blijkbaar ligt ons logement wat hoger dan de omgeving. Hiep, hiep, hiep ... er is er eentje jarig van ons gezelschap. En de bakker aan de overkant heeft lekkere taar-



HIER ZIJN OPVALLEND VEEL WEGEN- EN RENOVATIEWERKEN AAN DE GANG, HIER IS DUIDELIJK EEN INHAALBEWEGING BEZIG OM DE STAD EEN EIGENTIJDS EN AANTREKKELIJK CACHET TE GEVEN.

ten. We zullen hier alvast niet omkomen van de honger. Het avondeten is heerlijk, maar veel te veel. Daar kunnen we morgen ook nog wel mee voort. En de kippen van de burens zijn blij met de afgedankte restjes.

Namen en Félicien Rops

Ons verblijf in Denée ligt ongeveer even ver van Dinant als van Namen, een goeie 20 kilometer. Wij kiezen voor een dagje Namen. In het info-centrum halen we een plannetje voor een stadswandeling die – bezoeken onderweg niet meegerekend – anderhalf uur duurt. De wandeling leidt ons langs het stadhuis, pleinen, het Belfort, het Waals Parlement, de universiteit... Hier zijn opvallend veel wegen- en renovatiewerken aan de gang, hier is duidelijk een inhaalbeweging bezig om de stad een eigentijds en aantrekkelijk cachet te geven. In het oude stadsgedeelte stappen we binnen in het Museum Félicien Rops. De kunstenaar werd

geboren in Namen in 1833, maar snakkend naar vrijheid trok hij op zijn achttiende naar Brussel en later naar Parijs. Hij wilde in leven en werk de conventies doorbreken. "Onze bekrompen en domme tijd weegt op mijn schouders als een kledingstuk dat niet in mijn maat is", schreef hij in een van zijn vele brieven waarvan er meer dan 4000 bewaard zijn en waar in het museum ook een parcours rond is uitgewerkt. Een van zijn lievelingsthema's is de vrouw, in al haar – liefelijke maar vooral ook minder liefelijke – gedaanten: van de heerszuchtige vrouw, over de wellustige vrouw tot de vrouw als handlangster van Satan. Rops schuwt de decadentie niet.

Senioren betalen 2,5 euro voor een bezoek, elke eerste zondag van de maand kan je aansluiten bij een gratis rondleiding.

Door de gangen onder de citadel

Er zijn best wel leuke winkels in Namen, een namiddagje shoppen zou niet vervelen. En gelegenheden om iets te eten of te drinken zijn er ook genoeg. Wij eten iets kleins op een marktje met streekproducten dat toevallig dat weekend zijn tentjes optrok en stappen dan richting de Maas. Het is mooi kuieren langs de

>>





Benny.
Bezorgde vader
sinds 1977.
Bruno. Iets minder
bezorgde zoon
sinds 2019.

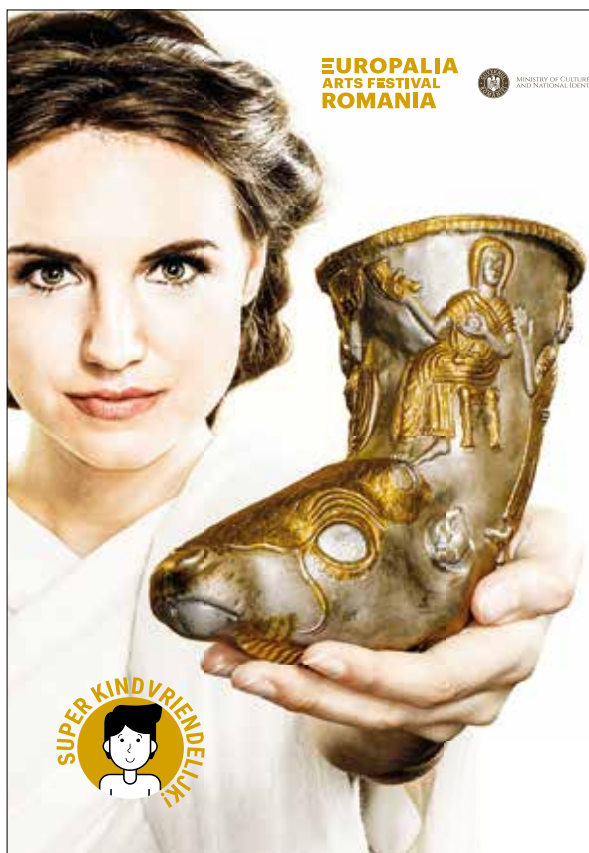
De Zorgcentrale. Zo staat er altijd iemand klaar als het echt nodig is.

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



**EUROPALIA
ARTS FESTIVAL
ROMANIA**



MINISTRY OF CULTURE
AND NATIONAL IDENTITY

Muzeul National
de Istorie a României

ROMANIAN
CULTURAL
INSTITUTE



NOG TOT 26 APRIL IN TONGEREN

DACIA FELIX

HET ROEMRIJKE VERLEDEN VAN **ROEMENIË**



Bewonder **goud- en zilver**schatten van **Daciërs** en **Geten**. In een sfeervol decor met grootse landschapsbeelden verneem je meer over hun contacten met **Romeinen, Grieken, Scythen** en **Kelten**. Breng een bezoek met je kleinkinderen. Zij leren spelenderwijs via **toffe apps**, een boeiende **audiotour** en een **speelse fotoquiz**. In onze bistro kan je terecht voor een lekker hapje of drankje.

www.galloromeinsmuseum.be • www.europalia.eu





*“De Citadel kijkt
als een wachter over
de stad uit.”*

>> rivier. Aan Le Grognon, de plek waar de Sambre in de Maas vloeit steken we het water over en beginnen onze klim naar boven voor een bezoek aan de Citadel die als een wachter over de stad uitkijkt. Er is een bus van het station naar de Citadel en je kan er ook met de auto naartoe. Maar wij trekken dus de sportieve kaart. Het bezoekerscentrum Terra Nova is zeer de moeite waard. Je krijgt er op een aanschouwelijke manier in grote lijnen de geschiedenis van de Citadel gesitueerd binnen de geschiedenis van Europa de voorbije 2000 jaar.

Napoleon noemde de Citadel van Namen het ‘mierennest van Europa’. Die naam heeft het te danken aan een indrukwekkend ondergronds netwerk van 2,5 kilometer gangen. 500 meter daarvan werden gerestaureerd en zijn open voor het publiek. We treffen opnieuw een heel goede gids. Amandine studeerde in Gent en doet de Nederlandstalige rondleidingen. Haar vlotte aanpak, aangevuld door een klank- en lichtspel onderweg, maken het bezoek tot een echte aanrader. We lopen door kazematten, krijgen een brief van de koning voorgelezen waarin hij zijn manschappen tijdens de oorlog aanmoedigde om vol te houden, krijgen uitleg over hoe de gangen zijn gegraven zo diep onder de grond, zien een maquette

van een installatie om bij aanvallen zuurstof binnen te halen en gas buiten te houden. De diepste gang loopt 22 meter onder de oppervlakte. We slagen met glans voor het testje dat Amandine ons aan het einde voorschotelt. Ze heeft het dan ook wel heel goed en boeiend uitgelegd.

Koffie en feeëriek verlichting

Voor een rit met het treintje over het groene citadelterrein hebben we geen tijd meer. Een koffie kan nog wel, en een ijsje. Dat nuttigen we in Made in Namur in Terra Nova. Je kan er producten van lokale handelaars

kopen of ter plaatse proeven: van sappen en bieren, over salades en pasta, tot wijnen en zelfgemaakt ijs. De avond valt en dan gaat de verlichting aan langs de oever van de Maas en wordt ook de Citadel letterlijk in de schijnwerpers gezet. Een heel feeëriek tafereel. 

www.namurtoerisme.be
tourisme-maredsous.be/video
www.belvilla.be voor filmpjes en
info over Maredsous

*Win een
waardebon*

**Win een waardebon van
250 euro voor een
vakantie in een Belvilla**



Belvilla heeft een ruim en divers aanbod van vakantiehuizen in 21 landen. Al bijna 40 jaar selecteert en beheert Belvilla de beste vakantiehuizen in Europa. De organisatie verzorgt jaarlijks ongeveer 5,5 miljoen overnachtingen. Of je er nu op uit wil met een groot of met een klein reisgezelschap, op www.belvilla.be vind je ongetwijfeld een vakantiehuis dat voldoet aan je wensen en in een omgeving waar van alles te ontdekken en te beleven valt.

**Belvilla schenkt een waardebon van 250 euro geldig bij een boeking
voor een vakantie tot eind april 2021. Alle info op p. 54**

Belvilla

Urineverlies? Train je bekkenbodemspieren!

TENA®

Inge Arnauts, gespecialiseerd kinesitherapeute met een praktijk in Zoutleeuw, heeft zich na haar kine-opleiding verder toegelegd op pelvische reëducatie. Door haar gedegen en wetenschappelijk beproefde aanpak, continue bijscholing én jarenlange ervaring is zij een experte die door huisartsen, urologen en gynaecologen wordt aanbevolen om patiënten te ondersteunen bij bekkenbodetraining.



Urineverlies bij hoesten, lachen of inspanning

Inge: "Bekkenbodemspieren kunnen verzwakken. Bijvoorbeeld tijdens de zwangerschap, na de bevalling of in de overgang. Dit gaat vaak heel geleidelijk aan en je bemerkt het eigenlijk pas als je urine begint te verliezen bij het hoesten, lachen of sporten. Om dit ongemak te verhelpen kun je de bekkenbodemspieren, net zoals de andere spieren in het lichaam, sterker maken. Een gespecialiseerde kinesitherapeut kan hierbij de gepaste therapie en oefeningen voorzien."

"Hou je bekkenbodemspieren sterk door elke dag oefeningen te doen."

Inge Arnauts, gespecialiseerd kinesitherapeute

Een behandeling met een hoog succespercentage

"Tijdens een behandeling met o.a. biofeedbacktraining wordt men zich van de bekkenbodemspieren bewust. Na een aantal behandelingen ervaart men al een

verbetering! In zo'n 75% van de gevallen stopt het urineverlies volledig, of vermindert het sterk. Indrukwekkend voor een behandeling waar geen operatie aan te pas komt. Ook geef ik advies over hoe men voortaan klachten kan voorkomen door deze spieren dagelijks te trainen. Als je eenmaal weet hoe het werkt, zijn de oefeningen helemaal niet moeilijk of inspannend." Al lachend voegt Inge hier nog aan toe: "Je hoeft er niet voor naar de sportschool, je kunt de bekkenbodem óveral en altijd trainen. Niemand merkt dat je de oefeningen aan het doen bent als je bijvoorbeeld in een winkel in de rij voor de kassa staat!"

Gebruik speciale producten voor urineverlies

"We streven er altijd naar om urineverlies te verhelpen. Wel is het van belang dat, zolang er sprake is van urineverlies, de geschikte producten gebruikt worden. Een speciaal product voor urineverlies is beter geschikt dan bijvoorbeeld maandverband. Het biedt meer comfort, draagt discreet en gaat de ontwikkeling van geurtjes tegen. Een 'droog gevoel' maakt voor veel vrouwen hét verschil."



NIEUW: TENA Discreet Verbanden+

De vernieuwde TENA Discreet Verbanden+ zijn dunner en dragen daardoor nu nog discreter*. Optimale bescherming tegen doorlekken, het ontstaan van geurtjes en een vochtig gevoel.

Probeer nu zelf. Ga voor een gratis staal naar www.TENA.be

TENA. Ik blijf mezelf.

GRAAG JOUW MENING

Bezorg dit aan je Trefpunt.

- Banken rekenen vaak kosten aan voor cashafhalingen en niet-digitale verrichtingen zoals printen of toesturen van uittreksels, overschrijvingen op papier of cashafhaling aan loket. Voor internetbankieren doen ze dat niet, al heeft de ontwikkeling van die platformen ook een kostprijs. Vind je het correct dat banken kosten aanrekenen aan wie niet digitaal kan bankieren?

- ☐ Ja
☐ Neen
☐ Geen mening

- Stel je even voor dat van bank veranderen je geen kopzorgen zou geven. Zou je naar een andere bank overstappen als die geen kosten aanrekenen voor cashafhalingen en niet-digitale verrichtingen?

- ☐ Ja
☐ Neen
☐ Geen mening

- Van bank veranderen is vandaag niet zo eenvoudig. Welke dienstverlening zou je wensen bij een overstap? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Ik behoud mijn huidig rekeningnummer en alles wat daarmee samengaat, zoals overdracht van domiciliëringen en lopende opdrachten.
☐ De nieuwe bank neemt alle administratie voor haar rekening.
☐ Er is geen negatieve impact op lopende engagementen en/of leningen.

- Deze bevraging is anoniem, maar toch vernemen we graag iets over je digitale vaardigheden.

- ☐ Ik gebruik een computer, tablet of smartphone voor mijn bankzaken.
☐ Ik heb toegang tot internet maar gebruik het niet voor mijn bankzaken.
☐ Ik heb geen toegang tot het internet.

- Sorry, maar we vragen even jouw leeftijd ...

- ☐ Jonger dan 50 jaar
☐ Tussen 50 en 54 jaar
☐ Tussen 55 en 59 jaar
☐ Tussen 60 en 64 jaar
☐ Tussen 65 en 69 jaar
☐ Tussen 70 en 74 jaar
☐ Tussen 75 en 79 jaar
☐ Tussen 80 en 84 jaar
☐ Tussen 85 en 89 jaar
☐ Ouder dan 90 jaar

NIET DIGITAAL VERBONDEN? Banken rekenen extra kosten aan!

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

Vorige maand stond op deze pagina een heugelijke mededeling over de aanzet tot het oprichten van een bankautomatennetwerk binnen een straal van 5 km. OKRA was bijzonder gelukkig met deze evolutie.

Minder gelukkig is OKRA als blijkt dat almaar meer banken extra kosten aanrekenen, zoals aan wie rekeninguittreksels op papier wil, of aan wie een overschrijving op papier doorgeeft.

Het komt telkens hierop neer: wie geen gebruik maakt van de aangeboden digitale diensten van de bank, moet bijbetalen. Dat is voor OKRA een doorn in het oog. Natuurlijk juichen we digitale toepassingen toe als ze zorgen voor een efficiënter beheer. OKRA zal daarom ook in de nabije toekomst extra inspanningen leveren om de digitale vaardigheden van senioren te versterken!

Maar het is voor ons een brug te ver om wie niet wil of kan instappen in deze digitale wereld financieel te treffen.

OKRA hoort ook graag jouw mening hierover. We doen dat via een bevraging, die je digitaal kan invullen via www.okra.be. Maar trouw aan onze eigen standpunten, kan wie niet digitaal actief is, de bevraging ook hieronder invullen en terugbezorgen via het eigen OKRA-trefpunt.

Stuur ons jouw mening! Zo staan we nog sterker in verdere discussies en besprekingen. Want trefzekere belangenbehartiging, dat doen we samen in OKRA!

Mark

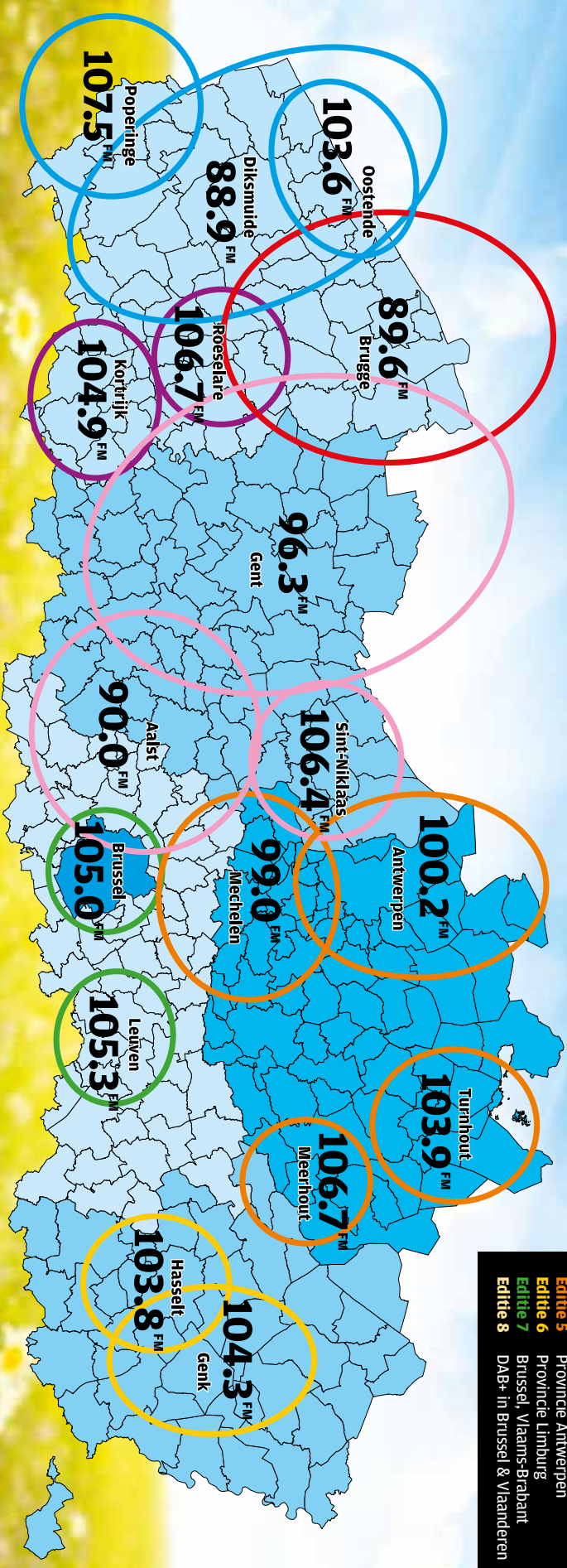




Etherfrequenties FM

Ik luister Nederlandstalig

- 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



IN GESPREK MET PROFESSIONAL ORGANIZER NELE COLLE

Rust en Ruimte

IN HUIS EN IN JE HOOFD



Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto's LIEVEN VAN ASSCHE

Heb jij dat ook? De ene ochtend zoek je je suf naar je autosleutels, de andere ochtend duurt het tot iemand je opbelt voor je je telefoon terugvindt. En trek je een ladekast open, dan valt er van alles uit, meestal rommel. Zo erg hoeft het helemaal niet te zijn. Nele Colle is professional organizer. Samen met haar team helpt ze mensen en bedrijven in hun zoektocht naar meer orde. Want orde in huis of op kantoor, betekent rust en ruimte in je hoofd.

Orde in huis betekent voor Nele niet dat in haar keukenkast alle kopjes met de oortjes in dezelfde richting staan. Nele: "Orde is voor mij dat ik niet moet zoeken naar mijn spullen. Als alles een vaste plaats heeft, weet iedereen in het gezin waar hij iets moet leggen en waar hij het later kan terugvinden. Opbergplaatsen labelen is daarvoor een belangrijke stap. Maar om daar te geraken, moet je eerst selecteren. Wat hebben we nodig en wat kan er weg? Dat kan voor sommigen een moeilijke opgave zijn, maar het is wel dé goede manier om nadien de boel efficiënt te gaan organiseren en het overzicht te bewaren."

Leren loslaten

Het boek *JOMO (Joy of missing out, het plezier om iets te missen)* dat Nele schreef, is geen handleiding voor spullen wegdoen of opruimen. Nele: "Het is eerder een motivatie om eraan te beginnen. Ik kijk nu heel anders naar spullen en ik sta anders in het leven. Ik was wel goed georganiseerd maar ik hield alles bij en daar begint de wanorde. We hebben veel hobby's en interesses. Als je er niet bewust mee omgaat, heb je al snel veel spullen in huis. Dan moet je nadenken over wat voor jou echt belangrijk is. Meer dan ooit moeten we neen leren zeggen en keuzes maken. Dat vinden mensen moeilijk omdat kiezen betekent dat je iets anders verliest. En dan krijgen we *fear of missing out (de angst om iets te missen)*, *FOMO*. Maar net dat minder hebben en minder moeten doen, dat brengt rust in je hoofd. Je onthoudt ook beter wat je in huis hebt zodat je geen twee keer dezelfde spullen koopt."

Goed voor iedereen

Toen Nele in 2017 als *professional organizer* startte, had ze geen idee wie haar te hulp zou roepen. Nele: "Ik dacht dat het vooral jonggepensioneerden zouden zijn, met net de kinderen het huis uit, of familieleden

die overlijden en wiens spullen bij hen terechtkomen. Maar eigenlijk helpen we mensen uit elke leeftijds-categorie. Afstand doen van spullen is heel persoonsgebonden. Van wie een oorlog heeft meegemaakt, zou je verwachten dat die alles bijhoudt. Voor als er weer slechte tijden aankomen. Maar dat is niet per definitie zo. Jonge gezinnen verliezen vaak het overzicht in de bergen speelgoed en roepen dan onze hulp in. Natuurlijk kom ik diep in de privacy van mensen. Niet iedereen laat dat snel toe, maar een goed startgesprek waarin discretie gegarandeerd wordt en een vertrouwensband ontstaat, is de basis van elke opdracht." Nele breidde haar team ook uit met mensen die elk een specialiteit hebben. Nele: "Zo kan ik mensen die een huis moeten leegmaken voor verkoop doorverwijzen naar een collega. Ook ouders met kinderen met

autisme of met ADHD kunnen beroep op ons doen. Voor die mensen is het belangrijk dat ze voor hun dagelijkse handelingen in een gestructureerde omgeving leven waarin alles een vaste plaats heeft."

Waar is die factuur gebleven?

Bedrijven en zelfstandigen die thuis werken, hebben soms hulp nodig om hun administratie op poten te zetten. Nele: "In de omschakeling naar het digitale tijdperk dat we vandaag kennen, is dat niet zo eenvoudig. In vele gevallen is het digitale document evenwaardig aan het origineel op papier. Je moet wel vertrouwen hebben in computersystemen zoals Google Drive, Docle of Dropbox. Blijf je onzeker en wil je toch alles dubbel bijhouden, organiseer je digitale archief dan op dezelfde manier als de klasseermappen in je kast. En weet dat je niet alle documenten



ZO RUIM JE VOLGENS NELE JE KLEERKAST OP ZONDER HARTPIJN

De klassieker: een uitpuilende klerenkast

Voor veel mensen komt de beslissing dat ze willen opruimen als ze voor hun overvolle klerenkast staan. Nele: "De beste methode bij zo'n opruimklus is je kleren verdelen in categorieën en stapels maken. En dan per stapel eruit halen waarvan je zonder enige twijfel weet dat je het nog aantrekt, of waarvan je weet dat je het juist niet meer gaat dragen. Bij wat overblijft denk je opnieuw na over wat je tegenhoudt om het weg te gooien. Is dat een goede reden? Ligt er daarna nog een stapel waarover je twijfelt, leg alles dan bij elkaar in een doos en zet de doos veilig weg. Kledij in de doos die een jaar lang onaangeroerd blijft, heb je niet meer nodig. Zo blijven er uiteindelijk alleen kleren over waaraan je echt iets hebt. Bovendien wordt bij elke stap het nemen van beslissingen gemakkelijker. Je traint als het ware je loslaat-spielen. Eenmaal de klus geklaard, kan je wat nog bruikbaar is wegbrengen naar de kringloopwinkel of aan een goed doel schenken. De tweedehandswinkels en websites floreren als nooit tevoren en zelf hou je er een beter gevoel aan over dan alles zomaar naar het containerpark te brengen."



>>

voor de eeuwigheid moet bewaren. Op mijn website vind je een handleiding met de officiële bewaartermijnen en tips om je administratie te organiseren."

Opruimen van herinneringen

We staan er allemaal weleens voor: ouders of familieleden verhuizen naar een woonzorgcentrum of overlijden. Het huis moet worden leeggemaakt. Nele: "Ik raad iedereen aan om kleiner te gaan wonen of zelf te beginnen met opruimen, voor je het zelf niet meer kunt. Voor wie na jou komt, is opruimen vooral een werk van afstand doen van herinneringen. Wanneer je overleden moeder een hobby had zoals schilderen, dan bots je onvermijdelijk op stapels schilderijen en tekeningen. Weet dan dat het een hobby van haar was en het leukste aspect het schilderen zelf was, niet het product

"ONS GELUK HALEN WE NIET UIT HET VERLEDEN MAAR UIT HET NU."

dat ze maakte. Hou dan één schilderij en geef het ook een mooie plaats. Had je zelf vroeger een hobby waar je nu niet meer toe komt, ruim dan de attributen daarvan op. Zo word je er niet elke keer pijnlijk aan herinnerd dat je geen tijd meer hebt voor iets wat je vroeger dolgraag deed. Later kan je er gewoon opnieuw mee aan de slag gaan, maar ongetwijfeld doe je dan andere dingen die je leuker vindt. Ons geluk halen we niet uit het verleden maar uit het nu. En komt er in de toekomst weer ruimte voor nieuwe dingen, dan heb je zowel in je hoofd als in je huis genoeg plaats om die toe te laten." ➡

Info: www.nelecolle.be

**Warme zorg
altijd dichtbij**

Onze nieuwe naam

**landelijke
thuiszorg**

Ferm
thuiszorg

**Landelijke Thuiszorg
is er voor jou!**

gezinszorg | kraamzorg | poetshulp
woningaanpassing | nachtzorg
groen- en klusjesdienst | dagopvang

bel GRATIS 0800 112 05

thuiszorg@samenferm.be
SamenFerm.be  



DINGEN VAN VROEGER loslaten

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's VIOLET CORBETT BROCK

Oud-OKRA-voorzitter Hugo Verhenne en zijn vrouw Marie-Rose Heyse stalden op een dag hun keukengerief uit, met een duidelijke boodschap aan de kinderen: we ruimen op, verdelen jullie onder z'n zessen? Ook hun twee koersfietsen vonden intussen een nieuw onderdak. Boeken gaan druppelsgewijs de deur uit. Maar makkelijk is dat niet. "Mijn hart breekt een beetje, telkens ik een boek wegdoe," geeft Hugo toe. Maar het zwaarste? "Opruimen in je hoofd, naarmate je ouder wordt, moet je dingen van vroeger loslaten", mijmert Hugo. "Daar praten we veel over, gelukkig maar," sust Marie-Rose.

Hugo Verhenne was 10 jaar nationaal voorzitter van OKRA, van 1998 tot 2008. Zijn vrouw, Marie-Rose Heyse, was tegelijk zijn privé-chauffeur en privé-secretaris. "Ik ben in 801 OKRA-trefpunten gaan spreken en ik heb veel geschreven," vertelt Hugo, "maar ik kan niet met de auto rijden en ik ben een kluns met de computer. We vulden elkaar perfect aan." Marie-Rose lacht: "Hugo als gps en de kerktorens als bakens, zo vonden we onze weg. Om zoiets te doen, moet je wel jong zijn. Maar we hebben het heel graag gedaan."

Hugo mocht vorige maand z'n tachtigste verjaardag vieren, Marie-Rose is eind juli aan de beurt. Hun leven is getekend door engagement en inzet, voor hun gezin, voor het onderwijs, voor de beweging en in de lokale politiek, waar Marie-Rose 24 jaar lang gemeenteraadslid was, waarvan 3 jaar als schepen.

De familie Verhenne-Heyse telt zes kinderen en zes schoonkinderen. Intussen ook 18 kleinkinderen. De jongste is zes, de oudste vierentwintig. Samen 32 familieleden. Het begon bij vier dochters: Francesca, Nathalie, Petra en Barbara. Toen kwam adoptiezoon Nsongo uit Congo erbij. En tot slot Nataliia en haar gezin, gevlucht uit Oekraïne. "Ze zullen allemaal op onze doodsbrief staan," zegt Hugo.

De hele familie komt elke zaterdagavond samen. Tot voor kort waren dat iedere zaterdagavond 32 dampende bordjes warm eten ten huize van Hugo en Marie-Rose. "Dat hebben we wat afgebouwd," zegt Marie-Rose. "Nu komen we samen bij een van de dochters en eten we broodjes. Om 18.30u. beginnen we met een aperitief. We praten over de familie, de politiek, de sport, de boeken, geluk en verdriet. Na het eten spelen de kleinkinderen gezelschapsspelletjes, iets wat onze

"SPULLEN KAN JE
WEGGEVEN. DAT IS
DUURZAAM OPRUIJEN. VEEL
MOEILIJKER IS HET OPRUIJEN
VAN JE GEMOED."

dochter Nathalie op gang bracht. Rond de klok van negen uur gaan we huiswaarts en stappen de oudste kleinkinderen de uitgangswereld in."

Hugo en Marie-Rose zitten op Hugo's geliefkoosde plekje in huis, de rieten zetels in de veranda. Op de tafel ligt een karrenvracht nieuwe boeken en een schrijfblok.

"Ik lees en schrijf nog altijd. *De waanzinnige kluizenaar* zette me als kind aan het lezen. *100 jaar eenzaamheid* van Marquez leerde me de wereld kennen. *Het verslag van Brodeck* van Philippe Claudel leerde me hoe een mens zich staande houdt tegen de autoritaire kant van een staat. Waarom ik nooit zelf een boek schreef? Ik koos voor mijn gezin, en om me sociaal te engageren, wat moeilijk te combineren is met het schrijverschap. Ik heb wel

drie bibliotheken vol boeken. In mijn bureau beneden, op de eerste verdieping en op zolder. Enkel in de keuken staan geen boeken. De voorbije jaren heb ik al zeker duizend boeken opgeruimd. Weggegeven. Op een bepaald moment kraakte de zolder zelfs onder het gewicht. De mappen met papieren van het VTI van Kortrijk, waar ik directeur was, zijn weg. Ook de dozen met documenten van de arbeidersbeweging en van het politieke engagement van Marie-Rose zijn weg."

Marie-Rose: "Wat we niet wegdoen, zijn liefdesbrieven en foto's." Hugo: "Ook mijn grote speechen heb ik bewaard. Ik vind het eigenlijk wel verschrikkelijk lastig om boeken weg te doen. Telkens ik een boek wegdoe, breekt mijn hart een beetje. Ik geef een boek weg aan iemand die het zal lezen. Dat is wel een lichtpunt. Zo gaf ik boeken over de oorlog aan onze poetsvrouw, omdat haar man in de oorlog geïnteresseerd is. Onze dochter Francesca nam boeken mee naar de school waar ze directeur is. Veel boeken kwamen terecht in de religieuze bibliotheek van De Bron in



Harelbeke. Dat noem ik duurzaam opruimen.”

Marie-Rose: “Ik ben geen verzamelaar. Ik heb altijd op tijd dingen weggedaan. Het speelgoed van de kinderen is weg. Kleren die we niet meer dragen, ook weg. Als de kinderen trouwden, was het van inpakken en meenemen. Opruimen is weggeven. Als het maar een bestemming krijgt. Vroeger gaf ik veel kleren aan Congo, waar mijn broer missionaris was. Vandaag geef ik veel mee aan onze buurvrouw die vrijwilliger is in BUDA, de tweedehandswinkel voor OCMW-cliënteel in Kortrijk. Toen we beslisten om de zaterdagse familiebijeenkomsten niet meer hier te houden, heb ik alle keukengerief op tafel uitgesteld, en konden de kinderen elk hun deel meenemen.”

Hugo: “Er moet worden opgeruimd! We zijn het huis gaan opruimen van een bevriend overleden koppel dat kinderloos bleef. Dat was een avontuur! Niet dat het er vuil lag, helemaal niet, maar wat die allemaal hadden. Flessen wijn uit de jaren zeventig. Allemaal weggegoten. Zoiets willen we onze kinderen niet aandoen.”

Te verloten: twee mooie koersfietsen

Hugo: “We praten ook over afscheid nemen. Wat als een van ons wegvault? Wat willen we? Wat willen we achterlaten? Een goeie gezondheid is alles, maar fysiek en psychisch, verandert er wel wat met ouder worden. Dat begint met kleine kwaaltjes, maar daarna komen de grote kwalen. Ik ben al een paar keer geopereerd. Mijn knieën zijn kapot van het vele lopen. Ik heb een oogziekte. En drie jaar geleden werd bij mij een nier weggehaald.”

Marie-Rose: “We zitten in een fase, waarin we steeds meer voor elkaar moeten zorgen. We doen dat ook, we helpen elkaar. Ik rijd nog altijd



Domein
Polderwind



Ga op vakantie zonder beperkingen

Hotel Domein Polderwind, een gloednieuw viersterrenhotel tussen Brugge en Blankenberge.

In het volledig toegankelijke hotel zijn (zorg)hulp-middelen en zorgondersteuning beschikbaar.

Een zorgeloze vakantie begint op
www.domeinpolderwind.be.

Alle leden van Okra krijgen 10% korting.
Gebruik deze promocode bij jouw boeking:
DPOKRA20

Geldig tot 31/12/2020

Info en reservaties via
info@domeinpolderwind.be of 050 23 07 50.

Een initiatief van Rode Kruis-Vlaanderen



TOERISMEVLAANDEREN

>> met de auto, maar nooit meer alleen. En ook niet zo ver, zoals vroeger. Ik moet ook al eens iets meer opschrijven."

Hugo: "Vroeger waren we ook fervente fietsers. We hadden twee heel mooie koersfietsen. Maar toen dat niet meer ging, hebben we die verloot. Dat was een van de plezierigste familiale zaterdagavonden."

Marie-Rose: "Barbara won Hugo's fiets, en ik zie Nathalie nog een gat in de lucht springen, omdat ze mijn koersfiets had gewonnen."

Naar het woonzorgcentrum of niet?

Hugo: "We praten heel veel. Ik ben een bange, gesloten man. Maar ik ben van nature graag onder de mensen. Als ik alleen zou vallen, wil ik wel naar een woonzorgcentrum. Je kan je er terugtrekken op je kamer, en toch ben je niet alleen. Een droomscenario zou natuurlijk zijn als een van de dochters hier komt inwonen, maar zo iets kan je niet verwachten."

Marie-Rose: "Ik kan gemakkelijk alleen mijn plan trekken. Ik zou liever thuis blijven, dan naar een woonzorgcentrum te moeten. Ik ben niet graag iemand tot last. Ik vraag niet graag om hulp. Ik ben een doener, ik zoek altijd zelf werk."

Hugo: "Iets waarover minder wordt gepraat, en wat best moeilijk is, is het opruimen van je gemoed. Met ouder worden, zijn er niet alleen voorwerpen die je moet opruimen, maar ook persoonlijke dingen waar je sterk in was. Ik heb vaak op een podium gestaan, was gezien en graag gezien, ik kreeg applaus. Intussen ben ik al 43 jaar voorzitter van een leesclub. Voorzitter zijn streelt mijn ego, maar hoe ruim je dat op? Ik ben een geweldige voet-

"TELKENS IK EEN BOEK WEG DOE, BREEKT MIJN HART EEN BEETJE."

balsupporter van KV Kortrijk. De jongste tijd kijk ik minder omdat ik er niet tegen kan dat ze verliezen. Maar hoe laat je dat los? We hadden tot hiertoe veel geluk met onze kin-

deren en kleinkinderen. Maar stel dat er een van hen iets overkomt, dan zou ik het daar verschrikkelijk moeilijk mee hebben. Wat ruim ik op in mijn hoofd? In mijn hart? Welke herinneringen? Dat vind ik veel lastiger dan een pakje maken met boeken of kookgerei." ◆



Een boek van Hugo?

Hugo Verhenne ruimt verder op en geeft tien boeken weg. Wil jij graag een boek van Hugo? Stuur dan een briefje of mailtje, met je naam en adres, vertel wat jouw favoriete boek aller tijden is en beschrijf welk type boek je graag zou winnen. Mail naar eenboekvanhugo@gmail.com of naar OKRA-magazine, Een boek van Hugo, Postbus 40, 1031 Brussel.

HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN PODIUMARTIESTE LIEN VAN DE KELDER

“MET SMARTSCHADE ONTDEK IK LIEDJES UIT DE SPELONKEN VAN DE NEDERLANDSTALIGE MUZIEK”

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto JOHAN JACOBS

Lien Van de Kelder (37) was amper tien jaar oud toen ze haar eerste musicalrol kreeg en sindsdien heeft ze het podium eigenlijk nooit verlaten. Ze verdiende haar strepen als actrice, presentatrice en zangeres. Buiten de schijnwerpers verdiept ze zich als juriste in intellectuele eigendom. In haar nieuwste voorstelling *Smartschade*, samen met Jan De Smet en Maura Pawlowski, duikt ze in de schatkist van smachtende smartliedjes en liederlijke levenslessen. Druk bezig dus, maar toch is er ook tijd voor een goed boek, een goede film, schilderkunst en lekker eten.

Boek

“De Tweede Wereldoorlog komt altijd erg bij mij binnen. Letterlijk zelfs want ik woon in Zurenborg, de Antwerpse wijk waar in 1942 een verschrikkelijke Jodenrazzia is geweest. Het boek *1942, het Jaar van de Stilte* van Herman Van Goethem gaat daar trouwens over. Momenteel herlees ik *Indignez-Vous*



van Stéphane Hessel. Hij overleefde de concentratiekampen en schreef mee aan de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens. Het boek is een pamflet voor de huidige generatie.

Verontwaardigd je, het onaanvaardbare moet je niet aanvaarden. Om dan te komen tot een *engagez-vous*. Ik vind dat een belangrijke boodschap en ik wilde dat ik zoiets zelf ook zo kon schrijven. Ook op televisie zoek ik dat onderwerp vaak op. *Kinderen van het Verzet* op Canvas was een uitstekende docu-reeks. Uit de film *Inglorious Bastards* van Tarantino zal ik nooit de scène vergeten waarin een schitterende Christoph Waltz een ogenschijnlijk onwetend gesprekje voert maar dan door de vloer schiet en zo een verstopte familie vermoordt.”

Schilderkunst

“Vorig jaar woonden we enkele maanden in Bangkok waar ik in het MOCA een beeldenreeks zag van dierlijke figuren met veeleer menselijke



©Michael Borremans

gezichten. Ik vond dat een bijzonder emotionele en intrigerende ervaring. Ook het Getty Center in Los Angeles is een aangename plek. Er zijn altijd interessante tentoonstellingen. Het gebouw en de tuinen zijn ook inspirerend. Je kan het perfect bezoeken met kinderen. Mocht ik in mijn woonkamer een museale plek hebben, dan mogen ze er een werk uit de *Automat-reeks* van Michael Borremans komen hangen. Ik ben een grote fan van zijn schildertechniek.”



Muziek

“Ik was acht jaar oud toen ik in de collectie van mijn ouders een cd vond met op de cover twee kinderen aan een piano. Nieuwsgierig liet ik de cd spelen en ik hoorde voor het eerst *Fur Elise*. Dat was voor mij een stimulans om piano te gaan studeren. Met de theatervoorstelling *Smartschade* ontdek ik een heel ander oeuvre. Het zijn liedjes uit de spelonken van de Nederlandstalige muziek, vaak met een kwinkslag of een onverwachte wending.”

“FUR ELISE WAS VOOR MIJ DE
STIMULANS OM PIANO TE GAAN
STUDEREN.”



Eten

“Toen we in Bangkok woonden stonden er tegenover ons appartement iedere dag verschillende eetkraampjes. De *Pad Thai* was er heerlijk, ook al doen ze in alles suiker en krijg je de uitlaatgassen van de auto's er gratis bij. Thuis schoof ik graag aan bij mijn grootmoeder als ze osso bucco had klaargemaakt. Vooral het mergpijpje, dat bewaarde ik keer op keer voor het laatst. Verse ingrediënten en met liefde gemaakt, dat smaakt altijd.”

Info: www.lienvandekelder.be en
www.koortzz.be

10 OM NIET TE MISSEN

1 MIJN LEGERDIENST

Het moment waarop de oproepingsbrief bij een 18-jarige in de bus valt, kondigt symbolisch het begin van de legerdienst aan. Jonge mannen van alle rangen en standen, uit alle hoeken van het land, komen terecht in de onbekende wereld van het leger. Discipline, uniformiteit, hiërarchie en groepsgeest worden er hoog in het vaandel gedragen. Weg van hun vertrouwde thuis proberen ze zich aan te passen aan het soldatenleven: drill, patatten jassen, op manoeuvres gaan en de wacht kloppen. De expo 'Mijn legerdienst' vertelt het verhaal van de Belgische miliciens, van oproep tot afzwaai.



Expo nog tot 26 april in Het Huis van Alijn, Kraanlei 65, Gent.

Voor meer info en tickets: www.huisvanalijn.be of tel. 09 235 38 00. Openingsuren: Ma-vrij: 09 uur tot 17 uur; woe gesloten; Za-zo, schoolvakanties en feestdagen: 10 uur - 18 uur.

> WIN een duoticket zie pag. 54



2 KLEUREYCK

Een tentoonstelling over vernieuwend kleurgebruik, waarin heden en verleden met elkaar worden verbonden. Waar komt kleur vandaan? Hoe maak je kleur? Wat is de impact van kleur? Wandel doorheen de 8 kleurgroepen van Van Eyck in een pigmentenparcours. Zo'n 100 designstukken tonen je hoe licht, materie en patronen een effect hebben op kleur. Je loopt langs inspirerende kleurexperimenten uit product- en textielontwerp, keramiek en glaskunst. In een aantal onderzoeksprojecten testen designers hoe ze kleur kunnen beïnvloeden en welke invloed kleur heeft op ons.



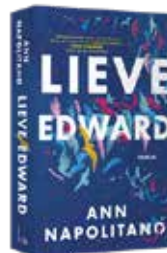
Expo vanaf 13 maart tot 6 september 2020

Design museum Gent, Jan Breydelstraat 5, 9000 Gent.
Info en tickets: www.designmuseumgent.be
openingsuren: ma- vrij: 9.30 uur - 17.30 uur; woe gesloten. Weekends, feestdagen en schoolvakanties: 10 uur-18 uur.
> WIN een duoticket zie pag. 54

3 LIEVE EDUARD

Dit boek is een hartverscheurend familieverhaal geïnspireerd door ware gebeurtenissen. Een vliegtuig stort neer. Alle passagiers overlijden, behalve één, een 12-jarige jongen genaamd Edward.

Edward wordt opgevangen door zijn oom en tante, en probeert zijn nieuwe leven te begrijpen. Hij is een beroemdheid. Als hij naar school gaat staan ze langs de kant en maken foto's. Hij is het wonderkind dat overleefde. De enige aan wie Edward echt steun heeft is zijn buurmeisje Shay, de beste vriendin die je je maar kunt wensen. Samen doen zij een onverwachte ontdekking die hen naar antwoorden op de diepste vraag leidt: wie ben je als je alles kwijt bent geraakt?



Lieve Eduard, Ann Napolitano, 20,99 euro, uitgeverij Luitingh-Sijthoff
> WIN een exemplaar zie pag. 54

4 ZEKER GEZOND

Het Vlaams Instituut Gezond Leven lanceert de app en website 'Zeker Gezond'. Daar vind je meer dan 1000 gezonde recepten gebaseerd op de voedingsdriehoek: lekker, eenvoudig en mét gezondheidsgarantie. Stel zelf je weekmenu samen, maak een boodschappenlijstje en krijg suggesties op maat via je persoonlijke profiel.

Meer info: www.zekergezond.be
App Zeker gezond via App Store (apple) of Google Play Store (android).



5 HET MEISJE MET DE LEICA

Het meisje met de Leica is een bijzondere historische roman over Gerda Taro: de eerste vrouwelijke oorlogsfotografe en de vrouw achter de schuilnaam Robert Capa. In 1937, op de dag dat ze zevenentwintig jaar zou worden, stierf ze aan het front tijdens de Spaanse Burgeroorlog. Aan de hand van haar foto's schetst de auteur een weergaloos portret van een bijzondere vrouw en haar nimmer aflatende strijd tegen het fascisme. In 1933 verspreidt ze als jonge twintiger antinazi-propaganda in haar woonplaats Leipzig. Ze wordt opgepakt, maar weet een jaar later te vluchten naar Parijs. Daar ontmoet ze fotograaf André Friedmann. Hij wordt hopeloos verliefd, en leert haar zijn Leica-camera te gebruiken. Ze besluiten om hun foto's te publiceren onder de schuilnaam Robert Capa.

Het meisje met de Leica, Helena Janeczek, 24,99 euro, Uitgeverij De Bezige Bij
> WIN een exemplaar zie pag. 54



9 DE LESSEN VAN MENEER PICQUIER

Meneer Picquier heeft zijn boekwinkel moeten sluiten, maar het is hem gelukt om zijn dierbaarste bezit, drieduizend boeken, te bewaren. Die vullen zijn kamer in verzorgingstehuis Bleuets nu tot aan het plafond. Door zijn ziekte kan Picquier niet meer doen wat hij het allerliefste doet: lezen. Hij vraagt de jonge Grégoire, die sinds kort de maaltijden in het tehuis rondbrengt, om hem elke dag een uur voor te lezen. Daar ziet Grégoire (nooit een echte lezer) aanvankelijk tegen op, maar met de tijd ontstaat er een bijzondere vriendschap tussen de twee. Het voorleesuur wordt steeds populairder en verhuist naar de algemene



ruimte, zodat zo veel mogelijk bewoners kunnen meeluisteren. De oude boekverkoper Picquier geeft ondertussen zijn jonge voorlezer een aantal waardevolle (levens)lessen mee...

De lessen van meneer Picquier, Marc Roger, 17,99 euro, Uitgeverij AW Bruna
> WIN een exemplaar zie pag. 54



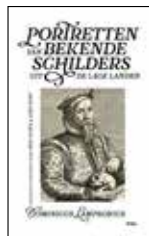
6 HOPE GAP

De intieme, intense en liefdevolle film HOPE GAP brengt het leven van Grace in kaart, die na 29 jaar huwelijk van haar man te horen krijgt dat hij haar gaat verlaten. We volgen de emotionele gevolgen die deze breuk heeft op hun levens en op dat van hun zoon Jamie. Doorheen stadia van shock, ongeloof en woede probeert iedereen langzaam maar zeker een nieuwe weg te volgen, de weg van de hoop. Met Annette Bening, Bill Nighy en Josh O'Connor in de hoofdrollen.

Vanaf 11 maart in de bioscoop
> WIN een duoticket zie pag. 54

7 DE VLAAMSE PRIMITIEVEN IN ZAKFORMAAT

In 1572 verscheen er in Antwerpen een overzichtswerk met geëtste portretten van de bekendste Vlaamse Primitieven en telkens een korte poëtische toelichting in het Latijn: Portretten van bekende schilders uit de Lage Landen van Dominicus Lampsonius. Bijna 450 jaar later verschijnt dit baanbrekende werk voor het eerst volledig in het Nederlands en het Latijn. Voor de vertaling in verzen tekende Paul Claes, voor het deskundige commentaar Leen Huet.



De Vlaamse Primitieven in zakformaat, 20 euro, Uitgeverij Polis
> WIN een exemplaar zie pag. 54

10 HORTAMUSEUM

In de lente van 2020 duikt het Hortamuseum het einde van de negentiende eeuw in. Het museum stelt meer dan 80 tekeningen tentoon, waaronder 61 nooit eerder getoond. Het gaat om projecten voor stoffen en behangpapier die een brede waaier vormen van motieven en ornamenten. Alle stappen worden geïllustreerd: van de eerste potloodschets tot het uiteindelijke werk.

Voor die gelegenheid opent het Hortamuseum definitief het tekenatelier van Victor Horta voor het publiek.

Hortamuseum, Amerikaanstraat 25, 1060 Brussel (Sint-Gillis).

Info: www.hortamuseum.be of tel. 02/543 04 90

Tickets: 10 euro, 6 euro voor senioren en inwoners van Sint-Gillis.

Openingsuren: di- vrij: 14 uur- 17.30 uur; za-zo: 11 uur - 17.30 uur

> WIN een duoticket zie pag. 54

8 PUNCH NEEDLE

Punch needling of tuften is een oude borduurtechniek die weer langzamerhand de handwerkwereld veroverd. Je prikt met een punchnaald garen in een stuk stof. Als je de naald weer naar boven haalt, maakt het garen een lus aan de onderkant. Zowel de bovenkant (de platte borduursteken) als de onderkant (de lusjes of langere draden) kan als de 'goede' kant worden gebruikt. Handig! De techniek krijg je heel snel onder de knie en je hebt er weinig materiaal voor nodig: je handen, garen of wol in allerlei kleuren en diktes, een stuk stof en een punchnaald. Zo kun je direct beginnen hippe accessoires te 'punchen': kleurrijke kussens, een decoratief wandtapijt, een handige opbergmand, een leuke tas...



Punch needle, Arounna Khounnoraj, 22,50 euro, Uitgeverij Manteau
> WIN een exemplaar zie pag. 54



DE FANTASIEWERELD VAN JONAZ

“Schilderen zonder nadenken lukt het beste”

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto WALTER SAENEN

‘Achter elk kunstwerk zit een persoonlijk verhaal. Al is het soms niet zichtbaar, het is er wel.’ Wie de kleurrijke schilderijen van John Heynink (65) – artiestennaam Jonaz – wil vatten, moet graven in de ziel van de kunstenaar. Elke vorm is gegroeid uit een vorige, elke kleur is een uiting van spontaniteit en non-conformisme. Zonder regels, academische methodes of vooropgezet plan komt er op het canvas telkens een spannende verbeelding uit een deel van zijn eigen geschiedenis.

“Als kind zat ik al graag aan de tekentafel. Inspiratie haalde ik uit de Libelle-tijdschriften van mijn moeder. Daar stonden nog getekende mannequins in die ik dan minutieus natekende. Maar door gezinsomstandigheden zat een opleiding aan de kunstacademie er toen niet in. Wel ben ik opgegroeid met sport. Ik speelde waterpolo en kon met de ploeg regelmatig naar het buitenland. Als de andere atleten tijdens de rusturen in het hotel met de kaarten speelden, glipte ik naar buiten om een museum of galerij te bezoeken. Zien wat anderen maken en daar van leren, dat heeft me altijd geboeid. Toen ik 26 was en op eigen benen stond, kon ik eindelijk een opleiding volgen. Maar het schilderen van koffiepotes en schaaltes was niks voor mij. Ik verveelde me tussen de andere leerlingen die naarstig tekenden, en vroeg aan mijn kunstmentor of ik iets anders mocht doen. Hij begreep het en zocht voor mij een aparte kamer. Tussen boilers en verwarmingsbuizen heb ik er mijn eigen stijl ontplooid. Ik noem het primitivisme, vrij tekenen en schilderen in een mix van kleuren. Zonder regels of strakheid en met als inspiratiebron mens, dier en natuur.”

De Nieuwe Wilden

“Ondanks onderbrekingen wegens te veel werk of veranderende gezinssituaties, heb ik het schilderen nooit

helemaal losgelaten. Ik entte me op de Duits-Franse expressionisten, met Edvard Munch en Wassily Kandinsky als mijn grote voorbeelden. Eind jaren zeventig vloaide dat over in de Cobra-beweging, zeg maar ‘de Nieuwe Wilden’. Mensen vergelijken mijn werk soms met wat Picasso deed maar dat is te veel eer. Wel schilder ik altijd vanuit een kinderlijke blijheid. Ik wil me niet bezighouden met de tragedies van deze wereld. Natuurlijk zijn er ook in mijn leven donkere periodes geweest. Dat uitte zich dan in donkerder kleuren. Maar telkens pikte ik de draad weer op en vertrok ik van de gedachte wat heb ik vroeger gedaan en wat kan ik nu doen? De onderbreking was soms

te lang om terug hetzelfde te maken. Ik werk op een heel directe manier, zonder nadenken want dan lukt het niet meer. Voor mij gaat het om de aanzet van een schets van waaruit ik verder werk tot er een geheel ontstaat dat ik goed genoeg vind om het in kleuren te vatten. Schilderen houdt me jong en bij de les. Het motiveert me ook om blijvend tentoonstellingen te bezoeken en om andere kunstenaars in het Antwerpse Art Café de kans te geven hun werk te tonen. Of om zelf te exposeren, zoals dit najaar op het kunstenfestival van Orléans in Frankrijk. Maar om in de kunst een grote vernieuwer te zijn, daarvoor voel ik me toch iets te oud.”

Info: De tentoonstelling *Kleur en Passie* van Jonaz, in samenwerking met Inga Falkowska en Margaret Bolinska loopt van 28 maart tot 5 april 2020 in Hangar14, Poelbergstraat 14 in Scherpenheuvel, www.hangar14.be



Wordt de trap een obstakel voor u?

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 man 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 man gewoon de trap blijven gebruiken."

Vraag nu gratis en vrijblijvend een offerte aan.

Ontdek ons tijdelijk kortingsaanbod op tk-traplift.be

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

Kim en Justine, Eddy en Fredje, de Rode Duivels in Mexico en Rusland: ons land kende heel wat sportieve hoogdagen. Een eeuw na de Olympische Spelen van Antwerpen halen we elke maand een ietwat vergeten hoogtepunt van onder het stof. In dit nummer Jan Olieslagers. Hij verpulverde enkele wereldrecords op zijn motor.

JAN OLIESLAGERS VERLEGDE GRENZEN OP DE GROND EN IN DE LUCHT



Collectie Frans Mielants.

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's COLLECTIE FRANS MIELANTS, FELIXARCHIEF

De evolutie van de technologie heeft een grote invloed op de sport. Neem nu de geboorte van motoren, auto's en vliegtuigen. Enthousiastelingen vonden er een sportieve uitdaging in. Antwerpenaar Jan Olieslagers was een van hen. Als wielrenner, motorrenner en luchtacrobaat zocht hij voortdurend naar een volgende uitdaging.

Het Antwerpse Schipperskwartier, in de schaduw van het Vleeshuis, is de plek waar Jan Olieslagers in 1883 werd geboren. Zijn latere bijnaam *Jan zonder vrees* deed hij op straat alle eer aan: bij vechtpartijen ging hij kerels te lijf die een stuk groter en sterker waren. Tijdens ontdekkingstochten haalde hij halsbrekende toeren uit. De dood van zijn vader zorgde ervoor dat Jan al op elfjarige leeftijd ging werken. Nadat hij bij een schrijnwerker en een scheepshersteller had gewerkt, kwam hij terecht bij een fietsenmaker. Daar leerde hij fietsen en ontstond de

droom om zelf wielrenner te worden. In de koersen waaraan hij deelnam, blonk hij vooral uit in behendigheid.

De Antwerpse duivel

Al snel ontdekte Jan de gemotoriseerde variant van de fiets. Hij werkte intussen voor het befaamde merk Minerva en onderscheidde zich daar als een erg bekwame mecanicien. Zo monteerde hij motoren op fietsen die hij ook zelf uittestte. In 1901 won hij het eerste Belgisch kampioenschap voor motorrenners. Dat deed hij op de intussen verdwenen velodroom van

de Antwerpse wijk Zurenborg. De publieke belangstelling voor het motorrennen nam toe. Het zette de fabrikanten aan om te investeren in de ontwikkeling van betere en snellere machines. In die tijd kreeg Jan de bijnaam *Antwerpse duivel*. Tijdens wedstrijden liep hij geregeld blessures op, maar die hielden hem niet tegen. Durf en risicobereidheid komen stevast terug in beschrijvingen van Jan Olieslagers. Sportjournalist Jos Van Landeghem schreef later: "Jan was iemand. Hij was een durver, een waaghals, een voorvechter, een held. Zelfs meer dan dat. Hij was een groot, weergaloos man."

Naar Parijs

Minerva ging de internationale toer op en Jan Olieslagers trok voor het fiet-

sen- en motorenmerk naar Parijs. Terzijde: niet veel later begon Minerva ook met de productie van auto's. In 1904 won Jan de meerdaagse motorwedstrijd Parijs-Bordeaux-Parijs. Hij eindigde in de eerste etappe als 36^{ste} na verschillende bandbreuken. Maar vanaf de tweede rit greep hij de macht. Hij keerde als eerste in Bordeaux en bereikte Parijs met een voorsprong van 28 minuten op de tweede. De totale afstand van 1 200 kilometer – verdeeld over acht etappes – legde hij af in 28 uur. Aan de wedstrijd hield hij trouwens ook een bekeuring over voor rijden zonder rijbewijs.

De daaropvolgende jaren reed Jan als motorrenner in verschillende landen. Hij deed dat ook als gangmaker in het zogenaamde stayeren, onder meer met de legendarische en vroeg gestorven wielrenner Karel Verbist. Bij het stayeren rijdt een wielrenner over de piste in het zog van een motor. Zo worden hogere snelheden gehaald. Van snelheid was uiteraard ook sprake



Ook als gangmaker zocht Jan Olieslagers de snelheid op. (collectie Frans Mielants)

als Jan op z'n motor zat zonder wielrenner in zijn zog. Als motorrenner schreef hij wereldrecords op zijn naam. Zo reed hij als eerste mens aan 100 kilometer per uur op een motor.

Dromen van de lucht

Talent, doorzettingsvermogen en durf zorgden ervoor dat Jan Olieslagers een mooie carrière kon uitbouwen als

beroepssporter. Beroepssport was voor de gemiddelde burger in die tijd zo goed als de enige manier om aan sport te doen. Enkel wie kapitaalkrachtig genoeg was, had vrijetijd om in te sporten.

Jan waagde het zijn verzamelde centen in een nieuw avontuur te investeren. In het eerste decennium van de twintigste eeuw kwam de luchtvaart op en



- ✓ Stannah is dé wereldmarktleider in trapliften
- ✓ Voor iedere trap een betaalbare oplossing, ook buitenshuis
- ✓ Verkrijgbaar met levenslange omniumgarantie
- ✓ Groot aanbod aan jonge tweedehands liften met natrekbare historie

**BEL GRATIS
UW RAADGEVER
0800 26 938**

Naast bellen kunt u ook documentatie aanvragen via www.stannah.be, per e-mail via info@stannah.be of per post:





Stannah

Ik wil ook zo'n toverzetel, Opa!

24/7
BEREIKBAAR



Ja, stuur me graag alle info. Stuur de ingevulde bon naar **Stannah - Poverstraat 208 - 1731 - Relegem**

Dhr./Mevr.: Postcode:

Tel.: E-mail:

OKRA

AAN DE PARIJS-BORDEAUX- PARIJS HIELD JAN OLIESLAGERS EEN BEKEURING OVER VOOR RIJDEN ZONDER RIJBEWIJS.

>> toen de Fransman Louis Blériot als eerste over het Kanaal vloog, was Jan definitief verkocht. Vliegen door de lucht, dat moest hij ook doen! We laten daarover weer Jos Van Landeghem aan het woord: "Hij was een heldhaftige, keiharde doorzetter, wiens moed groeide door te durven. Hij was een vernieuwer. Op al wat nieuw was, werd hij verliefd." Het was van Blériot dat Jan zijn eerste vliegtuig kocht. Op het vliegveld van het Parijse Issy-les-Moulineaux leerde hij de mechaniek van het toestel kennen en deed hij de nodige oefeningen. Hier maakte hij ook zijn eerste twee crashes mee. Na deze kennismaking nam hij de trein naar Antwerpen, met zijn vliegtuig. Het tuig woog amper 210 kilogram. Niet moeilijk dat de vliegtuigen uit die tijd zeer veel invloed ondervonden van de wind.

Moed, geduld en geld

De eerste Antwerpse Vliegweek in 1909 zou Jans debuut worden voor het publiek. Dat keek reikhalzend uit naar de nieuwe stunts van *Jan zonder Vrees*. Ook in de lucht leek hij geen angst te kennen. Toen een regenbui het vliegen dreigde onmogelijk te maken, vroegen de organisatoren Jan of hij het er toch op wilde wagen. Ze vreesden immers de entreegelden te moeten terugbetalen. In ruil zou hij de Prijs der Debutanten krijgen. De wind maakte het nemen van een bocht echter onmogelijk. Jan zette de landing overhaast in en de vlucht eindigde met een crash. Dat temperde zijn geestdrift niet. Twee dagen later ging hij alweer de lucht in met zijn inmiddels hersteld vliegtuig. Nadien vroeg prins Albert wat van iemand een goede piloot maakt. Jan zou hebben geantwoord: "Monsieur, drie dingen: veel moed, veel geduld... en veel geld."



Jan Olieslagers was meteen verkocht aan het vliegen.
(FelixArchief, Stadsarchief Antwerpen SA094163)

Met Albert – die enkele weken later koning werd – zou Jan een bijzondere band opbouwen. Op de begrafenis van de vorst in 1934 liep hij in tranen achter de kist.

Populaire luchtacrobaat

De Antwerpse vliegweek wordt gezien als de doorbraak van de Belgische vliegsport. Voor Jan Olieslagers was het de start van een succesvolle carrière als luchtacrobaat die hem naar vliegmeetings in alle windstreken bracht. Hij was bijzonder populair, ook buiten de landsgrenzen. Net als op zijn motor schreef hij ook in de lucht records op zijn naam. Zo verbeterde hij in 1910 het hoogterecord tot de 1 524 meter. Zijn stunts kregen tot de verbeelding sprekende omschrijvingen als 'met het hoofd naar beneden vliegen' en 'als een dood blad dalen en landen'. Dat het vliegen niet zonder risico was, blijkt uit het feit dat de ontdekking van het luchtruim geregeld een dodelijk slachtoffer eiste.

Met de Eerste Wereldoorlog in aantocht kreeg het vliegen ook een militaire betekenis. Jan meldde zich als vrijwilliger. Hij deed aanvankelijk verkenningsvluchten, maar voerde gaandeweg ook luchtgevechten uit waarbij hij veel vliegtuigen neerhaalde. Zelf werd hij ook belaagd. Zo werd zijn eigen vliegtuig door een Duits kanon geraakt, nota bene de dag voor Wapenstilstand. Jan verloor het bewustzijn, maar ook deze crash overleefde hij. Jan Olieslagers kreeg de titel van luitenant en werd eervol onderscheiden.

Nadat de waanzin van de oorlog voorbij was, doofde Jans carrière als luchtacrobaat uit. Hij zette zich nog wel in voor het vliegwezen, onder meer in verenigingen en als grote promotor van de luchthaven van Deurne. In 1942 overleed Jan Olieslagers na een ziekte, vermoedelijk kanker. Hij was nog geen zestig jaar oud. Ondanks het Duits verbod werd de Belgische vlag over zijn kist gelegd en speelde men de Brabançonne. Zo werd afscheid genomen van een van de markantste Belgische sportfiguren uit die periode. 🟩

Bronnen:

Sport in 't stad, *Marijke den Hollander* (2006)

75 jaar sport, *Jos Van Landeghem* (1972)

Leven en werken van Jan Olieslagers, de Antwerpse duivel.

Uitgebreide heruitgave, Constant De Kinder en Kamiel Mertens (bewerker) (2019).

Het boek is uitgegeven door Studium Generale vzw en kan bij de vereniging worden aangekocht: www.studiumgeneralevzw.be.

Dunste enkele
rail ter wereld!



Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux

- ✓ Rechtstreeks van de fabrikant
- ✓ Niet goed = geld terug*
- ✓ Uw trapeuning kan blijven zitten
- ✓ Brede kant van de trap blijft vrij
- ✓ Slechts 48 uur levertijd mogelijk

Geldig t.e.m.
31 maart
2020

**€650,-
Korting***

* Onder voorwaarden. Ga naar otolift.be/sale

Stuur mij een gratis brochure

Naam
Adres
Postcode/plaats
Telefoon

OKRA20

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

JIHADISME IN BURKINA

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Wie er deze dagen Bobo Dioulasso, in het westen van Burkina Faso, als uitvalsbasis neemt voor een uitstap naar Banfora en van daaruit naar de waterval van Karfiguela of de loodrecht uit het vlakke landschap oprijzende klippen van Sindou, niet zover van de grens met Mali, heeft het rijk zo goed als voor zich alleen. Waar maak je het tegenwoordig in de wereld mee, zelfs in West-Afrika, dat je de wonderen van de natuur kunt smaken zonder een groep mensen in de buurt, die met hun smartphone hoog boven het hoofd de selfie van hun leven aan het maken zijn?

Hoe dat te verklaren is? Wel, omdat er maar weinig toeristen die kant opgaan. Burkina Faso staat wegens een reeks aanslagen de laatste jaren gecatalogiseerd als onveilig. Het enige nadeel is dat je op weg naar zo'n plek af en toe halte moet houden voor een wegversperring van militairen, die hun tijd nemen om alle voertuigen uit te kammen en je papieren te inspecteren voor je groen licht krijgt voor het vertrek. Het kost je dus wat meer moeite om van dat moois te genieten.

Mali, het spiegelbeeld

In Mali, aan de andere kant van de grens, zo'n zeshonderd kilometer van Sindou, vindt er op 23 maart verleden jaar een aanslag plaats, die precies aangeeft waarvoor het Burkinese leger bang is. Een groep gewapende mannen valt er het dorp Ogossagou aan, waar voornamelijk Peul wonen, een bevolkingsgroep die traditioneel van nomadische veeteelt leeft. Ze zijn gekleed zoals jagers bij de Dogon, een bevolkingsgroep die traditioneel van sedentaire landbouw leeft. Minstens 157 dorpelingen vinden er de dood.

Grond is een kostbaar goed in de streek, zeker met de oprukkende woestijnvorming en de bevolkingsgroei. Het is bijgevolg een bron van spanningen tussen boeren en herders, waaruit een spiraal van geweld opborrelt. Wat er zich in Ogossagou afspeelt, is het trieste hoogtepunt van een reeks aanvallen op

Dogondorpen, die telkens weer tot revanche aanleiding geven. Het gaat om land, absoluut, en aangezien die kwestie van levensbelang is, maakt dat het voor jihadistische groepen makkelijk om te rekruteren bij slachtoffers van het geweld. Dat doen ze in de eerste plaats bij de Peul, die al langer de islam belijden. Zo krijgt het conflict een religieuze dimensie.

Nieuwelingen inlijven is des te eenvoudiger vanwege de armoede in dat gebied. Jongeren, die van geen hout pijlen kunnen maken, zijn vaak gewillige prooi. Soms zien ze ook geen ander middel om hun familie en haar schamele bezittingen en kale gronden te verdedigen dan naar de wapens te grijpen.

Daarbovenop komt dat de milities zich als blinde terreurzaaiers gedragen. Even goed in hun ogen te gematigde imams als wereldlijke gezagsdragers, traditionele chefs of militairen, vormen het doelwit van hun aanvallen. Met als gevolg dat de samenleving geleidelijk aan ontregeld raakt. Dat is al jaren zo.

Burkina Faso, het vervolghethaal

Waarom hebben we stilgestaan bij Mali? Wel, omdat het patroon dat we er sinds jaren herkennen, terugkeert in Burkina Faso. Alsof het afgekeken is. Het jihadisme is er gedeeltelijk ingevoerd vanuit Mali. De eerste grote terreurdaad, in het hart van

de hoofdstad Ouagadougou in januari 2016, met dertig doden, was het werk van *Al Qaeda in de Maghreb*, de Noord-Afrikaanse tak van Osama bin Ladens organisatie. Vier jaar later zijn er twee netwerken bedrievig. *Islamitische Staat in de Sahara*, de Afrikaanse variatie van het IS-kalifaat in het Midden-Oosten, is actief in het oosten van Burkina Faso en de buurlanden Mali en Niger. Een tweede netwerk, *Ansarul Islam*, dat het noorden onveilig maakt, is een plaatselijk fenomeen, gegroeid uit onvrede bij de Peul.

De ingrediënten om na Mali ook Burkina Faso tot een kruisvat te maken zijn immers evenzeer allemaal aanwezig in de Burkinese maatschappij zelf: onmin over grond, godsdienstige rivaliteit tussen moslims en christenen, armoede, tegenstellingen tussen gemeenschappen, zoals tussen Peul en Dogon of tussen Peul en Mossi, en ondermijnde, uitgerafelde gezagsstructuren, op politiek vlak en in het leger. Op de koop toe scholen bandieten zich om tot jihadisten om een graantje mee te pikken.

De impact op de dagelijkse gang van zaken is enorm. Met een regelmaat van een klok zijn er aanslagen te betreuren. Zo vallen er aan de vooravond van Kerstmis 122 doden in het dorp Arbinda, in het noorden. Bij de 35 burgers 31 vrouwen! Arbinda is niet voor de eerste keer het mikpunt. Vergelding, weet u wel? Zo'n

"POLITIEKE LEIDERS, MET
IN HUN ZOG HET
VERAFSCHUWDE SYSTEEM,
KOMEN ONDER VUUR OMDAT
HUN BURGERS HEN
VEREENZELVIGEN MET
CORRUPTIE PRAKTIJKEN"

half miljoen Burkinesezen hebben ergens in eigen land een veilig onderkomen gezocht. De oogst staat op de velden maar de dorpen lopen leeg.

Conclusies

Op 10 mei vorig jaar bevrijden Franse soldaten twee gijzelaars, een dag of tien daarvoor in handen gevallen van een jihadistische groepering. De twee Fransen zijn ontvoerd in een park in het noorden van Benin, net over de grens met Burkina Faso. Ze zijn intussen in het oosten van Burkina verzeild geraakt, kennelijk in transit op weg naar Mali. Franse manschappen van de regionale vredesmacht *Barkhane* steken daar een stokje voor. Tot hun verbazing vinden ze nog twee gijzelaars, van wie ze het bestaan niet vermoed hadden.

Uit dat voorval zijn er gevolgtrekkingen te maken. Ten eerste is het Burkinese leger niet in staat om zonder Franse hulp een dergelijke operatie tot een goed einde te brengen. De elite-eenheid, die de in 2014 afgezette president Blaise Compaoré in de tijd opgericht heeft, is na een mislukte poging tot staatsgreep ontbonden.

Ten tweede valt het op dat *Barkhane* zonder Franse inzet een lege doos zou zijn. Burkina Faso, Mali, Mauritanië, Niger en Tsjad

kunnen het niet van Frankrijk overnemen en hun eigen boontjes doppen. Zelfs na een jarenlange vredesmissie blijven in die vijf West-Afrikaanse landen haarden van jihadisme geregeld opblaaien. Anti-Franse gevoelens zijn er luider en luider te horen, wat een hypotheek op de samenwerking dreigt te leggen. In Pau zijn op 13 januari op een top met de vijf Sahellanden de plooien glad gestreken. Frankrijk versterkt *Barkhane* met 220 extra militairen.

Ten slotte leert het gebeuren ons dat het web van Malinese jihadisten tentakels heeft tot in Benin. De hele Sahelregio is aangestoken. Ze hebben er de beker met het sluipende gif van het jihadisme nog niet tot op de bodem geledigd, ook in Burkina Faso niet. ◆





Sport mee voor de warmste week

VERBRAND MEE CALORIEËN VOOR HET GOEDE DOEL! TUSSEN 2 EN 5 JUNI WILLEN WE DAT JULLIE ZOVEEL MOGELIJK CALORIEËN VERBRUIKEN. WANT DAN TELLEN WE JOUW VERBRUIKTE CALORIEËN TIJDENS ÉÉN VAN DE VIJF SPORTDAGEN. DEZE VERBRUIKTE CALORIEËN ZIJN GELD WAARD. HOE MEER CALORIEËN WE SAMEN VERBRUIKEN, HOE GROTER HET BEDRAG DAT WE KUNNEN SCHENKEN AAN HET GOEDE DOEL (WELZIJNSSCHAKELS).

DUS... ELKE CALORIE TELT!

2 JUNI - LIMBURG (GENK)

Wandelen doorheen het mijnverleden van Limburg

Je hebt keuze uit verschillende afstanden van kort tot een heuse dagtocht. Voor de avonturiers bieden we de mogelijkheid om een terril op te wandelen en aan de top de OKRA-vlag te planten.

3 JUNI - WEST-VLAANDEREN (LOCATIE)

Spel zonder grenzen

Wie kent het nog? Spel zonder grenzen. Een spel waarbij ploegen van 4 tot 6 personen opdrachten tot een goed einde moeten brengen. In Harelbeke worden meer dan 40 opdrachten voorzien. De proeven variëren tussen denken, verrassend, behendigheid, teamwork of enkele rodedraadproeven.

4 JUNI - ANTWERPEN (MERKSPLAS)

Ant-werpen

De provincie Antwerpen kiest voor alles wat te maken heeft met... werpen. In Merksplas kan je je wagen aan allerlei nieuwe, klassieke of ludieke werpspelen. Geen fan van het werpen? Niet getreurd. Je kan er ook wandelen (van 2 tot 10 km), fietsen (van 30 tot 60 km) of motorrijden.

4 JUNI - VLAAMS-BRABANT EN BRUSSEL (LEEFDAAL)

Themawandelingen

Wandelen in en om Leefdaal met de mogelijkheid tot enkele themawandelingen zoals een gegidste natuurwandeling, een kunst- en cultuurwandeling of een wandeling met (sportieve) opdrachten.

5 JUNI - OOST-VLAANDEREN (LOCATIE)

Feestelijke (lijndans)afsluiter

Een hele resem OKRA-lijdansen passeren de revue. Enkel onderbroken door een aantal 'specialekes'. Een niet te missen afscheid van een sportieve week.



Waar doe je mee?

MEER INFO

- Regiosecretariaat
- www.eenlevenlangsporten.be





Wij maken úw keuken in België

GRATIS KOOKDEMO'S AEG of Siemens



zaterdag 21/03 of zondag 22/03
13u - 17u



In alle toonzalen
meer info op dovykeukens.be/kookdemos



BATIBOUWCONDITIES

1/3

VAN DE KEUKENKASTEN
GRATIS*

WIN* UW KEUKEN

BEKIJK UW NIEUWE KEUKEN ALSOF HIJ AL BIJ U THUIS ZOU STAAN

Bezoek één van de toonzalen in uw buurt:

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

ALTIJD OPEN OP ZONDAG

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



Belgische
kwaliteit



10 jaar
garantie



Geen
voorschot



Actie geldig van 01/03/2020 tot en met 31/03/2020 bij aankoop van een keuken met minimum 4 inbouwtoestellen van een huismerk. Niet cumuleerbaar met andere acties. Voorwaarden > vraag ernaar in één van onze toonzalen

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 WIE ER WOONT.

LANGS
VLAAMSE
WEGEN

SASKIA
HENDRIKS
PROEFDE
VAN BRUSSEL
EN BLEEF
ER HANGEN

“De chaos
WAKKERT HIER CREATIVITEIT AAN”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL



Zeven jaar geleden ruilde Saskia Hendriks Amsterdam voor Brussel. De reden? Een job bij de Europese Commissie. De eerste maanden was er weinig reden om te blijven: "In het begin haat je deze stad, ik zie dat ook bij andere inwijkelingen. Na zes maanden denk je zelfs dat je er helemaal klaar mee bent." Maar dat gevoel sloeg om. Anderhalf jaar geleden vond Saskia bovendien de liefde bij de Brusselse fietsenmaker Giovanni Franci. Sindsdien is de hoofdstad nog meer haar thuishaven geworden.

Fietsen in Brussel, nog niet zo lang geleden leek het iets voor fanatieke waaghalzen. Maar de fiets zit in de lift in onze hoofdstad. Niet zo gek dus dat Giovanni in 2017 zijn fiet-senzaak Goodbikes opende in de Amerikaansestraat in Elsene. Op een dag stond Saskia in de winkel met haar defecte fiets. Dat was de voor-zichtige start van een mooi verhaal. Maar laten we beginnen met de reden waarom Saskia ooit in Brussel terechtkwam. "Ik werkte op het ministerie van Financiën in Den Haag. Geregeld moest ik in Brussel naar een vergadering bij de Europese Commissie. Op een dag kreeg ik de vraag of ik bij de Commissie op een nieuwe afdeling wilde komen werken. Met als doel onderzoeken of de belastingafspraken tussen EU-lidstaten en grote bedrijven in lijn zijn met de wetgeving. Multinationals als Apple, Amazon, Starbucks en anderen betalen immers vaak weinig winst-belasting. Het is onze taak om te onderzoeken of dat het gevolg is van speciale afspraken met een bepaalde lidstaat die niet voor iedereen beschikbaar zijn. Dan is er immers sprake van staatssteun. Als dat zo is, kan de Commissie eisen dat het bedrijf het verkregen voor-deel terugbetaalt aan de lidstaat."

75 jaar zonder oorlog

De Europese Unie krijgt geregeld forse kritiek. Zo is de afstand met de burger volgens critici te groot. Saskia begrijpt die opmerkingen, maar roept ook op tot nuance. "De clichés hebben soms een kern van waarheid. Maar dat betekent niet dat de EU geen goed werk doet. Ik vind dat wij hard werken in ons team. Dankzij de EU gingen heel veel landen er op vooruit. Als een bepaalde regel hen niet goed uitkomt, zeggen politici wel eens dat

het moet van de EU. Maar als het iets positiefs is, dan heeft hun land dat zagezegd goed onderhandeld. Maar laten we vooral niet vergeten dat de Europese Raad bestaat uit de leiders van de EU-lidstaten. De Nederlandse premier Rutte, de Duitse bondskanselier Merkel, de Franse president Macron, de Belgische premier Sophie Wilmès, zij zitten in de Raad. En zij bepalen het beleid."

"ER ZIJN VEEL GOEDE DINGEN
AAN DE EU.
ZO LEVEN WE IN WEST-EUROPA
AL 75 JAAR IN VREDE."

"Het is makkelijk om de EU van alles de schuld te geven, maar er zijn ook veel goede dingen. Het belangrijkste is misschien wel dat we in West-Europa al 75 jaar in vrede leven. Ik vind het zelf heel leuk om in een omgeving met zoveel verschillende culturen te werken. Soms is dat wel een uitdaging. Als Nederlander ben ik vrij direct in mijn commentaren. Dan vraagt een Roemeense collega zich wel eens af wat ze me heeft misdaan. In Nederland kon ik tegen minister van Financiën Wouter Bos zeggen 'Nou Wouter, dat lijkt me niet zo'n goed idee.' Bij een EU-commissaris is het niet de bedoeling dat je heel veel zegt, dat doet je hiërarchische overste. Maar het is een leuke werkomgeving."

Grijs en depressief

"Oorspronkelijk was mijn plan om maar twee jaar in Brussel te blijven, enkel om er te werken. Elk weekend keerde ik terug naar Amsterdam. Ik moest heel erg wennen aan het grijs, depressieve Brussel. Hier heerst de totale bureaucratie, om me in te schrijven moest ik maar liefst langs

vijf kantoren. De eerste zes maanden waren echt verschrikkelijk. Ik arriveerde in januari 2013, net in een hele lange, koude winter. In het begin haat je deze stad, ik zie dat ook bij andere inwijkelingen. Na zes maanden denk je zelfs dat je er helemaal klaar mee bent. En dan ontdek je dat die chaos ook de charme van Brussel is. Een gat in de weg wordt in Amsterdam binnen de 48 uur hersteld. In Brussel plaatsen ze er een hek om heen en dan begint een oeverloze discussie over wie nu verantwoordelijk is voor de herstelling. Intussen zoeken mensen hun weg langs dat gat. De chaos wakkert de creativiteit aan."

"En dan heb je hier natuurlijk ook nog die enorme mix van culturen. In het Amsterdam van mijn jeugd woonden de echt plat Amsterdams sprekende *Jordanezen* nog in de Jordaanbuurt. De Pijp was nog een echte arbeiderswijk. Nu is de stad erg duur met allemaal expats en witte tweeverdieners, de bakfiets-koppels. De rest wordt steeds meer naar de rand geduwd. Terwijl je in Brussel een hele mooie wijk kan hebben, met twee straten verder een heel wazig flatgebouw. Het is hier meer gemengd en alles ligt dicht bij elkaar. En het is hier ook veel minder hip dan in Amsterdam, meer relaxed."

"Intussen ben ik aan een Belg blijven hangen, dat is nu ongeveer anderhalf jaar. Onze eerste date was de BXL Tour, een wielervedstrijd in Brussel. Ik wilde vooraf mijn fiets laten herstellen en kwam bij Goodbikes terecht. Stond daar opeens een frisse Belg, die ook nog eens Nederlands sprak. Ik ben wel vijf keer teruggekeerd. Toen werkelijk alles gerepareerd was, had ik het bijna opgegeven. Een Belg is niet zo





HET FIETSGEBRUIK ZIT IN DE LIFT
IN BRUSSEL. ELK JAAR GROEIT HET
FIETSGEBRUIK GEMIDDELD
MET 14%.

>> makkelijk om mee te flirten. Nederlanders zijn iets directer en duidelijker. Helemaal op het eind ondernam ik mijn laatste poging en begon ik over de BXL Tour. Toen ging er een lampje branden en vroeg hij of we misschien samen konden gaan.”

Semi-Belg

“In zeven jaar heb ik hier een echt leven opgebouwd. Ik ben nu thuis in Brussel. In Amsterdam heb ik mijn ouders, vrienden, mijn zus. Maar ik ben een semi-Belg geworden. Dat merk ik aan uitdrukkingen die ik overneem en het feit dat ik de chaos waardeer. Met Nederlandse vriendinnen die hier wonen, klaag ik geregeld over hoe het is om hier te fietsen. Maar we zijn wel verknocht aan de fijne Belgische biertjes, het lekkere eten, de mensen en woorden als *effectief* en *subiet*. Ook het gerafeld kantje vind ik wel fijn, het is hier wat minder net. Maar Brussel is zo moeilijk bestuurbaar met die negentien gemeenten die niet samenwerken. Er gebeurt niets structureels.”

“Het grote verschil is dat in Nederland de fiets en de voetganger bovenaan de voedselketen staan. Een auto is oké, maar je gaat er niet mee in de stad. Maar hier in België! Kom niet aan de Belgische auto, dat is hier een mensenrecht. Mensen gaan met de auto boodschappen doen om de hoek. Ze gaan uit met de auto en drinken toch. In Amsterdam is dat ondenkbaar, al gebeurt het misschien wel in de verder afgelegen streken. In Brussel blijft fietsen een uitdaging. Vaak zijn de fietspaden niet afgescheiden van het autoverkeer of houden ze gewoon ergens op.”

Bakfiets in plaats van auto

De Brusselse fietser heeft het dus niet altijd onder de markt. Maar er is wel een evolutie merkbaar, vindt fietsmaker Giovanni. Hij herinnert zich de uitspraak van een burge-meester die ooit zei dat fietsen iets is voor op de dijk in Knokke. “Toen ik in Brussel begon te fietsen, dachten mensen dat ik gek was. Sta je nu ’s ochtends aan het stoplicht, dan zie je heel veel fietsers. Het is een

proces dat pas begonnen is. Maar er is nog een hele weg te gaan. Er zijn nog steeds veel meer auto’s dan fietsers en vaak zitten mensen alleen in een auto. De voorbije twee jaar is er wel wat gebeurd. Er zijn veel nieuwe fietspaden. Het duurt minstens tien jaar om van een stad als Brussel een fietsstad te maken. Elk jaar groeit het fietsgebruik gemiddeld met 14%.”

“Vroeger was de elektrische fiets iets marginaals, nu kent iedereen het. De helft van de fietsen die wij verkopen, zijn elektrisch. We verkopen die meestal aan mensen die wanhopig zijn en niet meer weten hoe ze zich moeten verplaatsen in Brussel. Zij kopen bijvoorbeeld een bakfiets in plaats van een auto om de kinderen naar school te brengen. Mensen zijn veeleisend. Is er een defect, dan moet dat zo snel mogelijk hersteld worden. Nu lukt ons dat, we zijn goed bezig. Maar ’t heeft ons wel veel moeite gekost.”

OUDE, EERBIEDWAARDIG EN GELIEFD Ginkgo

Nu de sneeuwkllokjes en de krokussen bloeien, is het opnieuw tijd om bomen te planten. Wie een boom of enkele bomen in de tuin wil, maakt uiteraard een verantwoorde keuze. Welke boom heeft karakter, wordt zelden of nooit ziek en blijft slank genoeg? En welk piepklein boompje siert mijn voortuin op? In plaats van een uitgebreid lijstje, raad ik een boomsoort aan die zijn plaats in de tuin meer dan waard is: de unieke *Ginkgo biloba*. In het Nederlands heet hij Japanse notenboom, ginkgo, tempelboom of eendenpootboom.

Tekst IVO PAUWELS // Foto's IVO PAUWELS



1. Goudkleurig herfstblad.
2. Op stam geënt exemplaar van *Ginkgo biloba*.
3. *Ginkgo biloba* Mariken.
4. *Ginkgo biloba* Eiffel.

“DE VLEZIGE VRUCHTEN
STINKEN. UREN IN DE
WIND! DAAROM WORDEN
HAAST UITSLUITEND
MANNELIJKE BOMEN
AANGEBODEN.”

Een levend fossiel

Vooraleer er coniferen waren, lang voor het ontstaan van de loofbomen, groeiden er al ginkgo's op aarde. We vinden ze terug in fossielen en in steenkoollagen, tussen overblijfsels van een lang uitgestorven flora. Enkele bosjes van één soort, de *Ginkgo biloba* of Japanse notenboom, overleefden afgezonderd in het holst van China al de aardse veranderingen. De Chinezen ontdekten de boom in de elfde eeuw en in 1690 vond de Duitse geleerde Kaempfer hem terug, aangeplant bij Japanse tempels. Het eerste exemplaar in Europa kwam in 1727 in Utrecht aan.

Een karakterboom

Voor al de bladeren van de *Ginkgo biloba* zijn hoogst merkwaardig. Hun vorm is die van een waaier of een eendenpoot: de bladschijf ver-

breedt zich vanuit een lange steel. Midden in de waaier zit een insnijding. Ginkgo betekent in het Japans zoveel als zilveren abrikoos. De vruchten hebben een stenige pit met daarin een eetbare noot. Maar de vlezig vruchten zelf stinken. Uren in de wind! Daarom worden haast uitsluitend mannelijke bomen aangeboden. Gelukkig maar. Dan heb je geen last van stinkende bessen. Bovendien heeft het overgrote deel van de mannelijke ginkgo's de eigenschap slank omhoog te groeien.

Robuust of als dwerg en als geheugensteun

De gewone *Ginkgo biloba* is een sterke boom die in alle gronden groeit. Kalk deert hem niet en zelfs in zure bodems wil hij wortelen. Hij wordt nooit ziek, want hij heeft al zijn natuurlijke vijanden overleefd. Over het algemeen is de groei gedurende de eerste jaren traag. Pas later vormt hij stevige scheuten. Grote bomen hebben een heel eigen karakter en zijn door een geoefend oog, ook in de winter wanneer ze kaal zijn, vanop een afstand te herkennen. Ginkgo's worden pas na vele jaren monumentaal en schilderachtig. In de herfst hullen de bladeren zich in een goudgele herfsttint. Dan is de Japanse notenboom op zijn mooist.



Als geheugensteun

In de apotheek vind je allerlei preparaten van *Ginkgo biloba*. Ginkgo verbetert de bloedstroom in het lichaam en de hersenen en helpt zo geheugenverlies te verminderen.



Ook in mini-uitvoering voor de kleinste voortuin

Ginkgo's hebben de eigenschap zogenaamde heksenbezems te vormen, dichte woekeringen van takken. Takken van heksenbezems kunnen door ervaren kwekers worden gestekt of op een stammetje geënt. Ze groeien hooguit enkele centime-

ter per jaar en zijn dus geschikt voor de kleinste voortuin en de kunstigste rotstuijn. Tot de mooiste vormen behoren *Ginkgo biloba* 'Mariken' en *Ginkgo biloba* 'Troll'.

Enkele planttips

Plant bomen op naakte wortel voor half maart. Plant ze niet meer dan 3 cm dieper dan ze in de kwekerij of

in pot stonden. Op het stammetje zie je aan de verkleuring hoe diep dat was. Geef grotere exemplaren een plantpaal. Dat hoeft niet zo hoog te zijn. Het moet ervoor zorgen dat de jonge wortels niet door de wind worden losgewrikt wanneer de boom in blad staat. ■

Zum Achten Himmel

Unieke formule!

1 week Moezel • € 759

THUIS AFGEHAALD EN TERUGGEBRACHT

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



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

Goesting in de lente

TUINXPO

6 | 7 | 8 MAART 2020

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

Kortrijk **Xpo**
HAL 1 & 2

Vrijdag **6 maart** 14u tot 20u
Zaterdag **7 maart** 10u tot 18u
Zondag **8 maart** 10u tot 18u

TUINXPO.BE

GRATIS TOEGANG
VOOR ELKE BEZOEKER



Puzzel en win

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP
EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN



Belvilla

Win een waardebon van 250 euro voor een vakantie in een Belvilla

Belvilla heeft een ruim en divers aanbod van vakantiehuizen in 21 landen. Al bijna 40 jaar selecteert en beheert Belvilla de beste vakantiewoningen in Europa. De organisatie verzorgt jaarlijks ongeveer 5,5 miljoen overnachtingen. Of je er nu op uit wil met een groot of met een klein reisgezelschap, op www.belvilla.be vind je ongetwijfeld een vakantiehuis dat voldoet aan je wensen en in een omgeving waar van alles te ontdekken en te beleven valt.

Belvilla schenkt een waardebon van 250 euro geldig bij een boeking voor een vakantie tot eind april 2021.



Een uitgelezen selectie boeken

- ✕ 5 exemplaren van **De lessen van meneer Picquier**, Marc Roger, 17,99 euro, Uitgeverij AW Bruna
- ✕ 5 exemplaren van **Het meisje met de Leica**, Helena Janeczek, 24,99 euro, Uitgeverij De Bezige Bij
- ✕ 5 exemplaren van **Punch needle**, Arouna Khounnoraj, 22,50 euro, Uitgeverij Manteau
- ✕ 5 exemplaren van **JOMO**, Nele Colle, 22,90 euro, Uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts
- ✕ 5 exemplaren van **Zooikoorts**, Van rommel en drukte naar rust en zin met de BASICS-therapie, Hein Zegers, 19,99 euro, Uitgeverij Lannoo
- ✕ 5 exemplaren van **Portretten van bekende schilders uit de lage landen**, Dominicus Lampsonius, 20 euro, Uitgeverij Polis
- ✕ 5 exemplaren van **Lieve Eduard**, Ann Napolitana, 20,99 euro, Uitgeverij Luitingh-Sijthoff

HORIZONTAAL

1 plaats in een mijnstreek **6** Japanse roos **11** wijfjesschaap **12** grote papegaai **13** welpenleidster **15** uitroep van verrassing **16** gebaar **18** onverpakt **19** bevroren dauw **20** in verband met (afk.) **21** vordering **22** vlekkenwater **24** administratie (afk.) **26** woonplaats **28** eenzaam en verlaten **31** vurig **33** plaats in Indonesië **35** opgebroken straat **36** plaats in Zwitserland **38** infinitief (afk.) **39** oliehoudend gewas **42** rangtelwoord **46** Verenigde Staten van Amerika **48** heilig voorwerp van de indianen **51** dakbedekking **52** voorzetsel **53** milieueffectrapport **54** eenkleurig **55** slof (gewestelijk) **57** olm **58** werelds **60** dicht **61** afkorting (afk.) **62** verknoeid drukwerk **63** zonder omwegen.

VERTICAAL

1 eten 2 vlijtig **3** muzieknoot **4** hoofdsieraad **5** tragedie **6** aanspraak **7** vloeibare lava **8** roem **9** sterke lichtstraal **10** Ethiopiër **14** boerderijdier **17** gelijke stand **23** redactie (afk.) **25** innig medeliden **27** onwetend **29** onder vermelding van (afk.) **30** noodsein **31** Amerikaanse politieorganisatie **32** flauw **33** zware bijl **34** lage mannenstem **36** rekenkundige bewerking **37** of iets dergelijks (afk.) **40** ik (Latijn) **41** meubelstuk **43** deel van het oor **44** rijwiel **45** kunstenaar **46** enig **47** nauwelijks **48** oogvocht **49** plaats in Finland **50** laatste gedeelte **56** lor **59** afdeling (afk.).

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

Stuur je oplossing naar:

**OKRA-magazine, Kruiswoord
maart 2020, PB 40,
1031 Brussel vóór 1 APRIL 2020.**

De winnaars worden persoonlijk
verwittigd. Voeg een postzegel van
0,92 euro toe (niet vastkleven).

Oplossing kruiswoordraadsel DECEMBER 2019

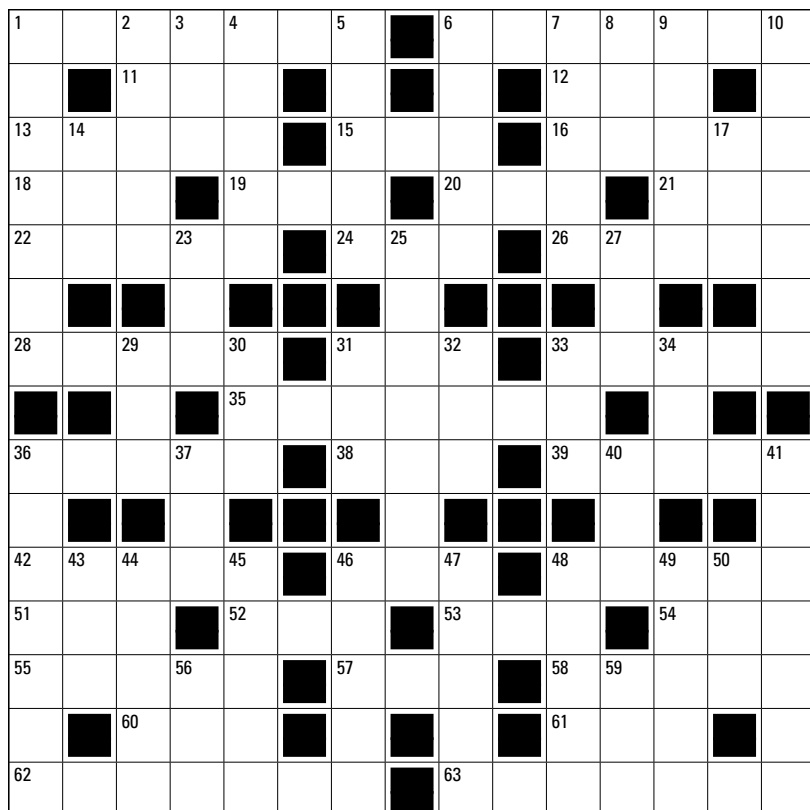
win nog meer prijzen
ook voor niet-puzzelaars

EXPO	FILM	EXPO
10 DUOTICKETS	10 DUOTICKETS	10 DUOTICKETS
MIJN LEGERDIENST	HOPE GAP	HORTAMUSEUM

> Stuur voor 31 maart 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.





OPLOSSING KRUISWOORD MAART 2020

34	57	2	27	36	19	47	61	25
----	----	---	----	----	----	----	----	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur boek:

Schiftingsvraag: *Waar wordt het bier Maredsous gebrouwen?*

STUUR SAMEN MET KOM OP TEGEN KANKER ZIEKENVERVOER DE JUISTE RICHTING UIT.

Wie te maken krijgt met kanker, moet vaak naar het ziekenhuis. Heel wat patiënten zijn genoodzaakt hiervoor een beroep te doen op ziekenvervoer. Hoe ze dit best regelen, is niet altijd even duidelijk. De kosten lopen snel op en patiënten moeten soms lang wachten tot het vervoer komt opdagen waardoor ze te laat zijn op hun afspraak.

Ben of ken je een patiënt met goede of minder goede ervaringen? Deel jouw verhaal en help ons zo mee ziekenvervoer de juiste richting uit te sturen.

Ga naar beterziekenvervoer.be of bel gratis de Kankerlijn op 0800 35 445.

Kom op
tegen Kanker

SPECIALE AANBIEDING!

LAAG GEPRIJSD!

DE IDEALE BROEK

Deze stretchbroek met een hoog aandeel katoen en uitstekend comfort heeft het allemaal. Een elastische tailleband, geraffineerde pasvorm en mooie schuine ritszakken. Hij zit dankzij de 3 lengtes bijna alsof voor u op maat gemaakt! Comfort en elegantie komen hier samen voor een ongelooflijk lage prijs:

€ 20 korting + gratis verzending!

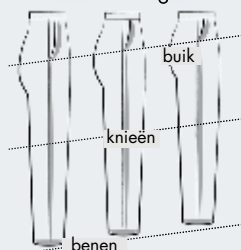
- N** Lengte ca. 104 cm
- K** Lengte ca. 98 cm
- EK** Lengte ca. 94 cm

Zoomwijdte ca. 34 cm.

67% katoen, 28% polyamide, 5% Elastan
Wasbaar

MODE ALSOF OP MAAT
GEMAAKT MET 3 LENGTES
EN 1 PERFECTE PASVORM

Kies uw maat op basis
van uw lengte



N	K	EK
NORMALE MAAT	KORTE MAAT	EXTRA KORTE MAAT
1,65 m of langer	kleiner dan 1,65 m	1,57 m of korter

WELKOMSTACTIE

De IDEALE broek
v.a. € 59.95

-€ 20

v.a. slechts

€ 39.95

**+VERZENDING
GRATIS**

ZO KUNT U BESTELLEN:

per telefoon:
070 - 22 28 28**
en geef CODE 1543 door

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

Rechercher...

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

atelier
goldner
schnitt

www.ateliergs.be



marine

3
LENGTES

LIJKT OP MAAT
GEMAAKT

VEEL
COMFORT

7
KLEUREN

JA, ik profiteer graag van deze SPECIALE AANBIEDING

1. Ik kies: KLEUR	LENGTE	MAAT	Aantal	Prijs	Totaal
☐ marine Bestelnr. 7304-813	☐ N 1,65 m of langer	☐ 40 ☐ 42 ☐ 44 ☐ 46 ☐ 48		€ 59.95	
☐ zwart Bestelnr. 8790-521	☐ K kleiner dan 1,65 m			-€ 20	
☐ lichtblauw Bestelnr. 6585-902	☐ Korte maat			€ 39.95	
☐ roze Bestelnr. 7298-113	☐ EK 1,57 m of korter	☐ 50 ☐ 52 ☐ 54 ☐ 56 ☐ 58		€ 69.95	
☐ steengrijs Bestelnr. 8791-821				-€ 20	
☐ wit Bestelnr. 8787-921				€ 49.95	
☐ erwtingroen Bestelnr. 6587-102					

2. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS in (CODE 1543)

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

☐ Ik ontvang graag informatie en aanbiedingen:

☐ per e-mail

* hiervan is geen
(extra) korte maat
leverbaar

+ de catalogus
+ verzending € 4.99

TOTAALBEDRAG:

gratis
gratis

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
1537

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 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

Aanbieding geldig tot 30-06-2020 en zolang de voorraad strekt.

40048039 ANK FS20