MAANDBLAD VAN OKRA, VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • JUNI 2019 • JAARGANG 52 NR. 5
WWW.OKRA.BE @OKRAVZW OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine

In zuidelijk Afrika is Agapanthus een heilzame plant

12 MINDER KLAGEN, MEER POSITIEF KIEZEN

24 NIEUWS UIT JOUW REGIO

42 DOE HET ZELF EN VANG DE ZON

sven nys
cycling center

Laat je onderdompelen in de wereld van de cyclocross!



- Bezoek ***het belevingscentrum*** met of zonder gids.
- Ontdek ons ***gratis doepakket*** in het spoor van Thibau Nys, vol toffe opdrachten op kindermaat.
- Waag je aan de gratis ***fietsparcours*** op de flanken van de Balenberg (MTB, cyclocross, BMX).
- Verken de regio via recreatieve ***wandel- en fietslussen***.
- Geniet van een hapje of drankje op het zonnige terras van ***Eetcafé Velo***.

Download ***gratis de brochure*** op www.svennyscyclingcenter.be.









BALENBERGSTRAATJE 11 - 3120 TREMELO - 016 41 72 68 - INFO@SVENNYSCYCLINGCENTER.BE

www.svennyscyclingcenter.be
www.toerismevlaamsbrabant.be/svennys

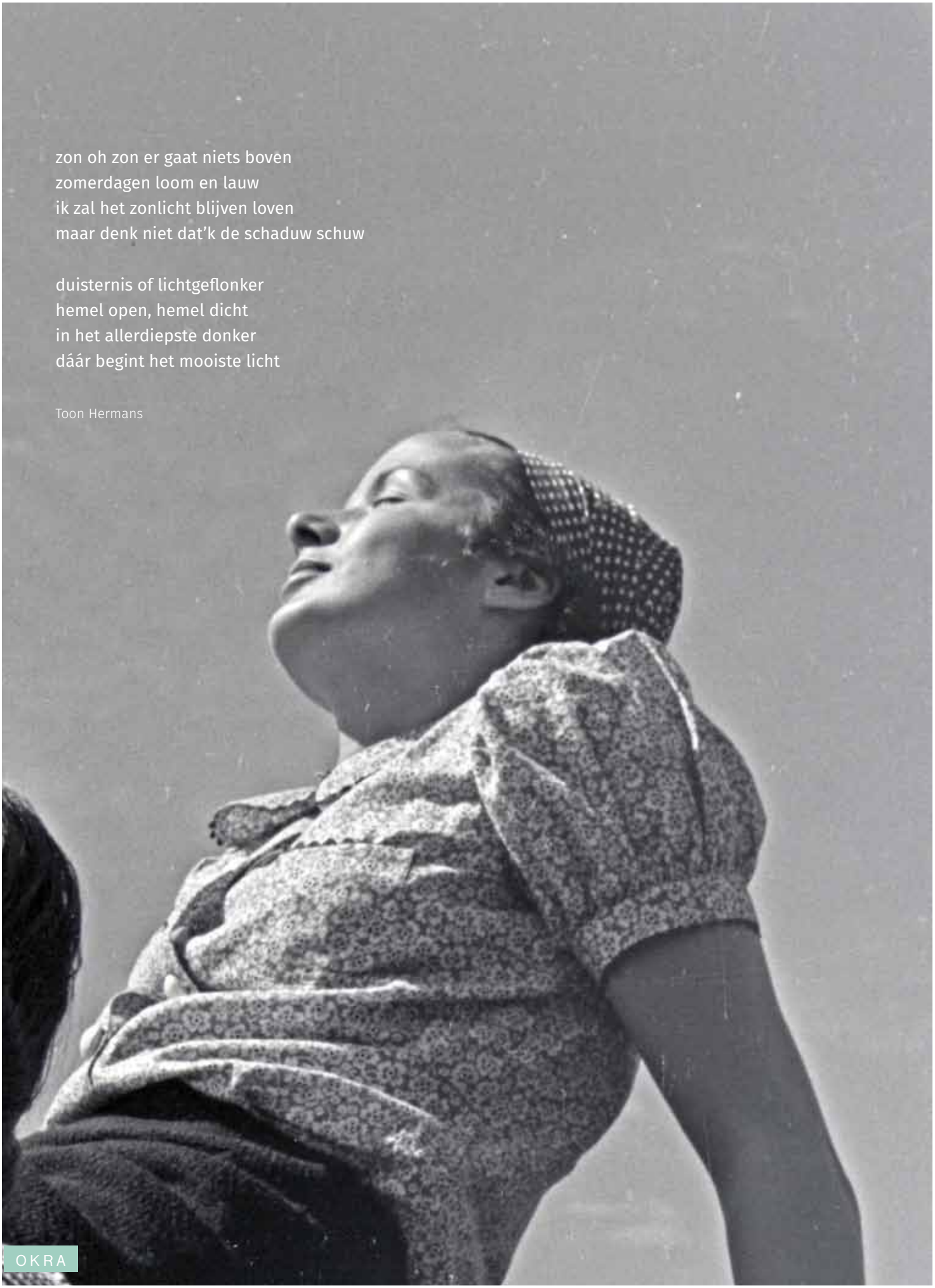
VLAAMS-
BRABANT

ONTDEK
HET BESTE
Hageland

zon oh zon er gaat niets boven
zomerdagen loom en lauw
ik zal het zonlicht blijven loven
maar denk niet dat'k de schaduw schuw

duisternis of lichtgeflonker
hemel open, hemel dicht
in het allerdiepste donker
dáár begint het mooiste licht

Toon Hermans



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, Griet Van Beveren

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

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

Vormgeving Gevaert Graphics nv

Druk Corelio Printing, Erpe-Mere

OKRA-magazine wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.

Reclameregie Publicarto, Driehoekstraat 18, 9300 Aalst, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, com@publicarto.be

Oplage: 163 620 exemplaren.
Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever mag geen enkele tekst of illustratie geheel of gedeeltelijk worden gereproduceerd. Advertenties vallen niet onder de verantwoordelijkheid van de uitgever.

Coverfoto: Shutterstock
Het juninummer verschijnt uiterlijk op 25 mei 2019.

OKRA-magazine, trefpunt 55+ is aangesloten bij de Unie van de Uitgevers van de Periodieke Pers.

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







INHOUD

6 **TRENDS**
En toen was er licht: de voordelen en mogelijkheden van LED-verlichting

8 **AAN TAFEL**
Evenveel werk maar een pak gezonder

12 **GEZONDHEID**
Kies positief

14 **UIT**
Bordeaux: oude wijnranken en gloednieuwe architectuur

20 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**
Spanje: het verleden is niet voorgoed begraven

22 **STANDPUNT**
Hoger pensioen dankzij sociale partners

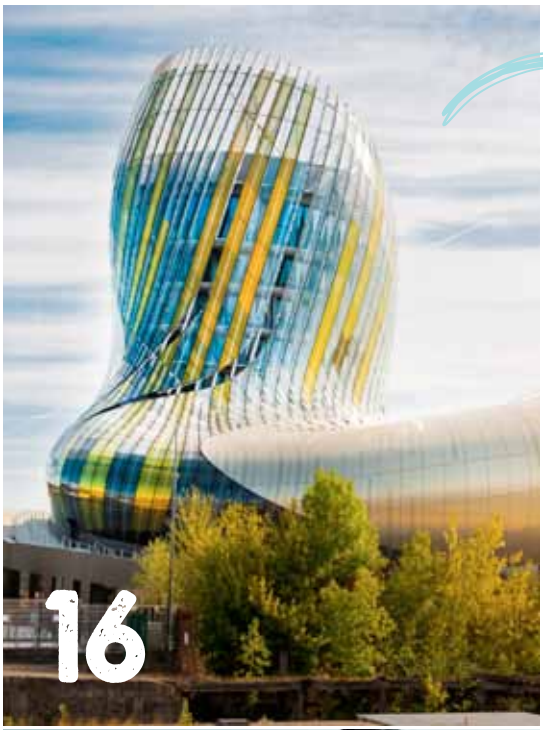
24 **NIEUWS UIT JOUW REGIO**

34 **EXPERT AAN HET WOORD**
Een uitnodiging tot dansen

36 **MIJN GROOTOUDERS EN IK**
Mijn grootouders leerden me verhalen vertellen en bewaren

40 **GROEN**
De kaapse lelie laat niemand blauwblauw

42 **DOE HET ZELF**
Zon zon lieve zon, ik wou dat ik je vangen kon





In La Cité du Vin voel je de bewegingssensatie van buiten naar binnen.

TITEL

SQDQD

45 **GESMAAKT**
Pascale Platel: Gent, dat is een openluchtmuseum

46 **TIEN OM NIET TE MISSEN**

48 **KUNSTIG GESPREK**
Kunst- en vliegwerk met Thierry Robyns, oud-conservator van Het Zwin

50 **LANGS VLAAMSE WEGEN**
Bieke Vander Cruys wil bijzondere jeugdzorg uit de taboesfeer halen

52 **KRUISWOORDRAADSEL**

Katrien

En toen was er licht...

DE VOORDELEN EN MOGELIJKHEDEN VAN LED-VERLICHTING

Tekst Matthias Van Milders // *Foto* Shutterstock

De gloeilamp was een geniale uitvinding die jaren haar nut heeft bewezen. In haar schijnsel volgden later de spaar- en halogeenlampen. Vandaag kiezen we met z'n allen voor led-verlichting. De voordelen zijn legio en stilaan ontgroeit de led-technologie ook haar kinderziektes. De toepassingen van led zijn eindeloos en dus zijn zowel bedrijven als gezinnen gretige gebruikers.

Nieuwe technologieën kampen wel vaker met groeipijnen. Dat was voor de eerste generatie led-verlichting niet anders. Gelukkig is dat verleden tijd, stelt Test-Aankoop vast. "Led-lampen staan vandaag helemaal op punt: ze zijn duurzamer, starten sneller op en verbruiken tot acht keer minder in vergelijking met een halogeenlamp - en dit voor dezelfde lichtopbrengst."

En er is nog een voordeel, vertelt Wouter Wissink, technologisch adviseur bij Volta, de sectororganisatie van de elektrotechniek. "Doordat een led veel kleiner is, kan je die veel beter richten. Bij traditionele verlichting is er veel meer verlies. Led-verlichting van straten en gebouwen zorgt zo voor een pak minder lichtvervuiling. Je belicht enkel wat je wil belichten."

Toch zijn er hier en daar nog enkele haperingen in de toepassingen met led. "Vooral de led-lampen die je in een klassieke armatuur kan draaien, vertonen nog onvolkomenheden", stelt Wouter Wissink vast. "Er bestaan goede exemplaren, maar soms laten efficiëntie, het sturen en het dimmen van die lampen nog wat te wensen over."

Toch is led dé norm als je nadenkt over nieuwe verlichting. "Fabrikanten produceren zo goed als alleen nog led. Conventionele verlichting verdwijnt stilaan volledig. Al zullen tl-lampen nog wel even blijven bestaan en ook lichtontwerpers gebruiken nog geregeld halogeenlampen."



Slim verlicht, energie besparen

De trends in led-verlichting tonen aan dat deze technologie heel wat toepassingen in z'n mars heeft. Wouter Wissink ziet veel intelligente lichtregelsystemen op de markt komen. "Vroeger kon je een lamp aan of uit zetten en de kous was af. Maar lampen bleven toen onnodig lang branden. Daar heeft men bewegingssensoren voor ontworpen: die zorgen voor energiebesparing. Daarnaast bestaan er ook daglichtsensoren: die houden rekening met beweging én daglicht. Denk bijvoorbeeld aan een klaslokaal waarbij de lampen bij het raam meer worden gedimd omdat daar meer daglicht is. Zo kan je heel veel energie besparen."

Verschillende sectoren gaan aan de slag met de mogelijkheden van led-verlichting. Tandartsen gebruiken blauw led-licht om te desinfecteren of uit te harden. Ook in de landbouw en sierteelt kan led veel betekenen, ziet Wouter Wissink. "Rode en blauwe led-verlichting in serres zorgt ervoor dat de planten respectievelijk sneller groeien en breder worden. Zo kunnen producenten soms dubbel zo vaak oogsten. Maar men kan bijvoorbeeld ook het dagritme van koeien in stallen zo sturen dat ze twee keer per etmaal een dag lijken mee te maken. Ze produceren dan ook twee keer melk."

Een andere trend is *human centric lighting*. De kleur en de intensiteit van licht blijken een invloed te hebben op het menselijk lichaam. Met led-verlichting kan men het waak- en slaapritme ondersteunen, de concentratie verbeteren en slaapproblemen aanpakken. Wouter Wissink: “Van blauw licht word je alerter. Gebruik je het veel, dan ga je mensen activeren. De reactiesnelheid, de concentratie en de resultaten voor analytische taken verbeteren. Dat is ook nuttig voor mensen die in shiften werken of om een dipje na de middag tegen te gaan. Mensen die omwille van hun gezondheid niet buiten komen, kan je toch een normaal dagritme geven door warm en koud licht af te wisselen.”

Verlichting is overal

Technologische ontwikkelingen op andere terreinen beïnvloeden ook de trends in led-verlichting. Zo doet de tendens om apparaten aan het internet te koppelen ook zijn intrede in de wereld van de verlichting. Nadert een lamp haar levenseinde, dan ontvangt de fabrikant of installateur een melding dat vervanging nodig is.

MET LED-VERLICHTING KAN MEN HET WAAK- EN SLAAPRITME ONDERSTEUNEN, DE CONCENTRATIE VERBETEREN EN SLAAPPROBLEMEN AANPAKKEN

Een stap verder nog gaat de verbinding van verlichting met andere technieken zoals temperatuurregeling of beveiliging. “Stel, er komt onweer aan”, geeft Wouter Wissink als voorbeeld. “Dan gaan de zonneschermen preventief omhoog, de verlichting past zich aan en de verwarming springt eventueel aan. Combineer je verlichting met domotica, dan kan je vanop een tablet de sfeer in huis bepalen: verlichting, aangepaste muziek, rolluiken die sluiten. Voor zo’n systeem betaal je wel wat. Maar er zijn ook goedkopere huis-tuin-en-keukentoepassingen waarbij je met je smartphone de intensiteit van alle verlichting in een ruimte regelt. Voortaan zijn lichtpunten ook vaak datapunten: verlichting is immers overal. Zo kan je in verzorgingsinstellingen de lichtpunten gebruiken om materiaal zoals rolstoelen terug te vinden. Of je kan er bewoners of patiënten mee opvolgen op basis van hun beweging bijvoorbeeld. Vreemd? Nog even, maar de toekomst staat voor de deur.”

Roest water? Minder druk?
Vocht in de muren?
Vieze geurtjes? Geurhinder?
Breuken in de afvoer?
Lekkende putten?

WIJ HERSTELLEN
UW WATERLEIDINGEN & AFVOEREN
ZONDER BREEKWERK.



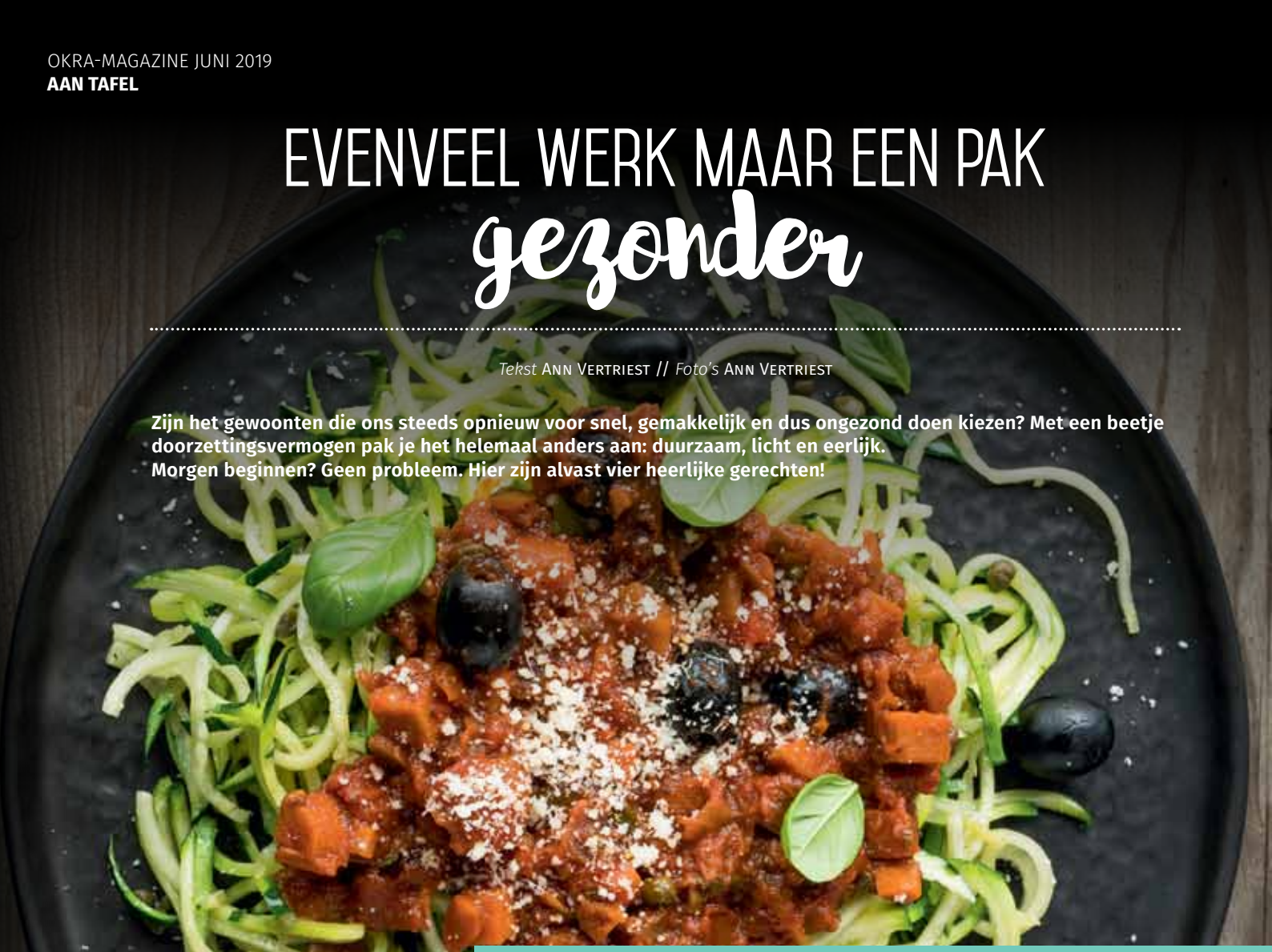
NU FLOW

Anzegem: **056 23 00 30**
Gent: **09 277 01 38**
Brugge: **050 95 00 47**
Aalst: **053 22 00 08**
Brussel: **02 880 05 24**
Antwerpen: **03 500 03 66**
INFO@NUFLOW.BE
WWW.NUFLOW.BE

EVENVEEL WERK MAAR EEN PAK gezonder

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

Zijn het gewoonten die ons steeds opnieuw voor snel, gemakkelijk en dus ongezond doen kiezen? Met een beetje doorzettingsvermogen pak je het helemaal anders aan: duurzaam, licht en eerlijk. Morgen beginnen? Geen probleem. Hier zijn alvast vier heerlijke gerechten!



Wil je er vlees bij? Deze pasta is heerlijk met wat gegrilde kip!

COURGETTI ALLA PUTTANESCA *(4 personen)*

1 courgette per persoon (in spaghetti gesneden)
2 blikken tomaten in blokjes
1 potje tomatenpuree
2 wortelen (blokjes)
1 ui (fijngehakt)
3 teentjes look (fijngehakt)
1 rode + groene paprika (blokjes)
2 blaadjes laurier
2 el kappertjes op azijn
2 handen zwarte olijven (half blik)
150 ml rode wijn (bijvoorbeeld Malbec)
1 el gedroogde oregano
peper en zout
basilicum
parmezaan
olijfolie

Zet een pot met dikke bodem op het vuur en doe er 2 el olijfolie in. Fruit hierin de look en ajuin tot ze glazig zijn. Doe er de paprika en wortel bij samen met de laurier en laat al roerend op een middelhoog vuur meegaren. Doe er na een 5-tal minuten de puree bij en laat 1 minuutje meebakken.

Nu mogen de tomatenblokjes erbij en de rode wijn. Roer alles goed om en kruid met peper en zout. Laat een 20-tal minuten pruttelen.

Nu is het de beurt aan de kappertjes, de olijven en de oregano. Voeg ze toe en laat nog 5 minuten verder garen.

Zet nu de wok op het vuur en laat die goed heet worden. Doe 1 eetlepel olijfolie in de wok en roerbak er 1 minuutje de courgettes in. Kruid met peper en zout. Verdeel de courgettes over de borden, werk af met de saus, enkele blaadjes basilicum en wat parmezaan.

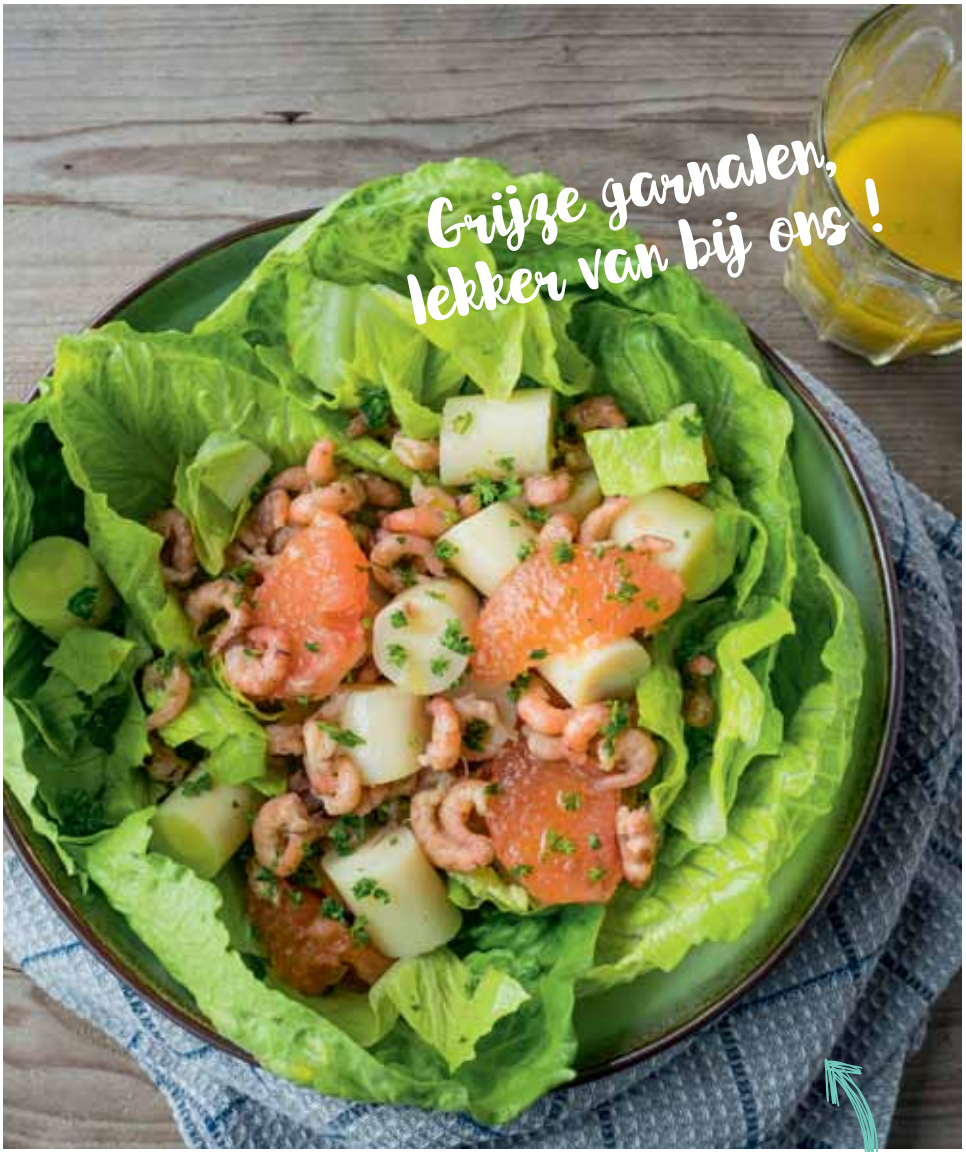


NACHTELIJKE HAVERMOUT

(1 persoon)

50 g grove havermout (rolled oats)
100 g volle yoghurt natuur
1 appel
1 mespuntje kaneel
100 ml water
1 handvol noten
1 handvol gedroogde bessen- en zadenmix
enkele aardbeien of seizoensfruit

Rasp de appel en doe in een kom. Doe er de havermout bij, de kaneel, de yoghurt, het water, de helft van de noten en zaden. Roer goed om. Dek af met wat folie en zet een nacht in de koelkast. Serveer de havermout met de rest van de bessen- en zadenmix, noten en de verse aardbeien of ander fruit.



SLAATJE VAN PALMHARTEN EN GARNALEN

(2 personen)

1 blik palmharten
200 g gepelde grijze garnalen
1 roze pompelmoes
2 kropjes Romeinse sla
2 el fijngehakte peterselie
4 el olijfolie
½ tl mosterd
peper en zout

Leg de pompelmoes op je snijplank en snijd er met een groot keukenmes de boven- en onderkant van af. Snijd vervolgens van boven naar beneden de rest van de schil van de pompelmoes. Het vruchtvlees moet zichtbaar zijn en het witte gedeelte van de schil moet volledig worden weggesneden. Neem nu de pompelmoes in je hand en snijd boven een diep bord het vruchtvlees van tussen de membranen. Probeer zoveel mogelijk van het sap op te vangen.

Snijd de palmharten in hapklare stukken. Was en snijd de sla en verdeel over de borden. Doe er ook de palmhartjes, de pompelmoespartjes en de garnalen bij.

Neem twee eetlepels van het pompelmoessap en doe in een kommetje, doe er 4 el olijfolie bij, mosterd, peterselie, peper en zout en klop tot een vinaigrette. Serveer met de salade.



CHOCOLADEKOEKJES MET VEENBESSEN *(24 stuks)*

150 g volkorenbloem voor patisserie
50 g ongezoete echte cacao
175 g kokosbloesemsuiker
4 el kokosolie
3 medium eieren
1 zakje vanillesuiker
1 tl maïzena
1 tl bakpoeder
4 el gedroogde veenbessen
1 zakje chocoladedropjes (callets)
1 snuf zout

Verwarm de oven voor op 180°C.
Doe alle ingrediënten in een kom en meng goed.
Neem een ovenplaat en leg er een siliconenmatje in of bekleed met wat boterpapier.

Schep met een lepel de koekjes op de bakplaat. In een kleinere oven moet je ze in 2 keer bakken. Maak je handen nat en druk de koekjes wat plat. Zorg dat de koekjes wat ruimte hebben, want ze lopen een beetje uit.

Zet 9 tot 12 minuten in de oven en laat afkoelen op een taartrooster.

OTOLIFT TRAPLIFTEN

Dé meest gekochte traplift van de Benelux



€750,- Jubileum korting
t/m 31-05-19

* Actie onder voorwaarden.
Ga naar otolift.be/sale



Slechts 48 uur levertijd!

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



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



Niet goed = geld terug

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

- **Marktleider** in de Benelux
- Alle keuze in trapliften, **nieuw** en **gebruikt**

Bel gratis 0800 65 603 of ga naar www.otolift.be

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

Al meer dan 11.000 trapliften van Otolift in België!

Kies positief!

Tekst Tine Vandecasteele

Een maand na de verkiezingen een oproep lanceren om positief te kiezen. Het klinkt misschien wat vreemd. Toch is de oproep van Isabelle Gonnissen nog steeds actueel en gaat hij verder dan de keuze die we in het stemhokje hebben moeten maken. Isabelle is een van de bezielers achter de succesvolle campagne *30 dagen zonder klagen*, die bij de eerste editie in januari vorig jaar meer dan 30.000 Vlamingen inspireerde om positiever in het leven te staan.

Klagen we dan echt zoveel?

"Ja, gemiddeld dertig keer per dag. We focussen op het negatieve en zien onze enorme kansen niet meer. Klagen zit zowat ingebakken in onze cultuur: als 'small talk', tegen vreemden of om een stilte te doorbreken. Maar gaandeweg zijn we vergeten wat klagen met ons doet. Het lijkt onschuldig, gewoon even stoom afblazen, maar dat is klagen helemaal niet.
Je negativiteit uitdrukken geeft je geen beter gevoel en is ook nog eens besmettelijk. Je luisterende publiek - zoals je partner of kinderen – voelt zich opeens niet meer zo blij nadat jij je hart hebt gelucht. Bovendien is het slecht voor je humeur, je hersenen en je gezondheid. De negatieve spiraal waarin je terecht komt kan je hele doen en laten beheersen. De energie vloeit uit je lichaam en je voelt je neerslachtig, moedeloos en uitgeput."

Je onderscheidt drie types van klagen?

"Dat klopt. Eerst en vooral is er het 'klagen over onpersoonlijke futiliteiten'. Zaken waar we geen invloed op hebben en die niet persoonlijk zijn zoals het weer, de file of de temperatuur van de koffie.
Vervolgens heb je het 'klagen over een persoonlijk, eenmalig feit'. Er overkomt je iets wat je niet leuk vindt: je vriendin zegt af voor een etentje, je trapt in een plas modder of het regent als je een tuinfeest hebt gepland."

"Ten slotte is er het 'repetitief klagen over hetzelfde thema': je partner doet te weinig in het huishouden, de kinderen luisteren niet, je voelt je niet gewaardeerd. Het hoeft niet altijd over een ander te gaan, vaak klagen mensen ook over zichzelf: hoe sportief ze vroeger wel niet waren en hoe weinig energie ze vandaag de dag nog hebben. Of hoe avontuurlijk hun leven er vroeger uitzag en hoe saai het nu is."

"Als je je ergert aan onpersoonlijke zaken waar je toch niets aan kan doen, probeer dan aan leuke en positieve zaken te denken. Kies 's morgens heel bewust een positief element uit waarop je je kan focussen: de lekkere geur van je ontbijt, die extra knuffel van je partner of de lach van je kleinkind. Vertel er anderen over en zie wat het doet met je medemens!"



Als ik vijftig gasten uitgenodigd heb voor een tuinfeest en het regent, dan heb ik toch reden tot klagen?

"Jazeker, vraag is of je je nadien beter zal voelen. Lucht het op, ventileer je gevoelens dan maar eens goed. Wees zo specifiek en concreet mogelijk: zeg waarom het jouw goed gevoel bederft. Hopelijk zie je daardoor de banaliteit van het hele voorval in en kan je relativeren.
Een tent zetten in de tuin kan een oplossing bieden of enkele meubels verschuiven en binnen feesten? Het is tenslotte de aanwezigheid van familie en vrienden die telt. Dus... ventileren, relativeren en weg ermee!"

Je kan toch niet alles relativeren, denk maar aan een scheiding of een sterfgeval?
"Nee, dat hoeft ook niet. Maar waarover je klaagt verdwijnt niet door erover te klagen. Durf kiezen voor verandering, zelfs in emotionele omstandigheden. Kies positief, ook al is dat niet gemakkelijk. Misschien brengt een pijnlijk afscheid je wel tot het besef dat je meer tijd wil doorbrengen met je kinderen."

Mogen we wat ons ergert of pijn doet dan niet meer ter sprake brengen?
"Vertellen over wat jou heeft gekwetst is niet hetzelfde als klagen. Er zijn een aantal factoren die dat onderscheid maken. De woorden 'altijd' of 'nooit' zijn interessante alarmbellen. Als je klaagt, heb je de neiging om feiten te overdrijven en uit te vergroten. Ook geef je anderen vaak de schuld. Daarnaast kunnen je toon en het volume van je stem verraden dat je in klaagmodus staat. Vaak houd je dezelfde toon aan of ga je net iets luider spreken. Opvallend is ook dat de meeste mensen tijdens het klagen aan één stuk door praten, zonder aarzeling. Tot slot is het handig om op iemands houding te letten: een negatieve lichaamshouding, waarbij de schouders naar beneden hangen, voorspelt meestal niet veel goeds."

Psychiater Dirk De Wachter zegt net dat we ons moeten afzetten tegen de idee dat het leven altijd leuk moet zijn?
"Ik ben het er volledig mee eens. Tegelijkertijd hou ik een pleidooi om mensen te doen stoppen met klagen. Spreek ik mezelf dan tegen? Absoluut niet: positief kiezen en minder klagen gaan zoveel verder dan een oppervlakkige drang naar 'altijd vrolijk zijn'. Het leven is geen

"HET LEVEN IS GEEN AANEENSCHAKELING VAN GELUKZALIGE MOMENTEN EN DAT IS PRIMA. ZONDER ONGELUK IS ER IMMERS GEEN GELUK. ZONDER ANGST GEEN LIEFDE, ZONDER VERDRIET GEEN VREUGDE"

aaneenschakeling van gelukzalige momenten en dat is prima. Zonder ongeluk is er immers geen geluk. Zonder angst geen liefde, zonder verdriet geen vreugde. Dirk De Wachter pleit voor minder afgunst en meer tevredenheid en daar heb je vooral positieve gedachten voor nodig."

Ook wat je zegt is belangrijk?
"Woorden hebben een enorme impact. Communiceer je op een negatieve manier, dan zadel je niet alleen jezelf maar ook de mensen om je heen op met een negatief gevoel. Met het woord 'nooit' sluit je deuren omdat zo'n radicaal woord heel weinig ruimte voor nuance laat. Door je alleen te richten op wat er niet goed gaat, zorg je bovendien vooral voor bevestiging dat het inderdaad zo is."

Uiteindelijk is je houding, net als je gedachten en woorden, enorm bepalend voor hoe je je leven ervaart?
"Als kind kregen we allemaal veronderstellingen en overtuigingen mee. Sommige dienen ons, andere kunnen we in twijfel trekken. Volgens mij is het onze taak als volwassenen om na te gaan welke van deze overtuigingen we handhaven. Dat gaat van praktische dingen - bijvoorbeeld of je huis altijd opgeruimd dient te zijn - tot meer essentiële overtuigingen zoals respect voor anderen, eerlijk zijn of uitgaan van het goede in iedere mens. De essentiële overtuigingen die we kiezen, bepalen onze basishouding."

Je werkt met een aantal hele concrete uitdagingen?
"Inderdaad, er zijn twaalf uitdagingen in totaal. Vier om je hoofd op positieve gedachten te brengen, vier om positievere woorden te kiezen en vier om je houding een positieve boost te geven. Ik beschreef zonet mijn basishouding die gebaseerd is op vertrouwen in mezelf. Ik gaf ook aan dat ik eerlijk in het leven wil staan. Ik ben met die kwaliteiten niet geboren hoor! Mijn zelfvertrouwen en mijn streven naar eerlijkheid zijn beiden het gevolg van een hele weg die ik heb afgelegd."

Heb je nog enkele tips om meteen een positieve weg inslaan?
"Je bent er al mee bezig, want je raakt je bewust van het feit dat je zelf kiest hoe je in het leven staat. We hebben als mens die bijzondere gave. Wat als we ons nu eens allemaal bewuster zouden zijn van ons kunnen in het hier en nu, van de waaier aan mogelijkheden die we hebben, van de kleine dingen die er absoluut wél toe doen. Laten we daar simpelweg samen mee beginnen."



Kies positief van Isabelle Gonnissen werd uitgegeven bij Lannoo en kost 16,99 euro.

Bordeaux

OUDE WIJNRANKEN EN GLOEDNIEUWE ARCHITECTUUR

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

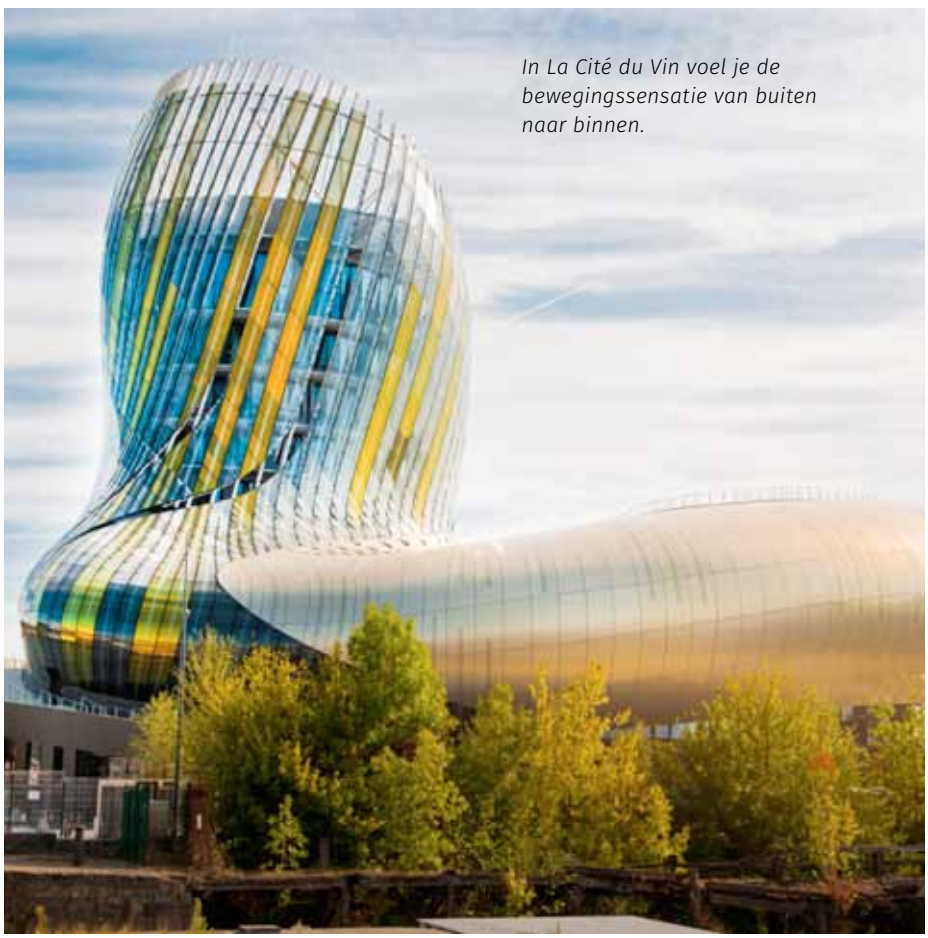
Wie Bordeaux zegt, denkt aan wijn. Terecht, je mag die als de bekendste van Frankrijk beschouwen. Maar Bordeaux heeft meer te bieden dan lekkers voor wijnliefhebbers alleen.





BORDEAUX WERD DE LAATSTE JAREN LETTERLIJK VAN ONDER HET STOF GEHAALD. DE INDRUKWEKKENDE NEOKLASSIEKE GEVELS GEVEN METER VOOR METER OPNIEUW HUN FRAAIE LICHTGELE KLEUR BLOOT

Het volledige historische centrum is geklasseerd als werelderfgoed. De talloze gezellige pleintjes en nauwe steegjes van dit centrum zijn verkeersarm. Alleen de moderne elektrische tram glijdt geluidloos over de kasseien. Kijk daarom altijd even over je schouder voor je een straat met tramsporen oversteekt. Met een City Pass van 24, 48 of 72 uur maak je onbeperkt gebruik van dit vervoermiddel. De bedrading ligt bovendien ondergronds zodat je foto's nooit gehinderd worden door lelijke kabels voor je lens.
Heb je last van flanellen benen door de zuiderse warmte? Doe dan zoals wij en maak een eerste verkenningstocht met een 'tuk tuk'. De chauffeur/gids van deze elektrische driewieler neemt je mee op een unieke rit door de oude wijken. Aarzel niet om hem even te laten stoppen aan bekende monumenten en zo optimaal te genieten van je persoonlijke rondrit. Treintjes en open bussen vertrekken steeds aan het toerismekantoor op de Place des Quinconces. Ben je nog fit genoeg, dan kan je dit Unesco-circuit vast te voet aan.
Bordeaux werd de laatste jaren letterlijk van onder het stof gehaald. De indrukwekkende neoklassieke gevels geven meter voor meter opnieuw hun fraaie lichtgele kleur bloot. Sommige lanen lijken zelfs een beetje op de statige Parijse Champs Elysées. Het is in dit poreuze lokale gesteente dat de wijnranken in de omgeving zo goed gedijen.



In La Cité du Vin voel je de bewegingssensatie van buiten naar binnen.

Film in de kerk
Vertrekkend van de Place des Quinconces passeren we het imposante Grand Théâtre met Griekse allures op de Place de la Comédie. Van hieruit duiken we de wijk Saint-Pierre in. Shoppen kan altijd nog dus laten we de langste verkeersvrije winkelstraat van Frankrijk links liggen. De 1200 meter lange Rue Sainte Cathérine blijkt echter onvermijdelijk want ze doorkruist de wijk van noord naar zuid. Haar talrijke nauwe zijstraatjes ogen veel aantrekkelijker, maar niet voor je portemonnee!

Hou je van musea, dan kom je vast aan je trekken in het Museum voor Hedendaagse Kunst, het Museum voor Schone Kunsten en nog enkele andere plaatselijke aanraders. Ons lijkt het spannender om enkele typische Bordelese plekjes te verkennen. Zo komen we onder andere terecht bij Cinéma Utopia op de Place Camille Jullian. In de voormalige Saint-Siméon kerk huist deze kunstenhuis-bioscoop. Loop even binnen om je onder te dompelen in de aparte sfeer van dit geklasseerd gebouw. Hier krijgen kleine producenten de kans hun intelligente, alternatieve films te tonen aan een meestal klein publiek. Bovendien is dit de enige bioscoop van Bordeaux waar buitenlandse films ondertiteld worden.

Tussen mist en spiegel
Gepassioneerd door literatuur of gewoon nieuwsgierig? Boekhandel Mollat omspant wel de halve straatlengte van de Rue Vital Carles. Maar liefst vijftien afdelingen vind je hier in de voormalige woning van



Een bezoek aan een wijnkasteel is een aparte ervaring.

Montesquieu, een filosoof uit de achttiende eeuw. Op de Cours d'Alsace et Lorraine staren we verbluft naar het rijke interieur van La Pharmacie François, met haar drie eeuwen de oudste apotheek van Bordeaux.
Tussen de wijken Saint-Pierre en Saint-Paul kan je niet naast de kathedraal Saint-André kijken. De toren Pey-Berland werd destijds naast de kathedraal gebouwd omwille van de drassige ondergrond. Zo valt bij instorting de toren nooit op het schip. Ook bij de basiliek Saint-Michel in de wijk Saint-Paul werd deze idee gehandhaafd. De Flèche Saint-Michel is wel 114 meter hoog. Op de Place Meynard voor de basiliek vormen de typische zuiderse shops een geuren- en kleurenpalet zonder weerga.
Een wandeling over de pas heraangelegde kades vol bloemenperken, ligweides en fonteinen is zowel overdag als 's avonds een belevenis. Maar vooral 's avonds geeft deze plek met haar gekleurde lantaarns en verlichte bruggen haar magie bloot. Zo ook de moderne Jaques Chaban-Delmas brug vlakbij
La Cité du Vin. De vier pylonen van 77 meter hoog zijn blauw verlicht bij vloed en groen bij eb.
Tegenover de Place de la Bourse ligt Le Miroir d'Eau, de grootste waterspiegel ter wereld. Het spiegeleffect wisselt af met een mistlaag. Toeristen en Bordelezen komen hier pootje baden en de koele zeebries opsnuiven die via de Gironde en Garonne de stad binnen waait. Straatdansers en andere jonge artiesten genieten er van de aandacht.

Een bewegende sensatie

La Cité du Vin is een reis op zich. De ronde vormen van het architecturaal hoogstandje zetten zich verder in de volumes, ruimtes en materialen van het interieur. De aanblik biedt een bewegende sensatie van buiten naar binnen en vice versa. Zoals de wijn in het glas gewalst, gedraaid en gedronken wordt. Het torengewelf lijkt op een groot schip of het houten geraamte van een boot. De 55 meter hoge toren plaatst La Cité du Vin in de skyline van Bordeaux. Nochtans is de omgevingsimpact van het gebouw niet overheersend. Het strekt zich uit over meer dan 13 000 m², verdeeld over tien niveaus. De tweede verdieping is een ontdekkingsreis door tijd en ruimte op zoek naar de geboorte van de wijn. Een bezoek aan La Cité du Vin is alles behalve een saaie rondleiding: het is een langdurig visueel en auditief genot. Zorg er wel voor dat je niet verkouden bent want ook een heel gamma geuren komt aan je neus voorbij. Besteed minimum twee uur aan een bezoek. Liever start je deze trip net voor de middag zodat je de rest van de dag hier lekker kan ronddolen. Sluit je bezoek af op de panoramaverdieping, 35 meter hoog, om Bordeaux

Bezoeken, proeven en ontdekken

Je kan een halve daguitstap boeken, inclusief gids, naar een van de zes wijngebieden: Bordeaux & Bordeaux Supérieur, Médoc, Blaye & Bourg, Libournais, Entre-deux-Mers & Blancs doux en Graves & Blancs doux. Wij togen naar Entre-deux-mers. De naam betekent letterlijk 'tussen twee zeeën' en verwijst naar het gebied tussen de rivieren de Dordogne en de Garonne. Entre-deux-mers is vooral bekend als een zomerwijntje: licht fruitig, wit of rosé, wordt altijd fris en meestal slechts een paar jaar oud gedronken. Toch produceert men hier ook een rode Bordeaux.
Een wijndomein heet altijd 'châteaux', ook al is er nergens een kasteel te bespeuren. Alle wijngaarden in Frankrijk werden ooit vernield door een insectenplaag. Alleen de Bordeaux-streek bleef hiervan gespaard omdat het beestje niet bestand was tegen de vochtige lucht van beide rivieren. Interessant om weten is ook dat de wijnboeren grotendeels de natuur hun werk laten doen. Ook al gebruikt men steeds efficiëntere hulpmiddelen, zon en regen beïnvloeden nog steeds de kwaliteit. Daardoor wisselen slechte jaren uitstekende wijnjaren af. We bezoeken twee wijnkastelen, krijgen al snel het proeven onder de knie en ruiken, walsen en 'eten' de wijn als doorgewinterde vinofielen.



te overschouwen. Daar proef je van het unieke aanbod en degusteer je er een van de wereldwijntjes. Geniet bij een glaasje wijn van het uitzicht op de Port de la Lune of Maanhaven, zo genoemd omdat de haven van Bordeaux de vorm van een maansikkel heeft. Ook voor de oude stad wordt diezelfde benaming gebruikt.

Jasje van caramel

Acht uur 's avonds lijkt wel hèt teken om de benen onder tafel te steken. Je kan er de klok gelijk op zetten, op enkele minuten tijd zitten restaurants en terrassen afgeladen vol. Leven als God in Frankrijk nemen de Bordelezen letterlijk. Niet te verwonderen dat we niet lang hoeven te zoeken naar een goed restaurant. *Gordon Ramsay* op de Place de la Comédie klinkt veelbelovend, al zijn we evenzeer onder de indruk van zijn buurman *Comptoir Cuisine*. Of je nu kiest voor dagverse vis of geconfijte eend, je smaakpapillen gaan hier in overdrive!



Het Grand Théâtre met haar Korinthische zuilen staat op de Place de la Comédie.

Stannah



TRAPLIFT CHECKLIST:

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

VRAAG NAAR ONZE TWEEDEHANDS OPTIES!

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

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

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



BEL VANDAAG NOG EN GENIET WEER VAN UW HELE HUIS

0800 26 938

info@stannah.be - www.stannah.be

Ja,

stuur mij vrijblijvend informatie over Stannah trapliften



OKRA MAGAZINE

De informatie is voor:

Naam: Mevr./Dhr.

Straat:

Huisnummer:

Postcode:

Plaats:

Telefoonnummer:

E-mail adres:

U kunt deze ingevulde coupon naar het onderstaande adres versturen:

Stannah, Poverstraat 208, 1731 Relegem

De *Canelé de Bordeaux*, een koekje met vanillesmaak en een vleugje rum in een jasje van krokante karamel, is een absolute specialiteit van deze stad. Bij de Canelé drink je uiteraard een 'petit café'. Van een laatste glaasje Bordeaux geniet je op een van de terrasjes. Daarna laat een diepe slaap niet op zich wachten.

Info

- Met de TGV sta je vanuit Brussel-Zuid in minder dan vijf uur in hartje Bordeaux, mits een overstap in Parijs: https://be.oui.sncf/nl.
- Via deze prijskalender kan je online bekijken wanneer je het goedkoopst kan reizen: https://be.oui.sncf/en/calendar.

Win een overnachting voor 2 personen met ontbijt



Kom op tegen Kanker

Wij gunnen haar een wereld zonder kanker





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

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

☐ De heer ☐ Mevrouw

Voornaam | Naam

Straat | Nummer | Bus

Postcode | Gemeente

OK_2_19

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

Wij gaan zorgvuldig om met uw gegevens en geven deze nooit door aan derden. Kijk op komoptegenkanker.be/privacybeleid voor meer informatie.

Spanje, HET VERLEDEN IS NIET VOORGOED BEGRAVEN

Tekst GUY POPPE // *Illustratie* SHUTTERSTOCK

Met bijna 29 procent van de stemmen en 123 zetels is op 28 april de *PSOE*, de socialistische partij van eerste minister Pedro Sánchez, als grootste uit de stembus gekomen. De vraag is of hij partners vindt voor een coalitie, die in het Spaanse parlement een meerderheid kan smeden. Aan de rechterkant van het politieke spectrum maakt *Vox* met 24 zetels zijn intrede in de volksvertegenwoordiging.

De oude demonen hebben tijdens de campagne weer de kop opgestoken. Opnieuw was generaal Francisco Franco gespreksonderwerp. De met de nazi's sympathiserende dictator, die eind van de jaren dertig zegevierend uit de burgeroorlog kwam en tot aan zijn dood in 1975 het land met ijzeren hand bestuurd heeft, en met hem de grandeur van het katholieke Spanje. Opnieuw dreigt het land, zoals tien jaar geleden, een economische terugval te kennen die ervoor zorgt dat de werkloosheid tot een belangrijk verkiezingsthema uitgegroeid is. Opnieuw heeft de Catalaanse eis voor onafhankelijkheid de gemoederen beroerd.

Onstabiliteit

Een maand of acht heeft Sánchez het als premier uitgezongen. Zijn minderheidskabinet kreeg verleden jaar de gedoogsteun van *Podemos*, gegroeid uit de onvrede van jonge linkse radicalen, en de Baskische en Catalaanse nationalisten. Dankzij die steun lukt het Sánchez om zijn voorganger Mariano Rajoy af te zetten, de leider van de in een corruptieschandaal verzeild geraakte conservatieve *Partido Popular* (PP).

In februari komt er een kink in de kabel. De Catalanen weigeren om de begroting goed te keuren omdat Sánchez te weinig oor heeft voor hun eisen. Hoewel hij in de gevangenis is gaan praten met Oriol Junqueras, de gewezen vicepresident van de Catalaanse regering en één van de twaalf politici tegen wie er in februari een proces gestart is wegens rebellie. Verkiezingen dan maar, de derde sinds december 2015. Maar ondanks haar goede resultaat verwerft de *PSOE*, zelfs in een coalitie met *Podemos*, geen meerderheid in het parlement. De Spanjaarden hebben Sánchez dus niet geholpen om hem steviger in het zadel te zetten. De Spaanse politiek is soms een krabbenmand.

Versnippering

De tijd van geregelde machtswissels tussen de ene grote formatie, de *PSOE*, en de andere, de *PP*, is voorbij net zoals in vele andere Europese landen. Op rechts kunnen de conservatieven in Groot-Brittannië, de christendemocraten in Duitsland en de gaullisten in Frankrijk alleen dromen van een absolute meerderheid. Hetzelfde geldt op links voor *Labour*, de *SPD* en de *Parti Socialiste*.

De socialisten hebben kiezers verloren aan *Podemos*, dat alweer op zijn retour is, net als soortgelijke bewegingen in Frankrijk en Griekenland: *La France Insoumise* en *Syriza*. De conservatieven zien hun aanhang slinken ten voordele van nieuwkomers als de liberale *Ciudadanos* (vergelijk ze met *La Republique en Marche* in Frankrijk en *D66* in Nederland) of het uiterst rechtse *Vox*.

Vox

Uit het niets heeft *Vox* onlangs twaalf afgevaardigden naar het regionale parlement van Andalusië gestuurd. Ze hebben er, door de coalitie van de *PP* en *Ciudadanos* te schragen, de *PSOE* uit het zadel gelicht ondanks dat die al decennialang de regio bestuurt. Deze keer hebben ze de sleutel van de regeringsvorming niet in handen. Een scenario waarin *Vox* de twee rechtse partijen gedoogsteun verleent, is uitgesloten aangezien *PP* en *Ciudadanos* met respectievelijk 66 en 57 zetels zelfs dan niet aan de vereiste meerderheid van 176 komen.

Hoe vreemd het ook klinkt, *Vox* dankt zijn opmars aan de Catalanen. Tegenover hun streven naar onafhankelijkheid zet de partij een fervent Spaans nationalisme. Ze beklemtoont het grootse verleden en de katholieke eigenheid van het land, dat in de zestiende eeuw een flink deel van de wereld koloniseerde, inclusief de Nederlanden. *Vox* pleit ervoor om de regio Catalonië en in één beweging álle gewesten af te schaffen.

Tegen het separatisme zet *Vox* zich af en ook tegen al wie in hun ogen het communistische ideeëngoed aankleeft, tegen stedelingen en tegen wie opkomt voor vrouwenrechten. Geen wonder dat de partij als *feminazisme* wordt wegzet. Abortus en het homohuwelijk kunnen niet, stierengevechten schrijft ze hoog in haar vaandel. Haar voorzitter, Santiago Abascal, heeft gewoonlijk een *Smith & Wesson* revolver op zak. Zulke politici maken ze niet overal meer.

Nog een schietschijf van *Vox* zijn de migranten. Zo heeft ook Spanje een partij, die net als *Alternative für*



Deutschland, het *Rassemblement National* van Marine Le Pen in Frankrijk en *Vlaams Belang* bij ons dat thema bespeelt om kiezers te lijmen. Begin jaren negentig landden de eerste *pateras*, bootjes met vluchtelingen uit Noord-Afrika, op de Andalusische kust. Vorig jaar komen er net geen 65.000 migranten in Spanje aan. Het heeft een kwarteeuw geduurd voor een partij bij dat fenomeen garen spint.

Economische sores

De laatste zes maanden van 2018 komt de industrie in een recessie terecht. Ze treft de autoconstructeurs, de metaalverwerkende nijverheid en de grootste aluminiumproducent. De situatie lijkt als twee druppels water op het begin van de crisis in 2008. Vijf jaar later loopt de werkloosheid op tot 27 procent, migreren Spanjaarden naar binnen en buiten de EU en keren een fors aantal van de grote groep Ecuadorianen naar hun land terug.

Zo'n vaart loopt het niet. De economie blijft groeien: verleden jaar met 2,6 procent. Ruim minder dan tevoren maar toch, in vergelijking met het Belgische percentage... De werkloosheid is in het eerste kwartaal gestegen maar ligt met 14,6 procent ver af van de noodlottige cijfers van 2013.

"Als het Pedro Sànchez lukt om een linkse regering op de been te brengen, dan maakt hij van het Iberische schiereiland een buitenbeentje in de EU"

Sánchez' verwezenlijkingen

De wedergeboorte van de *PSOE* valt niet uit de lucht. De regering Sánchez – elf vrouwen en zes mannen – verhoogt het minimumloon met 22 procent tot 1050 euro, indexeert de pensioenen en geeft mensen zonder papieren recht op gezondheidszorg. Ze trekt de belasting op hoge lonen op en verhoogt de dieselprijs. Ouderschapsverlof gaat van vijf naar acht weken. In juni moet het stoffelijk overschot van Franco weg uit het monumentale mausoleum in de Vallei van de Gesneuvelden, waar volgens Sánchez een dictator geen plaats heeft.

Als het Pedro Sánchez lukt om een linkse regering op de been te brengen, dan maakt hij van het Iberische schiereiland een buitenbeentje in de EU. Sinds 2015 regeert er immers ook in Portugal een linkse coalitie. Het kan wachten zijn tot 26 mei, wanneer de Spanjaarden hun afgevaardigden kiezen in het Europese parlement en dertien van de zeventien regionale parlementen, een soort van tweede ronde.

Hoger pensioen DANKZIJ SOCIALE PARTNERS

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

Het interprofessioneel akkoord - afgesloten tussen de sociale partners – bevat, naast de loon- en arbeidsvoorwaarden, ook een verdeling van de welvaartsenveloppe. Met die welvaartsenveloppe kunnen de pensioenen verhoogd worden.

Pensioenen volgen de index en zo worden de pensioenen aan de levensstandaard aangepast. Maar werknemers krijgen ook loonopslag, extra premies en dergelijke. Hun welvaart neemt dus toe. Om het onderscheid tussen de lonen en de pensioenen niet te groot te laten worden, is er de welvaartsenveloppe. Die enveloppe moet gebruikt worden om alle sociale uitkeringen aan te passen aan de welvaart, niet alleen de pensioenen dus. Nochtans is die welvaartsaanpassing voor de pensioenen broodnodig om het niveau van de Belgische pensioenen even hoog te laten worden als dat van de omringende landen.

Daarom pleit OKRA al jaren dat de pensioenen automatisch, jaarlijks en structureel gekoppeld worden aan de loonevolutie. Zeker voor de oudste pensioenen is dat nodig, zij lopen al jaren achterop.



In het onderstaande overzicht vind je welke maatregelen de sociale partners onderhandelden om de pensioenen te verhogen: minimumpensioenen, oudere pensioenen, vakantiegeld, de jongste pensioenen, overlevingspensioen en de inkomensgarantie voor ouderen. Van een automatische koppeling aan de welvaart is echter nog geen sprake.

Premier Michel heeft zich namens de regering geëngageerd dit plaatje volledig uit te voeren. Weliswaar wordt dit een wedren tegen de tijd. Niet in het minst omdat de verhoging van het vakantiegeld invaliden en gepensioneerden al voor mei 2019 voorzien is.

OKRA zal de toepassing nauwlettend in de gaten houden.

Maatregelen onderhandeld door de sociale partners

PENSIOEN en BIJSTAND		Datum van ingang
• Verhoging minima		
Minimum volledige loopbaan	+ 1 %	1/7/2019
Minimum onvolledige loopbaan	+ 2,4112 %	1/7/2019
• Oudste pensioenen		
Pensioenen ingegaan voor 2010 (excl. de minima)	+ 0,785 %	1/8/2019
• Recurrentie – pensioenen van 5 jaar oud		
Pensioen ingegaan 2014 (excl. de minima)	+ 2 %	1/9/2019
Pensioen ingegaan in 2015 (excl. de minima)	+ 2 %	1/1/2020
• Vakantiegeld		
Toegekend in mei	+3,7 %	1/5/2019
	+4,09 %	1/5/2020
• Overlevingspensioen		
Ingeval cumulatie met sociale uitkering – koppeling aan evolutie inkomensgarantie voor ouderen	+1,2% in totaal	1/7/2019
• Inkomensgarantie voor ouderen		
	+0,3 %	1/7/2019
	+0,9 %	1/1/2020

Mark

Advertentie

Steeds moeilijker de trap op?

Een traplift van thyssenkrupp biedt de oplossing

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

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

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

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

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



0800 26 100

tk-traplift.be

thyssenkrupp

*Onder voorwaarden, zie tk-traplift.be

THUISZORGWINKEL
samen met



17 - 22 juni: adviesweek urineverlies

Voor ons is het geen taboe

Met incontinentie moet je net als eender wie volop van het leven kunnen genieten. En dat kan: onze specialisten incontinentiezorg adviseren je graag over een breed gamma aan gespecialiseerde producten en hulpmiddelen die het ongemak dat urineverlies voor jou met zich meebrengt tot een absoluut minimum beperkt.

Erover praten is de eerste stap

Heb je incontinentie en aarzel je om je verhaal te vertellen? Kom langs en deel je ervaringen zonder schroom met onze specialisten incontinentiezorg. Met hun advies ben je er zeker van dat je een oplossing vindt die rekening houdt met je persoonlijke levensstijl. Ook bij druppelverlies of lichte incontinentie helpen wij je verder. Met verbanden of (herbruikbare) broekjes, en met tips en advies. We tonen je ook hoe je door eenvoudige bekkenbodemspier-oefeningen urineverlies kan beperken en zelfs vermijden.

Bestel je gratis staal

In het begin is het misschien even zoeken naar het materiaal waar jij je het meest comfortabel mee voelt. Met onze handige advieswijzer kan je online zelf een gratis staal bestellen om uit te proberen. Bestel je staal via:

www.thuiszorgwinkel.be/advieswijzer

Infosessies: train je bekkenbodemspieren

Een kinesiste gespecialiseerd in bekken-bodemtherapie toont je hoe belangrijk sterke bekkenbodemspieren zijn. Je krijgt ook de gelegenheid om zelf al even begeleid te oefenen. Breng een kussentje of fitnessmat mee. Schrijf je in via:

www.thuiszorgwinkel.be/infosessies-bekkenbodem
of **03 205 69 29**

12 JUN	**Ieper**
17 JUN	**Oudenaarde**
18 JUN	**Boortmeerbeek, Brugge, Sint-Niklaas**
19 JUN	**Gentbrugge , Meise**
20 JUN	**Hasselt, Lier, Nieuwpoort, Turnhout**
21 JUN	**Kortrijk, Mechelen, Roeselare**



Gratis boekjes vol tips en advies

We hebben voor jou een reeks van vijf gidsen gemaakt waarin we telkens een andere doelgroep behandelen. Met tips en advies op maat helpen we je op weg om te leven zonder zorgen over je urineverlies. Haal de boekjes in je Thuiszorgwinkel of bestel ze gratis online op:
www.thuiszorgwinkel.be/incontinentie

JUNI

BON

-3,5 euro

Tena Silhouette Normal Noir



THUISZORGWINKEL samen met

Bon geldig in alle Thuiszorgwinkels en in onze webshop met de kortingscode TENA_SIL_06 in juni 2019. Maximum 1 bon per aankoop.

00217297

JUNI

BON

4+1 GRATIS*

absorberend ondergoed voor mannen en vrouwen

Penosa en Entusia



THUISZORGWINKEL samen met

Niet cumuleerbaar met andere kortingen. Bon geldig in juni 2019 in alle Thuiszorgwinkels. Maximum 1 bon per aankoop. Het goedkoopste product is gratis.



"Ja, ik kom graag naar een DigiDinsdag-sessie. Nodig me gerust persoonlijk uit."

Naam en voornaam: . . . . . .

GSM: . . . . . .

E-mailadres: . . . . . .

U kunt de ingevulde strook in een KBC-kantoor afgeven of in de brievenbus van het kantoor steken.
KBC gebruikt uw gegevens enkel om u te contacteren voor een eventuele inschrijving voor een DIGIwijs-sessie.

EEN UITNODIGING TOT *dansen*

Tekst Suzanne Antonis // *Foto* Thomas Legrève

In een maatschappij waar het gemeenschapsgevoel steeds verder zoek raakt, is dans een universele taal. Choreograaf Seppe Baeyens nodigt met zijn voorstelling *Invited* mensen uit om mee in dat veld van beweging en overgave te stappen. "Bij mij ben je nooit alleen", zegt hij. "Het is de kracht van de collectieve handeling die ons verbindt."

Met *Invited*, een voorstelling die Seppe Baeyens met Ultima Vez maakt, is hij niet aan zijn proefstuk toe. Eerder maakte hij al *De Onmogelijke vriendschap van Augustijn en Stef* (Kopergietery Gent) en *Tornar* (Ultima Vez). In 2020 mogen we alweer een nieuwe voorstelling verwachten: *Birds*.

Seppe: "Om dansbewegingen te bedenken en ze tot één groot verhaal samen te brengen, vind ik vooral inspiratie in tentoonstellingen. *Tornar* bijvoorbeeld is ontstaan toen ik de expo zag van Francis Alÿs die een tornado van binnenuit filmde. Dat is niet zonder risico: Francis' longen raakten beschadigd en zijn camera's gingen stuk. Toch was een tornado voor hem een moment van rust, midden in de chaos. Ook de orkaan Katrina, die in 2005 het zuidwesten van de Verenigde Staten teisterde, en de rampzalige gevolgen daarvan lagen nog fris in het geheugen. Die elementen brachten me op het idee om iets te maken met een gemeenschap die opnieuw moet beginnen na zo'n doortocht. Ik bracht via workshops alle lagen van een maatschappij bij elkaar, zowel intergenerationeel als cultureel. Zo'n gemeenschap ontstaat heel organisch. Zoals die man van 95 jaar oud die gewoon kwam kijken en enkele weken later zelf mee deed. Hij is nog altijd deel van de vaste kern maar zeker geen professioneel danser. Dat is net de kracht van zo'n voorstelling: de dansers spelen geen rol, ze zijn het."

Dansen als kunstvorm

"Het mooiste voor mij is als iemand danst met de ogen dicht. Dan is hij niet meer bezig met anderen en hoe zij hem waarnemen of wat ze van hem denken. In dat onbewaakte moment kan hij zich echt verliezen. Aan de andere kant is dat ook het moeilijkste om te reproduceren wanneer we verschillende voorstellingen na elkaar hebben. Er is wel een structuur waarbinnen alle deelnemers kunnen improviseren, maar die eerste keer blijft toch de mooiste. Omdat het vanuit een intuïtie komt, er is nog niet over nagedacht. Ik werk ook graag met mensen die nooit iets met dans hebben gehad. Dan gaat het meer over goesting en zin hebben dan over technische bagage.

"Als iemand danst met z'n ogen dicht is hij niet meer bezig met anderen en wat ze van hem denken"

Er is altijd een drievoudige dramaturgische insteek: demonstreren, begeleiden en genereren. Stap drie vind ik het meest interessant: dat deelnemers zelf dingen beginnen te doen en de voorstelling bijna overnemen. Binnenkort gaan we met *Invited* naar Rusland. Ik ben erg benieuwd want ik heb geen idee hoe het publiek gaat reageren als het wordt uitgenodigd om mee te doen. De basis van de scenografie is een touw. We dragen en verplaatsen het samen en stilaan worden de bewegingen complexer. Zo vormen we een participatief kunstwerk."

Geen auditie

"Er zijn genoeg choreografen die virtuoze pirouettes en sprongen bedenken. Ik ben eerder iemand die het zoekt in kleine dingen zoals de connectie met de groep en de communicatie die daaruit voortvloeit. Bij mij ben je nooit alleen. Noem het een democratische plek waar op de een of andere manier iets opgebouwd wordt. In *Tornar* is dat met elkaar maar bij *Invited* ga ik nog een stap verder en betrek ik het publiek dat de voorstelling bijwoont. Een derde stap zal wellicht zijn dat ik een gemeenschap probeer te creëren met toevallig publiek in de openbare ruimte. Soms zit ik een jaar lang op een plek om onderzoek te doen, ideeën te verzamelen en mensen te ontmoeten in mijn workshops. Een traditionele auditie heeft



zeker haar waarde, maar voor mijn voorstellingen geven ze een vertekend beeld. Je leert mensen pas kennen als je er langer mee samenwerkt."

Het verschil is onze sterkte

Ultima Vez is gevestigd in Molenbeek, een plek waarover veel vooroordelen bestaan. Je associeert ze daarom niet meteen met een creatieve samenleving. Toch slaagde Seppe erin om een draagvlak te creëren van waaruit een sterke gemeenschap is ontstaan. Seppe: "Dat ging uiteraard niet vanzelf. Molenbeek had nu eenmaal een negatief imago. Maar door veel onderzoek te doen en workshops in te richten, hebben we nu een honderdtal deelnemers uit alle leeftijden en culturele achtergronden. Met dans kan je iets doen omdat het een universele taal is die iedereen begrijpt. Sowieso vind ik het positief dat we meer luisteren naar andere impulsen. Ik werk nu ook met twee mensen met het Syndroom van Down. Zij hebben een kwaliteit die gewone mensen niet hebben. Ook kinderen zijn dankbaar en spontaan terwijl volwassenen zich meer gestuurd voelen. Onlangs werd ik erg geraakt toen een kind en een volwassene samen een duet speelden. Er ontstond een synergie die erg persoonlijk werd, ook al stonden ze in leeftijd meters ver van elkaar. Net dat verschil is onze sterkte."

Info: **www.ultimavez.be**



"Mijn grootouders leerden me verhalen vertellen én bewaren"

Tekst Dominique Coopman // *Foto's* Lieven Van Assche

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

Anneleen Van Offel (28) schreef haar eerste verhaal toen ze zes jaar was. Ze leerde van mutti om verhalen te vertellen, haar grootmoeder langs vaderskant, en van opa hoe die te bewaren, haar grootvader langs moederskant. Op haar zestiende besliste ze wat haar prioriteiten zijn in het leven: liefde, reizen en schrijven. Nu voltooit Anneleen haar debuutroman en eind augustus trouwt ze met Bram. De twee maanden ervoor maken ze samen een treinreis door Europa.

"Mijn grootouders langs vaderszijde noemde ik bompa en mutti. Bompa was mutti's grote liefde. Hij stierf toen mijn vader pas vijftien was. Daarna is mutti altijd alleen gebleven. Zij is zes jaar geleden gestorven. Ik denk nog heel veel aan haar. Mijn grootouders langs moederszijde zijn opa (89) en omi (90). We woonden dicht bij elkaar: in Berchem en Edegem. Mijn jongere broer en ik hebben nooit andere babysitters gekend dan onze grootouders."

Opa en omi

"Ik geniet ervan om een namiddag met mijn opa en omi door te brengen. Ze hebben een groot huis met veel hoekjes en kantjes. Mijn opa heeft een gigantische bibliotheek. Hij heeft een enorme passie voor sprookjes. Onlangs toonde hij me een boek *Sagen en mythen* uit 1878. Mijn opa had vroeger een heel oude computer waarop ik mocht typen. Ik was zes jaar, mocht eigen verhalen intikken: witte letters op een zwart scherm. Het uitprinten vond ik magisch. Dat ik nu mijn eerste roman schrijf, heb ik aan die vroege ervaringen te danken. Mijn opa vraagt veel naar mijn boek. Het zou het laatste in zijn collectie kunnen zijn. Dat idee vind ik mooi en tegelijk droevig.

Mijn omi is heel slim. Ze heeft veel inzicht en is leergierig. Haar grote trauma is dat ze nooit heeft kunnen studeren. Bij omi en opa maakte ik soep, speelde doktertje en bakte taart. Mijn grootouders zijn heel culturele mensen. Ze namen mij en mijn broer mee op uitstap: uit eten, naar musea of met de trein naar Dinant of Bouillon. In het middelbaar werd ik gepest. Wat was ik blij dat ik 's middags bij opa en omi kon gaan eten, blij met de liefde die ik van hen kreeg."

Mutti en Bompa

"Met mutti had ik een heel innige band. Zij had één zoon, mijn vader. Vier kinderen zijn tijdens de zwangerschap gestorven. In mutti's ogen was ik een soort van dochter. Van haar heb ik de kunde van het verhalen ver-

>>

Bota
relax 280

reis- &
compressiekousen



MEDISCH GETEST 19-22 mm Hg

STIMULEERT • VERLICHT

Bota Relax 280 is een compressiekous die de bloedsomloop stimuleert en u maximaal comfort geeft. De kous is medisch getest: de druk is het hoogst rond de enkel en vermindert naar boven toe.

Bota Relax 280 & Bota Relax 280 katoen
- Vermindert het risico op trombose bij reizen
- Verlicht zware of vermoeide benen bij langdurig zitten of rechtstaan
- Bevordert de recuperatie bij wandelen, lopen en fietsen

Tips & tricks
- Voldoende bewegen
- Draag platte schoenen en losse kledij
- Benen niet kruisen
- Wisseldouches met koud en warm water
- Benen omhoog leggen

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel



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

Bota
Since 1940

AD 2019/04 NL



tellen. Zij had haar hele leven gestructureerd in spannende verhalen. Toen ik klein was, bedachten mutti en ik een vliegend tapijt met daarop een huis, keuken, tuin. Alles was echt omdat mutti me dat zo vertelde.

"TIJDENS DE LAATSTE WEEK VAN HAAR LEVEN HEEFT MUTTI HAAR LEVEN OPNIEUW VERTELD. TOEN ZE UITVERTELD WAS, IS ZE IN ALLE RUST DOODGEGAAN"

Ik vind het moeilijk dat je maar een bepaald stuk van je leven bij iemand kan zijn. Mutti kende me van mijn geboorte tot ze stierf in 2013, ik was toen 22. Jammer dat die periode mijn puberteit omvatte, een periode waarin ik veel met mezelf en minder met haar bezig was. Toch hebben we waanzinnig diepe gesprekken gevoerd. Ze had een zware jeugd, verloor haar man heel vroeg, bleef achter met een zoon van vijftien. Hoe mutti in al haar kwetsbaarheid met verdriet en tegenslag omging, kan je je bijna niet voorstellen. Ze is niet verdronken in verdriet, maar heeft het ook nooit weggeduwd. Van haar heb ik geleerd: voel wat je voelt, elke bladzijde telt en kijk dan vooruit. Mutti zag veel licht in de mensen rondom zich: mijn ouders, vrienden. Zij bepalen mee wie je bent."

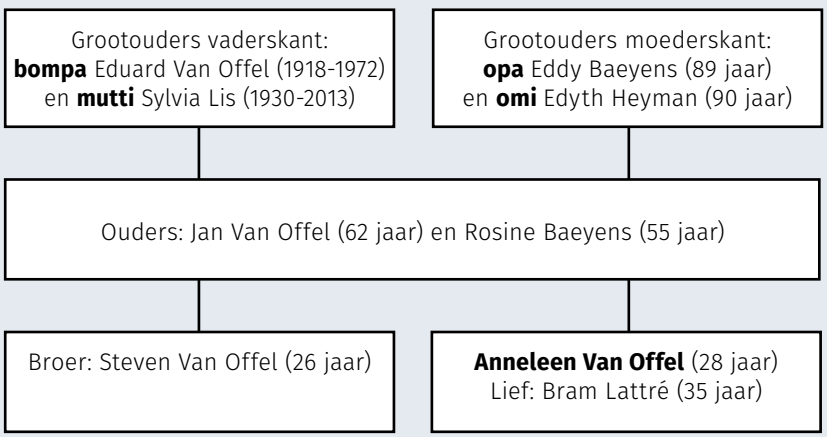
Wet van de energie

"De week dat mutti is gestorven, was een van de mooiste en meest ingrijpende momenten in mijn leven. Ze heeft die dagen bewust en met veel kracht ondergaan. We kampeerden met ons hele gezin in het ziekenhuis. We hebben samen gegeten, geslapen, gesproken. We waren haar heel nabij, ik voel nog altijd hoe ze ademde. Ze heeft haar hele leven opnieuw verteld, een week lang. En toen ze uitverteld was, is ze in alle rust doodgegaan. Ze aanvaardde wat er kwam: 'Ik ga jullie missen, maar het is onafwendbaar'. Ze was helder van geest tot de laatste adem en wij hebben kunnen zeggen hoe graag we haar hebben gezien.

De dood van mutti heeft mijn visie op leven en dood veranderd: we hebben haar lichaam begraven, maar niet haarzelf. Zodra ik nu aan haar denk, overspoelt er mij zo'n golf van liefde dat ik haar weer heel dichtbij voel. Het is een energie die nooit weggaat.

Nadat ze naar een woonzorgcentrum verhuisd was, heb ik nog vier jaar in haar huis gewoond. Daar had ik het gevoel dat onze levens een beetje in elkaar schoven, dat ik haar wereld verder kon ontwikkelen en die van mij kon creëren. Ik vond er mijn

STAMBOOM



plek, op haar manier. We gelijken ook fysiek erg op elkaar: ik heb haar blauwe ogen. Ze leerde mij verhalen vertellen, ik heb de neiging gebeurtenissen in mijn leven wat aan te spekken zodat ze sappig worden."

Nonkel Frans
"Ook andere mensen kunnen de rol van grootouder vervullen. De broer van mutti, nonkel Frans, had geen kinderen. Toch is hij ook voor mij een opa geweest. Hij stierf een maand na mutti, ik herinner me hun laatste telefoongesprek, hoorde 'tot straks' en besefte dat ze elkaar nooit meer zouden zien. Nonkel Frans was een heel speciale man, hij stond met een monkellach in het leven, was een avonturier pur sang. Hij leerde me dat je je dromen moet waarmaken. Mede door hem, besliste ik op mijn zestiende over mijn levensprioriteiten."

Hier is alles veilig
Anneleen legt de laatste hand aan haar debuutroman die zal worden uitgegeven bij Lebowski. "Ik puzzel en vijs de structuur in elkaar. Het is best spannend, een droom wordt werkelijkheid.

In *Hier is alles veilig* reist een moeder door Israël op zoek naar het leven van haar verloren zoon. Immanuel pleegde zelfmoord. Wat heeft hem de dood ingedreven? Wat heeft zijn moeder nooit durven zien? Ik zou op mijn achttiende geneeskunde studeren maar koos ultiem toch voor het conservatorium. Verhalen vertellen is mijn passie. Schrijven vergt discipline, maar voelt niet aan als werken. Ik wil geen schrijver zijn die hoog in zijn kamer zit en af en toe eens afdaalt om zijn boek te verkopen.

Voor Bond Zonder Naam maak ik Instagrannies. Ik interview tachtigplussers en publiceer hun levenswijsheden op Instagram. Vrijwilligers brengen de reacties die mensen posten terug naar de oudere. Laatst kwam ik bij een oude vrouw in een rusthuis in Oostende. Ze zat helemaal ineengedoken voor haar tv. Toen ik haar aansprak, brak haar gezicht open. Ze ging rechtop zitten en vertelde dingen waar ik nog lang over heb nagedacht."

Zeg ja tegen het leven
"Mijn mutti stond ondanks haar verdriet heel positief in het leven. Mijn omi breit een sjaal voor mijn trouw. Bram en ik zullen ons ja-woord uitspreken eind augustus. Vooraf maken we een rondreis door Europa. Overal zullen we mensen één vraag stellen: waarop zeg jij JA? Ik ben heel benieuwd: wat is jouw antwoord?"

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

GEZONDE VRIJWILLIGERS GEZOCHT VOOR DEELNAME WETENSCHAPPELIJKE STUDIE (BEELDVORMING VAN DE HERSENEN)

KU LEUVEN

Wie?
- Gezonde vrijwilligers tussen 55 en 85 jaar

Wat?
- Meten van veranderingen in de hersenen aan de hand van MRI en PET scan

Waar?
- UZ Leuven, campus Gasthuisberg

Vergoeding?
- Billijke vergoeding voorzien

Meer informatie?
- Telefoon: 016 32 55 04
- Email: mariska.reinartz@kuleuven.be

DE KAAPSE LELIE LAAT NIEMAND blauwblauw

Tekst Ivo Pauwels // *Foto* Ivo Pauwels

In Zuid-Afrika en dan vooral in de Oranje Vrystaat kleuren de bloemen van Agapanthus tal van heuvels en bergen blauw. In het Nederlands heet Agapanthus dan ook Kaapse of Afrikaanse lelie. De jongste jaren winnen deze mooie tuin- en kuipplanten ook bij ons aan populariteit. Droogte en zomerhitte deren de Kaapse lelie niet. Dat is een onmiskenbaar voordeel in deze tijden. En tot grote vreugde van tal van tuinliefhebbers blijkt een groot aantal soorten en cultivars ook bij ons volkomen winterhard.

Er bestaat een eenvoudige vuistregel om uit te maken of een Afrikaanse lelie winterhard is of niet. Bladhoudende planten zijn vorstgevoelig, bladverliezende zijn haast altijd winterhard. Deze laatste lopen in het voorjaar in de border zelfs zonder extra bedekking vlot uit, al kan het geen kwaad de planten een licht winterdek te geven van droog blad of cacaodoppen.



Agapanthus-Blue Triumphator.

Als ze in het voorjaar uitlopen lijken de planten op een breedbladig gras. De bloemen die in de zomer verschijnen zijn van een ongekende schoonheid. Het zijn klokjes die met tientallen uit een centraal punt ontspringen zodat de bloeiwijze in zijn geheel een fraaie bolvorm heeft.

In feite hebben de planten maar één grote vijand: te veel vocht. Plant ze dus op een plekje in de volle zon waar de tuingrond vlot opdroogt. Drassige grond is ongeschikt. De meeste soorten die hier verkocht worden, zoals Agapanthus africanus en Agapanthus campanulatus, bloeien in oorsprong met blauwe bloemen. De cultuurvariëteiten doen dat in allerlei tinten: van heel lichtblauw tot donker indigo. In de natuur komen ook witbloeiende Afrikaanse lelies voor en onder de cultivars zijn er zelfs die roze of lila-roze bloeien. Na een jaar of drie kunnen ze gescheurd worden. Dat gaat heel eenvoudig en kan zelfs in de grond. Met een ferme snee van een scherpe spade steek je een stuk van de brede ronde pol af. Dat stuk graaf je uit en plant je elders opnieuw.

In de border of in de pot

Wie kiest voor sterke planten die onze winter moeiteloos doorstaan, heeft de keuze uit een groot aantal bladverliezende Kaapse lelies. Een volwassen plant kan tot vijftig bloemtuilen produceren. Extra voeding hebben ze in de volle grond niet nodig.

Bladhoudende soorten en cultuurvariëteiten worden meestal in de pot geplant. Het zijn fraaie terras- en orangerieplanten. In een pot is Agapanthus een hongerige wolf die een vrij rijk substraat en een prima drainage verlangt. Omdat planten in pot gevoelig zijn voor vorst, moeten ze als niet-winterharde kuipplanten overwinteren. Deze wintergroene soorten willen een lichte plek, bij-



Agapanthus africanus.



Agapanthus Campanulatus.

voorbeeld in een orangerie. Om goed te bloeien hebben deze kasplanten nood aan een periode waarin de temperatuur relatief laag is.

Een magische plant

In zuidelijk Afrika is Agapanthus een heilzame plant. Jonge vrouwen dragen altijd een rijgsnoer rond de hals waartussen ook enkele gedroogde wortels van de Kaapse lelie zitten. De wortels zouden vruchtbaarheid garanderen en een vlotte bevalling. Zoeloe-vrouwen bereiden een lotion van de bloemen waarmee pasgeborenen worden ingewreven om ze te sterken en gezond te houden.

In zuidelijk Afrika is Agapanthus een heilzame plant

Zon zon lieve zon

IK WOU DAT IK JE VANGEN KON

Tekst Griet Van beveren // *Foto's* Pand Zestien



Krijg je maar niet genoeg van de heerlijke warmte? In plaats van er lui te liggen in zonnen, kan je ze ook creatief gebruiken. Doe eerst je wandelschoenen aan en trek de natuur in op zoek naar bloemen, kruiden en planten. Verwerk die daarna in hun geheel of als afdruk in klei. Het resultaat zijn prachtige, zelfgemaakte labels die geschenkjes, tafels en bestek omtoveren tot pareltjes. En de zon? Daar hang je je was én je klei in te drogen!

Niet zo mobiel om te gaan wandelen of gewoon geen natuurpracht in je buurt? Dan doet je tuin of het grasperkje om de hoek evengoed dienst. Bloemetjes in het gras, blaadjes met een mooie vorm en zelfs onkruid zijn bruikbaar. De bedoeling is om hun afdruk in klei te maken. Wil je liever meer kleur, dan laat je de bloemetjes mee drogen in de klei.

BENODIGDHEDEN

- ✗ klei die droogt aan de lucht en dus niet moet gebakken worden
- ✗ bloemen, planten, kruiden
- ✗ een grote plank of glasplaat
- ✗ een deegrol of lege fles
- ✗ een kommetje met water
- ✗ steekvormpjes (verschillende groottes)
- ✗ touw
- ✗ keukenpapier





WERKWIJZE

STAP 1 VORMPJES VAN KLEI







Zet je benodigdheden klaar zodat je alles binnen handbereik hebt. Scheur een stukje van de klei, een handjevol is voldoende. Kneed het zacht en maak er een bolletje van, net zoals je brood zou kneden en opbollen.

Rol met je deegrol de klei uit. Rol in verschillende richtingen tot de klei de juiste dikte heeft, zo'n 2 tot 3 mm. Neem de steekvormpjes (wat jij mooi vindt!) en druk zoveel figuren uit de klei als je wil.

TIP VOOR HET LABELTJE
Wil je ze straks bevestigen als label met een touwtje erdoor? Voorzie dan nu ook al een gaatje. Dat mag vrij dicht bij de rand zijn, maar niet té want dan loop je het risico op scheuren.

TIP VOOR DE SERVETRING
Wil je een servetring maken? Gebruik dan een grotere uitsteekvorm en maak twee tegenover elkaar liggende gaatjes.

De klei die overschiet, haal je weg zodat die jou niet hindert tijdens het decoreren. Opgelet, gooi de overschotjes niet weg! Voeg ze samen, kneed en rol opnieuw voor een tweede lading.

Als het uitrollen wat textuur in de klei heeft gebracht, dan kan je die weghalen met een natte vinger. Dop je vinger in een kommetje met water en wrijf heel zachtjes over de klei tot je een glad oppervlak krijgt.



Comfortlift
Orona

Altijd een traplift op maat van uw behoeften.

Coopman Orona NV | Mannebeekstraat 3 | B-8790 Waregem
www.comfortlift.be | sales@comfortlift.be | 0800 20 950



STAP 2
BOTANISCHE VERSIERING

Kies de blaadjes, takjes en bloemetjes van je voorkeur en leg ze op het labeltje in klei.
Druk ze heel zachtjes aan met je uitsteekring of met een glazen flesje. Zorg dat het oppervlak waarmee je aandrukt egaal is, anders heb je opnieuw textuur in je klei.
Haal het takje meteen weer weg: de prachtige afdruk blijft achter!
Laat je het takje of bloemetje zitten, dan zal het mee indrogen met de klei. Dat zorgt voor extra kleur!

Laat het bloemetje zitten, dat zorgt voor extra kleur !





STAP 3
DROGEN EN AFWERKEN

Nu volgt een secuur werkje: de labeltjes in klei losmaken en van de plaat halen.
Gebruik een fijn spateltje of mesje en schuif dat voorzichtig onder je stukje klei. Leg alle labeltjes plat naast elkaar op een stuk keukenpapier. Laat de labeltjes minstens 24 uur drogen in de zon (als die er niet is op een droge plek ergens anders). Ze moeten echt 100% droog zijn.

Knip stukjes ruw touw af en steek ze door het voorziene gaatje. Een prachtige manier om geschenkjes te versieren, je servet te pimpen of je keuken op te smukken met verse kruidentuiltjes!

TIP!
Je kunstwerkjes in klei blijven gevoelig voor water. Wil je dat vermijden, voorzie ze dan langs beide zijden van een laagje watergedragen vernis. Die koop je in een hobbywinkel, net als de klei.

PAND ZES TIEN

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

HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN PASCALE PLATEL

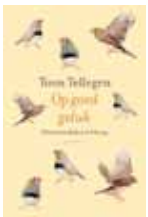
"Gent, dat is een openluchtmuseum"

Tekst Suzanne Antonis // *Foto* Koortzz

Zoveel levens, zoveel verhalen. Pascale Platel vertelt ze op het podium, in boeken, voor kinderen, vrouwen en mannen die het willen horen. Volgend najaar herneemt ze onder andere *Gezegend Zij* en *Totdatzeerdoet*, een productie met Nele Van den Broeck en Roos Van Acker. Vanaf december speelt ze *Deer Diana*, maar is het wel diegene waaraan iedereen dan denkt? Sensueel, liefdevol en kwetsbaar zet ze zichzelf in relatie tot haar publiek. Omdat vrijheid ligt in gebondenheid.

Boeken die ergens over gaan

"Het klinkt misschien vreemd voor een vrouw van 58, maar ik hou erg van de kinderboeken van Toon Tellegen. Momenteel lees ik *Op goed geluk*. Ik zou het iedereen aanraden want zijn filosofische stijl inspireert even-zeer volwassenen. Mijn absolute favoriet is de Amerikaanse dichter en schrijver van kortverhalen Raymond Carver. Helaas is hij er niet meer, maar ik was elke keer geboeid door zijn interviews. Zo oprecht, ik zou met hem over de meest uiteenlopende dingen kunnen praten, van liefde tot verslavingen."



Een stad als museum

"Binnenskamers heb ik erg genoten van de laatste tentoonstelling van Raoul De Keyser. Hoe die schilder met alleen gekleurde vlakken toch sterke beelden wist te creëren, daar heb ik bewondering voor. Een favoriet museum? Ik ervaar de stad Gent als één groot museum. Ik kan blijven kijken naar de mooie gebouwen en kunstwerken zoals de *Vijf Pieserkes* en de *Mammelokker*, het beeld aan de gevel van het Belfort. Er is een dochter op afgebeeld die haar vader de borst geeft. Het verhaal gaat dat ze hem op die manier heeft gered van de hongersnood in de gevangenis."



Film zien en horen

"Mooie films gaan vaak over vrouwen. *Our Little Sister* van de Japanse regisseur Hirokazu Kore-eda heeft me erg ontroerd. Het gaat over drie zussen die na de dood van hun vader ontdekken dat ze nog een jonger halfzusje hebben dat ze dan liefdevol opnemen in het huis waar ze samenwonen. Een krachtige film is *Paris, Texas* met Natasha Kinski in de hoofdrol. Ze zit in haar rode angora pull achter glas waar ze mannen via de telefoon moet bevredigen. Ook haar eigen man, die vier jaar verloren liep door geheugenverlies, komt aan de andere kant van het raam zitten en neemt de hoorn. Enorm beklijvend omdat het zo duidelijk het onvermogen toont van mensen om met elkaar te communiceren. En de muziek van Ry Cooder erbij maakt het af. Goede en melancholische filmmuziek vind ik heel ontspannend. Op dat vlak onthoud ik ook *Bilitis* waarvan Francis Lai de componist was."



Feest, maar niet met te veel

"Ik zou alle dagen tomaat-garnaal met frietjes kunnen eten. We aten het vroeger altijd als het feest was en nu heb ik het gevoel dat het feest is elke keer als ik het eet. In Gent is mijn lievelingsrestaurant *De Rave*. Nog maar net ontdekt maar het is er supergezellig en de gerechten die de uitbaters zelf klaarmaken, zijn overheerlijk. Veel tafelgenoten heb ik daar niet bij nodig. Het is trouwens een talent dat ik graag zou hebben: me ongedwongen bewegen in een groep mensen. Ik kan goed entertainen, vertellen en intieme gesprekken voeren maar dat sociale talent dat ik bij anderen zo bewonder, dat mis ik."



Info: www.pascaleplatel.be

10 OM NIET TE MISSEN

1 GEFLITST NAAR DE MIDDELEEUWEN

Wie Diest bezoekt, wandelt letterlijk een schatkamer binnen van erfgoed en monumenten boordevol rustgevende oases. Maak een wandeling over het houten vlonderpad langs de oevers en zet koers naar het historische stadscentrum... Bezoek de 14e eeuwse Sint-Catharinakerk van het begijnhof waar je 'de vier evangelisten' van Vlaamse Meester Theodoor van Loon kan bewonderen. Je kan ook intekenen voor een uitstap in het spoor van Theodoor van Loon'. Oh ja, en breng zeker een bezoek aan het Stadsmuseum De Hofstadt waarin een rijke kunstverzameling het boeiende leven van de stad reflecteert. De Hofstadt is ondergebracht in de sfeervolle kelders van het stadhuis.

Nog tot eind september: Sint-Catharinakerk: dagelijks van 13.30 tot 17 uur. Gesloten op maandag. Het volledige aanbod vind je terug op www.toerismediest.be; 013/35 32 74

2 PIKANT!

De weelderige tentoonstelling PiKANT! laat je kennismaken met vijf eeuwen cultuurgeschiedenis. De spots zijn gericht op kanten kledij en accessoires als ware statussymbolen, die vaak van moeder op dochter werden doorgegeven, of van vader op zoon. Kant is een weefsel van draden, een toonbeeld van ambacht en precisie.



Doorheen de geschiedenis keert dit textiel steeds terug bij rituele hoogtepunten van het bestaan. Van doopsel tot huwelijk, van liturgie tot rouw.
PiKANT! laat zien hoe kant van onderkleding naar bovenkleding evolueerde en weer terug.

Expo nog tot 30 september 2019 in de Orangerie, Waterkasteel, 9310 Moorsel
Open op weekdagen van 11 tot 18 uur.

3 DA VINCI IN TONGERLO

Het boek Het Laatste Avondmaal naar Leonardo da Vinci van Piet Boncquet & Greet Verschatse handelt over een van de oudste en best bewaarde kopieën van Het Laatste Avondmaal. Terwijl het origineel in Milaan kleur en glans verliest, schittert een kopie van het iconische kunstwerk nog steeds in de abdij van Tongerlo.



Een recente scan wijst zelfs op een reële kans dat da Vinci mee schilderde in Tongerlo. Wie was de kunstenaar die deze kopie heeft gemaakt? Zijn er nog andere kopieën en waarin verschillen ze van elkaar? Waarom is de versie van Tongerlo kunsthistorisch zo belangrijk? Boncquet en Verschatse studeerden beiden geschiedenis en hebben zich met behulp van de Norbertijnen van Tongerlo – verdiept in de archieven van en documentatie over dit prachtig werk.

***Het Laatste Avondmaal naar Leonardo da Vinci. Een wonderlijke geschiedenis.* Van Piet Boncquet & Greet Verschatse, 29,99 euro, uitgever VBK**

4 DE GEHEIMEN VAN DE MEDITERRANE KEUKEN

Oil & Vinegar verzamelde haar 40 favoriete pasta- en pizzarecepten. Spaghetti carbonara, Ravioli al Limone e Carciofi, pizza margarita... alles op smaak gebracht met een bijpassende olijfolie, een lekkere pesto of heerlijke kruiden. Volle, rijke smaken en eenvoudige gerechten staan centraal. Dit alles aangevuld met handige tips, leuke weetjes en how-to's.



***De geheimen van de mediterrane keuken*, Oil&Vinegar, Lannoo, 15,99 euro**

5 HET SCHOUWSPEL VAN DE OMMEGANG

Van woensdag 26 t.e.m. 29 juni kan je in hartje Brussel genieten van dit prestigieus folkloristisch evenement. Spektakels, een Middeleeuwse markt, een schietwedstrijd voor kruisboogschutters, een Middeleeuws dorp in het park en een indrukwekkende historische stoet met veel folklore, oude dansen, vlaggenspel, trommelaars, visuele magie en heel wat animatie. Deze indrukwekkende processie met zijn 1400 deelnemers in schitterende kostuums evoceren in de hoofdstad van de Nederlanden de intrede van Karel V en zijn zoon, kroonprins Filips (de latere Filips II).

Alle info: www.ommegang.be
gratis toegang





6 HISTORISCH PARCOURS MEISE

De Plantentuin heeft met haar 200 jaar, een geschiedenis die ouder is dan ons land. Het Domein van Bouchout waarin de Plantentuin in 1939 terechtkwam heeft een geschiedenis tot ver in de middeleeuwen. Door de eeuwen heen bewoonden kasteelheren en ridders het kasteel, een tijd lang woonde er zelfs een waanzinnige keizerin. Er bevinden zich tal van historische realisaties uit de bouwkunde en de horticultuur. Het Plantenpaleis uit expojaar '58, de Balatserre uit 1853, een kunstwerk van staal en glas, een ommuurde tuin van rond 1800. Dit alles in een eerbiedwaardig kader van eeuwenoude en unieke bomen zoals de nakomelingen van de eerste watercipressen, die pas in de jaren veertig in China ontdekt werden.

Wandeling 'Historisch parcours: Meise door de eeuwen heen' nog tot 30 juni Plantentuin Meise , Nieuwelaan 38, 1860 Meise

7 INSPIRATIE VOOR (HER)AANLEG VAN JE TUIN

Een tuin is een kunstwerk dat nooit af is, maar telkens weer bekeken en beleefd wordt op een andere manier, in andere omstandigheden. De Tuinbijbel behandelt alles wat deel kan uitmaken van jouw tuinproject, van planning tot onderhoud, geïllustreerd met 700 foto›s. Het boek reikt je ideeën aan over hoe je tuin 365 dagen lang een plek kan worden waar je tot rust komt, waarvan je geniet en die je een permanent vakantiegevoel geeft.



***De Tuinbijbel,* Lannoo, 30,99 euro**

8 IK HEB MIJN VADER NIET GEDOOD

Eenendertig jaar onschuldig in de gevangenis doorbrengen, het zal je maar overkomen. Leon Van Huffel uit het Waasland maakte het mee: in 1948 werd hij – onterecht – veroordeeld tot levenslang wegens doodslag op zijn vader, die zich in werkelijkheid in een schuur opgehangen had.
Hoe is het zover kunnen komen? Waarom bracht zijn moeder de ware toedracht niet aan het licht? Hoe hield zijn vrouw Clara in haar eentje hun boerderij recht en bleef ze hem al die tijd trouw?
Ik heb mijn vader niet gedood vertelt niet alleen het tragische relaas van Leon, maar schetst tegelijk met zin voor humor een portret van het naoorlogse Vlaanderen en het boerenleven in de polder dat dreigt te verdwijnen door de uitbreiding van de Antwerpse haven.

***Ik heb mijn vader niet gedood,* Chris Picavet, Davidsfonds, 19,99 euro**

9 LIBERTY



De droom van Kirsten Knudsen om als verpleegster in de Derde Wereld te werken komt eindelijk uit. Met haar baby en tienerzoon verhuist ze van Denemarken naar Afrika, waar haar man al werkt. Daar wacht haar een kant-en-klare levensstijl. Het lijkt een paradijs maar met een prijs. Het nieuwe leven in Tanzania biedt haar vele kansen, maar de consequenties zijn zwaar: corruptie, ontrouw en immorele keuzes die uiteindelijk ten koste gaan van relaties en gezinnen. Deze miniserie schildert een pijnlijk portret van de naïviteit van een groep buitenlandse welzijnswerkers, wier grootse plannen botsen met lokale weerstand en onoverbrugbare culturele verschillen. Liberty is gebaseerd op de gelijknamige, succesvolle roman van Jakob Ejersbro over zijn jeugdervaringen als Deense expat in Afrika.

DVD Liberty, 5x60min, Lumière



10 (HER)ONTDEK MAURICE!

Ter ere van zijn 30ste verjaardag, keert Maurice terug naar de Belgische zalen in een gloednieuwe restauratie onder het goedkeurend oog van regisseur James Ivory. Deze zijn zo meesterlijk en fantastisch gerestaureerd dat het publiek deze films zelfs in betere kwaliteit kan ontdekken dan bij de oorspronkelijke release. Dertig jaar later blijft Maurice een wonderbaarlijk opgebouwd periodedrama met uitmuntende acteerprestaties, waarbij de thema's van repressie, waardigheid, compromis en verboden liefde nog steeds zo relevant zijn vandaag als ze waren in de jaren tachtig, en zelfs meer dan een eeuw geleden, toen E.M. Forster zijn roman neerpende. Een tijdloze film, een pareltje om te (her)ontdekken!

Maurice, vanaf 19 juni in de bioscoop.

Kunst- en vliegwerk

MET THIERRY ROBYNS, OUD-CONSERVATOR VAN HET ZWIN

Tekst Suzanne Antonis // *Foto* Violet Corbett Brocq

Wie ooit in het Zwin was, zag vast de postkaarten met eenden erop. Die werden getekend door de conservator van het Zwin zelf, Thierry Robyns (89). Hij zorgde tussen 1960 en 1970 in de eerste plaats voor het behoud van het Zwin en heeft het natuurpark als internationale luchthaven voor vogels op de wereldkaart gezet. In een tentoonstelling met zijn tekeningen, schilderijen en zijn werk neemt hij je mee naar het Zwin van vroeger, toen natuurbeleving nog het werk was van gedreven pioniers.

"Als je de natuur wil beschermen, moet je haar eerst kennen en leren ervan te houden. Ik was als kind al begeesterd door het Zweedse sprookje over Niels Holgersson, die op de rug van een ganzerik naar Lapland vloog. Dat verhaal zette me aan om zelf naar vogels te kijken en ze te schilderen. Uiteraard waren wilde ganzen mijn favorieten. Ornitholoog worden was dan een logische keuze en niet veel later nam ik al een bestuursfunctie op bij de Belgische Natuurreservaten. Daar vroeg Graaf Léon Lippens me om conservator van het Zwin te worden, toen nog een klein gebied maar als 'bottleneck' in de trekweg van de vogels internationaal heel interessant. Ik heb dat werk tien jaar mogen doen en ik heb fantastische mensen ontmoet, zoals de Engelse kunstschilder en natuurbeschermer Peter Scott. Van hem leerde ik dieren tekenen. 'Je doet het fout', zei hij toen hij me met potlood en papier zag worstelen. 'Je moet tien minuten waarnemen en één minuut tekenen. Niet omgekeerd."

De kunst van het vliegen

"Intussen is het Zwin uitgebreid en een echt belevingspark geworden. Bezoekers kunnen er nu op veel manieren vogels waarnemen en iets leren over hun leefwereld. Zelf heb ik na 1970 andere oorden opgezocht, in Afrika en Indonesië, vooral in opdracht van het Wereld Natuur Fonds. Telkens was het behoud van de natuur mijn grote drijfveer. Misschien zit daar wel het geluk van mijn lang leven. Ik was veel buiten, in een omgeving met grote dimensies en heb altijd kunnen doen wat me het nauwst aan het hart lag. Ik ben ook blijven tekenen, al zal deze tentoonstelling denk ik toch mijn laatste zijn. Het is de fascinatie voor vogels, hoe ze vliegen, neerkomen en weer verder trekken die me aan de gang houdt. En het Zwin natuurlijk. Mocht ik zelf een vogel zijn, ik zou mijn plekje wel weten te kiezen."



info

Tentoonstelling ***Thierry Robyns de Schneidauer Revisited***, nog tot 13 juni 2019 in Zwin Natuur Park, Graaf Léon Lippensdreef 8 in Knokke-Heist. Open van 10 tot 18 uur, maandag en dinsdag gesloten.

Tickets: 12 of 10 euro, toegang natuurpark inbegrepen

Wil je met mij horen?



GRATIS
OPLAADSYSTEEM*

*** bij aankoop van Phonak Marvel of ReSound Quattro.**

ACTIE Verzekering
Aurilis Omnium Service
nu **50% korting**

* actie geldig bij start proef tussen 1/6/2019 en 31/8/2019.



ACTIE
droogbox **€49*** ipv €79

* actie geldig in juni 2019.

* Voor alle acties: niet cumuleerbaar met andere kortingen.

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

aurilis
samen met

Zo hoort het.

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

BIEKE VANDER CRUYS WIL BIJZONDERE JEUGDZORG UIT DE TABOESFEER HALEN

"DE ENE HEEFT MEER STEUN EN STUT IN Z'N OMGEVING DAN DE ANDERE"

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

Elke zondag geniet Bieke Vander Cruys als ze haar gezin en vijf kleinkinderen rond de eettafel ziet zitten. Dat zoveel familiegeluk niet iedereen gegeven is, beseft ze maar al te goed. Sinds 1980 werkt Bieke in de hulpverlening met kinderen, jongeren en gezinnen met opvoedingsproblemen.

Wanneer ik Nederokkerzeel nader tussen weilanden en bosjes, doemt de kerktoren op. Het idyllische beeld straalt landelijke rust uit. Die vonden Bieke Vander Cruys en haar man in de doodlopende Frans Schoevaersstraat. Als ik aanbel, word ik begroet door Biekes kleinzoon Rik en Lore, de kleindochter van haar broer. Bij het begin van ons gesprek trekken de kleinkinderen door de achterdeur naar *oma Zee*. Wie dat is en waar zij woont, zal ik later ontdekken. Eerst laat Bieke me kennismaken met haar job als pedagogisch coördinator in de bijzondere jeugdzorg.

"Ik werk bij *Tonuso* in Brussel waar we gezinnen met opvoedingsmoeilijkheden begeleiden. Als de ontwikkelingskansen van kinderen in het gedrang komen, kunnen gezinnen bij ons terecht. Wij bieden begeleiding aan huis, dagbegeleiding en residentieel verblijf. Dat laatste wordt meestal opgelegd. De kinderen en jongeren die bij ons komen, kennen thuis een complex geheel van problemen op verschillende fronten: financiën, relaties, huisvesting, agressie, verslaving. Het ene probleem brengt vaak het andere mee en wordt van generatie op generatie doorgegeven.

Je moet niet aan dit werk starten met het idee dat je de wereld zal redden en elk kind er helemaal bovenop kan helpen. Je kan enkel naast de mensen staan en hopen dat je een tijdje een steun en toeverlaat kan zijn, dat je hen terug wat geloof in zichzelf kan meegeven. Je mag de lat niet te hoog leggen, dat heb ik intussen wel geleerd. Voor jonge mensen die pas starten, is dat moeilijk te aanvaarden, ze worden er soms moedeloos van. Zonde, want ik zie heel veel gedreven en warme jonge mensen in het werk stappen."

Uit de taboesfeer

"Naast de ouders proberen we een breed netwerk bij een kind te betrekken. Is er ergens een nonkel, tante, oma of opa in het vizier? Kan het kind eens verblijven bij de juf, de voetbaltrainer, de mama van een schoolvriendje, de buurvrouw?

> "Het ene kind heeft een bril nodig, het andere een psychiater of een sociaal werker. Zo heeft iedereen wel wat."

Ook in onze instellingen proberen we de omgeving te betrekken, bijvoorbeeld bij de huiswerkbegeleiding, het koken of het tuinonderhoud. We vinden niet zo makkelijk mensen die dat ondersteunend netwerk willen zijn. Bij deze een oproep: als er Brusselaars zijn die denken iets te kunnen betekenen, dan mogen ze dat altijd laten weten.

Vroeger waren onze instellingen een stuk anoniemer. Jongeren en gezinnen vroegen daar ook om, uit schaamte. Nu denken we: 'En dan?' Iedereen ondervindt moeilijkheden bij het opvoeden van kinderen, maar de ene heeft meer steun en stut in zijn omgeving dan de andere. We proberen uit te dragen dat schuld en schaamte niet nodig zijn. Het ene kind heeft een bril nodig, het andere een psychiater of een sociaal werker. Zo heeft iedereen wel wat. Het zou goed zijn dat we de bijzondere jeugdzorg wat uit de taboesfeer kunnen halen."

Blij met de kleine dingen

"Gelukkig maak ik ook veel mooie verhalen mee. Ik denk aan jongeren die we na twee jaar spijbelen toch weer naar school krijgen. Uiteindelijk halen ze hun diploma middelbaar onderwijs en gaan soms zelfs verder studeren. Er zijn er die zelf kinderen krijgen en vast werk hebben. Er zijn er natuurlijk ook die in de armoedecirkel blijven hangen of die na een tijdje weer hervallen. Wat al generaties bezig is, krijg je niet altijd omgekeerd op enkele jaren.

Als je de ellende ziet waarmee sommige gezinnen geconfronteerd worden, dan maken kleine dingen in je eigen leven je oprecht blij. Ik ben me heel erg bewust van het bijzondere dat wij hebben met ons gezin. Onze kinderen komen hier graag aan huis en er zijn geen breuken in onze familie. Dat koester ik. Ik besef dat het niet vanzelfsprekend is dat ze

hier elke zondagavond rond de grote tafel zitten. Ik ben er me ook van bewust dat het geluk snel kan omslaan."

Terug naar Kampenhout

De woon-werkverplaatsing die Bieke elke dag maakt, blijkt ook een terugkeer naar de stad waarin ze groot werd. "Ik ben opgegroeid in Anderlecht. Maar mijn man had nood aan lucht en daarom kwamen we hier wonen. Ik ben dus eerder een stadsmus dan een buitenmens. Ik weet niet of ik nu nog in Brussel zou kunnen wonen. Veertig jaar geleden sprak in onze straat de helft van de gezinnen thuis Nederlands. Maar ik denk niet dat er nu nog Nederlandstaligen wonen. Van mijn generatie zijn er velen uitgeweken."

Kampenhout - waartoe Nederokkerzeel behoort - was geen onbekend terrein voor Bieke. Als kind bracht ze er de vakanties door bij haar grootouders aan moederskant. "Ons moeder was blij dat ze naar Brussel kon verhuizen nadat ze met een echte Brusselaar trouwde. De stad was een verademing voor haar en de wereld ging open. Mijn ouders zijn nu 90 en 92 en wonen hiernaast. Mijn moeder is *oma Zee*, van Josée, maar dat kunnen de kleinkinderen niet goed uitspreken. Het is wel knus hier. Mijn dochters wonen in de buurt, da's leuk. En via mijn werk houd ik de link met Brussel. Mijn man en ik gaan cultuur opsnuiven in Antwerpen en Brussel. 's Zondags gaan we naar Zuidmarkt als we zin hebben. Kampenhout is centraal gelegen, alles is kortbij."

Watervallen, bossen en vijvers

Na afloop van ons gesprek gaan we langs de tuin naar het huis van Biekes ouders. Daar blikt *oma Zee* nog even terug op haar terugkeer naar Kampenhout. "Mijn man wilde hier graag komen wonen voor de rust en nu leven we hier al twintig jaar naast *ons Bie*. Onze kleinkinderen kwamen vroeger voortdurend langs, nu doen de achterkleinkinderen dat. Ik zorg altijd dat er snoepjes in huis zijn. Het is hier de zoete inval en dat is leuk.

Toen ik terugkwam uit Brussel en de kleinkinderen van school ging afhalen, stonden mijn vroegere schoolvriendinnen daar ook. 'Ha kijk, Josée is er weer.' Het gevoel zat meteen weer goed. Ik speelde hier als kind in de bossen en sprong in de vijvers. Er was zelfs een waterval. Toen ik er later passeerde, bleek die maar zó hoog (toont met armen twintig centimeter en lacht). Maar voor ons was dat dus een echte waterval. Kinderen konden toen nog heel makkelijk buitenspelen. Ik las laatst een boek van Marcel Pagnol over zijn jeugd in de Provence. Ik herkende er heel veel van mijn eigen jeugd in."

LANGS VLAAMSE WEGEN

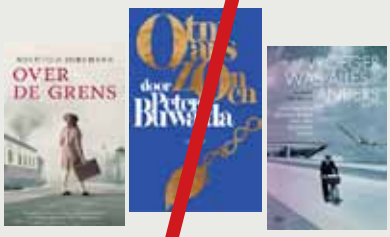


Puzzel en win

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN

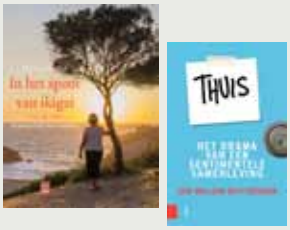


- Win een overnachting voor twee met een ontbijt bij **Hotel/restaurant/huiskamercafé Oortjeshekken** in Ooij nabij Nijmegen.



Een uitgelezen selectie boeken

- Drie exemplaren van **Otmars Zonen** Peter Buwalda, *De Bezige Bij, 27.50 euro*
- Drie exemplaren van **Vroeger was alles anders**, Korneel De Rynck, *Manteau, 22,50 euro*
- Drie exemplaren van **Over de grens**, Mechteld Borrmann, *A.W.Bruna Uitgevers, 17,99 euro*
- vijf exemplaren van ***In het spoor van ikigai*** van Christina Van Geel, uitgeverij Vrijdag, 19,95 euro
- Drie exemplaren van ***'Thuis. Het drama van een sentimentele samenleving'*** van Jan Willem Duyvendak, uitgevrij AUP, 20,99 euro



okra PUNTEN 50 POINTS artis HISTORIA
WWW.ARTISHISTORIA.BE

HORIZONTAAL

1 derhalve **5** rietgras **10** koraaleiland **14** richtsnoer **15** richting in de kunst **16** scheepsuitroep **17** deel van het been **18** hoeveelheid **19** Europese taal **20** kostbare steensoort **23** vrouwelijke gast **24** brandgang **25** dik en zwaar **28** speen **32** onderwerp **34** straat **37** daklicht **40** vrucht **42** daarmee verbonden **43** plastic bouwstenen **44** inmiddels **47** stuk stof **48** geliefde van Julia **49** kaartenboek **51** vlekkenwater **52** tweefasestructuur **55** bitterheid **59** het uiteenvallen **64** tijdelijk gebruik **66** rode schmink **67** ontstekingskoord **68** poedelhond **69** plaats in West-Vlaanderen **70** regelmaat **71** stof **72** welpenleidster **73** een groter aantal.

VERTICAAL

1 niet dubbel **2** lekkernij **3** Noorse componist **4** luchtig eiergerecht **5** afgestoken stuk gras **6** heldendicht **7** logé **8** vis **9** kunstenaar **10** mestvocht **11** deel van een theeservies **12** wilde haver **13** moerasplant **21** kleur **22** westerse verdragsorganisatie (afk.) **26** Griekse letter **27** snelle gang van een paard **29** kanarie (volkstaal) **30** gebroken wit **31** plaats in Tibet **33** onderwereld **34** trede van een ladder **35** hoge mannenstem **36** middel om iets of iemand te redden **38** gevoel **39** moeilijkheid **41** klein hert **45** ruwe steenmassa **46** erheen **50** manier van afdalen bij het skiën **53** bedrijf **54** roofvis **56** zonnegordijn **57** slot 58 lengtemaat **60** droogvloer **61** melodie **62** stekelig dier **63** vergiffenis **64** met dien verstande **65** wijfjesschaap.

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

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

Oplossing kruiswoordraadsel APRIL 2019

win nog meer prijzen

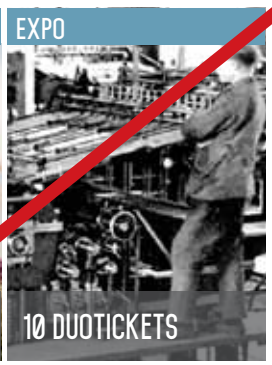
ook voor niet-puzzelaars



GLORIA BELL



QUI M'AIME ME SUIVE!



GRAFISCH VERLEDEN VAN TURNHOUT IN BEELD

> Stuur voor 1 juni 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.

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

1	2	3	4	■	5	6	7	8	9	■	10	11	12	13
14				■	15					■	16			
17				■	18					■	19			
20				21						22			■	■
23					■	■	■	24			■	25	26	27
■	■	■	28		29	30	31	■	■	32	33			
34	35	36	■	37				38	39					
40			41	■	42					■	43			
44				45						46	■	47		
48					■	■	49				50	■	■	■
51			■	52	53	54	■	■	■	55		56	57	58
■	■	59	60				61	62	63					
64	65			■	66					■	67			
68				■	69					■	70			
71				■	72					■	73			

OPLOSSING KRUISWOORD JUNI 2019

54	51	41	55	22	18

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur boek:

Schiftingsvraag: Welke vorm heeft de haven van Bordeaux?

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





diest mijn stad
Vlaamse Meesters in Situ

Toerisme Diest **www.toerismediest.be** • toerismereservatie@diest.be • 013 35 32 74

GEZICHTS-PROBLEMEN?

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

– Dagelijks leven, administratieve aanvragen

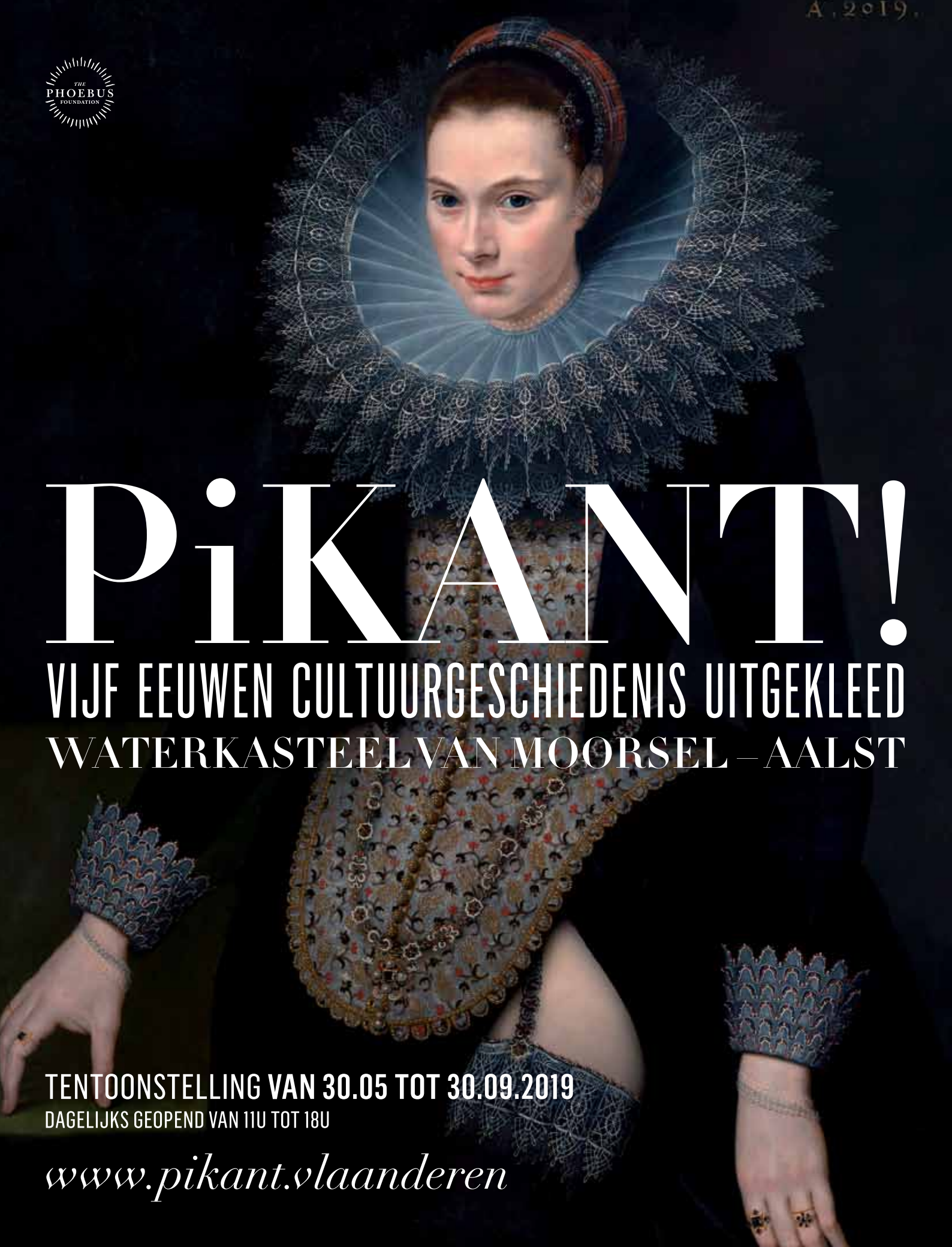
– Studies, opleiding, werk

– Vrije tijd, aangepaste spellen

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

brailleliga
een andere kijk op het leven





THE PHOEBUS FOUNDATION

PiKANT!

VIJF EEUWEN CULTUURGESCHIEDENIS UITGEKLEED

WATERKASTEEL VAN MOORSEL – AALST

TENTOONSTELLING **VAN 30.05 TOT 30.09.2019**

DAGELIJKS GEOPEND VAN 11U TOT 18U

www.pikant.vlaanderen

SLECHTS
€ 199,95 P.P.

enjoyhotels.be
alles inclusief



SLECHTS
€ 199,95 P.P.



De mooiste vakantiegebieden van Duitsland en België!

Hotel Marleen
Sauerland

Siedlinghausen / Winterberg

Alles-inclusief 5-daagse autoreis

Enjoyhotel Marleen bevindt zich in een natuurschoon park met prachtige vijver op slechts 200m van het centrum van Siedlinghausen, centraal gelegen tussen Winterberg en Olsberg. Ons hotel beschikt over 28 kamers, waarvan 8 kamers op de begane grond. Alle kamers zijn modern ingericht en voorzien van alle gemakken: Bad en/of douche, föhn, toilet, zitje, lcd tv met 7 Nederlandse zenders. De meeste kamers hebben bovendien een balkon. Daarnaast beschikt het hotel over een lounge met gratis WiFi, bibliotheek, biljartzaal, kegelbaan en een typisch Duitse cafébar „Zum Anker" met Eredivisie Live! In ons restaurant wordt u verwend met een uitgebreid ontbijtbuffet (waar natuurlijk uw gebakken eitje niet ontbreekt), een prima warme lunch en een uitstekend driegangendiner inclusief saladebar. Regelmatig is er show cooking.

Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie

- ✓ 4 hotelovernachtingen
- ✓ Ontvangst met een warme lunch of koffie/thee met gebak
- ✓ Dagelijks ontbijtbuffet, warme lunch of lunchpakket en 3-gangen keuzediner
- ✓ Dagelijks alle consumpties gratis, van 17:00 tot 24:00 uur
  Frisdranken, vruchtensappen, bieren, wijnen, jenevers en apfelkorn
- ✓ NIEUW! Koffiecorner: de gehele dag gratis koffie en thee
- ✓ Iedere avond entertainment, o.a. Magic WoBo show, livemuziek, wandeling en quizavond Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd
- ✓ Gratis mooie dagtocht per luxe touringcar door het Sauerland
- ✓ Gratis boottocht over een stuwmeer (april - oktober)
- ✓ Gratis entree binnen- en buitenzwembad
- ✓ Gratis diverse auto-, fiets en wandelroute's inclusief lunchpakket
- ✓ Gratis gebruik van alle hotelfaciliteiten en E-bikes
- ✓ Gratis uitstapjes boekje t.w.v. € 6,95 en gebruik infotheek

Aankomstdata en prijzen 2019

11, 15, 19, 23, 27 juni	€ 259.95 p.p.
1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29 juli	€ 259.95 p.p.
2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30 augustus	€ 259.95 p.p.
7, 11, 15, 19, 23, 27 september	€ 259.95 p.p.
1, 5, 9, 13, 17, 21, 25 oktober	€ 259.95 p.p.
29 oktober	€ 199.95 p.p.

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

Enjoyhotel Bottler
Moezelstreek

Veldenz / Moezel

Alles-inclusief 5-daagse autoreis

In dit rustige doch centraal gelegen wijndorp Veldenz vindt u Enjoyhotel Bottler. Vlakbij de grote plaatsen Trier en Bernkastel-Keus. Het hotel beschikt over 30 moderne kamers met douche/bad, wc, tv met NL zenders en Wifi. Alle kamers bevinden zich op de eerste en tweede etage. Het hotel heeft geen lift. In ons restaurant wordt u dagelijks verwend met een uitgebreid "Enjoy" ontbijtbuffet, warme lunch en een 3-gangen keuzemenu. Ook heeft het hotel een prachtig terras waar u lekker kunt bijkomen van de dag, onder het genot van een drankje. 's Avonds is er, net zoals in de andere Enjoyhotels, regelmatig vertier en entertainment.

NIEUW Enjoyhotel

Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie

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

Aankomstdata en prijzen 2019

5, 9, 13, 17, 21, 25, 29 juli	€ 259,95 p.p.
2, 14, 18, 22 augustus	€ 259,95 p.p.
3, 7, 11, 15, 19, 23, 27 september	€ 259.95 p.p.
1, 5, 9, 13, 17, 25 oktober	€ 259.95 p.p.
29 oktober	€ 199.95 p.p.

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

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

Geen aanbetaling verplicht!

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