

MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • MAART 2022 • JAARGANG 55 NR. 2

WWW.OKRA.BE @OKRAVZW OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine

20 UIT
NAUSICAÁ DOMPELT
JE ONDER IN DE
FASCINERENDE WERELD
VAN OCEANEN

30 POL ARNAUTS:
"BRUSSEL, STAD VAN
HOOP"

36 SPRINGLEVENDE
TRADITIES
STRO- EN LEEMBOUW
MAAKT BOUWEN MET
LOKALE GRONDSTOFFEN
MOGELIJK

WILLEM VERMANDERE:

ALS GROTE MENSEN
GEEN OPLOSSING MEER
ZIEN, KOMT ER EEN NIEUWE
GENERATIE AAN DIE WEL DE
OPLOSSING VINDT. DAAR
GELOOF IK IN. 'CORAGGIO E
PAZIENZA, BESTE FRATERS,' ZEI
MIJN OUDE LERAAR FILOSOFIE.
'MOED EN GEDULD.'

GRATIS KOOKDEMO'S AEG / SIEMENS

za 12 + zo 13 + za 19 + zo 20 maart

Info en inschrijven op www.dovy.be/evenementen



NU AL

BATIBOUW BIJ DOVY

van je keuken
1/4 GRATIS*

WIN* UW KEUKEN

ALTIJD OPEN OP ZONDAG



Belgische
kwaliteit



10 jaar
garantie



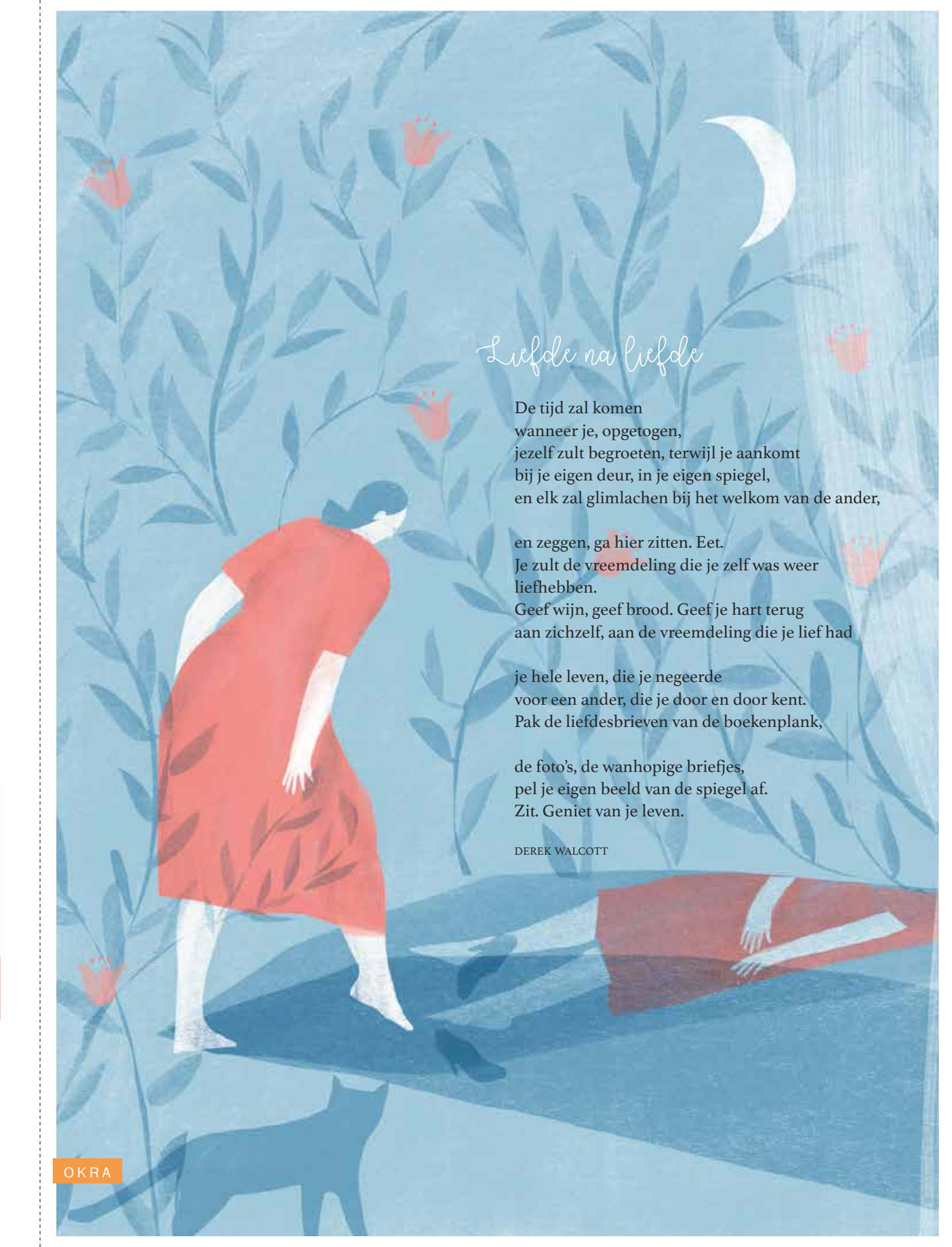
Geen
voorschot



Uw keuken in
virtual reality

Maak een afspraak:
www.dovy.be/afspraak-maken





Liefde na liefde

De tijd zal komen
wanneer je, opgetogen,
jezelf zult begroeten, terwijl je aankomt
bij je eigen deur, in je eigen spiegel,
en elk zal glimlachen bij het welkom van de ander,

en zeggen, ga hier zitten. Eet.
Je zult de vreemdeling die je zelf was weer
liefhebben.
Geef wijn, geef brood. Geef je hart terug
aan zichzelf, aan de vreemdeling die je lief had

je hele leven, die je negeerde
voor een ander, die je door en door kent.
Pak de liefdesbrieven van de boekenplank,

de foto's, de wanhopige briefjes,
pel je eigen beeld van de spiegel af.
Zit. Geniet van je leven.

DEREK WALCOTT



Abonnement:

Abonneren op OKRA-magazine gaat snel en eenvoudig, stuur je naam en adres aan Liesbeth Kiekens, 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 Liesbeth Kiekens, Jurgen D'Ours, Hilde Van Malderen

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

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

Vormgeving Gevaert Graphics nv

Druk Dessain Printing, Mechelen

OKRA-magazine wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.

Reclameregie Publicarto, Klapstraat 16, 9831 Sint-Martens-Latem, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, com@publicarto.be

Opplage: 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: Violet Corbett Brock
Het aprilnummer verschijnt uiterlijk op 28 maart 2022.

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

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



"OP PAD IN HET FASCINERENDE BOULOGNE-SUR-MER."

20



47



OP PAD IN HET FASCINERENDE BOULOGNE-SUR-MER.

34

INHOUD

- 6 VRAAG HET AAN OKRA
Hpiuqsbp
- 6 VRAAG HET AAN OKRA
Erfenis: aanvaarden of verwerpen ?
- 8 GEZONDHEID
Het immuuniteitsplan
- 12 OVER WAT TELT
Willem Vermandere: "De glimlach van God"
- 16 AAN TAFEL
Gezond zondigen met Ilse D'Hooge
- 20 UIT
Nausicaä dompelt je onder in de fascinerende wereld van oceanen
- 24 OKRA-REIZEN
- 27 STANDPUNT
Ouderen nemen het zelf wel op voor hun belangen
- 28 DE M/V/X ACHTER DE VRIJWILLIGER
Jan Omeij: "Ik kijk naar niemand op, iedereen heeft zijn capaciteiten."
- 30 DOORLEEFD
Ketje Pol Arnauts: Brussel, stad van hoop
- 36 SPRINGLEVENDE TRADITIES
Stro- en leembouw maakt bouwen met lokale grondstoffen mogelijk

"VANUIT DE KIJKHUT HEB JE EEN MOOI ZICHT OVER DE OMGEVING. ACHTERAAN ONS TERREIN KOMEN DE REEËN VAAK OVERNACHTEN."



- 44 **DE WERELD VAN GUY POPPE**
De Machiavelli van Minsk
- 47 **GESMAAKT**
Het culinaire en culturele leven van Ingeborg
- 48 **CULTUUR**
- 10 **OM NIET TE MISSEN**
- 49 **KUNSTIG GESPREK**
Auteur Rik De Jonghe
- 51 **LANGS VLAAMSE WEGEN**
Ben Michiels bouwt aan duurzaam bos
- 54 **KRUISWOORDRAADSEL**
- 55 **PRIJZENPAGINA**

LAAT DE MEESJES MAAR KOMEN

Op bezoek bij een vriendin. Ons gesprek wordt onderbroken door een telefoontje. "Oei. Dan zullen we die afspraak verplaatsen", zegt ze. "Ik had mijn resultaat al na een dag", gaat ze verder. Twee keer raden waarover het gaat? Ik zit op de trein. Aan de andere kant van de gang zit een man. Een vrouw gaat tegenover hem zitten, ze kennen elkaar. "Tijdje geleden", zegt hij, "neem je niet vaak meer deze trein?" "Ik ben ziek geweest", zegt zij, en hup daar valt het woord alweer: "corona gehad." De man raakte in november al besmet, hoor ik. En zo gaat het nog een tijdje verder. Geen gesprek of het onderwerp covid duikt vroeg of laat op. Soms vraag ik me af welke onderwerpen er nu allemaal niet aan bod komen die zonder covid wel de gesprekken zouden gehaald hebben.

Wie kon er zich bij het begin van de pandemie voorstellen dat bijna twee jaar later het virus nog altijd zo'n invloed zou hebben op werk, leven en conversaties? Maar er is voorzichtige hoop. Hoop dat we stilaan op min of meer 'gewone' manier kunnen leven met het virus, want weg zal het niet zijn. Wie weet is het al zover wanneer dit magazine verschijnt. De lente en zomer zijn sowieso makkelijkere seizoenen en de lente komt eraan. Die zekerheid hebben we, ook in tijden dat voor de rest weinig zeker is. Op het moment dat ik dit schrijf, bloeien de sneeuwkllokjes en krokussen in het gazon, en de hyacinten kondigen zich aan in de border. De natuur zal steeds meer ontluiken. Want die laat zich door covid, in welke variant ook, niet tegenhouden.

Op een zonnige late januaridag die ons een voorsmaakje geeft van hoe lente voelt, ga ik naar een begrafenis. Er is veel on hold gezet door het virus, maar andere (dodelijke) ziekten jammer genoeg niet. In het leven van de overledene en zijn familie beheerste niet covid, maar de achteruitgang, uitputting, pijn van hun geliefde man, vader, grootvader de voorbije twee jaar. En nu hebben ze hem moeten afgeven. Veel vroeger dan de gemiddelde levensverwachting in ons land en dan zijn struise en sportieve lichaam en levenslustige en ondernemende geest van voor de ziekte deden vermoeden. Het kan ineens helemaal omslaan, iedereen is kwetsbaar, ziekte en dood kunnen het leven op elk moment compleet ondersteboven gooien. Daar word je je op zo'n afscheid heel erg bewust van. Het is elke keer weer een oproep je niet op te jagen in onbenulligheden, je geluk niet te laten afhangen van dingen die je niet in de hand hebt of te denken dat je nog alle tijd hebt om te doen wat je wil doen in het leven. We kunnen maar beter het leven koesteren met zijn mooie en minder mooie kanten en zorg dragen voor elkaar.

Genieten van mooie dingen ook en van de lente met de vogelgezangen en de frisgroene blaadjes. Het nestkastje in de tuin was na vele jaren dienst aan vervanging toe, ik hing een nagelnieuw exemplaar in de appelboom. Laat de broedlustige meesjes maar komen.

An Candaele

ERFENIS: AANVAARDEN OF VERWERPEN?

Tekst: DELPHINE SCHEDIN // Illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

Een goede vriend is vorige maand overleden. Omdat hij geen ouders, partner of kinderen heeft, ben ik de enige erfgenaam. Hij heeft me dit nooit op voorhand gemeld. Ik schrok dus een beetje toen ik over de erfenis werd gecontacteerd. Ik weet dat mijn goede vriend het niet al te breed had, dus ik kan moeilijk inschatten hoeveel de erfenis bedraagt.

Ben ik verplicht om de erfenis te aanvaarden? Ik maak me een beetje zorgen over eventuele schulden. Hopelijk kunnen jullie mij raad geven.

Groetjes

Nadine



Dag Nadine,

Eerst en vooral onze innige deelneming met het verlies van je goede vriend. Het is goed dat je ons aanschrijft, want je kan namelijk ook schulden erven. Je bezorgdheid en twijfels zijn dus volledig terecht, als je niet zeker weet hoe de financiële situatie ineen zit. In het algemeen kan je bij een erfenis drie dingen doen: de erfenis aanvaarden, de erfenis aanvaarden met voorrecht van boedelbeschrijving of de erfenis verwerpen. Ik kan geen advies geven over welke optie de juiste keuze is. Die keuze moet je zelf maken. Maar ik geef je wel wat meer informatie per optie zodat je een goed geïnformeerde keuze kan maken. Want éénmaal je een keuze maakt, is deze keuze definitief. Je kan niet meer van gedachten veranderen om het in mensentaal te zeggen. Bovendien moet je eerst de keuze maken en dan actie ondernemen. Als je twijfelt over de opties, deblokkeer de rekeningen dan niet, verkoop de inboedel of woning niet, blijf overal af en informeer eerst bij een notaris.

Optie 1: erfenis aanvaarden

Men gaat er eigenlijk automatisch vanuit dat je de erfenis aanvaardt. Onderneem je dus geen actie door je te melden bij een notaris om optie 2 of optie 3 op te starten, dan wordt dit gezien als een aanvaarding. Als je rekeningen deblokkeert of je verkoopt de inboedel van het huis, word je ook geacht de erfenis te aanvaarden. Binnen de vier maanden na overlijden moet je wel een aangifte van nalatenschap indienen. De aangifte kan je zelf bekomen op <https://www.vlaanderen.be/erfbelasting/formulieren-erfbelasting>. Je kan de aangifte online indienen bij de Vlaamse belastingdienst of deze afgeven aan de loketten van de Vlaamse belastingdienst. Op basis van die aangifte zullen dan de successierechten (de belasting die je moet betalen) worden berekend.

Een bijkomend weetje: als je de erfenis aanvaardt, kan je ook beslissen om een deel fiscaalvriendelijk door te schenken aan je kinderen. Dit betekent dat je wel successierechten moet betalen op alles wat je krijgt, maar je moet geen bijkomende schenkbelasting betalen voor het deel dat je doorgeeft aan je kinderen. Ook worden er voor deze transactie notariskosten aangerekend.

Optie 2: erfenis aanvaarden met voorrecht van boedelbeschrijving

Voor deze optie moet je je wenden tot een notaris. De notaris onderzoekt dan de financiële situatie van je vriend. Het onderzoek brengt alle activa en passiva in beeld. Hij maakt dus een overzicht van de positieve som (bv. spaargeld, inboedel) maar ook de negatieve som (bv. schulden). Blijkt uit het onderzoek dat de balans negatief is (je zou meer moeten betalen dan dat je krijgt), dan zal je niets erven. Als je niets erft, moet je ook geen successierechten betalen. Maar is de balans positief dan zal je dus wel het bedrag erven na inhouding van de successierechten.

Optie 3: erfenis verwerpen

Ben je zeker dat er veel schulden zijn en dat het sowieso een negatieve balans is, dan verwerp je best de erfenis. Opgelet: eenmaal verworpen, kan je niet meer op deze beslissing terugkomen. Verwerpen moet je ook bij de notaris doen. Na verwerping betaal je ook geen successierechten.

Kostprijs?

Bij optie 2 en 3 ben je verplicht om een notaris in te schakelen. Een indicatie van de kostprijs kan je op voorhand bij de notaris vragen. De werkelijke kostprijs wordt bepaald door de acties die de notaris moet uitvoeren. Als er nog een erfgenaam is, kan je één notariële akte opstellen en de kosten delen onder de erfgenamen. Beslis je om de erfenis te verwerpen EN de nalatenschap bedroeg minder dan 5000 euro, dan doet de notaris dit 'gratis'. Hij rekent in dit geval geen ereloon aan.

Meer informatie?

Wil je meer informatie, neem dan zeker een kijkje op de website www.notaris.be. Hier vind je heel veel correcte informatie over erven en schenken. Wist je dat je ook altijd gratis advies kan krijgen bij een notaris? Zolang de notaris geen acties moet ondernemen, kan je daar ook bijkomende informatie krijgen. Om misverstanden te vermijden, maak je de notaris vooraf duidelijk dat je enkel gratis inlichtingen wenst. Weet je niet bij wie je terecht kan? Contacteer ons! Wij zijn zeker geen specialist, maar wij helpen je graag verder met het zoeken naar de juiste persoon die je wel correct kan adviseren of helpen.

Groetjes

Delphine

.....
Elke maand tracht de redactie hier vragen van lezers te beantwoorden. Deze maand heeft Nadine een vraag.

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



LYNN DE MERLIER, OSTEOPAAT
EN VOEDINGSDESKUNDIGE

HET IMMUNITEITSPLAN

Tekst TINE VANDECASTEELE // *Foto* HEIKKI VERDURME

Een eerste, tweede, derde en straks ook een vierde en vijfde coronaprik? Waar is dat eigenlijk allemaal goed voor? Het antwoord is simpel: om ons immuunsysteem te wapenen tegen het virus of beter de virussen, want steeds meer coronavarianten komen op ons af. De virussen zijn slim, gelukkig is ons immuunsysteem dat ook. We hebben er wel alle baat bij om dat systeem in optimale conditie te houden.

Ook osteopaat en voedingsdeskundige Lynn De Merlier weet als geen ander hoe essentieel ons immuunsysteem is voor onze gezondheid. In haar praktijk ziet ze het aantal patiënten met chronische ziekten, waaronder auto-immuunaandoeningen, spectaculair toenemen. En hoewel er een genetische component is, bepaalt vooral de levensstijl of iemand chronisch ziek wordt. Maar welke factoren zijn precies belangrijk? Hoe versterk je je weerstand? Hoe ga je preventief te werk of hoe begin je aan je herstel? Die vragen beantwoordt ze in 'Het immuuniteitsplan'. Met een concreet plan van aanpak zet ze je op weg naar een gezonde levensstijl én een ijzersterke immuniteit.

Ontstond jouw interesse in ons immuunitéssysteem toen we kennismaakten met het coronavirus?

"Nee hoor, dat was al veel vroeger. Zeven jaar was ik. Een week na de start van het nieuwe schooljaar werd het ene na het andere klasgenootje ziek. Buikgriep, zo luidde het. Zelf bleef ik gespaard, maar uiteindelijk werd zowat de helft van de klas veroordeeld tot enkele dagen op het toilet. Maar hoe kwam het toch dat ik zelf niet ziek werd? De juf kwam niet verder dan een warrige uitleg over microben en het belang van handen wassen. Hoe dan ook, mijn interesse was geprikkeld! Ik raakte in de ban van die geheimzinnige microben en van hét grote mysterie: waarom wordt de ene mens ziek en de andere niet?"

En vond je het antwoord op de schoolbanken?

"Biologie bleef mijn hele schooltijd mijn favoriete vak en in 2008 behaalde ik mijn diploma als osteopaat. Ik startte mijn eigen praktijk en bleef me ondertussen bijscholen in de link tussen voeding, darmgezondheid en immuniteit. Wat dat laatste betreft staat de interesse sinds de coronapandemie op een ongekend hoog niveau, zowel bij wetenschappers als bij mensen zoals jij en ik. We zullen de komende jaren dus ongetwijfeld nog veel meer te weten komen over dit ingenieuze systeem."

De timing van je pleidooi voor een gezonde levensstijl is tegen de achtergrond van een pandemie natuurlijk ideaal?

"Sinds de wereld kennismaakte met COVID-19 dringt het bij veel mensen eindelijk door dat de manier

waarop we leven niet meer past bij wat ons lichaam nodig heeft. Als we aan die vreselijke pandemie één positief gevolg overhouden, zal het – hopelijk – dat besef zijn."

Onze manier van leven is doorheen de geschiedenis toch altijd al aan verandering onderhevig geweest?

"Dat is inderdaad zo, de homo sapiens is zo'n 300.000 jaar oud. Daarvan zijn we nog maar 10.000 jaar 'gesetteld'. We trekken niet meer rond zoals de vroegere jagers-verzamelaars, maar wonen op een vaste plaats. Landbouw veranderde onze manier van leven drastisch. Net zoals de industriële revolutie, zo'n 250 jaar geleden.

"SINDE DE WERELD
KENNISMAAKTE MET
COVID-19 DRINGT HET BIJ
VEEL MENSEN EINDELIJK
DOOR DAT DE MANIER
WAAROP WE LEVEN NIET
MEER PAST BIJ WAT ONS
LICHAAM NODIG HEEFT."

Maar nog nooit gingen de veranderingen zo snel als de voorbije decennia. En onze levensstijl veranderde ingrijpend mee. Het probleem? Ons lichaam bleef al die tijd min of meer hetzelfde."

En waarom is dat een probleem?

"Het tempo van alle evoluties ligt zo hoog dat onze genen onze nieuwe manier van leven niet kunnen bijbenen. Op biologisch vlak zijn we niet aangepast aan de leefomge-

ving van vandaag. Onze levensstijl matcht niet meer met ons lijf. En dat komt sterk tot uiting in vijf domeinen, die meteen ook de vijf onderdelen van mijn boek vormen, namelijk bioritme, beweging, ontspanning, ontgiftiging en voeding."

Je creëerde een model om op elk van die vijf domeinen aan de slag te gaan?

"Klopt, het 'REMEET-model'. Het Engelse *Remeet* betekent 'opnieuw ontmoeten' of ook wel 'herontdekken'. Met andere woorden: we gaan terug naar wat het menselijke lichaam sinds zijn begindagen kent en waar het dus een grote voorkeur voor heeft. De 'R' staat voor 'Rhythm': herontdek je bioritme, je meest natuurlijke slaappatroon en slaap beter. De 'E' staat voor 'Exercise': herontdek de behoefte van je lichaam aan beweging. De 'M' staat voor 'Mindset': herontdek de balans tussen inspanning en ontspanning en ga voor een leven waarin je beter bestand bent tegen stress en een positieve mindset hebt. De 'E's' staan voor 'Extra Energy': herontdek een leven met meer energie, dankzij een minimum aan toxines zoals nicotine, alcohol, suiker en hormoonverstoorders. De 'T' tenslotte staat voor 'Taste': herontdek de smaak van lekkere voeding die goed is voor je lijf."

Dat is een hele boterham...

"Het zijn die vijf domeinen die je aandacht vragen als je je immuniteit wil versterken en gezonder wil leven. Ze zijn alle vijf essentieel. Mogelijk – hopelijk zelfs – is voor jou niet elk van de vijf domeinen op dit moment problematisch. Wanneer je ermee aan de slag gaat, kan je dus ook gewoon starten met het domein waar jij het





**GA BIJVOORBEELD
'S OCHTENS EEN HALFUURTJE
SPORTEN OF WANDELEN IN
DE BUITENLUCHT NA HET
OPSTAAN, LIEFST VOOR JE
ONTBIJT.**

>> slechtst op scoort en waar je dus het grootste effect zal ondervinden als je je gewoonten verandert. Elk domein kan je apart aanpakken, zonder voorkennis over de andere delen. Je bepaalt dus zelf de volgorde.”

Hoe gaan we concreet te werk?

“Op elk domein voorzie ik een praktisch 20-dagenplan. Ik merk bij mijn patiënten dat het zo’n drie weken duurt om een nieuwe gewoonte te integreren als ze specifiek op die gewoonte focussen en dus geen tien dingen tegelijk proberen te veranderen. Uiteraard moet je ernaar streven om je nieuwe goede gewoonten ook na afloop van die 20 dagen te behouden zodra je met een volgend domein aan de slag gaat. Na maximaal 5 x 20 dagen heb je binnen elk domein van het REMEET-model nieuwe,

gezonde gewoonten aangeleerd. Met een gegarandeerde positieve impact op je immuniteit!”

Welke acties vinden we bijvoorbeeld terug in het 20-dagenplan om ons bioritme te herontdekken?

“Ik geef eerst een aantal essentiële algemene richtlijnen mee. Bepaal bijvoorbeeld wat jouw vaste uur van slapengaan en opstaan wordt. En hou je hieraan voor de hele periode om het best mogelijke resultaat te hebben en een goede gewoonte te kweken. Hou de gehele periode ook een aantal goede slaapgewoonten aan: creëer een vast slaapritueel van ongeveer een halfuurtje voor je naar bed gaat, nuttig geen alcohol voor het slapengaan en geen cafeïne meer vanaf de late namiddag en eet niet te laat en te zwaar. In het 20-dagenplan zelf deel ik de acties

op in ochtend-, overdag- en avond-acties. 's Ochtends kan je bijvoorbeeld een halfuurtje sporten of wandelen in de buitenlucht na het opstaan, liefst voor je ontbijt en 's avonds kan je dan weer een kop thee met kamille, citroenmelisse, lavendel, salie of valeriaan drinken voor je gaat slapen.”

Kunnen we niet gewoon een pilletje pakken?

“Nee dus. Een ingrijpende, langdurige impact op je globale immuunsysteem krijg je niet door één ding te doen – of te slikken – dat je weerstand een snelle boost geeft. Je krijgt het door evenwicht te creëren tussen je lichaam en je levensstijl. Elk van de vijf domeinen speelt een grote rol en samen bepalen ze hoe sterk je immuniteit is. Je lichaam heeft bovendien tijd nodig om zich aan te passen. Toch ben ik ervan overtuigd dat je de impact van al jouw kleine en grotere nieuwe gewoonten snel zal voelen!”



Het immuniteitsplan van Lynn De Merlier werd uitgegeven bij Manteau en kost 25,99 euro.

> Win een exemplaar. Kijk op pag. 55.

"IK BEN ENORM BLIJ MET DE VERBETERING VAN MIJN OGEN EN IK VERTEL AL MIJN VRIENDEN HOE ENTHOUSIAST IK BEN OVER BLUE BERRY."

OMA, WAAR IS UW BRIL?



Mona, 65, is een gezonde vrouw die vol in het leven staat. Ze is zeer actief en heeft een druk sociaal leven. Een aantal jaren terug maakte ik mij zorgen over mijn gezichtsvermogen. Ik wilde dat dit gezond bleef.

Getipt over bosbessen

Toevallig las Mona in een krant over het product Blue Berry en de vele mensen die met behulp van dit product met hun oogproblemen zijn geholpen. "Ik begreep dat Blue Berry een aantal bestanddelen bevat, welke allemaal een positief effect hebben op je ogen. Van bosbessen en luteïne had ik gehoord, ik besloot het te proberen."

Kleinkind ontdekte de verandering

Op een dag, terwijl ze met haar kleinkind in de auto rondreed, deed er zich iets grappig voor: "Oma,

u bent uw bril vergeten," zei de 10-jarige tijdens het rijden. Nu werd het haar echt duidelijk dat er iets belangrijks was gebeurd en dat het aan Blue Berry te danken was. "Mijn opticien is erg tevreden over wat er met mijn ogen is gebeurd, en ik vertel aan al mijn vrienden, hoe blij ik ben met Blue Berry", zegt Mona lachend.

Blue Berry - het originele Zweedse product

Blue Berry is het originele product, geproduceerd in Zweden. In tegenstelling tot veel namaakproducten bevat Blue Berry naast

bosbessen en luteïne ook andere natuurlijke bestanddelen, waardoor het product een unieke samenstelling heeft. New Nordic was de eerste producent die goudsbloem introduceerde, welke rijk is aan het natuurlijke Luteïne. Blue Berry is speciaal ontwikkeld met als doel de werking van de ogen te ondersteunen wanneer men ouder wordt.



VOORDELEN VAN BLUE BERRY™ TABLETTEN

- Bevat een hoog gehalte aan natuurlijke luteïne die zich ook in de macula van uw oog bevindt - het deel dat verantwoordelijk is voor het centraal gezichtsvermogen
- Met oogvitaminen voor het behoud van een normaal gezichtsvermogen
- De enige bosbessentablet ter wereld met natuurlijk ogentroostextract
- Geproduceerd in Zweden



Verkrijgbaar bij:

Apotheek en de betere natuurwinkel.
Blue Berry 60 / Blue Berry 120
(CNK 3304-581/ CNK 3410-081)

VRAGEN:

Bel 03 366 21 21
of kijk op:
www.ocebio.com
info@ocebio.com



DE GLIMLACH VAN GOD

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's VIOLET CORBETT BROCK

Steenkerke, bij Veurne, diep in West-Vlaanderen. Chris, de vrouw van Willem Vermandere, opent de deur. De bekende zanger en beeldhouwer komt op zijn kousenvoeten binnen. "Ons huis dateert van 1864," zegt hij. Ik zie instrumenten, boeken, beelden. De uitgesleten vloer rond de warme winterkachel herinnert aan de herberg waar soldaten tijdens de Groote Oorlog hun ontspanning zochten. "Zet u wat dicht, ik hoor niet zo goed meer," wenkt Willem, "maar laat u niet verschoeperen door de stoove." Tijdens het interview zal hij regelmatig opveren, een klarinet vastpakken en een deuntje spelen.

"Het is al enkele jaren dat ik meer instrumentale liedjes maak, dan dat ik liedjesteksten schrijf. Ik schrijf wel brieven. Je hebt iets niet beleefd, als je er niet over geschreven hebt. En als niet minstens één iemand het gelezen heeft. De 82-jarige Willem Vermandere staat op en zegt een lied op. *"Later wordt altijd maar korter en vroeger groeit dag na dag, zagezeid word je ouder en wijzer en toch g'raak je soms wat van slag. 't Begint hier en daar wat te wringen en je benen ze worden wat zwaar, en de scherpte is weg uit joen oren, en joen ogen ze zien niet meer klaar."* Dat ben ik. 'Oud worden, Willem, oud worden, er is geen raars aan', zei mijn tante Zulma toen ze 90 was. Je leven verdampt. Maar laat mij – zolang de mensen me vragen – nog een beetje voortdoen. Oud worden is wat je altijd al bezighield, nog wat intenser beleven. Creatief zijn, schrijven, zingen, muziek maken, schilderen, beeldhouwen is een heviger levensvorm."

De bron van vernieuwing

"Voortdoen en vernieuwen, dat is wat telt. Onze grote beeldhouwer Roel D'Haese belde me vanop zijn ziekbed. 'Ik moet je zien, Willem', zei hij. Ik was goed bevriend met hem.

We hebben zachtjes gebabbeld. Ik zei hem: "Ik heb met een enorme passie grote beelden gemaakt, maar ik weet niet meer waar ik ze moet zetten." 'Zorg dat ze van voor uw voeten weg zijn,' zei Roel, 'zodat ze de bron niet verstopen waaruit de vernieuwing moet komen.' Ik heb dat goed onthouden."

"Maar wie ben ik dat ik mag voortdoen, en anderen die kans niet krijgen? De één wordt oud, de andere helemaal niet. Dat is het fundamenteel onrechtvaardige in heel de schepping. Runeke, ons oudste kleinkind, is gestorven. Dat was het pijnlijkste. Ik heb twee broers die gestorven zijn, Stefaan en Walter. Alle twee veel te jong. Met mijn andere broer Antoon kom ik goed

"EEN KUNSTENAAR
MOET DE MENSEN
TROOSTEN. MET OUDE
VERHALEN DIE JE
AFSTOFT EN OPNIEUW
VERTELT, OF NIEUWE
DIE JE ZELF CREËERT."

overeen. Ik heb *chance*. Ken je Boer Theuninck, de boer-kunstschilder? Hij noemt het leven een taart met vier stukken. Neem een stuk weg en de taart is niet meer rond. Je moet die *tegoare* laten. Het eerste stuk is je talent. Daar ben je mee geboren. Talent is een gave en een kwelling, en staat altijd in relatie tot de medemens. Het tweede stuk is de werkkraft. Zonder werkkraft gaat het beste talent verloren. Het derde stuk zijn de middelen. Als je geen geld hebt, kan je geen *kortwagen* (kruiwagen) kopen. En het vierde stuk is een beetje *chance*. Chance met het leven. Chance met de gezondheid."

Rune

"Toen Rune gestorven is, zat ik hier in mijn hoek. Ik keek naar buiten en zag een vogeltje aan het venster pikken. Een uur later, was het daar terug. Dat duurde twee drie dagen. Ik trek daar geen conclusies uit, maar in zo'n dagen van groot verdriet, ben je zo extra gevoelig. Alsof je midden het verdriet contact hebt met de overkant. Zo intens, dat je er later heimwee naar krijgt. Heimwee naar tranen die deuren open duwen. Iets waar je als gewone, gelukkige sterveling nooit toegang toe krijgt. >>

>> Het jongetje is begraven in Lampernisse. Het had al weken niet meer geregend. De grond smeekte om water. Terwijl we op het kerkhof stonden, werd het donker en begon het te druppelen. We zijn naar Steenkerke gevlucht om een boterham te eten. En terwijl we daar zaten met heel de familie, zegt ons Els, mijn dochter en mama van Runeke: 'kijk eens'. Rond de kerk zagen we een regenboog zoals we nog nooit één gezien hebben. 'In Noorwegen', zegt Els, 'waar ons Runeke gestorven is, noemen ze de regenboog de glimlach van God.'

"Je zou van minder door de knieën gaan. Op zo'n moment beleef je de dingen heel intens. Rune was ook voortdurend bij me. Ik stapte in mijn auto en Rune zat naast mij. Drie weken na de begrafenis van Runeke is onze Peter getrouwd. We hebben gevierd, gelachen, gedanst, geweend, goed gegeten. Ik heb toen in de kerk de namen van onze lieve doden genoemd, en voor het eerst die litanie van Runeke gezongen. *Rune is de naam, Rune is de klank Rune, Rune, Rune.* We gaan met de dood nooit effen geraken. De tranen drogen op, maar het verlangen naar dat jongetje blijft. En langzaam wordt dat een grote tederheid. De dood keert altijd terug. En je gaat eraan kapot of je wordt een ander mens."

Het podium

"Intussen sta je op het podium, doe je onnozel en vertel je een klucht. Humor is levensnoodzakelijk. Mensen vragen me waar ik leerde liedjes maken? Mijn vader was wagenmaker en speelde klarinet. En soms droeg hij een gedichtje voor. *'De visser staat aan het strand, met zijn vislijn in zijn hand, en terwijl het*



"ER IS VEEL WAAR WE GEEN ANTWOORD OP HEBBEN.
ALS IEMANDS KIND STERFT, HOE ZAL HET HEM VERGAAN?
KLAPT HIJ DICHT, WORDT HIJ BITTER?
OF MAAKT HET VAN HEM EEN BETER MENS?"

water spat, reikt het langzaam tot aan zijn... knieën.' Op het podium moet je de uitersten bewandelen. Van doodserieus naar zot. *Stroofke leute, stroofke verdriet.'*

"Het enige wat je moet doen op het podium, is zeggen aan de mensen wie je bent', zei de blinde Jules Decorte. Wie ben je? Wie was je vader en moeder? Waar ben je gelukkig mee? Waar ben je kwaad om? Wat maakt je verdrietig? Wat ontroert je? Ik ben verschillende Willems. Vader, grootvader, schrijver, muzikant, beeldhouwer. We hebben vier kinderen: Els, Peter, Augustijn en Amalia. En zes kleinkinderen: Rune (+), Sigve (24), Elin (21), Billy (21), Mozes (8) en Jaromir (4). Ik was

niet vaak thuis. *'Waar was ik mijn kinders, waar was ik naartoe? Zo onmogelijk veel dagen en nachten. En als ik dan thuis was af en toe, zat ik vast in mijn diepste gedachten.'* En later verlieten de kinderen het veilige nest. *'Nu zie 'k ze zo zelden, nog slechts af en toe, ongeremd mag ik naar ze verlangen. Waar zijn ze mijn kinders, mijn kinders naartoe. Ergens diep in mijn diepste gezangen.'* Enfin, waarover moet je zingen?"

Corona

"Ik zing weinig over de liefde. Misschien is 'Voor Marie Louise' wel mijn mooiste liefdeslied. *'Als 't gebeurt dat je niet kunt slapen...*

Kom dan bij mij om je te warmen'. Ik doe mijn werk met hart en ziel. De mensen mogen alles van mij hebben. Het begint achter mijn schrijftafel en het ontploft op het podium. Een kunstenaar zoekt vanuit zijn buik, zijn ervaring, de wereld naar een vorm. En plots, of jaren later, is daar een lied. Jan Huyghe, een licentiaat Germaanse, zei me dat ik een schoon liedje over corona had gemaakt. Een liedje van vijftig jaar geleden, en ik wist het niet. Psalm. 'Dat de zomer warm is en de winter koud, totdat de weireld ga vergaan, daarmee zij' j' geboren, dat weet jong en oud, dat is ook goed te verstaan.' En je weet hoeveel sterren er zijn, en hoe mensen en dieren leven, en hoe de vruchten groeien. 'Tot den dag dat den hemel open zal breken en de zonne stille zal staan, gaan we schreiend ons armen de lucht in steken, omdat we d'r niets meer van verstaan.'"

Nieuwe generatie vol toekomst

"Gelooft ge nog?" vragen mensen me soms. Ik geloof dat het leven zinvol is. Maar je moet uwe 'fort' vinden. Ik zat in het klooster. Tien jaar en half, noviciaat en klooster. Het waren geen verloren jaren. Ik ben er gevormd. Tot het genoeg was. Tot het tijd was om mezelf te vinden. De jongste eeuw is er veel veranderd. We zijn geboren in de middeleeuwen, en we zijn volwassen geworden in het atoomtijdperk. Onze katholieke opvoeding zijn we kwijt. Onze houvast. En toch is er veel om je aan vast te pakken. Er zijn veel goede boeken. Er is veel schone muziek. Er zijn veel heiligen. Vaders en moeders die hun taak volbrengen, kunstenaars die iets vertellen. Je spreekt over migratie, klimaat, oorlog. Wat doen we onze

kleinkinderen aan? Ik zie het positief. 'Het offer' is een fantastische film van Tarkovski. Als alles in brand staat en uitzichtloos lijkt, is er een jongetje die een emmer pakt en water aan een tak geeft, waardoor de boom kan groeien. Als grote mensen geen oplossing meer zien, komt er een nieuwe generatie aan die wel de oplossing vindt. Daar geloof ik in. Een kunstenaar moet de mensen troosten. Daarvoor zijn er verhalen nodig: oude, die je afstofte en opnieuw vertelt, of nieuwe, die je zelf creëert. 'Coraggio e pazienza, beste fraters,' zei mijn oude leraar filosofie. 'Moed en geduld.'"

Een Duitse klarinet

De voordeur staat op een kier. Willem doet de deur dicht. "Ik kan niet zo goed meer tegen de kou," zegt hij. "De winter, de seizoenen, dat is de rijkdom van ons klimaat. 't Zijn lange avonden, de uitnodiging is om naar binnen te gaan leven, te lezen, brieven te schrijven, te tekenen. Oud worden doe je niet in één dag, dat duurt jaren. 'Waarom duurt die winter zo lange, en dien bijtende wind in de straten. Misschien is dat om ons langzaam te leren vertrekken naar d'eeuwigheid, te sterven en zacht te verdwijnen naar de sterren van d'oneinigheid?'"

Willem Vermandere wil zijn tijd niet verprutsen. Tijdens het interview grijpt hij regelmatig naar een klarinet en begint te spelen. Heerlijke miniconcerten die vertellen wie hij is. Plots haalt hij een zwart doosje boven met een oude Duitse klarinet in. En Willem vertelt. Over zijn nonkel Roger, een jonkman die helper was in de wagenmakerij van vader en na de tweede wereldoorlog soldaat in Duitsland. Daar kreeg hij die klarinet van een joodse dokterswe-



duwe en gaf die aan Willems vader. Als kind lonkte Willem naar de klarinet, maar vergat die. Tot nonkel Roger meer dan zestig jaar later met dat doosje aan de deur stond in Steenkerke. "Een geschenk uit de hemel," zegt Willem, "en nu oefen ik er mee, zeer bewust van wat ik in handen heb. Dit is geen klarinet om Mozart op te spelen. Dit is om op te janken, te wenen. Het is de klarinet van een joodse jongen van zeven-tien die door de nazi's vermoord werd. Gemaakt in ebbenhout van kwaliteit die nu niet meer bestaat. Hoor eens." ■

Gezond zondigen

Teksten ILSE D'HOOGHE // Foto's WOUT HENDRICKX



Genieten van lekker eten en drinken en toch je gewicht in evenwicht houden? Het kan! Ilse D'Hooge werkte het 80/20-eetpatroon uit: 20 procent zondigen geeft meteen de moed om 80 procent gezond eten vol te houden. Voor dat gezond eten bedacht ze 50 heerlijke recepten die in niets aan diëten doen denken.

Mijn gewicht in evenwicht, Ilse D'Hooge, Uitgeverij Manteau, 27 euro
> Win een exemplaar zie pag. 55.

PASTA MET KONIJN EN COURGETTE

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

1 courgette
1 sjalot
2 teentjes knoflook
4 konijnenbouten
2 el honing
1 el volkorenbloem
2 dl droge witte wijn
500 ml kippenbouillon
400 g volkorensprelli
100 g magere roomkaas
peterselie, dragon of basilicum, naar smaak
olijfolie
peper en zout

WERKWIJZE

Snijd de courgette in dunne reepjes. Snipper de sjalot en de knoflook.

Kruid de konijnenbouten met peper en zout. Bak ze aan in olijfolie. Schep ze uit de pan en zet ze even apart. Stoof in dezelfde pan de ui en knoflook. Voeg de honing toe en laat karamelliseren. Voeg de bloem toe en blus met de witte wijn.

Leg de bouten er weer in en voeg de kippenbouillon toe tot alles onderstaat. Laat ongeveer 30 minuten koken.

Schep de bouten uit de pan, haal het vlees eraf en verdeel het in stukjes. Laat de saus inkoken tot de gewenste dikte en meng het konijnenvlees erdoor.

Kook de spirelli beetgaar in gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Stoof de courgettereppen aan in olijfolie, maar laat niet kleuren. Roer er de roomkaas en de pasta door, voeg eventueel wat extra kookvocht van de pasta toe voor een sappiger resultaat. Serveer met het konijnstoofpotje. Werk af met peterselie, dragon of basilicum.



ZALM MET RICOTTA-KRUIDENKORSTJE, GROENE ASPERGES EN BROCCOLI

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

250 g ricotta
1 tl grove mosterd
50 g amandelschilfers
50 g walnoten, grof gehakt
1 klein teentje knoflook, fijngemaakt
4 el peterselie, gehakt
2 el bieslook, gehakt
4 zalmhaasjes van 180 g
500 g broccoli
1 sjalot
1 bos groene asperges
2 el walnoten, geroosterd
sap van 1 limoen
olijfolie
peper en zout

WERKWIJZE

Meng de ricotta, mosterd, amandelen, walnoten, knoflook, 2 eetlepels peterselie en de bieslook. Breng op smaak met peper en zout. Warm de oven voor tot 220 °C.

Leg de zalmhaasjes in een ingevette ovenschaal. Bestrooi met peper en zout en verdeel de crumble erover. Bak 10 a 15 minuten in de oven.

Hak de broccoli fijn in een blender. Snipper de sjalot en snijd de asperges in stukken van 3 a 4 cm. Doe eerst de asperges in een wok en roerbak in wat olie. Voeg het sjalotje, de fijngemaakte broccoli, de geroosterde walnoten en rest van de peterselie toe, roerbak en breng op smaak met limoensap, peper en zout.

Verdeel de gebakken zalm over borden en serveer met de broccolitaouleh.



APPELGEBAKJE MET KANEEL EN AMANDELCRUMBLE

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

2 jonagoldappelen
1 el citroensap
2 eiwitten
1 el kokosbloesem-suiker
1 tl vanille-essence
75 g amandelschilfers
1 tl kokosolie
1 tl kaneel
zout

WERKWIJZE

Schil de appelen en halveer ze, verwijder het klokhuis. Snijd met een scherp mesje evenwijdige insnijdingen, met enkele millimeters spatie in de appel, maar snijd niet helemaal door. Besprenkel met citroensap.

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Klop de eiwitten los met de kokosbloesem-suiker, vanille-essence en een snufje zout. Meng er de amandelschilfers door.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de appel met de platte kant naar onderen op de bakplaat; kwast de appel in met de gesmolten kokosolie en strooi de kaneel over de appelhelften. Zet ze gedurende 15 minuten in de voorverwarmde oven.

Verdeel de amandelcrumble rond de half gegaarde appel, als een krans, en zet nog 15 minuten in de oven. Serveer warm als dessert of vieruurtje.



UW HUIS BLIJFT UW THUIS

TKE



reddot winner 2021



Nu tot € 1.000 korting*

Met een S200 traplift

Uw huis is niet zomaar een huis. Het is een vat vol herinneringen. Het groeide met u, uw gezin en de steeds veranderende omstandigheden mee en kan dat ook in de toekomst blijven doen. De trapliften van TK Home Solutions worden namelijk ontwikkeld om u maximale onafhankelijkheid te bieden in uw dagelijkse routine. Zo kan uw huis nog heel lang uw thuis zijn.

Ga voor meer informatie naar tk-traplift.be of bel gratis 0800 26 100.

* Aanbieding onder voorwaarden, zie tk-traplift.be



NAUSICAÁ

DOMPELT JE ONDER IN DE
FASCINERENDE WERELD
VAN OCEANEN

Tekst AN CANDAELE // Foto's AN CANDAELE

© Hugo Lamblin - Iconocom

Boulogne-sur-Mer in het Franse departement Pas-de-Calais kan je vanuit hartje West-Vlaanderen (waar wij wonen) ook als dagtrip doen, maar dan zouden we alleen Nausicaá kunnen bezoeken. Terwijl daar in de omgeving ook nog wel ander moois en boeiends te zien is. We moesten niet lang nadenken. Valies gepakt en weg voor twee dagen.

Voor een bezoek aan Nausicaá moet je voldoende tijd uittrekken. Je bent er met gemak enkele uren zoet. Het is dan ook het grootste aquarium van Europa. De vissen, koralen, pin-guïns... zijn zo'n fascinerende en kleurrijke wereld dat je er niet op uitgekeken raakt. "Een uurtje voor het grote raam van het aquarium zitten en alleen maar kijken, maakt me altijd rustig", zegt een van de medewerkers. Ook na jaren gaat het

haar niet vervelen en dat kunnen wij ons heel goed voorstellen.

Dertigste verjaardag

Nausicaá bestond vorig jaar 30 jaar. Corona zette een domper op de feestelijkheden, het aquarium moest in totaal zes maanden sluiten voor bezoekers. Terwijl de dieren natuurlijk wel verder verzorging nodig hadden en bleven eten, en de aquaria schoongemaakt moesten worden.

Kortom, de kosten liepen door, de inkomsten uit tickets vielen weg. Er werd opgelucht ademgehaald toen de deuren weer open mochten. De bezoekers kwamen gelukkig ook meteen terug. Of toch die uit Frankrijk en België. De oversteek vanuit Engeland wordt nog niet gemaakt, terwijl Britten anders een heel groot deel van de tickets voor hun rekening nemen. Engeland ligt dan ook binnen oogbereik als je vanuit Boulogne over de zee tuurt.

Een onbekende wereld

De 58.000 dieren van 1600 soorten die in Nausicaá leven zijn niet alleen goed voor een dag vol verwondering en bewondering, ze maken je ook bewust van de immense en relatief onbekende wereld onder het wateroppervlak van zeeën en oceanen. Een wereld die naast fascinerend



ook enorm belangrijk is voor het evenwicht van onze planeet. Nausicaâ zet zich in voor de bescherming van oceanen en hoopt dat bezoekers ook gaan beseffen dat de weinig zorgzame manier waarop de mens omspringt met die kwetsbare biotopen een bedreiging vormt voor de dieren die er leven én ook voor de mens. Oceanen produceren meer dan de helft van alle zuurstof op aarde. Ze zijn – meer nog dan de bossen – de longen van de wereld. Ook voor opslag van koolstofdioxide, een belangrijk broeikasgas, en voor de afkoeling zijn oceanen onze onmisbare bondgenoot in de aanpak van de klimaatverandering. Klimaat, menselijk leven en de oceaan zijn dus heel nauw met elkaar verbonden.

Roggen van acht meter

Een dag rondlopen in Nausicaâ en je onderdompelen in het zeeleven – dat kan je gerust bijna letterlijk nemen, want de vissen zwemmen langs én boven je –, is een uitstekende manier om de band met het zeeleven te versterken. Zoveel schoonheid, zoveel diversiteit, een wereld in evenwicht die perfect 'draait' als de mens die niet te veel verstoort. We kijken onze ogen uit wanneer de gigantische mantaroggen passeren. Wat een beesten! De grootste rog van de wereld kan 8 meter lang worden en 1,8 ton wegen. En hij (of zij, geen idee) blijft maar tuimelingen maken als een volleerd danser. Een indrukwekkend beest, maar wel heel



kwetsbaar. Visvangst en de lage voortplantingsgraad bedreigen zijn bestaan.

Daar komen een pijlstaartrog en een vleermuisrog voorbij. Hun 'vleugelbreedte' van anderhalve meter kan tellen. We herkennen een 'snuif' als van een vleermuis maar dan onder water. De reuzentandbaars kan van geslacht veranderen afhankelijk van de voortplantingsnaden, als dat niet makkelijk is. Zebrahaaien kunnen tot 2,40 meter lang worden en zijn ongevaarlijk voor de mens, zo lezen we. Van andere soorten is het toch best dat we ze van achter glas bekijken vermoed ik. In een aparte bak trekt het sierlijke dansen van goudkleurige schijfwallen de aandacht. Nausicaâ is expert in het kweken van kwallen en heeft tien soorten in de 'collectie'. Elk aquarium in de wereld heeft zijn eigen specialisaties en er wordt duchtig uitgewisseld.

Vismarkt op de kade

We zijn blij dat we er nog een dagje extra aan gebreid hebben en trekken op verkenning in het stadje.



KORAALKWEKERIJ



Niet alleen de grote vissen trekken de aandacht. Ook kleinere soorten met opvallende kleuren zwemmen voorbij. Andere moet je door hun schutkleuren turend zoeken tussen de planten.

Koralen zijn al helemaal een onbekende wereld. Het lijken planten, maar zijn dieren. Heel bijzondere dieren die in symbiose leven met algen. Twee derde van het koraalrif is ernstig bedreigd. Nausicaâ is expert in het stekken van koraal en heeft een koraalkwekerij met 70 verschillende soorten. Ze zijn hoofdleverancier van koraal in Europa. Koralen spelen een fundamentele rol in de biodiversiteit en vormen een schild tegen hevige natuurfenomenen.

Sinds de opening dertig jaar geleden, hebben al 18 miljoen bezoekers al dat moois ontdekt. Er kwamen in de loop der jaren een paar uitbreidingen en voor 2025 staat de opening van weer een nieuw deel gepland. Momenteel loopt de expositie 'In het oog van de klimaatorkaan'. De smeltende ijslaag, het stijgende waterniveau, zware stormen, bosbranden... we kunnen niet meer weggijken van de klimaatproblemen. Oceanen zijn slachtoffer van de klimaatverandering, maar kunnen ook mee de oplossing en een beter evenwicht brengen. De expo laat bezoekers nadenken hoe we collectief en individueel iets kunnen doen om de menselijke negatieve impact op het oceaandleven te verkleinen.





Het is gezellig kuieren door de sfeervolle straatjes van de historische bovenstad.

- Boulogne-sur-Mer heeft de grootste vissershaven van Frankrijk en leeft hoofdzakelijk van de visvangst. Je vindt er nog veel ambachtelijke vissers, die de stiel van generatie op generatie overgeleverd kregen. Elke ochtend verkopen ze op de kade hun waar recht uit de zee. In de haven van Boulogne-sur-Mer wordt tussen de 30 en 35.000 ton vis gelost per jaar. Wel 70 verschillende vissoorten. Haring, maar ook schelvis, kabeljauw, wijting, schol, zeebaars, makreel, zeetong, tarbot en



Het kasteel op de oude stadsmuren heeft de woelige geschiedenis goed doorstaan.

rog. Ook voor zeevruchten zoals kreeft, zee-egels, krabben, en inktvis ben je hier aan het goeie adres. En de sint-jacobsschelpen worden hier levend gelost. Verser dan vers te koop dus. En ook in de restaurants staan ze op het menu.

De historische bovenstad

De haven is wellicht het meest gekende deel van de stad, maar loop zeker ook eens door naar de historische bovenstad. De dertiende-eeuwse omwallingen getuigen van de tijd dat het een versterkte stad was. Je kan op de groene walmuren wandelen rond de oude stad. Voorbij het Gravenkasteel, dat de woelige periodes uit de geschiedenis goed doorstaan heeft. De helft van het kasteel is gebouwd op een stadsmuur uit de vierde eeuw. In het centrum dwaal je door sfeervolle historische stegen en straten, je vindt er een belfort dat werelderfgoed is, het stadhuis, de OLV-basiliek met de grootste crypte van Frankrijk. We lopen door de 1400 m² grafkelder met een schat aan werken uit verschillende periodes. De tocht door 2000 jaar geschiedenis is de moeite waard.

Kliffen en erfgoed

Vanuit Boulogne-sur-Mer ben je in geen tijd in de natuur. We rijden langs de kustlijn met duinen, stranden en kliffen huiswaarts. Bij helder weer kan je Engeland zien. Wij houden halt bij Cap Gris-Nez. Dat is het allerdichtste punt bij Engeland (33 kilometer) en was dan ook van strategisch belang in de geschiedenis. Je kan er mooie wandelingen maken, onder andere tot aan Cap Blanc-Nez een klif van 132 meter. In vogelvlucht is dat 10 kilometer verderop, de uitgestippelde wandeling is 16 kilometer. Wissant ligt net in het midden. Wij hebben geen tijd voor

**EEN STROOK VAN
23 KILOMETER TUSSEN
BOULOGNE EN CALAIS HEEFT
HET LABEL 'GRAND SITE DE
FRANCE'. DE KUST ÉN HET
GEBOUWDE ERFGOED ZIJN ER
BESCHERMD.**



een wandeling, maar lopen wel vanop de parking tegen de stevige wind in tot aan de zee waar de zon begint onder te gaan. We moeten ons op de uitkijpunten goed vasthouden aan de reling om niet omver geblazen te worden. Die wind past wel bij de ruige natuur. Een strook van 23 kilometer tussen Boulogne en Calais heeft het label 'Grand Site de France'. De kust én het gebouwde erfgoed (fort, vissersdorpen, resten van de Atlantikwall...) zijn er beschermd. ■

Ook de baai van de Somme is hier niet ver weg. Een natuurreservaat van 3000 hectare dat een stop meer dan waard is.



Win toegangstickets
Nausicaä

Nausicaä in Boulogne-sur-Mer is het grootste aquarium van Europa. Je kan er op een unieke manier de onbekende wereld van zeeën en oceanen ontdekken. Je staat er letterlijk oog in oog met haaien, roggen, zeebaarzen en noem maar op. Ook kwalen en koralen trekken de aandacht. Een boeiende ervaring voor groot en klein.

alle info op: www.nausicaa.nl

**Maak kans op 2 tickets
voor volwassenen en
2 voor kinderen.
Kijk op pag. 55.**



Bota
botalux



steunkousen

BOTALUX is een fijne elegante steunkous met degressieve druk die de bloedcirculatie stimuleert. De druk is het hoogst rond de enkel en vermindert naar boven toe. De kous verlicht vermoeide benen bij langdurig zitten of staan en bij zwangerschap. Botalux is gemakkelijk aantrekbaar.

BOTALUX 40 DENIER lichte steun (7-9 mm Hg)
BOTALUX 70 DENIER middelmatige steun (15-18 mm Hg)
BOTALUX 140 DENIER stevige steun (19-22 mm Hg)

Gebruikstips

- bij voorkeur bij het opstaan aandoen
- crèmes en bodylotions beschadigen kousen
- hydrateer indien nodig 's avonds de benen
- let op met eelt en scherpe nagels
- gebruiksduur: 6 maanden bij dagelijks dragen

Raadpleeg vooraf uw arts bij diabetes of arterieel vaatlijden.

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel



Bota
Since 1940

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

NEEM DIT VOORJAAR NOG DEEL AAN ÉÉN VAN ONZE PRACHTIGE REIZEN!

↓
Voor meer info
en inschrijving,
www.okrareizen.be
of 02 616 15 17
↑



VERBLIJFSVAKANTIE

€799

SPANJE MALLORCA EIX LAGOTEL HOLIDAY RESORT ****

Playa de Muro is een echte strandbestemming en ligt in de prachtige Baai van Alcúdia. Gasten waarderen vooral de goede toegankelijkheid, de rust, restaurants en het ondiepe water. Er is genoeg te zien en te doen in de omgeving.

Je verblijft in het het EIX Lagotel Holiday Resort 4* gelegen in Playa de Muro. De rustige ligging naast het natuurreservaat S'Albufera en de 400 m² aan tuinen maken het de perfecte plek voor uw vakantie.

19 TOT 26/05/2022 (8d/7n)



VERBLIJFSVAKANTIE



€789

SPANJE COSTA BRAVA HOTEL ANNABEL ****

Lloret de Mar is al jaren hét vakantieparadijs. Vele toeristen genieten hier ieder jaar weer van zon, zee en strand. De bruisende badplaats biedt voor elk wat wils.

Het beroemde strand van Lloret de Mar is een meesterwerk van de natuur: het ligt in een perfecte bocht aan de Costa Brava en het zand wordt, door de periodieke beweging van het water, steeds verwisseld. Hierdoor blijft het zand permanent schoon en ziet het strand er elk jaar anders uit.

Een dagje op stap? Er is meer dan genoeg te doen. Het binnenland is prachtig en Barcelona ligt vlakbij. Ook de omliggende badplaatsen zijn erg leuk om te bezoeken.

05 TOT 12/06/2022 (8d/7n)

FIETSVAKANTIES

NEDERLAND DE VELUWE

HET JAGERSHOF

De Veluwe is een geliefde bestemming voor fietstochten. De fietstochten tijdens deze fietsvakantie laten de vele gezichten van de Veluwe zien met aan de ene kant de uitgestrekte bossen en heidevelden en aan de andere kant polders, open vlaktes en rivierenlandschappen. Oude Hanzesteden, landgoederen en kastelen zorgen voor de afwisseling.

Via verschillende fietstochten - tussen de 45 en de 60 km per dag - verken je deze verrassende regio. Tussendoor kan je een 'vrije fietsdag' nemen.

10 TOT 17/06/2022 (8d/7n)

NEDERLAND ACHTERHOEK

BOETIEK HOTEL BONAPARTE****

De Nederlandse Achterhoek is minder bekend maar o zo fietsvriendelijk! Dit fietsgebied is door de Fietsersbond al meermaals uitgeroepen tot fietsgebied van Nederland en ligt op minder dan 3 uurtjes van ons land. Ideaal voor een fietsvakantie!

Je fietst tijdens deze vakantie over lommerrijke wegen, fietspaden en bospaadjes. Je passeert steden en gebieden zoals Hanzesteden Zutphen en ook Deventer langs de IJssel wordt niet vergeten.

13 TOT 17/06/2022 (5d/4n)



€404

FIETSEN IN DE WESTHOEK FLANDERS LODGE ***

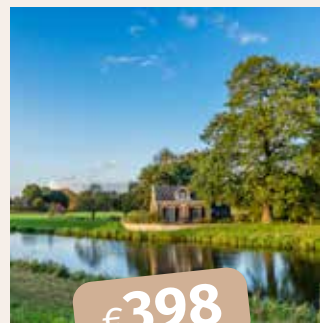
De Westhoek fietsend verkennen, blijft een belevenis. We vertrekken per fiets naar Ieper. Je bagage kan mee met het bagagetransport.

We ontdekken al het moois dat de Westhoek te bieden heeft. Dagelijks fiets je 60 à 70 kilometer. De laatste dag fiets je via Roeselare terug naar huis. Onderweg maak je tijd voor een bezoekje. De begeleider vertelt je onderweg alles wat er te beleven valt. Een ideale fietsvakantie in eigen land!

04 TOT 08/07/2022 (5d/4n)



€731



€398



CULTUURVAKANTIES

€990

ITALIË UMBRIË

HOTEL LOS ANGELES ASSISI ***

Umbrië? Dat is vakantie in een liefelijk, groen en heuvelachtig landschap met oude Middel-eeuwse stadjes, vol kunst en geschiedenis. In Umbrië ligt ook Assisi, waar Franciscus wilde terugkeren naar het authentiek Christendom.

Die sfeer van soberheid, eenvoud, en verbondenheid met de natuur tref je er op meerdere plaatsen aan. Tijdens de reis naar Umbrië bezoeken we de mooiste steden: Gubbio, Assisi, Spello, Montefalco, Spoleto, Perugia, Todi en Orvieto.

22 TOT 28/04/2022 (6d/5n)

BALKANTOUR

Ontdek oude Balkansteden, kloosters, mysterieuze kastelen, indrukwekkende natuur en schitterende kusten. We reizen doorheen Bulgarije, Griekenland en Macedonië.

Deze Balkanlanden winnen alsmat aan populariteit bij het grote publiek. Geniet van de heerlijke gerechten die deze landen rijk zijn en van hun vriendelijke bevolking, een reis die een diepe indruk op je zal nalaten!

25/05 TOT 01/06/2022 (8d/7n)

€1321



FRANKRIJK ZUIDERS GENIETEN IN DE CAMARGUE

VILLAGE CLUB LA GRANDE MOTTE ***

Kom en ontdek de charme van de Camargue: de zoutpannen bevolkt door roze flamingo's, de wilde paarden, de Gallo-Romeinse arena's...

Verblijf in het hart van een levendig en gerenommeerd resort, met verbazingwekkende architectuur en een erfgoedlabel uit de 20e eeuw. Village Club La Grande-Motte is gelegen op 500 m van het strand en een jachthaven en beschikt over een bar, salon, Wifi ruimte, sportterreinen en petanque, verwarmd buitenzwembad, wellnessruimte, enz.

23 TOT 30/04/2022 (8d/7n)

€1488



€1046

OOSTENRIJK SÖLL

FERIENHOTEL FUCHS***

Zin in een vakantie in Oostenrijk waar je kan genieten van de overweldigende schoonheid van de derde grootste deelstaat van Oostenrijk? Tirol heeft maar liefst 500 bergtoppen die meer dan 3.000 meter boven het zeeniveau uitsteken.

Deze bergtoppen en bergketens domineren het alpiene landschap van de vijf grootste regio's van Tirol: Außerfern, Oberland en Unterland, Innsbruck, en Oost-Tirol. Hoog tijd om dit te gaan ontdekken!

25/05 TOT 01/06/2022 (8d/7n)



€1025

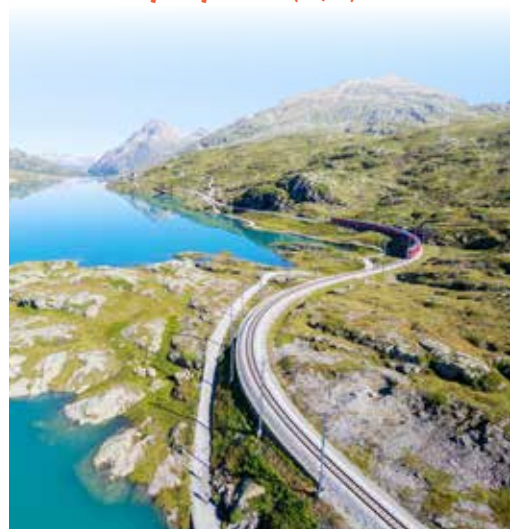
ITALIË BORMIO

HOTEL MIRAVALLE ***

Bormio ligt helemaal in het noorden van de regio Lombardije in Italië, tegen de grens met Zwitserland (ten zuiden van St. Moritz).

Bormio grenst aan het Parco Nazionale dello Stelvio met zijn door wielerveden geliefde pas en aan het belastingvrije stadje, Livigno. Een ideale vakantie voor zowel wandel-als cultuurliefhebbers!

04 TOT 11/06/2022 (8d/7n)





CULTUURVAKANTIE

€2264

NOORD-DENEMARKEN ZUID-ZWEDEN

Noord-Denemarken en Zuid -Zweden hebben heel wat te bieden aan natuur en cultuur. Naast het culinaire Skåne en prachtige Vättern meer, maak je kennis met charmante houten dorpen als Gränna en Eksjö en de bruisende steden Malmö, Göteborg en Kopenhagen.

Onderweg ontdek je het prachtige merengebied en vaar je door door de indrukwekkende archipel van Bohuslän. De Zweedse gezelligheid en charme zullen je zeker en vast bekoren!

Ga naar sfeervolle havensteden Kopenhagen, Helsingborg, Göteborg en Malmö.

Vaar door de prachtige archipel van Bohuslän en bezoek het beroemde glas-en designdistrict Kosta.

15 TOT 21/06/2022 (7d/6n)



SPECIAL

€878

DUITSLAND HEIDELBERG

HOTEL HEIDELBERG-WALLDORF ****

Heidelberg is voor velen de meest romantische stad van Duitsland, omringd door wijngaarden en bossen en met een kasteelruïne hoog boven de stad.

De typische sfeer van deze stad oefent nog steeds een enorme aantrekkingskracht uit op de duizenden toeristen die haar jaarlijks bezoeken.

29/05 TOT 04/06/2022 (7d/6n)



Meer info:

Dam qui ipicabo.
Hendebitas ra velesed qui
invento dellatia dolorit,
quate opta corepedi
omnit

OUDEREN NEMEN HET ZELF WEL OP VOOR HUN BELANGEN!

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

Er ligt een voorstel op tafel bij de Vlaamse regering en het parlement om een Vlaams ouderrechtencommissariaat op te richten. Een instituut naar analogie met de kinderrechtencommissaris, waarbij een politiek benoemd commissaris, bijgestaan door een aantal adviseurs, het opneemt voor de rechten van ouderen.

S pontaan krijgt dit idee nogal wat sympathie en bijval: eindelijk structurele beleidsaandacht voor ouderen, eindelijk meer middelen om de belangen van ouderen te verdedigen, om hun stem te laten weerklinken, om hun klachten kracht bij te zetten, om hun problemen te verhelpen. Dat is ongetwijfeld positief.

Maar toch vindt OKRA dat dit bij nader inzien een weliswaar sympathiek, maar fout voorstel is.



Ouderen zijn heus wel in staat om, in tegenstelling tot kinderen, voor zichzelf op te komen. Zij verenigen zich in allerlei organisaties waar zij zelf het woord nemen. OKRA pleit ervoor om juist deze organisaties hierin te versterken om zo de stem van ouderen te laten klinken waar nodig.

Als het gaat om rechtsbijstand of hulp aan ouderen in probleemsituaties is er nu al een doolhof van instanties en instellingen waar ouderen terecht kunnen bij problemen: de zorginspectie, een ondersteuningscentrum voor ouderenmis-handeling voor professionelen, mutualiteiten, Unia voor discriminatie op grond van leeftijd, ziekte of fysieke beperkingen, ombudsdiensten, consumentenorganisaties,...

OP MEERDERE TERREINEN
IS ER EEN BETUTTeling VAN
OUDEREN, OF ONTBREEKT HET
AAN INSpraakmogelijkheden
VOOR GEBRUIKERS
VAN ZORGcentra,....

Desondanks blijven er in de praktijk duidelijke tekorten in de praktische aanpak van leeftijdsdiscriminatie en in de beeldvorming rond ouderen.

Op meerdere terreinen is er een betutteling van ouderen, of ontbreekt het aan inspraakmogelijkheden voor gebruikers van zorgcentra,... En dan hadden we het nog niet over het negatieve beeld van ouderen in de media of in reclameboodschappen.

OKRA vindt het alvast een barslechte oplossing om voor de aanpak van dat soort problemen een nieuwe, aparte Vlaamse instelling op te richten die per definitie enkel bevoegd kan zijn voor materies die binnen onze staatshervorming aan Vlaanderen zijn toevertrouwd. Dat leidt onvermijdelijk tot een bijkomende versnippering van instanties, en een nog moeilijker zoekplaatje voor ouderen.

Vlaanderen zou beter inzetten om tot op lokaal niveau een laagdrempelig, warm en efficiënt onthaal te organiseren voor ouderen met klachten of problemen met hun rechten: een warm onthaal dat ouderen, indien nodig, begeleidt naar de juiste instelling voor hun klacht. Naar een instantie waar hun klacht met overleg en bemiddeling wordt aangepakt als dat kan helpen. Maar ook met rechtsbijstand en formele procedures als dat moet. ♦

Mark

DE OKRA-VRIJWILLIGER:

EEN HART VAN GOUD,
TWEЕ HANDEN ALTIJD
KLAAR OM TE HELPEN,
TWEЕ OREN ALTIJD KLAAR
OM TE LUISTEREN. MAAR
WIE IS DE MAN OF VROUW
ACHTER DE FUNCTIE? WAT
DENKT HIJ OF ZIJ IN HET
DIEPST VAN ZIJN OF HAAR
GEDACHTEN? MET VIJF
WELGEMIKTE VRAGEN
ZOEKEN WE ELK OKRA
MAGAZINE UIT HOE EEN
OKRA-VRIJWILLIGER IN HET
LEVEN STAAT. DEZE KEER:
JAN UIT WAREGEM.

Jan Omey

Waregem 8 november 1947
(74 jaar)

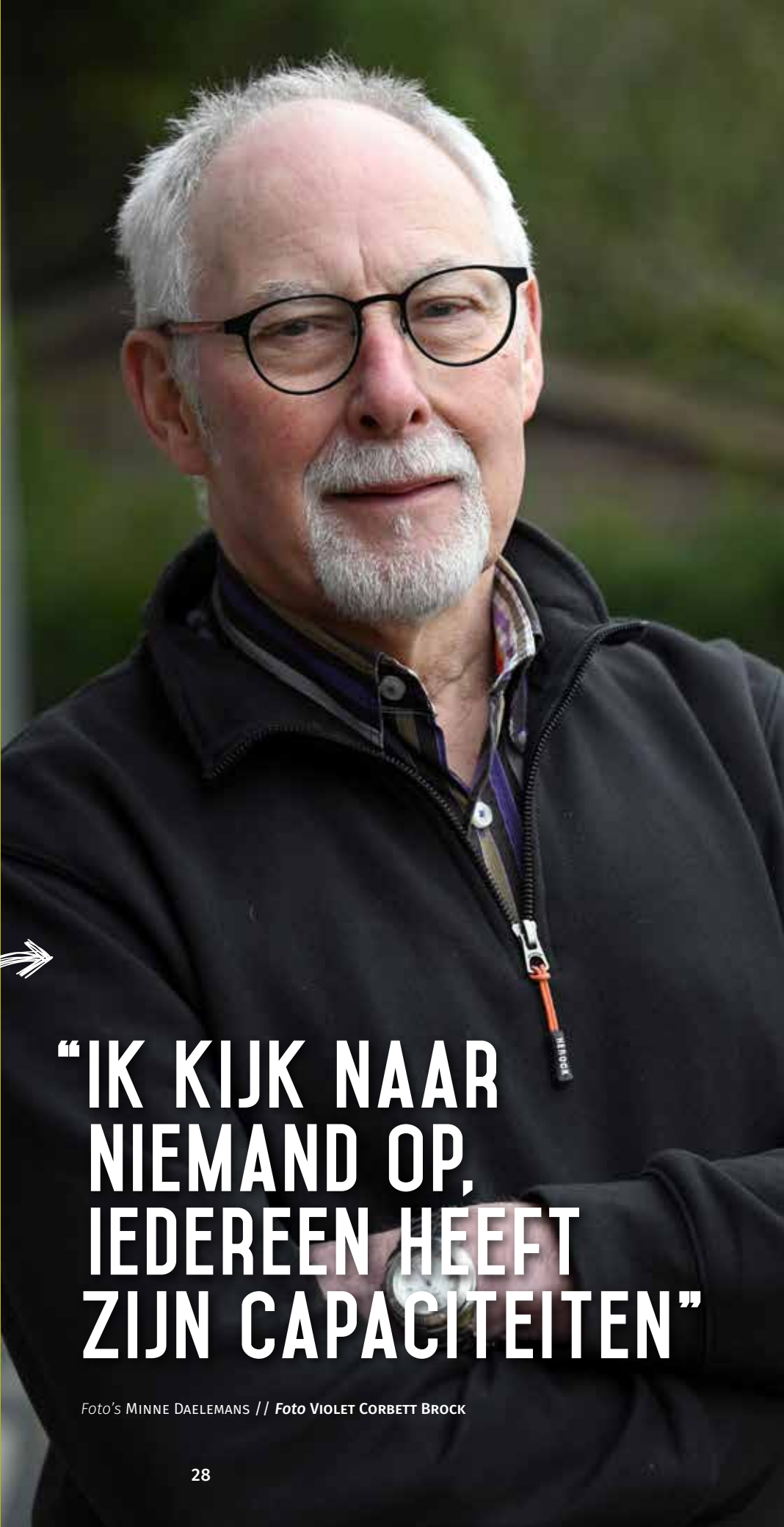
al 48 jaar gehuwd met Christiane
vier kinderen (Tom, Inge, Henk,
Hans) en zes kleinkinderen

woont al 45 jaar in Waregem

gewezen onderwijzer
en directeur basisschool

OKRA-medeteamleider, trefpunt
OKRA Sport+, verantwoordelijke
in trefpunt en regionaal

Groot sportliefhebber

A portrait of Jan Omey, an older man with white hair and a goatee, wearing glasses and a dark jacket. He is looking slightly to the side with a gentle smile. The background is a soft-focus outdoor setting.

**“IK KIK NAAR
NIEMAND OP,
IEDEREEN HEEFT
ZIJN CAPACITEITEN”**

Foto's MINNE DAELEMANS // Foto VIOLET CORBETT BROCK

- **Wat hing er aan de muur in je tienerkamer?**

Een Vlaamse leeuw. Ik had leren figuurzagen en een van mijn eerste werkjes was die Vlaamse leeuw. Met veel geduld, en ook veel gebroken zaagjes, was ik fier op mijn kunstwerk. Vanaf dan prijkte de leeuw aan de muur van mijn kamertje. Hij heeft ook mee gezorgd voor de ontwikkeling van een Vlaams bewustzijn bij mij. Ik werd lid van het Davidsfonds, liep mee de IJzerbedevaart, enzovoorts.

.....

- **Wat is je levensmotto (en waarom)?**

Waar een wil is, is een weg. Alles wat je hoopt te bereiken in je leven, heb je grotendeels zelf in handen. Ik kreeg de wegwijzers en kansen mee van thuis uit. Onder meer jeugdbeweging, parochie en school speelden ook een rol. Niet alles liep altijd en overal van een leien dakje. Leren volhouden was een plicht. Voor mij bestaat half werk niet, ik kan mij daar moeilijk bij neerleggen. Dat heb ik ook van thuis uit meegekregen. Een ja is een ja, als we op jou mogen rekenen, dan doen we dat en kom je je engagementen na.

.....

- **Wat zou je, als het kon, opnieuw doen en dan anders aanpakken?**

Ik ben helemaal niet zeker dat ik mijn leven anders zou aanpakken. Ik heb alles kunnen uitvoeren wat ik kon en wilde doen. Ik heb me altijd *gejeund* in mijn job, goed geamuseerd. Ik heb steeds geprobeerd dienstbaar te zijn door mij in te zetten voor anderen. Wellicht wilde ik te snel resultaat behalen en moest ik meer geduld hebben. Soms bleek ik eens te goedgegelovig en was dan ontgoocheld.

.....

- **Wat is je klein gelukje of welke kleine alledaagse dingen maken je blij?**

Zien en ervaren dat ook door jouw toedoen iets slaagt, stemt mij gelukkig. Mijn kinderen en kleinkinderen zien opgroeien tot goede en gelukkige mensen maakt mij reuzeblij. Ik koester alle gezellige momenten van het samen zijn met de familie. Evenzeer zijn de uitdagende fiets- en wandeltochten met mijn echtgenote gelukkige momenten. We ondernamen al verschillende tochten naar Compostela en een heel pak GR- en LF-paden in binnen- en buitenland kennen geen geheimen meer voor ons.

.....

- **Waarom ben je vrijwilliger bij OKRA?**

Wanneer iemand vraagt om je als vrijwilliger te engageren, dan betekent het toch, dat men in je gelooft en kansen biedt om dat waar te maken. Zo was het ook bij mij. Ik werd gevraagd voor OKRA Sport+ en heb aarzelend ja gezegd. Ik beklaag het mij absoluut niet. Door mijn engagement heb ik nieuwe vrienden ontmoet en een duurzame band opgebouwd. Wat voor mij belangrijk is om het vol te houden, is dat ik mijn passie kan doorgeven. Dat voelt niet als werken of als een hobby. Ik wandel gewoon graag, ik speel graag petanque, ik fiets graag en ik badminton graag. Dat plezier mag ik samen met anderen beleven. Ik maak hen er warm voor en ik geef mijn sportmicrobe door. Daar haal ik echt voldoening uit. ■



KETJE POL ARNAUTS

BRUSSEL, STAD VAN HOOP

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // *Foto's* GUY PUTTEMANS

Ketje Pol Arnauts (62) is nog lang niet met pensioen. Zijn dromen? Een marathon lopen op zijn 65ste, opa worden en met de kleinkinderen kunnen sjotten. "Ik wil graag 100 jaar worden," lacht hij. We ontmoetten Pol in Muntpunt, niet ver van de Grote Markt. Op de bagagedrager van zijn fiets een doos met twintig boeken 'Brussel, 75 inspirerende plaatsen'. Een boek dat mensen verbindt, inspireert en aanzet tot sociale actie.



"Mijn ouders waren kleine zelfstandigen. Ze baatten een drogisterij uit in Molenbeek. De producten die je er vond waren heel divers. Vader was een ondernemer, het initiatief nemen heb ik van hem. Moeder was een maatschappelijk werkster avant la lettre, mensen konden bij haar in de winkel op verhaal komen. Ze was ook voorzitter van Femma (het vroegere KAV) Molenbeek en speelde er toneel. Van haar heb ik het 'zot zijn van mensen'. Mijn broer (jaartje ouder), ikzelf en mijn zus (jaartje jonger) mochten op woensdag- en zaterdagmiddag naar onze grootouders in Grimbergen of Strombeek om er 'goede lucht' op te snuiven.

Toen ik 16 jaar was, zijn mijn ouders naar Asse verhuisd. Twee jaar later trok ik naar Leuven. Ik wilde sociaal werk doen en godsdienstwetenschappen bood een rijke variëteit aan sociale vakken. Ik was een actieve student. Sport doen was mijn dada. Ik bezocht ook bejaarden, werkte mee in de Wereldwinkel, nam deel aan de leesgroep Paulo Freire waar iedereen 2% van zijn inkomen afstond aan een project.

Ik leerde mijn vrouw, Myriam Vanden Nest, kennen in 1981 bij een 11.11.11-actie in Asse. In 1986 zijn we getrouwd en in Laken gaan wonen. We hebben drie kinderen, Lore, Remi en Robin. Zij hebben elk een fijne partner, maar kleinkinderen zijn er nog niet.

Ik heb altijd voor de christelijke arbeidersbeweging gewerkt, eerst bij de Kajottersbeweging, daarna voor de kwb, dan het ACW, dan ACW/kwb, en nu nog halftijds als afdelingsondersteuner van kwb regio Brussel. Ik ben begeleider van KAJ de Mug, voorzitter van Tochten van Hoop vzw, en schreef mee aan het boek 'Brussel, 75 inspirerende plaatsen.'"



>> De KAJ van Cardijn

"Zeventien jaar geleden startten we KAJ de Mug op in hartje Brussel. Onze doelgroep waren niet-begeleide minderjarigen. We komen samen in Voyaach (Klein Kasteeltje) en we bereiken vijftig jongeren. De meeste jonge asielzoekers hebben hier geen familie, geen vrienden, geen netwerk. Dankzij de KAJ groeit hun vriendenkring pijlsnel. Elk jaar gaan we met zo'n 35 jongeren op kamp. Ondanks het feit dat we er tien talen spreken en de culturele verschillen vaak heel groot zijn, zijn er nauwelijks of geen incidenten. 'Elke jonge arbeider is meer waard dan alle goud van de wereld', zei Cardijn. Geen enkele jongere mag aan zijn lot worden overgelaten. Niet één vluchteling. Niet één werkloze. *Plus est en vous.* Er zit meer in jou.

Cardijn geloofde in de jongeren. Hij was een man van hoop.

Ik heb ontzettend veel geleerd dankzij de KAJ. Eén feit. Als student in Leuven konden we goed opscheppen over wat we deden. Op een dag kwam Danny erbij. Wat doe jij, vroegen we? 'Mijn werk is putten graven', zei Danny. 'Wat moet je dan precies doen?' 'Ik steek mijn schop in de grond.' 'En 's avonds?' 'Dan kuis ik mijn schop af en is het gedaan.' Dankzij Danny was het voetjes op de grond."

Van kwb tot Tochten van Hoop...

"Geloven voor mij is in de ander het beeld van een liefdevolle God zien. Het is anderen zien en graag zien. Mensen aanspreken. Gisteren viel het licht uit in Laken. Ik ging naar

buiten en zag vijf 'hangjongeren'. Op een kwartier tijd wist ik wie ze waren, waar ze woonden, in welke school ze zaten en welke sport ze deden. Ik ben zeker dat als ik op straat zou worden overvallen die vijf me zouden verdedigen.

Ik herinner me één vraag uit mijn kajottersperiode. De vraag kwam van oud-kajotter Alex Ericx (1927-2014) die in opdracht van Cardijn de KAJ in Katanga (Congo) had uitgebouwd. 'Wie is mijn werkgever' luidde de vraag. Je kan dat toepassen op jezelf, je gezin, je werk, je engagement of je geloof. Wie is mijn werkgever? Is dat het kwb-meerjarenplan dat we uitschreven opdat we van de Minister subsidies zouden krijgen? Of zijn het onze leden? Als KAJ-vrijgestelde in Brussel had ik alle vrijheid om bij de gasten te



"TIJDENS EEN TOCHT VAN HOOP DOOR DE MAROLLEN, MOLENBEEK OF MATONGÉ VERTELLEN WE ÉÉN DERDE OVER DE MISERIE EN TWEE DERDE OVER WAT ONS HOOP GEEFT."

zijn. Face to face. De KAJ drilde ons in huisbezoeken te doen. Elk kernlid ging elke maand op bezoek bij zijn leden. We bespraken wat we hadden ontdekt, wat de vragen en noden waren en welke activiteiten we konden doen. Wie is mijn werkgever? Corona daagt ons uit nog meer op straat te komen, meer drempelbezoeken te doen, nog beter te luisteren naar wat er bij mensen leeft.

Twintig jaar geleden vond bij kwb en het traditionele verenigingsleven in Brussel een leegloop plaats. We zochten naar vernieuwende activiteiten. De kwb-kerststallentocht door de Marollen was er zo één. De tocht kende een groot succes. Eerst waren we met twintig, kort nadien met tachtig. Intussen gidsten priesters van de binnenstad nu en dan een tocht voor mensen uit Vlaanderen die hun Brussels werk steunden. Zo ontstonden de Tochten van Hoop. Tijdens zo'n Tocht door de Marollen, Molenbeek of Matongé vertellen we één derde over de miserie en twee derde over wat ons hoop geeft. Door zo'n Tocht van Hoop ontdekken de deelnemers waarom ze leven, wat hen verbindt, hoe ze tot actie in Brussel kunnen overgaan."

Brussel, 75 inspirerende verhalen.

"Na vijf jaar Tochten van Hoop gaven we een boek uit met gebeden en bezinningen over de stad, na tien jaar volgden 'De zeven werken van barmhartigheid' en nu is er 'Brussel, 75 inspirerende plaatsen'. Het is een boek vol hoop. Een boek over een Brussel dat bruist van het sociaal werk. Op elke hoek van de straat kan je hier een organisatie vinden die rond een sociaal thema werkzaam is. Met het boek willen we beweging maken, mensen uitnodigen om onze hoofdstad te ontdekken, te voet of per fiets."

Mijn meest inspirerende plek is de graftombe van Cardijn in de kerk in Laken. Het mooiste plekje van Myriam is het Sobieskipark in Laken. Ik fiets door de stad en spreek mensen aan, Myriam is leerkracht en heeft meer behoefte aan rust en groen. We hebben zelf geen tuin, maar gaan allebei graag wandelen en lopen in het mooiste park van Brussel. Vroeger met de kinderkoeits, nu op zoek naar nieuwe mooie plekjes.

Typisch Brussel is de grote verbondenheid. De hele wereld is hier. Het is altijd vakantie in mijn straat, ik kan hier alles eten: Egyptisch, Chinees, Braziliaans.... Typisch is ook de enorme gastvrijheid. Kom ik bij een KAJ-lid uit Syrië, dan maken ze thee en bieden ze hun laatste mandarijnen aan. Wij hebben heel veel te leren van die mensen.

Toen ik jong was, was Brussel het oudste gewest met 950.000 inwoners. Nu is Brussel het jongste gewest met 1,2 miljoen mensen van allerlei pluimage. Kwb Brussel telt achttien afdelingen. In Laken-Jette gaat kwb met start to run en start to bike de sportieve toer op. Er is een groep van Femma Wereldvrouwen. OKRA is hier ook terug actief. We hebben een Fietsbieb (beweging.net) en een Fietschool."

Jong blijven voor de kleinkinderen

"Op mijn vijfde was ik bang toen de eerste Marokkanen in Molenbeek kwamen wonen. Ik wist niet wat me

overkwam. Vandaag geniet ik van de rijkdom aan mensen, talen en culturen. Hier heb ik veel gekregen. Ik ben gespaard gebleven van groot verdriet. Ik heb geen oorlog meegeemaakt. Ik heb geluk met mijn vrouw, mijn kinderen en hun partners. Ik reken voor mezelf 90-95% aan geluk, geloof en veerkracht. Velen moeten het doen met 60-65%. Als we daar door corona 20% van af moeten doen, heb ik nog 70-75% over, terwijl anderen op 40-45% zitten. Dat is onder de helft. Aan ons om onze overschot aan geluk, geloof en veerkracht te delen.

Als er iets tegenslaat, kan ik me daar goed overzetten. Toen het af was met mijn eerste lief, begon ik hard te trainen en won een marathon bij de studenten. Toen we bij de KAJ Molenbeek twee kernleden kwijt geraakten, gingen we er meteen drie nieuwe aanspreken. Het is wel moeilijk als er thuis een buis kapot is, want ik ben geen klusjesman. Maar ik heb wel veel lidkaarten. Ik ben al enige tijd lid van OKRA, uit sympathie en omdat OKRA zo sterk de stem van ouderen vertolkt.

Ik hoop nog een tijdje te kunnen voortdoen met KAJ, kwb, Tochten van Hoop. Ik wil nog lang gelukkig zijn met Myriam. En ik wil graag opa worden. Het verre reizen hoeft niet meer, daar speelt het klimaat in mee.

Je moet geluk hebben. Maar je kan dat geluk ook wat helpen door sportief te blijven. Ik loop nog elk jaar de 20 km van Brussel ten voordele van WSM. En ik droom ervan nog een marathon te lopen op mijn 65^{ste}. Als de conditie goed is, kan je veel aan. Lukt die marathon niet, dan is dat geen ramp. Maar ik wil wel nog kunnen sjotten met mijn kleinkinderen. Ik geloof in het leven na dit leven. Maar ik word ook graag honderd jaar." 



BRUSSEL: EEN GEZELLIGE METROPOOL

Stien Michiels (47) is een creatieve duizendpoot. Ze coacht organisaties, is singer-songwriter en is theaterregisseur. Afkomstig uit Izegem, verhuisde ze eerst naar Leuven en in 1999 naar Brussel. Nu woont ze samen met acteur Stéphane Brodzki en zijn dertienjarige dochter Alba in Schaarbeek.

“Ik wil mensen laten schitteren. In Brussel lukt dat wonderwel. Brussel is niet onder één hoedje te vangen. Brussel is multi. Een gezellige metropool, een dynamisch kunstwerk. De wereld leeft in Brussel. Als ik naar de stad en de huizen kijk, voel ik de verhalen toestromen. Brussel inspireert, dag na dag. En Brussel is veel groener dan velen denken. Mijn plusdochter is een echte ket. Ze draagt de stad in haar hart, baant zich een weg, kent de ins en outs, de schoonheid en gevaren. Er is al veel gebeurd inzake mobiliteit, maar de opvang van vluchtelingen en transmigranten blijft schrijnend.”



Koloniale tuin



BRUSSEL BIEDT WARMTE. BRUSSEL VERBINDT.

Fadma Bellaghmouch is een Belgische vrouw van Marokkaans-Nederlandse afkomst. Ze heeft ervaring in het socio-cultureel werk bij kinderen, jongeren, volwassenen en personen met een beperking. Ze werkt nu zes jaar als groepscoach van Femma Wereldvrouwen in Brussel.

“Ik ken Brussel als een stad die bruist van warmte, liefde, openheid, gastvrijheid, omarmen, activiteiten. Ze noemen me een kameleon in positieve zin, omdat ik me overal thuis voel. Welk geloof je ook hebt of welke taal je ook spreekt, ik voel me goed bij iedereen. Ik ben moslima en draag een sluier, maar kan me perfect inleven in een doorsnee Belgische vrouw die bang is. ‘Les Mams de L’Espoir (mama’s van hoop) is één van mijn Femma-groepen. Die komt voort uit het oudercomité van school De Kleurdoos. Ze zetten zich in voor de buurt, organiseren huiswerkklassjes, fungeren als plusmama voor niet-begeleide minderjarige vluchtelingen zonder papieren en ze koken voor daklozen. Dat werkt heel hartelijk en aanstekelijk.”



Het boek ‘**Brussel, 75 inspireerende plaatsen**’ leest als een Tocht van Hoop: het toont plaatsen van verbinding. Een deel van de opbrengst van het boek gaat naar TADA, waar vrijwilligers elke zaterdag praktijklessen geven aan maatschappelijke kwetsbare tieners uit Brussel. Kostprijs 23,95 euro. Te verkrijgen via tochtenvanhoop@gmail.com

> Win een exemplaar. Kijk op pag. 55.

'Ik ben 57. Moet ik nu al aan een testament denken?'

U leest het in onze gratis gids!

Wilt u dat uw nalatenschap volgens uw wensen wordt verdeeld? Stel het opmaken van een testament dan niet uit. Een testament geeft u controle over wie wat krijgt en voorkomt problemen bij nabestaanden. Vraag nu onze gratis gids aan met 21 veelgestelde vragen (en antwoorden) over nalaten, testament en schenken.



Ja, ik ontvang graag de gratis gids over nalatenschap en testament.

Bestel de gids via komoptegenkanker.be/nalaten of vul deze antwoordstrook in.

☐ De heer	☐ Mevrouw		
Voornaam		Naam	
Straat		Nummer	Bus
Postcode		Gemeente	

**Stuur de ingevulde antwoordstrook in een gefrankeerde envelop naar:
Kom op tegen Kanker vzw, Koningsstraat 217, 1210 Brussel.**

Vragen? Contacteer ons via testament@komoptegenkanker.be of op 02 227 69 69.

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

Gebruiken en gewoonten zijn van alle tijden. Sommige verdwijnen, andere blijven lange tijd deel uitmaken van ons leven. En bepaalde tradities kennen zelfs een tweede leven. In deze rubriek houden we elke maand een springlevende traditie tegen het licht.

STRO- EN LEEMBOUW MAAKT BOUWEN
MET LOKALE GRONDSTOFFEN MOGELIJK

“OOIT WERD IK GEK VERKLAARD NU KOMEN AANNEMERS ME VRAGEN OF ZE EEN STROBALENHUIS MOGEN BOUWEN”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's AFGEWERKTE WONING: ROEL VINCK

Het begon met een huis voor zijn schoonzus. Sinds 1999 realiseerde architect Peter Vos intussen meer dan 200 bouwprojecten. Opmerkelijk: alle gebouwen die Peter ontwerpt combineren een aantal natuurlijke materialen: hout, stro en leem. Daarmee geeft hij een hedendaagse invulling aan een bouwtechniek met een rijke geschiedenis. Aanvankelijk botste hij op veel ongelooft. Maar vandaag is er steeds meer interesse in stro- en leembouw.

“Ken je de vakwerkhuisjes hier in Limburg? Eigenlijk doen we hetzelfde”, zegt Peter als hij de stro- en leemtechniek wil uitleggen. De structuur van het gebouw is een houtskelet. Dat wordt opgevuld met strobalen, daar waar bij vakwerkhuisen een vlechtwerk zit. Aan de binnenzijde komt leem, aan de buitenzijde traskalk, een mengeling van kalk en vulkanisch gesteente. “Traskalk kan tegen regen, in tegenstelling tot leem. Aan de binnenzijde reguleert de leem de vochtigheid en doet die dienst als dampscherm.”

Leem uit de eigen bodem

Het stro zorgt voor de isolatie van wanden, daken en vloeren. De isolerende waarde van een strobaal is erg groot, zegt Peter. “1 centimeter stro isoleert evenveel als 1 centimeter rotswol. We zetten de strobalen op hun zijkant. Zo krijg je een wand van 36 centimeter. Stro isoleert niet alleen, het houdt ook de warmte vast. Pas na 20 uur dringt de warmte door de isolatie. Tegen dan is een hete zomerdag al voorbij.”

“Met een oude techniek bouwen wij de huizen van de toekomst”, stelt Peter. In een wereld waar het klimaat op drift is, biedt stro- en leembouw inderdaad enkele sterke troeven. Om te beginnen komen de grondstoffen doorgaans uit de nabije omgeving. Lokale landbouwers kunnen strobalen voorzien en de leem zit in bepaalde streken gewoon in de grond. In leemarme regio's kan de lokale grondwerker waarschijnlijk wel een oplossing bieden, geeft Peter als tip. Die is afgegraven leemgrond van een werf liever kwijt dan rijk. En het hout? “Generaties terug plantten mensen canadapopulieren zodat hun kleinkinderen daarmee een huis konden bouwen. Misschien moeten we die gewoonte weer oppikken?”



“MET EEN OUDE TECHNIEK BOUWEN WIJ DE HUIZEN VAN DE TOEKOMST.”

Ook als een stro- en leemwoning er staat, heeft die gunstige effecten. “Strobalen zijn CO₂-negatief”, zegt Peter. De bewoners ervaren volgens de architect ook een aangenaam binnenklimaat. “Je voelt de *dampopenheid* van zo'n woning. Ik kan dat moeilijk uitleggen, je moet zo'n woning bezoeken om het zelf te ervaren. De leem zorgt voor een constante luchtvochtigheid. Mensen met allergieën of ademhalingsproblemen ervaren vaak minder problemen als ze in een stro- en leemwoning wonen.”

Na een eeuw nog steeds intact

Huizen bouwen met strobalen deed men voor het eerst in de Verenigde Staten. “Geëmigreerde Europeanen hadden huizen nodig om zich in de woestijn te beschermen tegen hitte en kou. Toevallig werd op dat moment de strobalenpers uitgevonden. Met de beschikbare materialen bouwden ze hun huizen. Er zijn nog steeds huizen uit het begin van de 20^{ste} eeuw die intact zijn. Ook in ons klimaat trouwens...” Het oudste Europese strobalehuis staat in het Franse stadje Montargis, 100 kilometer onder Parijs. Maison Feuillet, genoemd naar de ontwerper, dateert van 1920. Aan de buitenzijde doet niets vermoeden dat de woning gebouwd is met stro.

Vandaag vind je er een organisatie die het gebruik van stro in de bouw wil promoten.

In ons land is Peter een van de pioniers op vlak van hedendaagse strobalewoningen. Dat hij het eerste stro- en leemhuis bouwde, kwam eigenlijk vrij toevallig. “De vriend van mijn schoonzus logeerde in Australië in een strobalehuis. Terug in België wilde hij ook in zo'n huis wonen. Maar je had er toen nog geen in België. Ik liet boeken overkomen uit de Verenigde Staten, ging praten met de mensen van het openluchtmuseum in Bokrijk. Met een timmerman uit de familie bedacht ik het skelet. Het leuke is dat we na al die jaren nog steeds dezelfde principes hanteren. Enkel details pasten we aan. Ik hou ook van de interactie tijdens het bouwproces. Soms reikt een schrijnwerker een goede oplossing aan. Of een zelfbouwer. Allemaal samen kunnen we het strobaleverhaal naar een hoger niveau tillen.”

Brandveilig en zonder ongedierte

Het voordeel van strobalebouw is dat je als bouwer vrij veel zelf kan doen, ook zonder een technische achtergrond. De meeste mensen laten de houten structuur plaatsen





"STEEDS MEER TRADITIONELE UITVOERDERS WILLEN ZICH OMSCHOLEN. IK VIND HET WEL LEUK DAT WIJ ER MEE VOOR ZORGEN DAT DEZE OUDE TECHNIEK NIET VERLOREN GAAT."

>> en doen de rest zelf. Ze plaatsen de strobale en brengen de leem aan. "Dat is zonder risico. Een foutje in het pleisterwerk kan je makkelijk zelf herstellen. Strobalebouw kost je even veel als een traditionele bouw. Maar doordat je veel zelf kan doen, kan je de kostprijs sterk drukken."

Zijn er dan echt geen nadelen aan stro- en leembouw? Niet als je het aan Peter vraagt. "Brandveiligheid? Een huis dat leeft? Beestjes in het stro? Dat zijn de klassiekers. (lacht) We hebben een Belgisch brandattest: een strobalewand met kalk aan de buitenkant en leem langs binnen heeft een brandweerstand van één uur. En eigenlijk was de wand bij de test zelfs na anderhalf uur nog in orde."

"Zet de woning zich gedurende de jaren? Kijk, wij bouwen een draagstructuur in hout, met elke 4 meter

een dragende kolom. Daartussen zetten we strobale op elkaar zoals bakstenen, dan persen we die met balken samen. Die balken maken we vast aan de kolommen. Zo krijg je stijve vlakken. Je kan daar rechtstreeks op pleisteren, zowel binnen als buiten. Tegen het hout plaatsen we eerst rietmatten om barsten te voorkomen."

"Door het samenpersen kan ongedierte zich niet in de wanden nestelen. Om te beginnen is stro geen voedingsstof. Heb je als bouwer een strobaal met halmen met graan, dan gebruik je die niet. En maak je ergens een foutje en kruipen er beestjes in, dan worden die levend begraven."

Verschillende technieken

Een houtskelet met daartussen strobale is niet de enige manier om een woning met stro te bouwen.

Het is ook mogelijk om het stro de constructie te laten dragen. *Load-bearing walls* zijn muren die de constructie dragen. "Met strobale kan dat ook", weet Peter. "Met gewone strobale van 45 centimeter breed kan je een gebouw met een gelijkvloers en een dak bouwen. Het nadeel is dat het 10 jaar duurt voor de strobale helemaal *uitgezakt* zijn. Daarom moet je wat speling laten boven de ramen, anders springt het glas kapot. Je moet ook regelmatig je pleisterwerk bijwerken. Het voordeel is dan weer dat je geen houten structuur moet voorzien, wat de kostprijs doet dalen."

Peter ontwikkelde zijn eigen techniek om een stro- en leembouw te construeren. Maar elke architect of aannemer die met deze manier van bouwen vertrouwd is, kan eigen accenten leggen. "In België heb je misschien wel 10 verschillende manieren waarop men aan strobalebouw doet."

Ooit was het wel anders, herinnert Peter zich. "Toen ik mijn eerste strobalewoning zette, werd ik gewoon uitgelachen en gek verklaard. Ik contacteerde wel 50 schrijnwerkers, maar allemaal vonden ze mijn plan belachelijk. Vandaag komen aannemers me net vragen of ze ook zo'n project mogen doen. Ik voel dat mensen meer en meer openstaan voor een gezonde levenswijze. Veel aannemers die strobalewoningen zetten zijn er nog niet, maar steeds meer traditionele uitvoerders willen zich omscholen. Ik vind het wel leuk dat wij er mee voor zorgen dat deze oude techniek niet verloren gaat. Integendeel!" 🍷

De beelden bij dit artikel zijn van de woning van interieurarchitect David Gysenbergs die zelf instond voor de inrichting. Architectengroep barchi van zaakvoerder Peter Vos bouwde de woning.



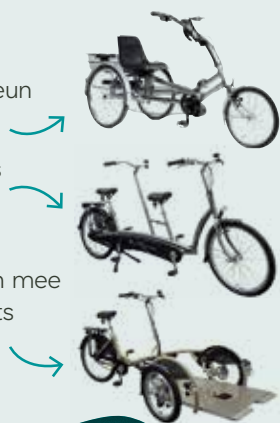
fietstestdagen

van 15 maart t.e.m. 15 april

Niet meer zo goed ter been? Hulp nodig om je voort te bewegen? Ook dan kan je genieten van een spannende fietstocht. Driewielers, duobikes, fietsen met lage instap en voor rolstoeltransport ... het aanbod aangepaste fietsen is groter dan je denkt. Door de lage instap en speciaal ontwerp van de fiets zit je steviger in het zadel en kan je gemakkelijker en veiliger op- en afstappen dan op een gewone fiets.

ontdek je mobiele vrijheid

- **driewielers:** extra veel steun en ondersteuning
- **tandem of duofiets:** plaats voor een begeleider voor, achter of naast jou
- **rolstoelfiets:** je rolstoel kan mee op een platform op de fiets



tot
-15%
bij fietsen TriBike
en Van Raam*

+

gratis
fietsbijstand VAB
t.w.v. 45 euro

locaties en data

2300 Turnhout	donderdag 7 april vrijdag 8 april
2800 Mechelen	vrijdag 1 april zaterdag 2 april (voormiddag)
3270 Scherpenheuvel	dinsdag 29 maart
8200 Brugge	dinsdag 15 maart
8800 Roeselare	vrijdag 18 maart zaterdag 19 maart (voormiddag)
9052 Zwijnaarde	woensdag 23 maart donderdag 24 maart



Maak je afspraak via
03 205 69 24 of via
www.goed.be/fietstestdagen.

* Deze promotie is geldig van 15 maart t.e.m. 15 april, maar geldt niet bij tegemoetkomingen VSB. Actie ook niet cumuleerbaar met andere kortingen of acties.



ontdekkings- dagen lingerie en badmode

van 11 t.e.m. 30 april

Terug je vrouwelijkheid herwinnen na je borstoperatie? Laat de lente kriebelen en maak kennis met ons gamma speciaal uitgekozen badmode en lingerie waarmee je aan zelfvertrouwen wint.

alles om je mooi vrouwelijk te voelen

- modieuze en eigentijdse lente- en zomercollectie
- voorzien van een hoesje binnenin om je prothese veilig en discreet te dragen
- advies voor maximaal draagcomfort
- kom vrijblijvend en discreet passen
- stijlvol advies op maat door onze ervaren bandagisten

Daarnaast adviseren we je ook over huidverzorging, protheses en andere hulpmiddelen waarmee je vrouwelijkheid kan accentueren.



-15%
op de collectie
lingerie en
badmode*

Kom langs of maak je afspraak voor persoonlijk advies via
03 205 69 22 of via www.goed.be/onze-borstzorgcentra.
Je vindt er de adressen en openingsuren van al onze
borstzorgcentra. In de vestigingen met een * kan je ook terecht
voor badmode.

* Deze actie is geldig van 11 t.e.m. 30 april in de borstzorgcentra van Goed. Niet cumuleerbaar met andere kortingen of promoties.

goed
thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apotheek

samen met



MAAKT SUIKER ONS HYPERACTIEF

NIET
WAAR

MAAR WAT DOET SUIKER DAN WEL MET ONS?

De Amerikaanse kinderarts Benjamin Feingold beweerde in de jaren '70 dat suiker kinderen hyperactief kan maken. Intussen hebben verschillende wetenschappelijke onderzoeken dat al tegensproken, toch blijft het een hardnekkige mythe. Nochtans is er geen direct verband gevonden tussen suiker en hyperactief gedrag. Maar wat doet suiker dan wel met ons lichaam?

De afgelopen jaren werden er al verschillende onderzoeken gedaan naar de overgevoeligheidsreacties op suiker. Vooral de link tussen suiker en hyperactiviteit is onderzocht. De resultaten geven duidelijk aan dat suiker geen oorzaak is van hyperactief gedrag. Twee groepen kinderen werden onder de loep genomen. De ene helft was 'normaal', de andere helft erg gevoelig voor suiker, althans toch volgens hun ouders. De ene week kregen al deze kinderen een suikerrijk dieet, de andere week

een suikerloos dieet. Resultaat? De onderzoekers constateerden geen verschil in gedrag. Niet tussen de ene en de andere week en niet tussen de 'normale' en de 'suikergevoelige' kinderen.

Tussen de oren

Bij een ander onderzoek gaven onderzoekers kinderen een suikervrije drank, maar zeiden ze tegen de ouders dat er wel suiker inzat. Opvallend resultaat? Nadat ouders

dachten dat hun kinderen een suikerrijk drankje dronken, beoordeelden zij het gedrag van hun kinderen ineens een stuk drukker, terwijl ze in realiteit geen suiker hadden gedronken. Om maar te zeggen dat het ook een beetje tussen de oren zit.

Dat kinderen (en volwassenen) drukker lijken als ze zogezegd te veel suiker binnen hebben, kan ook door de omstandigheden komen, denk aan feestjes waar mensen zich automatisch wat drukker gedragen. En op zo'n feestjes kan het zijn dat er al wat suikerrijker wordt gegeten of gedronken. Het zorgt al snel voor de reacties dat kinderen zo druk zijn, omdat ze te veel suiker eten of drinken, maar dat klopt dus niet. Een

suikervrij dieet is dus geen oplossing voor 'problematisch' gedrag.

Maar suiker kan onrechtstreeks wel degelijk een effect hebben op ons gedrag. Wie te veel suiker binnen krijgt, krijgt makkelijker darmklachten en daar zijn kinderen extra gevoelig voor. Als je te veel suiker eet, eet je mogelijk te weinig producten met goede voedingsstoffen zoals fruit en groenten. Daardoor kan je vermoeid raken en ook dat kan ervoor zorgen dat je onrustiger wordt.

Korte energieopstoot

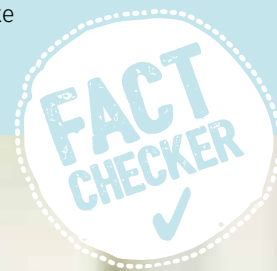
Maar hoe komt het nu toch dat we zo verslingerd zijn aan suiker. Want de meerderheid zal beamen: het kan zo lekker zijn, dat koekje, dat stukje chocolade of dat snoepje dat zo naar je ligt te lachen. Mensen grijpen vaak naar suiker- en vetrijke voeding op emotionele momenten. Dat leidt tot bloedsuikerschommelingen en geeft een korte energieopstoot, waardoor we ons ook effectief goed voelen. Niet onlogisch dus dat je het effect van dat comfortfood gaat opzoeken. Maar nadien leidt het weer snel tot een energiedip. En dat kan dan weer een negatieve invloed hebben op ons humeur, zeker wanneer je je achteraf ook nog schuldig voelt omdat je iets ongezonds hebt gegeten.

Moeten we nu al dat lekkers uit ons leven verbannen? Zeker niet. Maar kies bijvoorbeeld voor kwaliteit. beter iedere week één keer een superlekker taartje of koekje eten, dan elke dag automatisch naar snoep en koekjes te grijpen. Of je kan het ook op een andere manier bekijken: in plaats van te proberen om minder suiker te eten, probeer je om meer fruit en groenen te eten. Dan laat je het ongezonde vanzelf. Want het is bewezen dat wie kiest voor fruit als tussendoortje, de rest van de dag minder producten met toegevoegde suikers eet. ■



Snacks met veel suiker en vet geven je dan wel een kortstondige energieboost, ze zijn helaas ook ongezond. Zie jij door de bomen het bos niet meer? Dan geven we je graag vijf tips voor gezonde tussendoortjes die je extra energie geven én beter zijn voor je lichaam.

- 1 Griekse yoghurt:** bevat meer eiwitten dan andere yoghurtsoorten en geeft dus meer energie.
- 2 Bananen:** bevatten veel kalium, een mineraal dat een belangrijke rol speelt bij het doorgeven van prikkels in het zenuwstelsel. Het werkt ook bloeddrukverlagend.
- 3 Zaden:** zonnebloem- en pompoenpitten bevatten veel proteïnen die je energieniveau stabiel houden, waardoor je bloedsuikerspiegelgehalte op peil blijft en je geen plotse dip krijgt.
- 4 Spinazie:** een smoothie van spinazie en appel houdt je energieniveau hoog.
- 5 Volle granen:** bevatten veel vezels en complexe koolhydraten.



BANANEN
WERKEN OOK
BLOEDDRUKVERLAGEND



MANTELZORG, WA'S DA?

'Papa die
mij naar het
werk brengt'

HERKEN JIJ EEN MANTELZORGER?

Wij wel! En bij ons sta je er niet alleen voor. CM biedt je graag hulp en ondersteuning. Ga naar cm.be/mantelzorg.

CM. Jouw gezondheidsfonds.



CM. Hoe gaat het met u?

Bestel nu gratis de nieuwe zomerbrochures 2022

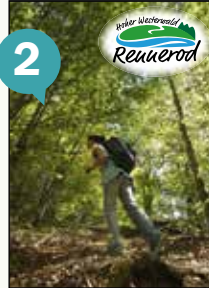
Wandelen op de Eifelsteig



300 kilometer aan wandelpaden voeren je door het gevarieerde landschap van de Eifel. Bestel nu je kaart!

Eifel Tourismus GmbH
0049-6551-96 56-0
www.eifel.info

Hoge Westerwald – FIETS.WANDEL.LAND



Helemaal tot rust komen, actief zijn of genieten van het landschap.

TI „Hoher Westerwald“
D-56479 Rennerod - 0049-2664-9939093
www.hoherwesterwald.info

Zuid-Tirol – Vakantie op de boerderij



Beleef de natuur van Zuid-Tirol en geniet met volle teugen. Kies op welke boerderij jij het liefst wil logeren. Er zijn zo'n 300 mogelijkheden, allemaal getest en goedgekeurd!

Roter Hahn, K.-M.-Gamper-Str. 5
I-39100 Bozen - 0039-0471-999308
info@roterhahn.it - www.roterhahn.it

Wandelverwondering in het Wiedtal



Hier is voor elke wandelaar wat wils: stap langs de Wiedpromenade en vul je longen met de gezonde lucht in de luchtkuuroorden of trek de romantische zijdalen in waar je geniet van de rust op afgelegen paadjes.

Touristik-Verband Wiedtal e.V.
0049-2638-4017
info@wiedtal.de - www.wiedtal.de

Wandelkaart Saarland (Saar, Moezel)



- 60 bekroonde Premiumtochten, Trekkingavontuur
- Saar-Hunsrück-Steig, Wandelen & Smullen.

Tourismus Zentrale Saarland
0049-681-927200
www.toerisme-saarland.nl

Ieper, altijd verrassend



Gaat het nu over verhalen van de Eerste Wereldoorlog, de middeleeuwen of iets anders uit de rijke geschiedenis van Ieper, het bruisend hart van de Westhoek verrast je keer op keer.

toerismebalie@ieper.be
www.toerismeieper.be/groepen

Ontdek Lier in groep



Bezoek deze historische stad met zijn Zimmertoren en pittoreske begijnhof. Geniet van een themawandeling met stadsgids, naar uw wensen!

Visit Lier
03-8000 555
www.visitlier.be

Pittig Overijse



In Pittig Overijse-magazine ontdek je de tafeldruif in Drulif, huis van de tafeldruif of bij serristen thuis en verken je diverse fiets-, loop- en wandelroutes in Overijse.

02-687 59 59
www.overijse.be/toerisme
vrijetijd@overijse.be

Turnhout in groep



Bezoek Turnhout en ontdek het begijnhof en het Nationaal Museum van de Speelkaart. Laat je verrassen door het aanbod. Plan een uitstap of ga op stap met een gids.

Toerisme & UIT
014-44 33 55
www.toerismeturnhout.be

DE MACHIAVELLI VAN MINSK

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Wanneer de Rode Duivels vorig jaar op 8 september in een kwalificatiewedstrijd voor de wereldbeker Wit-Rusland met 0-1 verslaan, dan spelen ze die match niet in de hoofdstad Minsk maar 1542 km oostelijker in Kazan, op Russische bodem. De onrust in Wit-Rusland is dermate groot dat internationaal voetbal er uitgesloten is. Want toen president Aleksandr Loekasjenko zich in augustus 2020 na grootscheepse verkiezingsfraude herkozen verklaarde, nam de oppositie tegen zijn regime hand over hand toe. Op 27 februari hebben de Wit-Russen zich bij referendum over een nieuwe grondwet uitgesproken. Dat maakt dat Loekasjenko tot 2035, op zijn eenentachtigste, in het zadel kan blijven en het waarborgt dat hij hoe dan ook de teugels in handen houdt, president of niet. Een overzicht van anderhalf jaar machtsstrijd.

Bij de betwiste verkiezingen in 2020 overspeelt Loekasjenko zijn hand. Hij zoekt een zoveelste ambtstermijn na 26 jaar, opposanten dagen hem uit en willen een nieuw tijdperk voor Wit-Rusland inluiden. Loekasjenko zet zijn tegenkandidaten achter de tralies, een beproefde methode. Het pad is geruimd, denkt hij. Eén tegenkandidaat mag opkomen, Svetlana Tichanovskaja, vrouw van de opgesloten Sergej. Die beslissing breekt Loekasjenko zuur op.

Vrouwen aan de macht

Tichanovskaja ontpopt zich tot een passionaria. Ze slaagt erin om de vrouwen van gevangengezette, verbannen of gevluchte oppositieleiders achter zich te krijgen en een onverzettelijk blok te smeden, dat de overwinning claimt. Maria Kolesnikova is een van hen, sindsdien tot elf jaar strafkolonie veroordeeld en in september 2021 gelauwerd met de Vaclav Havel-prijs voor de rechten van de mens. Twee dagen na de verkiezingen, onder zware druk van het bewind, neemt Tichanovskaja de benen naar buurland Litouwen. Van daaruit is ze de spreekbuis van het verzet. Meer dan honderdduizend Wit-Russen komen op straat om nieuwe verkiezingen te eisen. Het regime reageert met traangas en ranselt ze uit elkaar.

Nobelprijswinnaar voor literatuur, Svetlana Aleksijevitsj, dragende figuur van wat tot een volksopstand uitgegroeid is, zingt het nog een week of zeven uit voor ook zij, als laatste van een coördinatieraad van zeven, in ballingschap moet vertrekken. *"Ik ben ... geschokt door wat nu in Wit-Rusland gebeurt. Een klein, fier land neemt het op tegen een*

krankzinnige moordenaar, en ... de wereld zwijgt", is haar onverbidelijke oordeel.

Repressie

De repressie is nietsontziend. Na het geweld bij de betogingen, met zo'n 35.000 arrestaties, volgen de mishandelingen - zo'n drieduizend gevallen -, de verdwijningen en de doden. Een jaar na de vervalste verkiezingen heeft Loekasjenko het rijk van de stilte geïnstalleerd. Geen hond betoogt er nog, er zijn ruim duizend politieke gevangenen, onafhankelijke media en maatschappelijke organisaties zijn het zwijgen opgelegd. Er zijn mensen veroordeeld, die rood en wit ondergoed netjes naast elkaar op hun balkon te drogen hangen, toevallig de kleuren van de oppositie.

Een sterk staaltje staatsterreur beleven we op 23 mei. Journalist Roman Pratasevitsj is onderweg van Athene naar Vilnius in Litouwen. Boven Wit-Rusland draagt de verkeersleiding de piloot op om een tussenstop te maken in Minsk. Een straaljager naast het toestel zet het bevel kracht bij. Meteen na de landing halen agenten Pratasevitsj uit het vliegtuig. Zijn medereizigers zien hem niet terug.

Migranten als wapen

Legt de EU Wit-Rusland bijkomende sancties op vanwege de zaak-Pratasevitsj, Loekasjenko antwoordt met een gloednieuw instrument. Hij overtreft zichzelf. Afghanen, Koerden, Syriërs en andere vluchtelingen krijgen vanaf augustus een visum aangeboden, een vliegtuigbiljet van 's lands maatschappij

**'EEN JAAR NA DE VERVALSTE
VERKIEZINGEN HEEFT
LOEKASJENKO HET RIJK VAN
DE STILTE GEÏNSTALLEERD.
GEEN HOND BETOOGT ER NOG,
ER ZIJN RUIM DUZEND
POLITIEKE GEVANGENEN,
ONAFHANKELIJKE MEDIA EN
MAATSCHAPPELIJKE
ORGANISATIES ZIJN HET
ZWIJGEN OPGELEGD.'**

Belavia en een nacht in het staatshotel Spetnik. Daarna kunnen ze de *jungle* in, de oerbossen aan de grens met Letland, Litouwen en Polen. De grenswacht jaagt ze op om over te steken en in de EU asiel te vragen. Zo'n veertigduizend wagen er hun kans. Een nieuwe migratiecrisis ziet het leven.

Negenduizend zijn er uiteindelijk in Duitsland terechtgekomen, ruim vierduizend in Litouwen. Rond Kerstmis zwerven er in de vrieskou tussen vijf- en zevenduizend zieke, verkleumde, verdwaalde en hongerlijdende armoezaaiers in de grensstreek rond, degenen die de weg naar de overkant niet gevonden hebben. In de Poolse grensstad Bohoniki ligt er een anonieme Afrikaan op het kerkhof, gestorven op 22 oktober. *Spoczywaj w pokoju* lezen we op zijn zerk, rust in vrede.

Een muur

Internationale verdragen over mensenrechten, die het recht op een asielaanvraag inhouden, treedt Polen met de voeten. Het stuurt de migranten terug voor ze stappen kunnen zetten en zetten op Poolse grond een metalen hek met prikkeldraad, 186 km lang en vijf meter hoog, zodat het de ongewenste gasten de toegang kan ontfangen.

Muren maken school. De Berlijnse was er eerst, in Belfast scheidt een muur katholieke en protestantse wijken, Israël heeft er een gebouwd op de Westelijke Jordaanoever in Palestina en de Verenigde Staten op de grens met Mexico, om Latijns-Amerikanen weg te houden. Een muur in plaats van rechtszekerheid.



Rusland

Loekasjenko heeft altijd afstand bewaard van Moskou. Zo ontliep Wit-Rusland het risico dat de Russische beer het op termijn opslokt. Maar om te overleven, met een niet aflatende oppositie in ballingschap en almaar nieuwe economische strafmaatregelen tegen zich afgekondigd, schurkt Loekasjenko tegen zijn Russische evenknie, Vladimir Poetin, aan. Een alternatief heeft hij nauwelijks. Wit-Rusland staat voor zeven miljard euro in het krijt bij zijn buurland en hangt voor zijn energiebevoorrading van Rusland af, dat tegen bradeerprijzen olie levert.

Half februari hebben de twee landen in Wit-Rusland een grootschalige militaire oefening gehouden. Het Russische leger zit er op een zucht van het noorden van Oekraïne. Op die manier voert Rusland, dat in het oosten van dat land separatistische milities steunt en massaal militairen naar de grensstreek gestuurd heeft, de druk nog op.

Na Wit-Rusland en Kazachstan, waar onlangs het Russische leger president Kassim Tokajev in het zadel gehouden heeft, heeft Poetin Oekraïne in het vizier. Democratie aan de grenzen van Rusland mag geen kans maken. De club van dictators zonder grenzen, Loekasjenko, Poetin en Tokajev, wil zijn invloedssfeer zo groot mogelijk houden. 

TIJDENS JAAR 1



VOOR
EEN NIEUWE BRIL?

NA HET 1STE JAAR



VOOR NIEUWE
PETANQUEBALLEN?

NA HET 2DE JAAR



VOOR
EEN KUBB-SET?

NA HET 3DE JAAR



VOOR
BOLLEN WOL?

OF IN TOTAAL



VOOR EEN
TRIP NAAR PARIJS?

Spaar nu je OKRA-korting bij Elegant!

Graag een voordelige energieleverancier zonder 10 vergelijkingen, 20 telefoons en 50 verschillende tarieven? Elegant bespaart je de moeite! Krijg nu een vast tarief voor de komende 3 jaar en word beloond voor je trouw, niet voor je moeite. Je bouwt vanaf dag 1 al een eerste korting op en krijgt vervolgens een extra cashback per jaar dat je klant blijft.

Da's samen goed voor €285 besparing!

Graag de vergelijking maken? Zelfs dat kan "op't gemak": bel onze energie experts en ze berekenen samen met jou je exacte besparing tegenover je huidige leverancier.

**Bel snel de OKRA-lijn van
Elegant:
+32 15 15 13 78**

Ma-do van 9u-17u30, Vr van 9u-16u
Aanbod enkel geldig voor OKRA-leden. Ook van
toepassing op bestaande klanten.
Liever zelf bekijken? Surf naar www.elegant.be/okra



HET CULINAIRE EN CULTURELE LEVEN VAN EEN BV

INGEBORG: "IK GUN ONZE KLEINDOCHTER DE WERELD VAN TINY"

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto INGBORG

Je kent haar van haar deelname aan het Eurovisiesongfestival. Misschien ook van de talrijke tv-programma's die ze presenteerde. Of van haar spirituele centrum, De evolutie, in Brugge. Ingeborg Sergeant is sinds kort oma geworden en kleindochter Ruby beïnvloedt nu al haar antwoorden.

Welk boek ligt er op je salontafel?

"Er liggen hier heel veel boeken, maar nu ben ik een boek over Thérèse van Lisieux aan het lezen. Voor mij is dat geen verrassende keuze. Ik hoorde een gesprek over dit boek op Radio Maria. Ik kan het soms zo gehad hebben met luidruchtige radio en dan word ik rustig van Radio Maria. In India kreeg ik hetzelfde gevoel bij de herhaling van mantra's. Toen bedacht ik me al dat we die mystiek ook in de christelijke traditie hebben. En met het bidden van de rozenkrans, krijg ik dezelfde ervaring als in India met hindoegebeden. Dat is ook een stukje trance.



Het boek heet *Magnificat 90*, geschreven door vier Nederlandse vrouwen en het gaat over contempleren met Thérèse. Ik spreek van Thérèse, Thérèse is namelijk mijn tweede naam. Eigenlijk ben ik vernoemd naar de Thérèse van Avilla, maar dat is zo'n chef. Met de eenvoud van Thérèse van Lisieux voel ik meer afstemming. Ik ben ook gevoelig aan devotie, die ik vertaal als toewijding aan mijn gezin, het werk, mijn spirituele ontplooiing.

Ik heb ooit Neale Donald Walsh ontmoet, met hem wil ik wel op stap gaan. Hij schreef de boeken *Gesprekken met God*. Een intrigerend man. Toen ik hem ontmoette, was hij voor de zevende keer getrouwd. Hij leefde ook een tijdje op straat. Hij zegt: 'geef altijd aan een bedelaar, je weet nooit waarom iemand daar zit. Er is altijd een verhaal.' Die dagelijkse spiritualiteit van hem vind ik inspirerend."

Met welk romanpersonage zou je graag eens wisselen?

"Mijn kleindochter Ruby heeft twee namen extra: Bella en Tiny. Vernoemd

naar haar beide grootmoeders. Tiny komt van mijn moeder. De boeken van Tiny vond ik als kind geweldig. Dat wil ik graag meegeven aan mijn kleindochter. Tiny heeft vriendjes, het leven is eenvoudig, er zijn wel problemen maar die lopen goed af. En het is er zo mooi.



Tiny gaat op ballet was mijn favoriete boek. Ik kende alle posities al voor ik naar de balletles ging. De balletjuf begreep er niets van."

Naar welke muziek luister je graag?

"Ik luister heel zelden naar muziek. Muziek op de achtergrond vind ik lastig, want ik wil naar de melodie en de tekst luisteren. In functie van mijn werk kies ik nummers die ondersteunend werken. Het helpt om mensen dicht bij zichzelf te laten komen.

Mijn favoriete nummer is een lied van Jan Leyers, *Helder*. Ik zat alleen in de auto, Radio 1 stond op, ik hoorde de tekst, het leek Nederlandse kleinkunst. Ik heb zitten wachten tot de presentatrice zei wie het was en tot mijn grote verrassing ging het om Jan Leyers."

**Wat is het laatste concert/optreden dat je hebt meegemaakt?**

"Ik was aanwezig op 24 uur live waar ik Kid Safari bezig zag en dacht, hij is toch fantastisch. Zo onderschat in onze muziekbusiness. Kid Safari doet altijd iets met mij. Het moet 35 jaar geleden zijn dat ik hem voor het eerst zag optreden. Dat was in het Fakkeltheater waar het de gewoonte was om tijdens de optredens te praten. Plots stopt hij met zingen en begint een mime-act. Door zijn stilte kreeg hij heel de zaal stil. Daar heeft hij me zo door geraakt."

Welke keuken heeft jouw voorkeur? En waarom?

"Normaal moest ik op oudejaarsavond optreden. Maar door covid ging dat niet door. We hadden die avond niets gepland, mijn man vroeg wat ik wilde eten. Ik zei rode kool met worst. Dat was geleden van toen onze zoon Robin klein was. Die 31^{ste} december zat ik in het ziekenhuis te wachten op de geboorte van Ruby. Toen ik 's avonds thuiskwam, heeft die rode kool me zo gesmaakt! Ik kan zo genieten van basiskeuken. Mijn man daarentegen geniet van ongelooflijke verfijnde keuken. Ik ga mee met hem, ik zie dat ze hard gewerkt hebben aan het gerecht maar ik snap het niet. Als ik me de dag erna licht voel, dan weet ik dat het goede keuken is."

De bloedkapel in Brugge is volgens sommige bronnen de meest energetische plek van Brugge. In de tuin staat een kapelletje met een mariabeeld. Op 8 mei om 14 uur nodigt Ingeborg je uit in de Basiliek van het Heilig Bloed voor een meezingconcert.

We zingen samen voor de Goddelijk moeder én alle moeders en grootmoeders ter wereld.

Meer info: www.ingeborg.ws

10 OM NIET TE MISSEN

1 MIJN PARADIJS. EEN WERELDSE TUIN.

Van 29 april tot en met 8 mei 2022 staat Gent in het teken van bloemen, ... met "Mijn Paradijs, mijn wereldse tuin" het thema van Floraliën Gent. De 36de editie van Floraliën Gent gaat door in de vertrouwde gebouwen van het ICC, de Floraliënhall en Kuipke. Ontdek er verschillende conceptrooms, binnen- en buitentuinen en laat je zintuigen verwennen door het groen.



Floraliën Gent, Van 29 april tot en met 8 mei, Dienstencentrum "Windows on Ghent", ICC-gebouw, Familie Van Rysselberghedreef 2 bus 3, Gent
Info en tickets: <https://www.floralien.be/>

3 CONNECTERRA: VAN MIJN NAAR NATUURGEBIED

Een kwarteeuw geleden draaide de steenkoolmijn van Eisden nog op volle toeren. Tegenwoordig fladderen er zeldzame vlinders in Connecterra, in het verrassende landschap van door de natuur teruggewonnen mijnterrils en meertjes. Hier geniet je van het mooiste panorama van Vlaanderen. Connecterra is een van de toegangspoorten van het Nationaal Park Hoge Kempen, het eerste en voorlopig enige Nationaal Park van België. Voorbij de mijnterrils ligt maar liefst 5.750 hectare groen aan je voeten, doorkruist door 300 km aan wandelwegen.



Connecterra, Zetellaan 54, 3630 Maasmechelen

5 SOMS ZOU IK DE WIND WILLEN ZIJN

Francesca Capodiferro werkt voor de brandweer. Als enige vrouw stuurt zij een team van alleen maar mannen aan en werkt ze twee keer zo hard om zich te bewijzen. In de nacht van 24 augustus vindt er een aardbeving plaats in en rondom het stadje Amatrice. Francesca, die in haar eentje in de bergachtige omgeving kampeert voor een routineklus, is binnen een uur ter plekke. Ze doet wat ze kan, verzamelt vrijwilligers en zoekt naar de vermisten, tot er versterking van haar team uit Rome arriveert. Terwijl de ogen van de wereld op Amatrice gericht zijn, besluit Francesca om de kleine, omliggende dorpjes te helpen. Ze begint aan een eenzame, moeilijke reis langs onbekende plekken, waar de prachtige, machtige natuur zoveel heeft verwoest.



Soms zou ik de wind willen zijn, Franco Faggiani, Bruna Uitgevers, 20.99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 75

4 LEVEN EN LIJDEN VAN GODFRIED BOMANS

Op 22 december 1971 sterft Godfried Bomans. Hij is op dat moment wereldberoemd in Nederland en Vlaanderen. Als schrijver, performer, mediac clown, favoriete radio- en TV-oom in spelletjes. Als Bomans erbij was, dan kon je lachen! Maar tegelijk was hij een mysterie achter een rookgordijn. Pat Donnez gaat met getuigen en kenners op zoek naar de ware Godfried Bomans. Met onder andere Jeroen Brouwers, Annemarie Feilzer, Mark Eyskens, Hugo Matthijsen en Guy Mortier.

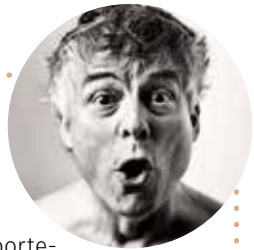
Te beluisteren: <https://klara.be/luister/podcast/leven-en-lijden-van-godfried-bomans>



2 KAMAFRONT

Kamagurka is een gevierd cartoonist, kunstenaar en stand-up comedian en viert dit jaar zijn 65e verjaardag. Daarvoor keert hij terug naar zijn geboortedorp, Nieuwpoort, waar hij een bijzonder project opzet in het Bezoekerscentrum Westfront. Deze zomer ging Kamagurka in de stad op zoek naar 65 ontmoetingen met gewone en minder gewone personages. Op die manier maakt hij inwoners en toevallige passanten een deel van zijn unieke project. Bovendien zijn ze allemaal op een of andere manier met de Nieuwpoortse eigenheid verbonden. In de tentoonstelling Kamafront bundelt Kamagurka deze 65 portretten tot een levendig billboard van bewegend beeld, tekeningen, foto's en schilderijen. Naast deze uitgebreide expositie creëerde hij ook de podiumvoorstelling Kamafront van 65 minuten die hij tweemaal zal opvoeren. Kamafront geeft een originele inkijk in Kamagurka's leefwereld als geboren Nieuwpoortenaar, maar evenzeer als veelzijdig kunstenaar en performer.

Expo nog tot 1 mei 2022, Westfront, Kustweg 2, Nieuwpoort
Info en tickets: www.westfrontnieuwpoort.be



6 DE ROZENTUIN

In De rozentuin van Tracy Rees, bekend van Het geheim van Silvermoor en Het familiegeheim van Florence Grace, raken drie sterke vrouwen op onverwachte wijze in elkaars levens verstrikt. Zo heeft de rijke maar eenzame Olive radicale plannen voor haar toekomst, waar niet iedereen in haar omgeving het mee eens is. Haar buurmeisje Otilie geniet ondertussen van haar nieuwe leven in Londen, maar maakt zich zorgen om haar zieke moeder. Hun dienstmeisje Mabs is opgetogen over haar nieuwe baan, die haar redt van een ruig leven op de werf. Een gevaarlijke ontdekking maakt echter dat Olive, Otilie en Mabs samen moeten werken, om zichzelf en hun geliefden te beschermen... De rozentuin is een wervelende roman vol onverwachte wendingen en warmte. Voor de lezers van Lucinda Riley, Anne Jacobs en Karen Swan.



De Rozentuin, Tracy Rees, Xander Uitgevers, 20.99 euro.
> WIN een exemplaar zie pag. 55

8 EEN VOLMAAKTE EENHEID

Episch en waargebeurd verhaal over een verboden liefde, opoffering en vrijheid. Gebaseerd op het leven van Tammy Hufs betovergootouders. In 1848 ontvlucht Henry O'Toole aan het door hongersnood geteisterde Ierland en vertrekt hij naar Amerika. Als rondtrekkende smid belandt hij op Jubilee Plantation in Virginia. Daar ontmoet hij Sarah, een tot slaaf gemaakte dienstmeid die lijdt onder de gevaarlijke eisen en grillen van haar witte meesters, en haar plaats in de pikorde van de medeslaven moet vinden. De aantrekkingskracht tussen Henry en Sarah is groot, maar ook gevaarlijk. Zal hun liefde sterk genoeg zijn om de beperkingen van een maatschappij, waarin hun relatie als illegaal en immoreel wordt gezien, te overwinnen



Een volmaakte eenheid, Tammy Huf, 22.99 euro, Uitgeverij Signatuur
> WIN een exemplaar zie pag. 55

9 EEN ZEE VAN TIJD. HANDBOEK VOOR IEDERE PENSIONADO

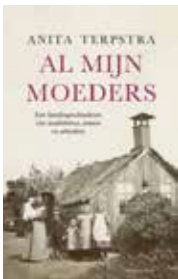
Je werk zit erop. Je loopbaan is geëindigd. Gepensioneerd dus. En dan? Een zee van tijd! Maar wat ga je daarmee doen? Youp van 't Hek geeft u samen met tekenares Marije Tolman een vrolijk antwoord op deze moeilijke vraag. Een boek vol tips en wijsheden om het bestaan van de werkloze pensionado zo aangenaam mogelijk te maken.



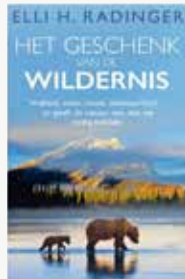
Een zee van tijd. Handboek voor iedere pensionado, Youp Van 't Hek, Omslag Eva Kohnstamm | Foto: Bob Bronshoff, Uitgeverij Thomas Rap, Ca.19.99 euro.
> WIN een exemplaar zie pag. 55

7 AL MIJN MOEDERS

Behalve dat haar opa en oma er geboren en begraven zijn, wist Anita Terpstra vrijwel niets van de geschiedenis van het Friese dorp Harkema, totdat een vriendin haar een artikel doorstuurde met de vraag: 'Hier komt jouw familie toch vandaan?' Het is het begin van een zoektocht naar de achtergrond van haar voorouders, het dorp en zijn omgeving. Een plek die van oudsher berucht was om zijn extreme armoede, plaggenhutten, inteelt en bevolking van alcoholisten, raddraaiers, zedelozen en analfabeten. Een plek waar bovendien nog tot halverwege de twintigste eeuw mensen in verbouwde kippenhokken woonden. *Al mijn moeders* is een confronterende familiehistorie, diep geworteld in de Friese veengebieden.



Al mijn moeders. Een familiegeschiedenis van analfabeten, armen en arbeiders, Anita Terpstra, Uitgeverij Thomas Rap, 22.99 euro.
> WIN een exemplaar zie pag. 55



10 HET GESCHENK VAN DE WILDERNIS

De wildernis is diep in ons verankerd. Ze daagt ons uit, maakt ons sterker, kalmeert ons, opent ons hart en brengt dagelijks een nieuw geschenk. In dit boek vertelt natuuronderzoeker en wolvenexpert Elli H. Radinger meeslepende en betoverende verhalen over de schatten die de wildernis voor ons in petto heeft: avontuur, vrede, ontzag, stilte, duisternis, saamhorigheid, veerkracht, vertrouwen – maar ook nederigheid en angst. Ze neemt ons mee op een inspirerende reis door de natuur en in onszelf, en laat zien hoe de magie van de wildernis zowel ons leven als onze geest kan veranderen.

Het geschenk van de wildernis, Elli H. Radinger, Bruna Uitgevers, 20.99 euro.
> WIN een exemplaar zie pag. 55

RIK DE JONGHE:

“DE BAND TUSSEN KLEINKINDEREN EN GROOTOUDERS ONTROERT ME”

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto SIGHTWAYS

Educatie aan kinderen en jongeren is de rode draad in het leven van Rik De Jonghe. Binnenkort komt zijn (eerste) kinderboek uit. “Misschien vallen pas nu alle stukjes samen om op mijn 64^{ste} dat eerste boek te kunnen schrijven.”

“Ik studeerde voor onderwijzer, stond een aantal jaren voor de klas. Dat heb ik niet zo lang gedaan, onderwijsbegeleiding lag me meer. Hoe kan een school kindvriendelijker worden? Ik begeleidde schooldirecties om zulke projecten te ontwikkelen.

Op een blauwe maandag werd ik hoofdredacteur van de Stipkrant, de intussen verdwenen bijlage voor kinderen van de krant Het Nieuwsblad en De Standaard. Ik woonde toen in Brussel maar meer en meer groeide het besef dat Brussel mijn stad niet was. Dus keerde ik terug naar Brugge om in een kunstencentrum te werken. En nu ben ik educatief medewerker voor het Concertgebouw in Brugge.”

Niet op bucketlist

“Het stond niet op mijn bucketlist om ooit een boek te schrijven. Ik schreef al wel eens verhalen voor Zonneland en Zonnestraal (educatieve tijdschriften voor kinderen van Uitgeverij Averbode, nvdr). Voor musea en tentoonstellingen maakte ik wel al educatieve projecten voor kinderen. Ik schreef en regisseerde ook theatervoorstellingen met kinderen en jongeren. Maar een echt kinderboek had ik nog niet gemaakt. Een zestal jaar geleden stelde ik aan de directie van het Concertgebouw voor om een boek voor kinderen te maken. Jaarlijks komen er hier zo’n 12.000 kinderen en jongeren over de vloer, het leek me wel interessant om de kaart van families en kinderen verder uit te spelen. Er was wel enthousiasme maar geen concrete uitwerking.”

20 jaar Concertgebouw

“Anderhalf jaar geleden vroeg de artistiek directeur of ik dit project

nog steeds zag zitten om de viering van 20 jaar Concertgebouw te ondersteunen. Uiteraard, was mijn antwoord. Ik wist meteen dat ik graag met de illustrator Alain Verster wilde werken. Zijn tekenstijl vind ik geweldig. Dankzij hem kwamen we bij Uitgeverij De Eenhoorn terecht die het boek ook wilde uitgeven. En dat nog voor het geschreven was.”

Ontroerd door grootouders

“In mijn hoofd wilde ik een verhaal met heel veel prenten maken dat de belevingswereld van een kind zou weergeven. Niet educatief deze keer, wel een spannend, zintuigelijk verhaal in het labirint van het Concertgebouw. Maar ook als je niet in Brugge woont, zou het verhaal je moeten kunnen aanspreken. En de

**“ER ZIT EEN WERELD VAN
VERSCHIL TUSSEN DE EERSTE
VERSIE VAN HET VERHAAL EN
WAT ER NU UITEINDELIJK
GEPUBLICEERD IS.”**



band tussen een kind en zijn grootvader moest er zeker in komen. Ik heb altijd een zwak gehad voor opa's. Ik ben er zelf geen, maar ik ben ontroerd als ik zie hoe grootouders omgaan met hun kleinkinderen.”

Schrappen om de verbeelding te laten werken

“Er zit een wereld van verschil tussen de eerste versie van het verhaal en wat er nu uiteindelijk gepubliceerd is. Je ontdekt zelf dat schrappen je verhaal sterker maakt. Wat de illustrator met zijn tekeningen duidelijk maakt, hoefde ik niet meer te vertellen. Uiteindelijk kom je zo dicht bij de wereld van een achtjarige. Een kind vult zelf veel in, door te schrappen kan je de verbeelding laten werken.”

Is dit wel goed?

“Ik zou niet kunnen schrijven voor volwassenen. Die rode draad van educatie voor kinderen en jongeren heeft me gevormd tot wie ik ben. Ik zou graag nog educatieve boeken voor kinderen en jongeren rond beeldende kunst willen maken. Al vond ik dit project best wel pittig en eenzaam. Ik ben fier, ik wil mijn kindje aan de wereld tonen. Maar tegelijk is er de schrik ‘is dit wel goed?’”



Een huis vol geluiden. Een verhaal van Rik De Jonghe met illustraties van Alain Verster, Uitgeverij De Eenhoorn. Voorlezen vanaf 6 jaar, zelf lezen vanaf 9 jaar.

> Win een exemplaar. Kijk op pag. 55.

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

OKRA-MAGAZINE
GEEFT JE ELKE MAAND
EEN KIJK OP EEN
VLAAMSE WEG EN
MAAKT EEN PRAATJE
MET WIE ER WOONT.

LANGS
VLAAMSE
WEGEN

“IK DEEL DEZE ERVARING GRAAG MET VRIENDEN EN FAMILIE”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

Ons land telt meer dan 100.000 private boscijenaars. Al vijf jaar is Ben Michiels uit Merchtem een van hen. Een populierenbos van 80 are vormt hij sindsdien om tot een inlands loofbos. Het beheer van het bos is een passie die hij graag deelt met vrienden en familie. Het hele gezin van Ben is er weg van, zoveel is duidelijk.

BEN MICHIELS
BOUWT AAN EEN
DUURZAAM BOS



"DRIE JAAR GELEDEN
LIETEN WE DE HONDERD
POPULIEREN KAPPEN
DIE HIER GROEIDEN. EEN
INLANDS LOOFBOS HEEFT
VEEL MEER ECOLOGISCHE
WAARDE."

An de Grote Molenbeek tussen Mollem en Merchtem vind je de molen van Ichelgem. De huidige molen dateert waarschijnlijk van 1733, al is het waterrad intussen verdwenen. Langs de meanderende Grote Molenbeek slingert een pad waar op een frisse zondagochtend twee jongens komen aangefietst. Lander en Emile zijn vrienden die de omgeving duidelijk goed kennen. Even later worden ze gevolgd door Landers jongere broer Lars en hun vader Ben.

"Vijf jaar geleden kochten we dit terrein van een vrouw die in Frankrijk woont", vertelt Ben. "Ik denk dat ze lange tijd zelfs niet wist dat ze dit bezat." Als kersverse eigenaar gaf de familie Michiels haar bos een ander uitzicht. De grootste verandering is de vervanging van de populieren door jonge inlandse boompjes. Verder installeerde Ben samen met zijn vader en schoonfamilie ook een

vogelkijkhut. "Daarvoor gebruikten we een oud tuinhuis. Je hebt hier een mooi zicht over de omgeving. Achteraan ons terrein komen de reeën vaak overnachten. En je ziet hier ook heel wat vogels. Ik wil me daar graag verder in verdiepen." Naast de hut staat een notelaar, afkomstig uit de tuin van Bens vader. "Ik hoop dat die heel groot wordt", zegt hij. Verder is er een kampvuurplek die wordt geflankeerd door een forse houten zitbank waar al vele uurtjes op gekeuveld werd. Het geruis van het water, dat bij de molen omlaag stort, zorgt voor een rustgevend achtergrondgeluid. Een blaffende hond, een kraaiende haan, fluitende vogels en af en toe het geronk van een landbouwmachine versterken de landelijke sfeer. Ook lachende kinderen, mountainbikers en zelfs een groepje motorcrossers laten van zich horen. Het pad dat langs de molen leidt, is op een zondagvoormiddag duidelijk erg in trek.

Therapie met de bosmaaier

Terwijl de jongens gaan kijken hoe het met hun kamp gesteld is, geeft Ben een rondleiding. "Een bos dat net gekapt is, geeft eigenlijk het mooiste zicht. Je ziet soorten ontwikkelen die lange tijd geen kans kregen door de grote bomen. Drie jaar geleden lieten we de honderd populieren kappen die hier groeiden. Die soort wordt gekweekt voor de houtproductie, maar een inlands loofbos heeft veel meer ecologische waarde."

De begroeiing is vandaag nog vrij laag. Wat ooit bomen worden, zijn nu fijne plantjes van een meter hoog. Duizend plantte Ben er, van boskers en vogelkers over esdoorn en zwarte els tot verschillende eikensoorten. Hij kreeg heel wat hulp van vrienden, klasgenootjes van zijn kroost en Natuurpunt. Ook het Regionaal Landschap en de Bosgroep zorgden voor ondersteuning. "Over vijf jaar is

het hier dichtbegroeid, nog eens tien jaar later zal je van een echt bos kunnen spreken. Intussen probeer ik hier ook nog een ecologische poel aan te leggen en besteed ik veel tijd aan het beheer. Er is heel veel werk met de bosmaaier. Dat doe ik graag, het is een vorm van therapie. Of het ook een soort meditatie is? (lacht) Ja, eigenlijk wel." Niet dat Ben alles alleen moet doen. Zo zorgt zijn vader ervoor dat het pad niet overwoekerd raakt. "Met zijn zitmaaier rijdt hij daarvoor van bij hem thuis in Mollem over de openbare weg tot hier!"

Mooiste plek van Merchtem

Deze omgeving is al langer bekend terrein voor de familie Michiels. Vlak naast haar eigen bos ligt het Tiebos. "Ik kwam daar als kind al spelen. Pazar bekroonde het als de mooiste plek van Merchtem. Nu wil Natuurpunt het bos kopen en er een speelbos van maken. De jeugdbewegingen mogen het mee inrichten. Dat vind ik een goede zaak, we hebben meer toegankelijke natuur nodig. In de vallei van de Grote Molenbeek wil Natuurpunt een groot natuurgebied creëren waarvan ook ons bos deel zal uitmaken. Drie overstromingsgebieden moeten grote overstromingen in de dorpskernen voorkomen. Als ook de landbouwers meedenken en alle puzzelstukjes in elkaar passen, krijg je een prachtig staaltje landinrichting."

Om tot een evenwichtig inlands bos met ecologische waarde te komen, moesten de bestaande populieren dus gekapt worden. "Op Facebook kwamen daarover enkele negatieve reacties. Iemand beweerde zelfs dat hier appartementen zouden worden gebouwd. Ik schrok daar wel van, maar reageerde er niet op. Jammer dat mensen zich niet eerst informeren voor ze zoiets beweren. We willen hier net de natuur interessanter maken."

Nood aan natuur

In coronatijden bleek het bos voor Ben en zijn gezin een welkom toevluchtsoord. Op tien minuten fietsen van hun huis in het centrum van Merchtem hadden ze een plek waar ze letterlijk en figuurlijk vrij konden ademen. "We deden hier recepties met vrienden. De kinderen lazen hun nieuwjaarsbrieven voor toen ze hun grootouders niet binnen mochten ontmoeten. Ik deel deze ervaring graag met anderen. We maken plezier met vrienden en familie, met respect voor de natuur."

"Een beek en wat takken, meer hebben kinderen vaak niet nodig. Een brug over de beek bouwen is voor hen een echt avontuur. Toen we door corona niet meer op reis konden gaan, ontdekten we dat we het niet altijd zo ver moeten zoeken. De nood aan natuur wordt over het algemeen groter, merk ik. Je hoeft geen grootgrondbezitter te zijn om natuur in je omgeving te creëren. Ook in je eigen tuin kan dat. Mensen denken soms dat ze daar meer tijd in moeten steken. Maar het is net omgekeerd: in een perfect getrimd gazon investeer je veel meer uren."

"De mentaliteit verandert, dat merk ik ook op mijn werk bij de gemeente Asse. Daar was ik vroeger milieu-ambtenaar, nu ben ik departementshoofd voor ruimtelijke ordening, groen, milieu en wonen. Zeer boeiend is dat. Zowel de gemeente als de burgers hechten meer belang aan toegankelijk groen. Dat besef groeit, nu we allemaal kleiner moeten wonen, op minder grote terreinen."

Wegdrijvende slippers

Intussen zit de rondleiding erop en zijn we teruggekeerd bij de vogelkijkhut en de vuurplaats die eraanstaande ligt. De jongens roepen Bens hulp in om het vuur aan te krijgen. Geduldig legt hij uit hoe je een vuurtje best aanmaakt en opbouwt. De jongens delen graag hun leuke momenten in het bos met ons. "Bruggen bouwen of door de beek wandelen, da's fijn. Of die ene keer toen onze slippers wegdreven", vertelt Lander. Zijn vriend Emile denkt met een glimlach terug aan hun gezamenlijk verjaardagsfeestje. "Je verjaardag vieren in een bos en daar blijven slapen in een tent: dat is toch cool!"

"ER IS HEEL VEEL WERK MET
DE BOSMAAIER. DAT DOE IK
GRAAG, HET IS EEN VORM
VAN THERAPIE. OF HET OOK
EEN SOORT MEDITATIE IS?
JA, EIGENLIJK WEL."



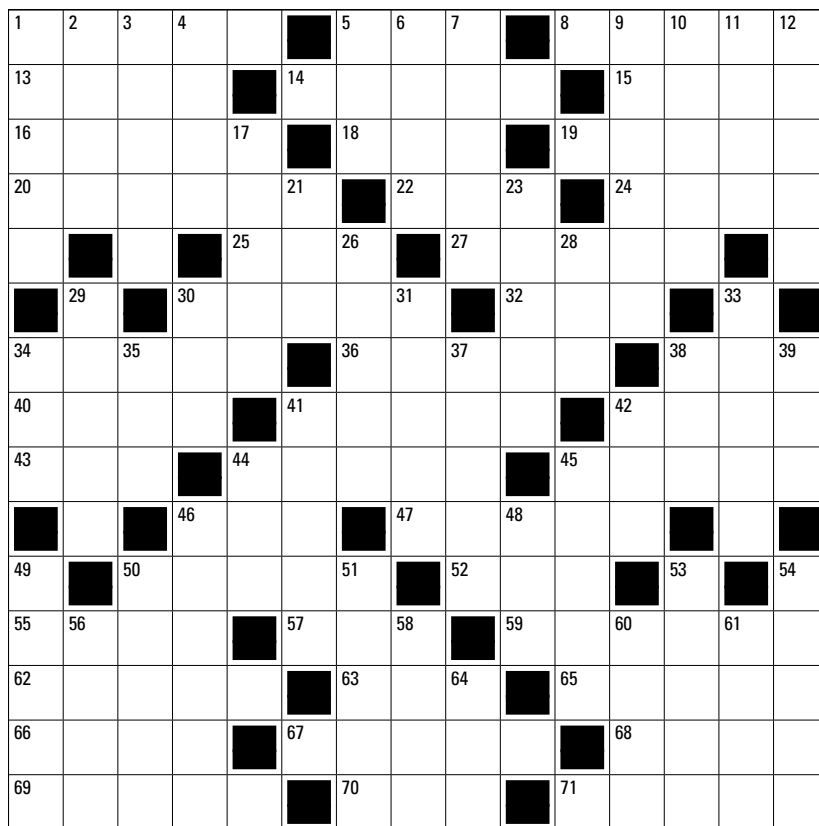
HORIZONTAAL

1 behorende bij **5** woonschip **8** luifel **13** weg met bomen **14** lange en brede sjaal **15** schaapkameel **16** een van de drie aartsvaders **18** moe **19** van bepaald metaal **20** uitbouw aan een huis **22** figuur (afk.) **24** rivier in Italië **25** maand **27** wapen **30** grote mensenmenigte **32** vurig paard **34** overdreven drukte **36** made **38** groente **40** losse overtrek **41** toonbank **42** zonder haar **43** niet zonder **44** het arriveren **45** heester **46** slaperig **47** discipline **50** grote warmte **52** bevel **55** Engels kostschoolstadje **57** ik (Latijn) **59** vogelbek **62** land **63** atmosfeer (afk.) **65** behaarde schedelhuid **66** programmapunt **67** bijwoord **68** luchtig gebak **69** badplaats in Zuid-Israël **70** met weinig verstand **71** van bepaald fijn weefsel.

VERTICAAL

1 rechtsterm **2** Amerikaanse ruimtevaartorganisatie **3** naaigerei **4** Bijbelse reus **5** allterrainbike (afk.) **6** kleine kajuit **7** inbraakvrije bewaarplaats **9** eiland in Zuidoost-Azië **10** zuidvrucht **11** slotwoord van gebeden **12** stuk geschut **17** afkomst **21** buitendijks land **23** schoof **26** godsdienst **28** uitroep ter afkeuring **29** haast **30** snijwerktuig **31** Oost-Vlaamse stad **33** poot van een roofdier **34** eenheid van elektrische weerstand **35** lidwoord **37** kerkgebruik **38** blaasinstrument **39** indien **41** bekeuring **42** poes **44** romp van een molen **45** op dit ogenblik **46** lage inkomens **48** cents (afk.) **49** rode verfstof **50** slaapgelegenheid **51** ontzag **53** langwerpige rond **54** gebergte in Europa **56** plaats in Botswana **58** Duitse keizer **60** grote batterij **61** iedere **64** masker.

Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord maart 2022, PB 40, 1031 Brussel vóór 1 APRIL 2022.
 De winnaars worden persoonlijk verwittigd. Voeg een postzegel van 1,19 euro toe (niet vastkleven).



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

Oplossing Kruiswoordraadspel FEBRUARI 2022



OPLOSSING KRUISWOORD MAART 2022

41	4	71	58	62	18	53	34	32
----	---	----	----	----	----	----	----	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur boek:

Schiftingsvraag: welke vis kan van geslacht veranderen afhankelijk van de voortplantingsnaden?



PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP
EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN

Een uitgelezen selectie boeken



Win toegangstickets Nausicaä

Nausicaä in Boulogne-sur-Mer is het grootste aquarium van Europa. Je kan er op een unieke manier de onbekende wereld van zeeën en oceanen ontdekken.

Je staat er letterlijk oog in oog met haaien, roggen, zeebaarzen en noem maar op. Ook kwallen en koralen trekken de aandacht. Een boeiende ervaring voor groot en klein.

alle info op: www.nausicaa.nl

**Maak kans op 2 tickets voor
volwassenen en 2 voor kinderen.**



- x We mogen 5 exemplaren weggeven van **Het immuunplan**, Lynn De Merlier, Uitgeverij Manteau, 25,99 euro.
- x We mogen 5 exemplaren weggeven van **Mijn gewicht in evenwicht**, Ilse D'hooge, Uitgeverij Manteau, 27 euro.
- x We mogen 5 exemplaren weggeven van **'Brussel, 75 inspirerende plaatsen'**, Uitgeverij Halewijn, 23,95 euro
- x We mogen 5 exemplaren weggeven van **Soms zou ik de wind willen zijn**, Franco Faggiani, Bruna Uitgevers, 20,99 euro
- x We mogen 5 exemplaren weggeven van **De Rozentuin**, Tracy Rees, Xander Uitgevers, 20,99 euro.
- x We mogen 5 exemplaren weggeven van **Een zee van tijd. Handboek voor iedere pensionado**, Youp Van 't Hek, Uitgeverij Thomas Rap, Ca.19.99 euro.
- x We mogen 5 exemplaren weggeven van **Al mijn moeders. Een familiegeschiedenis van analfabeten, armen en arbeiders**, Anita Terpstra, Uitgeverij Thomas Rap, 22,99 euro.
- x We mogen 5 exemplaren weggeven van **Het geschenk van de wildernis**, Elli H. Radinger, Bruna Uitgevers, 20,99 euro.
- x We mogen 5 exemplaren weggeven van **Een huis vol geluiden**, Rik De Jonghe, Uitgeverij Eenhoorn, 19,95 euro



www.goldner-fashion.com

Twinset van merinowol

- zachte materialen
- 100% scheerwol (merino)
- fantastisch draagcomfort

Twinset

8032-133 regattablauw **8029-933** meloen

N-Maten 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56

K-Maten 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26

(Bent u kleiner dan 1,65 m? Bestel dan onze K-Maten.)

€ 159.95

€ 79.95

Ontdek onze bijzonder uitgebreide collectie online op **www.goldner-fashion.com**

KENNISMAKINGSPRIJS

Twinset

~~159.95~~

79.95

Zolang de voorraad strekt

U bespaart € 80

Nu met gratis verzending!



Profiteer nu van deze kennismakingsaanbieding – nu met **gratis verzending!**

Klantnummer (indien voorhanden)

Voorletters en achternaam

Telefoonnummer

Straat en huis-/busnummer

Postcode en woonplaats

E-mailadres

AANTAL	BESTELNUMMER	MAAT	ARTIKELOMSCHRIJVING	PRIJS
	8 0 3 2 - 1 3 3		Twinset, regattablauw	
	8 0 2 9 - 9 3 3		Twinset, meloen	
	-			
	-			

☐ **JA**, ik bestel en betaal nu **geen portokosten. Actiecode F22-5815-09.** (Graag aankruisen indien gewenst.)

Ik bestel **op rekening** en betaal binnen 14 dagen met behulp van het meegeleverde overschrijvingsformulier.

U bestelt volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op www.goldner-fashion.com. Daar vindt u ook alle informatie over de AVG en de bescherming van uw persoonsgegevens. De informatie die wordt verzameld, is bedoeld voor intern gebruik en kan worden doorgegeven aan organisaties die contractueel met ons verbonden zijn. Als u niet gecontacteerd wenst te worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons meedelen.

Geboortedatum (DD-MM-JJ)

Datum

Handtekening

Aanbieding geldig t/m 30-06-2022.

U kunt op 4 manieren bestellen:

Telefoon:

070 - 22 28 28

(max € 0,30/min volgens operator)

E-mail:

info@goldner.be

Internet:

www.goldner-fashion.com

Schriftelijk:

atelier GOLDNER

Gentsesteenweg 64

1730 Asse

Graag telefonisch of online de actiecode

F22-5815-09

doorgeven

*Geef de actiecode telefonisch of online door. Niet geldig op lopende bestellingen. De actie is niet te combineren met andere acties en kan niet worden omgezet in contanten. Per klant kan slechts één actiecode ingediend worden. Levering zolang de voorraad strekt.