

MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS · FEBRUARI 2019 · JAARGANG 52 NR. 1

WWW.OKRA.BE  @OKRAVZW  OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine

"HIPPOCRATES ZEI AL
DAT ALLE ZIEKTEN IN DE
DARMEN BEGINNEN, MAAR
DE REMEDIE IS ER MISSCHIEN
EVENEENS TE VINDEN"

LYNN DE MERLIER

10 AAN TAFEL
LIEFDE GAAT
DOOR DE MAAG

23 DOSSIER
PASSIE: SEKS IS IETS
VAN ALLE LEEFTIJDEN

36 GROEN
DE MARE VAN DE
MARETAK



NIET-DRINGEND ZIEKENVERVOER NODIG? CM BRENGT JE NAAR HET ZIEKENHUIS

Bel 078 15 95 95

verblijf of consultatie • chemo- of radiotherapie • nierdialyse

www.cm.be/ziekenvervoer



CM. Hoe gaat het met u?

Sterk

Ik dacht dat het niet kon:
dat iets wat je niet ziet
je alle dagen draagt
en sterker maakt.

- Alsof je spieren krijgt
van liefde.

En kijk, het klopt:

Het hart van oma
slaait nog altijd over
als ze opa ziet.

Maar nu hij oud is en te bed,
misschien nog net de hemel haalt,
loopt oma sinds een poosje
krommer en vraagt ze vaker
om mijn arm.

Zonder hem krijgt
ze het huis niet warm
en zelfs de hond
zakt zuchtend naast de luie stoel.

Dus is het waar
dat liefde spieren geeft
en op den duur
ook vuur.

Bart Moeyaert

LIEFDE IN 2019

De passagiers van United Airlines vlucht 93 stuurden op 9 september 2001 sms'jes naar hun nabestaanden. Ze wisten dat ze gingen neerstorten en wilden nog een laatste boodschap de wereld insturen. De inhoud van de sms'en was telkens grotendeels dezelfde: ik zie je/jullie graag en zorg goed voor elkaar.

Iets gelijkaardigs deden we op het einde van vorig jaar: we maakten een evaluatie van het voorbije jaar. Voor welke drie dingen zijn we dankbaar? Misschien opvallend: in het lijstje stond niet de nieuwe auto, niet de nieuwe ramen en voordeur (al is het nu wel aangenamer in huis) en zelfs de mooie zomer en nazomer eindigden niet in de top 3. Haalde ook niet het lijstje: het ticket van het uitverkochte concert dat ik toch te pakken kreeg, de zelfoverwinning om ondanks hoogtevrees en slechte conditie een berg te beklimmen, evenmin de nieuwe stijl van het OKRA-magazine dat in de smaak viel bij de meeste lezers. Al maakt me dat wel trots natuurlijk.

Wat wel in het lijstje verscheen? De dankbaarheid voor de mensen en hun liefde. Dat kleine ventje dat meteen bij de geboorte mijn hart al stal. Zijn broertje dat de kamer rondholt om me al zijn nieuwe speelgoed te laten zien. De neef die even terug is uit het buitenland en daarbij het besef, we hebben hem toch gemist. De nieuwe familie die me meteen laat voelen dat ik welkom ben. De vrienden die zichtbaar blij zijn voor mij. Mijn lief die 's morgens zegt: "Voorzichtig hé schat." Ook de liefde voor mensen van wie we afscheid moesten nemen vorig jaar blijft overeind, ondanks het gemis.

Net op de valreep wil ik je toch nog mijn wensen overmaken voor het nieuwe jaar. Naast de goede gezondheid, hoop ik dat je in 2019 de liefde in grote en kleine dingen mag vinden. Uiteindelijk is het dát wat mensen gelukkig maakt.

Katrien



→ Dossier
Passie



OKRA-magazine ledenmagazine van OKRA vzw · PB 40, 1031 Brussel, 02 246 44 37, fax 02 246 44 42, www.okra.be, magazine@okra.be **Redactie** Katrien Vandeveegaete, Lies Kiekens, Griet Van Beveren **Redactieraad** Herman De Leeuw, Niek De Meester, Hilde Masui, Dirk Van Beveren, Mark De Soete, Jan Rolies, Lieven Rijckooft, Jan Denil, Marc Pattyn, Anne-Marie Vandenboschche **Verantw. uitgever** Mark De Soete, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel **Vormgeving** Gevaert Graphics nv **Druk** Corelio Printing, Erpe-Mere **OKRA-magazine** wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt. **Reclameregie** Publicarto, Driehoekstraat 18, 9300 Aalst, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, com@publicarto.be **Oplage:** 163 620 exemplaren. Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever mag geen enkele tekst of illustratie geheel of gedeeltelijk worden gereproduceerd. Advertenties vallen niet onder de verantwoordelijkheid van de uitgever. **Coverfoto:** Heikki Verdurme **Het maantnummer verschijnt uiterlijk op 25 februari 2019.** OKRA-magazine, trefpunt 55+ is aangesloten bij de Unie van de Uitgevers van de Periodieke Pers. **Je kan OKRA-magazine ook lezen via okra.be.**



ONTDEK HET GROOTSTE GEHEIM VAN NEDERLAND



28

in dit nummer

- 6 **VRAAG HET AAN NIEK**
Oplossing in de maak voor fiscale pensioenval
- 8 **INFO**
Gebruik je hoofd bij het fietsen. Verpleger Bernard Demeulenaere houdt een warm pleidooi voor fietshelmen.
- 10 **AAN TAFEL**
Liefde gaat door de maag
- 12 **GEZONDHEID**
Lynn De Merlier: met dank aan onze darmen
- 14 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**
Gele hesjes, de nieuwe boerenkrijg
- 16 **STANDPUNT**
Geel als kleur van verzet
- 18 **UIT**
Water: vijand versus bondgenoot

23 DOSSIER

Passie

Staf en Annie:

“onze tijd is voorbij, maar we zien elkaar graag. Met de jaren is onze band zelfs sterker geworden. Onze vriendschap is veel inniger en dieper.”

- 36 **GROEN**
De Mare van de maretak
- 38 **MIJN GROOTOUDERS EN IK**
Lisa Hanefstingels: “Ik maak graag tijd voor mijn oma’s. Zij verdienen dat.”
- 41 **GESMAAKT**
Het culturele en culinaire leven van Dimitri Leue
- 42 **10 OM NIET TE MISSEN**
- 44 **KUNSTIG GESPREK**
Frozen moments: De wereld rond met Hanneke Beaumont
- 46 **DOE HET ZELF**
Vlinders in een bokaal
- 50 **LANGS VLAAMSE WEGEN**
Historicus Antoon Vrints over de Eerste Wereldoorlog
- 52 **KRUISWOORDRAADSEL**
- 54 **LEDENVOORDELEN**



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

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



In deze rubriek stelt een lezer een vraag over een consumentenzaak die de redactie beantwoordt. Deze maand heeft Maria een vraag over de belastingen op het pensioen van haar moeder.

OPLOSSING IN DE MAAK VOOR FISCALE PENSIOENVAL

Tekst: NIEK DE MEESTER // Foto: SHUTTERSTOCK

Beste Niek,

In de maand juli ontving mijn moeder haar voorstel tot vereenvoudigde belastingaangifte. Helaas kreeg zij geen mooi cadeau in het verschiet, maar moest zij voor het eerst belastingen op haar pensioeninkomen betalen. Ik heb dit voorstel vergeleken met de aanslag in 2017 (inkomensjaar 2016). Toen kreeg ze 106,72 euro terug. Nu moet ze echter een bedrag bijbetalen van 188,30 euro terwijl ze slechts 414,31 euro meer bruto pensioen heeft ontvangen in 2017. Daartegenover zie ik alleen maar de stijgende voedingsprijzen en facturen van onder andere elektriciteit, gas en verzekeringen.

Kan jij dit eens bekijken? Dank voor je hulp en heel vriendelijke groeten,

Maria uit Waregem



Dag Maria,

Deze cijfers zouden zeker kunnen kloppen. Het gaat hier over een complex fiscaal probleem dat we al jarenlang kennen. Wat er bruto bij het pensioen komt, gaat er bij een aantal gepensioneerden ook netto voor een groot stuk terug af. Naar schatting waren er maar liefst zo'n 128.000 gepensioneerden in deze situatie. Het is de hoogte van het jaarlijks pensioeninkomen die dit effect veroorzaakt, specifiek voor wie een pensioen geniet tussen de 15.518,54 euro en 17.027,20 euro bruto per maand. Dat zijn mensen die recht hebben op de 'bijkomende belastingvermindering voor pensioen en vervangingsinkomsten' omdat ze uitsluitend een inkomen uit pensioenen ontvangen. Sommige mensen die recht hebben op een ziekte-uitkering worden trouwens met net hetzelfde probleem geconfronteerd.

Zo houden sommige gepensioneerden weinig over van uitzonderlijke pensioenverhogingen, welvaartsaanpassingen en indexaties. Soms worden deze verhogingen zelfs volledig wegbelast. Sterker nog, tot voor kort kon het gebeuren dat mensen netto lager uitkwamen dan voor de verhoging! Dit had te maken met de toepassing van de gemeentelijke opcentiemen.

Je bent zeker niet de eerste die dit probleem aanhaalt. Op het moment van de belastingaangifte, teruggave of bijkomende betaling krijgen wij steevast klachten binnen van OKRA-leden. Mensen begrijpen niet dat ze een verhoging hebben gekregen, maar dat het grootste deel daarvan wordt afgeroomd bij de definitieve aanslag. Veel van onze vrijwilligers die leden helpen bij de aangifte van hun belastingen trekken ook gere-

geld aan de alarmbel. En tot slot krijgen onze collega's van CM pensioendienst ook regelmatig deze signalen te horen.

Daarom proberen we al jarenlang deze problematiek aan te kaarten bij het beleid. Via onze meer formele kanalen van beleidsbeïnvloeding, zoals bijvoorbeeld de adviesraden waarin OKRA zetelt, kregen we weinig gehoor. Daarom hebben we het probleem twee keer in de pers gebracht. Een eerste keer in samenwerking met Samana, op een moment dat het vakantiegeld voor gepensioneerden en langdurig zieken werd verhoogd. Een tweede keer vorig jaar, naar aanleiding van de taxshift die toen werd doorgevoerd. We publiceerden toen ook enkele concrete dossiers waardoor het moeilijk werd deze broekzak-vestzak operatie te ontkennen. En met succes, vanaf 2018 werd de problematiek, onder druk van OKRA, gedeeltelijk en voorlopig opgelost. Een tweede reparatie aan de wetgeving al.

Een veel te grote groep gepensioneerden houdt amper iets over aan een bruto pensioenverhoging

Desondanks is het probleem tot op heden nog niet volledig van de baan. Een veel te grote groep gepensioneerden houdt amper iets over aan een bruto pensioenverhoging. Samen met het ACV voerden we de druk op om een definitieve aanpassing van de wetgeving te vragen.

Anders dan vroeger

Een gewone belastingvermindering blijft behouden voor alle inkomens onder de 22.900 euro, net zoals vandaag. Maar hier bovenop kan nog een bijkomende vermindering van 363,36 euro komen. Deze wordt afgebouwd tussen de 15.620 euro en de 22.900 euro. Er worden daarbij geen nieuwe pensioenvallen gecreëerd. Dat men uitsluitend een pensioen of ander vervangingsinkomen mag genieten vervalt ook als voorwaarde. Dit betekent dat wie naast het pensioen een aanvullend inkomen heeft, voortaan ook in aanmerking kan komen voor de bijkomende vermindering. Dit was vroeger niet het geval. Bovendien wordt de belastingvermindering ook geïndividualiseerd waardoor gehuwden of wettelijk samenwonenden recht kunnen hebben. Ook dit was voordien anders.

Deze bepalingen zijn vervat in een wetsontwerp van voormalig minister van Financiën, Johan Van Overtveldt. Het ontwerp maakt deel uit van de zogenaamde 'jobdeal' van afgelopen zomer. De regeling werd goedgekeurd door de ministerraad nog voor de regering Michel I was gevallen. Het is nu wel de vraag of deze nog door het parlement geraakt in deze uitzonderlijke politieke situatie.

Deze oplossing is in ieder geval zeer welkom, omdat de wettelijke pensioenen in België gemiddeld niet erg hoog liggen in vergelijking met met onze buurlanden. Er is nog veel werk aan de winkel om deze op hetzelfde niveau te brengen, wat natuurlijk wel investeringen vergt.

Het stuit tegen de borst dat net de kleinere pensioenen door deze pensioenvaal werden getroffen. Net voor deze groep kunnen verhogingen in verhouding het meeste impact hebben op hun koopkracht. We hebben trouwens het gevoel dat fiscaliteit ook steeds belangrijker wordt in de debatten over de hoogte van pensioenen, met als beste voorbeeld de taxshift. Gepensioneerden betalen wel mee aan de financiering hiervan door hogere accijnzen en btw maar zij krijgen geen voordeel in ruil omdat ze inactief zijn op de arbeidsmarkt. Nog een heus struikelblok als je het OKRA vraagt! ♦



Niek

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

GEBRUIK JE *hoofd* BIJ HET FIETSEN

VERPLEGER BERNARD DEMEULENAERE HOUDT EEN WARM PLEIDOOI VOOR FIETSHELMEN

Tekst BENJAMIN PONSAERTS // Foto VIOLET CORBETT BROCK

Toen afgelopen zomer een OKRA-lid een hersenbloeding opliep na een val met de fiets, was voor Bernard Demeulenaere de maat vol. De adjunct-hoofdverpleegkundige van de spoeddienst in het Brugse Sint-Lucasziekenhuis zag voor de zoveelste keer wat fietsen zonder helm aanricht en contacteerde OKRA. "Ik roep alle OKRA-leden op om een helm te dragen wanneer ze in groep fietsen. Zonder hun hoofd te beschermen, lopen ze als oudere een groter risico op ernstige letsels."

Het was een ongelukkige val: twee OKRA-leden raakten elkaar met de fiets en verloren het evenwicht. De ene kwam er met lichte verwondingen van af, maar voor de andere volgde een zwaarder verdict: een hersenbloeding. Verpleger Bernard was aan het werk toen de slachtoffers in het ziekenhuis werden binnengebracht. "Mij viel meteen op dat niemand van de groep waar ze deel van uitmaakten, een helm bij zich had. Terwijl een helm echt een groot verschil kan maken."

Risicofactoren

Volgens Bernard lopen ouderen een groter risico als ze zonder helm fietsen. "Met het ouder worden, verkleinen de hersenen en vergroot de afstand met de schedel. Hierdoor kunnen bij een val bepaalde bloedvaten makkelijker scheuren en voor bloedingen zorgen. Dat heel wat senioren bloedverdunders nemen, doet die kans gevoelig toenemen. Bovendien neemt met de leeftijd ook de reactiesnelheid af. Een val vermijden wordt daardoor steeds moeilijker."

In groep fietsen zorgt voor een bijkomend gevaar. "Het is niet eenvoudig om samen te fietsen", geeft Bernard aan. "Je rijdt dicht bij elkaar, dus je moet goed geconcentreerd zijn. Je kijkt dan ook beter niet te

"EEN ONGEVAL IS
SNEL GEBEURD,
TERWIJL JE DE
GEVOLGEN VOOR DE
REST VAN JE LEVEN
MEEDRAAGT"

veel rond je. Als er vijf of tien meter voor je in de remmen wordt gegaan, dan zie je dat soms te laat. Ik fiets ook af en toe met mijn wielclub en daar geldt het principe: als je geen helm aan hebt, ben je niet verzekerd. Een maatregel die zijn effect niet mist, want iedereen draagt een helm.”

Het belang van een helm

Bernard zou het liefst zien dat de fietshelm verplicht wordt bij georganiseerde groepsritten. Hij kan het belang van een fietshelm niet genoeg benadrukken. “Een ongeval is snel gebeurd, terwijl je de gevolgen voor de rest van je leven kan meedragen. Een fietshelm kan voorkomen dat je een hersenbloeding oploopt. Dat is toch al heel wat: zo’n bloeding kan namelijk leiden tot al dan niet blijvende spraakstoornissen, verlamingsverschijnselen of zelfs tot een overlijden.”

Toch heeft Bernard begrip voor de argumenten tegen een verplichting, die ook aan de basis liggen van het standpunt dat OKRA inneemt (zie *kaderstuk, n.v.d.r.*). “Er zijn al veel regeltjes en mogelijk kan een helmplicht bij sommige mensen voor wrevel zorgen. Ik neem het OKRA dus niet kwalijk dat het niet achter een verplichting staat. De helm-dracht aanmoedigen is ook al een stap vooruit. De eerste stap is misschien moeilijk, maar na verloop van tijd word je zo’n helm gewoon en wordt het vanzelfsprekend om er één op te zetten. Als een aantal mensen binnen een groep een helm begint te dragen, kan er ook een soort van kettingreactie ontstaan, geloof ik.”

Ga voor kwaliteit

Wie een helm draagt, mag er niet van uitgaan dat hij automatisch beter beschermd is. “Op het internet vind je soms heel goedkope helmen, maar de kostprijs mag niet je eerste zorg zijn”, benadrukt Bernard. “Veiligheid is het belangrijkste criterium. Dat wil ook niet zeggen dat de duurste helmen de beste zijn. Ga na of het label ‘EN1078’, een Europese

kwaliteitsnorm, op de helm staat. Is dat het geval, dan weet je dat hij van goede kwaliteit is en voldoende bescherming biedt. Uiteraard moet je de helm ook op een correcte manier dragen. Doe het riempje toe en zorg ervoor dat hij goed vastzit op je hoofd. Als je met je hoofd schudt, moet de helm op zijn plaats blijven zitten. Zo combineer je comfort en veiligheid.”

Soms wordt er geopperd dat je ook kan leren vallen en zo vermijden dat je op je hoofd terecht komt. Maar Bernard is sceptisch. “Ik ben onlangs zelf nog gevallen met mijn koersfiets. Ik reed niet eens zo snel, maar het gebeurt voor je het weet, in een fractie van een seconde. Het is moeilijk om dan nog te corrigeren of op een bepaalde manier te vallen. Ik ben toen zelfs met een harde smak op mijn hoofd terechtgekomen. Gelukkig droeg ik een helm. Ik ben ervan overtuigd dat ik anders in het ziekenhuis was terechtgekomen.”

OKRA en OKRA-SPORT+ voor helm-dracht, niet voor helm-plicht

OKRA en OKRA-SPORT+ onderschrijven dat het dragen van een helm fietsen veiliger maakt en de risico’s op zware hoofdletsels inperkt. Maar een helm-plicht is een stap te ver. Zo’n verplichting kan er immers voor zorgen dat sommige leden minder of niet meer gaan fietsen. Terwijl de opgetelde gezondheidswinst van al de mensen die fietsen hoger ligt dan het opgetelde gezondheidsverlies door ongevallen. Een helm-plicht kan er dus toe leiden dat de gemiddelde gezondheid van de leden er net op achteruitgaat in plaats van vooruit. OKRA en OKRA-SPORT+ willen eerder werk maken van een mentaliteitswijziging en alle leden overtuigen van het belang van een fietshelm. Wie zelf in de helm-dracht gelooft, zal dat ook uitdragen naar anderen. Zet dus een helm op, bescherm jezelf en geef het goede voorbeeld! 

Groepsaankoop

Op zoek naar een kwaliteitsvolle én niet al te dure fietshelm? Teken dan in op de groepsaankoop die OKRA en OKRA-SPORT+ speciaal voor de leden opzetten. Prijs: 29,95 euro. Twijfel dus niet en schrijf je in!

Hoe weet je welke maat van helm je nodig hebt?

Neem een meetlint en plaats het ongeveer 2 cm boven je wenkbrauwen. Meet nu de omtrek van je hoofd door het lint in een rechte lijn net boven je oren met elkaar te verbinden.



Hoe en wanneer kan je bestellen?

- Bestellen voor 14 februari = levering begin maart
- Bestellen voor 31 maart* = levering halverwege april

Bestellen kan bij voorkeur via jouw trefpunt, via info@okrasportplus.be of op 02 246 44 35

Noteer zeker in je mail:

1. Je naam en adres
2. Trefpuntnummer + Trefpuntnaam
3. Kleur en maat helm + aantal

KLEUR	MAAT	
Wit	52/57	56/59
Zwart	52/57	56/59

*Na 31 maart kan je niet meer bestellen

Liefde GAAT DOOR DE MAAG

Tekst AN VERTRIEST // Foto's AN VERTRIEST

Oesters, champagne, asperges, chocolade... ze staan al eeuwenlang bekend als echt afrodisiaca. Is het waar of niet? Niemand die het zeker weet. Wat wel vast staat, is dat koken met liefde altijd een succes is!

CHAMPAGNE COCKTAIL

champagne
200 ml granaatappelsap
1 granaatappel

Vul 1/4 van een champagneglas met granaatappelsap en vul de rest aan met champagne. Werk af met granaatappelpitjes.



OESTERS ROCKEFELLER

3 oesters per persoon
1 teentje look
1 volle hand jonge spinazie
½ bussel waterkers
1 sjalotje
100 g echte boter
2 el paneermeel
2 el pastis
1 tl venkelzaadjes
Parmezaanse kaas
tabasco
een zak grof zout

Zet de grillfunctie van de oven aan en zorg dat de rooster in het hoogste vak staat. Hak de sjalot fijn met een keukenrobot en doe hetzelfde met de spinazie, waterkers en look. Doe alles in een kom.

Doe nu de boter, het paneermeel, de pastis, de venkel en enkele druppels tabasco in de keukenrobot en mix tot alles goed gemengd is. Voeg er nu het spinaziemengsel bij en meng nog eens goed. Breng op smaak met zout en peper. Giet het grove zout op een bakplaat. Maak de oesters open en leg ze op het zout. Lepel op elke oester wat van het eerder gemaakte mengsel en besprenkel met Parmezaanse kaas.

Zet een 8-tal minuutjes onder de grill tot ze goudkleurig zijn. Serveer meteen.



ZALM MET HONING EN GROENE ASPERGES

2 zalmfilets
2 el bloem
2 el olijfolie + extra voor de asperges en om te bakken
75 ml vloeibare honing
2 el sojasaus
1 el bruine suiker (optioneel)
1 limoen
1 bussel groene asperges
gebakken patatjes voor erbij
peper en zout
sesamzaadjes

Blancheer de asperges even in licht gezouten water en giet af. Bestrijk de asperges met olijfolie en breng ze op smaak met peper en zout.
Meng de honing met de sojasaus, olijfolie en suiker. Roer grondig tot alles goed is gemengd.
Wentel de zalm in de bloem en breng op smaak met peper en zout.
Doe wat olijfolie in een pan en laat goed warm worden. Strijk één kant van de zalm in met het sojamengsel en leg de zalm in de pan. Bestrijk de andere kant ook en overgiet met het overschot.
Bak tot de zalm begint te kleuren en bijna gaar is. Zet opzij.
Laat een grillpan goed heet worden en grill de asperges tot ze gaar zijn.
Serveer de asperges met de zalm en wat gebakken (jonge) patatjes.

MOELLEUX MET FRAMBOZENCOULIS

50 g suiker
1 zakje vanillesuiker
150 g boter
150 g zwarte chocolade (85%)
3 eieren + 2 eierdooiers
1 el bloem
1 bakje frambozen (mag ook diepvries)
2 el suiker

Verwarm de oven voor op 180°C en vet 4 vormpjes in. Doe de boter en de chocolade in een steelpannetje en zet op het vuur op de allerlaagste stand. Laat heel traag smelten en doe er halverwege de suikers in. Als alles gesmolten is, haal je het pannetje van het vuur en roer je alles heel grondig.

Doe er de eieren en eierdooiers bij en meng stevig. Vouw er dan de bloem onder. Verdeel het deeg over de vormpjes en zet minstens 20-25 minuten in de koelkast.

Haal ze weer uit de koelkast en zet ze op een ovenplaat in de oven gedurende 8-9 minuten. Haal uit de oven en laat 2 minuutjes rusten voor je ze serveert.

Doe ondertussen de frambozen in een steelpannetje samen met de suiker. Verwarm en roer tot de frambozen én de suiker helemaal gesmolten zijn. Als je wil, kan je de coulis zeven.

Serveer de moelleux samen met de coulis.



MET DANK AAN ONZE darmen

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto HEIKKI VERDURME

Onze darmen zijn niet meteen het meest geliefde gespreksonderwerp. Toch zijn ze van groot belang voor onze lichamelijke én mentale gezondheid. Osteopate en voedingsdeskundige Lynn De Merlier ondervond in haar praktijk dat veel gezondheidsproblemen aan darmklachten gelinkt zijn. Daarom bundelde ze haar kennis en ervaring in het boek *Goesting in gezondheid*.

Lynn, waarom zijn darmen zo belangrijk?

Ik focus op de darmen omdat ze voor een groot deel onze gezondheid, immuniteit en levenslust bepalen. Ik vertrek daarbij vanuit een osteopatische visie: ik ga op zoek naar de oorzaak van klachten en probeer die te behandelen in plaats van het symptoom. Dat is een essentieel verschil met de klassieke geneeskunde.

Kan ik niet gewoon snel een pilletje nemen als ik last heb van mijn darmen?

Die vraag krijg ik vaak in mijn praktijk. Het is bij de meeste mensen een natuurlijke reflex geworden. Pijn? Neem een pilletje! De farmaceutische industrie heeft decennialang haar uiterste best gedaan om ons die reflex aan te kweken. En helaas is dat gelukt.

Geloof je dan niet in medicijnen?

Jawel, begrijp me niet verkeerd, maar ik ben ervan overtuigd dat gezond verstand opnieuw de bovenhand moet krijgen als het over gezondheid gaat. Gezonde voeding en zorg dragen voor je lijf worden zwaar onderschat. Als je dus last hebt van je darmen geef ik je de raad om minstens ook op zoek te gaan naar de oorzaak van je klachten en niet enkel het symptoom te behandelen.

Zijn darmen geen broeighthaarden van bacteriën?

Zeker. Eén tot twee kilogram bacteriën van wel duizend verschillende soorten floreren in ons spijsverteringsstelsel. Slechts een deeltje daarvan zijn slechte bacteriën die je darmen prikkelen en gassen produceren die slecht ruiken. Maar er zijn ook goede bacteriën die je darmstelsel - en dus je hele lichaam - verdedigen tegen ongewenste indringers. Ze maken zuren aan waarvan slechte bacteriën en schimmels niet houden, creëren verdedigingsstoffen én eten slechte bacteriën op. Zo'n zeventig tot tachtig procent van je weerstand wordt bepaald door je darmflora.

Darmen zijn dus van groot belang voor onze lichamelijke gezondheid?

Inderdaad. Zo zijn onder meer migraine, obesitas, astma, diabetes, reuma en fibromyalgie in de voorbije jaren door wetenschappers allemaal gelinkt aan de darmen. Neem nu bijvoorbeeld reuma, een chronische ontsteking van de gewrichten en een veel voorkomende ouderdomskwaal.



"EÉN TOT TWEE KILOGRAM BACTERIËN VAN WEL
DUIZEND VERSCHILLENDE SOORTEN FLOREREN IN
ONS SPIJSVERTERINGSSTELSEL"

Amerikaans onderzoek toonde recent aan dat er een link bestaat tussen de aanwezigheid van de darmbacterie *P. copri* en reumatische klachten. Voor de behandeling en zelfs het voorkomen van reuma onderzoekt men momenteel of een goede darmbacterie kan worden gebruikt om de slechte bacterie te bestrijden. Hippocrates zei al dat alle ziekten in de darmen beginnen, maar de remedie is er misschien eveneens te vinden.

Wetenschappers ontdekten ook een duidelijke link tussen onze darmflora en onze gemoedstoestand?

Dat klopt. Serotonine, beter bekend als het gelukshormoon, ontstaat voor 95 procent in je darmen en slechts voor de overige vijf procent in de hersenen. Wanneer je darmflora ontregeld raakt, kan de productie van het gelukshormoon in het gedrang komen, waardoor geestelijke klachten als depressie ontstaan. Daarom schrijven artsen wel eens een voedingssupplement voor dat de aanmaak van serotonine moet stimuleren. Of antidepressiva die serotonine bevatten, voor wie reeds met een depressie kampt.

Is er een verschil tussen de darmen van mannen en vrouwen?

Ja, daardoor hebben vrouwen doorgaans meer darmproblemen dan mannen. Hun dikke darm is langer en dus kunnen er meer kronkels in ontstaan. Die extra lengte komt wel goed van pas tijdens zwangerschappen, wanneer de darmen extra werk moeten verrichten om ook de ongeboren baby van voedingsstoffen te voorzien. Ook het bredere bekken zorgt voor een verschil: de darmen liggen dieper en dus in een kleinere ruimte, met vaker constipatie als gevolg.

Hoe veranderen onze darmen doorheen ons leven?

Als je geboren wordt, zijn je darmen nog steriel. Maar vanaf de eerste scheut moedermelk verandert dat. Want die melk bevat microben. Als je na vijf tot zes maanden vast voedsel begint te eten, krijg je weer andere types bacteriën binnen. Tijdens je leven blijft je darmflora wijzigen. De grootste negatieve beïnvloeders van

onze darmbacteriën zijn verkeerde voedingsgewoonten, antibiotica en stress.

Hebben ouderen vaker darmklachten dan jongeren?

Helaas wel, want net zoals andere spieren, worden ook de spieren en organen die betrokken zijn bij de

spijsvertering slapper met de jaren. Hierdoor ontstaan spijsverteringsklachten. Ouderen gebruiken vaak meer medicijnen en bewegen minder. Daarnaast kunnen een verminderde weerstand en een verminderde darmperistaltiek ook een rol spelen bij darmklachten. ◆

10 tips voor gezonde darmen

1. Kauw je voedsel goed en lang genoeg. Zo vergemakkelijk je het spijsverteringsproces in je maag en darmen.
2. Vermijd te veel snelle koolhydraten (suikers). Ze jagen je bloedsuikerspiegel de hoogte in en zorgen meteen daarna voor een energiedip. Bovendien worden ze omgezet in vet als je er te veel van eet.
3. Vermijd te veel verzadigde vetten en transvetten. Die zijn niet goed voor je algemene gezondheid. Opgelet! Schrap gezonde vetten zeker niet uit je menu, want die heeft je lichaam nodig om goed te functioneren.
4. Eet veel vezelrijke voedingsmiddelen. Ze beschermen je darmen, verbeteren je spijsvertering en zorgen voor een verzadigd gevoel.
5. Drink voldoende water. In alle omstandigheden, maar zeker als je diarree hebt of geconstipeerd bent.
6. Vermijd koffie of andere dranken met cafeïne als je last hebt van je maag of darmen.
7. Houd je darmflora gezond met probiotica en gefermenteerde voeding.
8. Vermijd stress, vooral tijdens en na een maaltijd, want een opgejaagd gevoel heeft een slechte invloed op je vertering.
9. Kijk achterom als je naar het toilet bent geweest: je stoelgang is een goede graadmeter. Heb je vaak last van diarree of constipatie of wisselen periodes van diarree en constipatie elkaar geregeld af? Ga dan samen met een arts, osteopaat en/of voedingsdeskundige op zoek naar de oorzaak.
10. Zak niet onderuit na een maaltijd, dan krijg je sneller last van maagzuur. Een wandeling is ideaal. Heb je veel last van oprispingen? Ga dan op zoek naar de oorzaak in plaats van de symptomen te onderdrukken met maagzuurremmers.

MEER INFO

Goesting in gezondheid

van Lynn De Merlier werd uitgegeven bij Standaard Uitgeverij en kost 24,99 euro. Lynn deelt haar kennis graag via www.goestingingezondheid.be.



OKRA schenkt 2 exemplaren van dit boek weg. Stuur voor 1 maart 2019 de oplossing van het kruiswoordraadsel én de schiftingsvraag (p.53) op naar OKRA-magazine, Kruiswoordraadsel, PB40, 1031 Brussel en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars.

Gele hesjes, DE NIEUWE BOERENKRIJG

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Op 17 november laten ze voor het eerst van zich horen maar lang niet voor het laatst. Vanuit het niets komen ze die zaterdag de straat op, sluiten snelwegen en rotondes af en leggen delen van Frankrijk plat. Mannen en vrouwen halen het hesje dat ze bij autopech gebruiken uit de koffer en op een wip en een gauw rolt er een nooit geziene gele protestgolf over het land. De nieuwe heffing op diesel wekt hun toorn op, het ongenoegen zit diep.

Je ziet het aankomen de weken daarvoor op de sociale media.

17 november moet uitgroeien tot een grote actiedag, zonder dat er ook maar één organisatie daartoe oproept. Geen woord in de kranten of op de radio, de boodschap gaat van mond tot mond. De dure diesel, daar gaat het om. Je betaalt in Frankrijk tegenwoordig makkelijk een cent of vijftien meer dan in België. De strijd tegen de opwarming van de aarde is het argument maar omkaderende maatregelen voor wie een kleine beurs heeft of een allesomvattend energieplan is er niet. Frankrijk is een land van dieselmotoren en dat verklaart dat de extra heffing in de portefeuille snijdt. Een tactische blunder van de regering was dat.

Op de keper beschouwd was de heffing immers maar verantwoordelijk voor om en bij een kwart van de stijging. Vooral de hoge koers van de Amerikaanse dollar en de duurdere olie op de internationale markt hadden de prijs aan de pomp de hoogte ingejaagd. Maar de regering zette door en wachtte niet af tot een vat olie minder zou gaan kosten of de euro steviger aan zou trekken. In België gebeurt dat wel en komt er een accijnsverhoging op het moment dat de benzineprijs anders zou

dalen, dan voelt de automobilist dat niet zo.

Het rurale Frankrijk in opstand

Waarom dieselwagens zo in trek zijn in Frankrijk en vooral op het platteland? Natuurlijk omdat diesel lang goedkoper geweest is maar in de eerste plaats omdat je er niet zonder eigen auto kunt. Openbaar vervoer is in grote delen van Frankrijk onbestaande. (*Ik woon op 25 kilometer van het dichtstbij gelegen treinstation, een bus is er niet; de voorbije jaren zijn er ettelijke spoorlijnen in de regio afgeschaft*). De aanschaf van een voertuig is dus levensnoodzakelijk. Rijlessen en een rijbewijs zijn een prioriteit voor elke jongere, tenzij hij of zij op zoek naar werk naar een stad verhuist. (*Op 45 kilometer is er een desolate centrumstad, waar een enkeling met wat geluk een baan vindt*).

Daar eindigt het niet. Wie geneeskundige zorg nodig heeft, moet verrijden. (*Op 8 kilometer houdt een dokter twee halve dagen per week zitdag, het dichtste ziekenhuis ligt op 30 kilometer*). Het begrip 'medische woestijn' is in Frankrijk mondgemeen. In veel dorpen heeft de school haar deuren gesloten (*Een schoolbus haalt 's ochtends de kin-*

deren op en brengt ze 13 kilometer verder). Wie er gaat winkelen, moet achter het stuur. (*Op 5 kilometer vind je een bakker, op 8 kilometer een slager, een krantenwinkel en een supermarkt; de laatste kruidenier is daar sinds vorige zomer dicht*).

Samengevat: omdat je in het gecentraliseerde Frankrijk vooral in de grotere steden werk vindt, door de ondoordachte ruimtelijke ordening, de achteruitgang van de openbare dienstverlening, de teloorgang van de middenstand en het gebrekkige openbaar vervoer moet de rurale Fransman voor van alles en nog wat de auto in, en daarin heeft hij flink de pee.

De dieselheffing is de druppel die de emmer over laat lopen. Laten we niet vergeten dat Frankrijk een landbouwaland is. De boeren zijn al jaren niet te spreken over de gang van zaken, ook al hebben ze fors voordeel gehaald uit het Europese landbouwbeleid. De perceptie haalt het van de feiten. De regering vermindert vorige zomer de maximumsnelheid op de gewestwegen tot 80 kilometer per uur. Stel je dan maar voor hoe plattelanders zonder autoweg in de buurt steeds meer mekkeren op de arrogante Parijzenaren, die alles boven hun hoofd beslissen. Ongelijk

hebben ze niet. President Emmanuel Macron heeft zich omringd met technocraten die al meer dan eens hebben laten merken dat ze geen voeling hebben met hoe Fransen buiten de hoofdstad de eindjes aan elkaar proberen te knopen. De afschaffing van de gewraakte heffing heeft dan ook het oproer niet kunnen stuiten.

Boerenkrijg anno 2018

Oproer? Jazeker. De beweging van de gele hesjes is spontaan ontstaan op de sociale media en kent geen structuur, woordvoerders of leiders. Ze heeft geen band met bestaande organisaties, vakbonden of politieke partijen en aanvaardt hun inmenging niet. Juist omdat ze zo ongebreideld is en in een ruraal milieu het licht gezien heeft, vertoont ze kenmerken van de negentiende-eeuwse Boerenkrijg, de neiging tot bandeloosheid en de afgang na een relatief korte periode. Een oproer dus, geen revolutie, opstand, rebellie of gestroomlijnde contestatie.

Er hebben in Frankrijk de voorbije jaren meer van die spontane bewegingen de kop opgestoken. *Les bonnets rouges*, genoemd naar de rode muts die ze dragen, sluiten het dichtst aan bij de gele hesjes. In de zomer van 2013 installeert de socialistische regering 'ecoportieken' op de wegen. Ze registreren de voorbijrijdende vrachtwagens, die achteraf een nieuw ingevoerde milieuheffing moeten betalen. Vooral in Bretagne, landbouwtreek bij uitstek, valt de maatregel in slechte aarde. Onder impuls van hun vertegenwoordigers beginnen boeren en hun sympathisanten er aan de afbraak van de portieken. Van de 173 raken er twintig zwaar beschadigd, meestal steken ze ze in brand, achttien worden afgebroken. Een jaar later trekt de regering van Emmanuel Valls de heffing in. De symmetrie met de gele hesjes is opvallend.

Het ongeorganiseerde protest is een terugkerend verschijnsel. Eind 2012, begin 2013 komen bij herhaling hon-

derdduizenden de straat op tegen 'le mariage pour tous', de legalisering van het homohuwelijk. Geen partij of wat dan ook staat achter ze. Soms schuwen ze geen geweld bij die massale manifestaties. Na verloop van tijd dooft het verzet. In het voorjaar van 2016 kent Frankrijk het fenomeen van 'les nuits debout', tegen de nieuwe wet op de arbeid. Alweer is er geen sprake van enig leiderschap. De afkeer van de politiek en het economische systeem mondt uit in dagelijkse volksvergaderingen op openbare pleinen, die soms de hele nacht doorgaan. In mei verkiezen de Fransen Macron tot president en blijft er niemand nog wakker 's nachts.

De gele hesjes zijn een uiting van een in Frankrijk stilaan ingeburgerd actiepatroon. Een oproer, gekenmerkt door een levensgroot wantrouwen tegen de gevestigde instellingen, dat uitsterft als een golfslag. ◆



GEEL ALS KLEUR VAN VERZET

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

Het is niet onopgemerkt voorbij gegaan: sinds enkele weken heerst er een nieuwe protestdynamiek. De fameuze gele hesjes laten van zich horen. Een eenvoudig gebruiksvoorwerp als een fluo jasje wordt zo hét symbool van verzet. Z'n oorspronkelijke doel van veilig in het verkeer compleet voorbijgeschoten, dient het nu een nieuw discours: dat van uiting geven aan diepgeworteld ongenoegen.

Alles begon in Frankrijk, toen spontane proteststemmen zich groepeerden om het beleid aan te klagen. Niet veel later besmette het gelehesjesvirus ook de buurlanden waar protest kwam tegen de hoge brandstofprijzen. Mensen laten niet meer over zich heen lopen!

Ik vroeg me de afgelopen weken soms luidop af of het verenigingsle-

ven in Vlaanderen ook niet betereens die gele protestjasjes aan zou trekken. Of dat unieke Vlaamse middenveld er ook niet genoeg van heeft om stil en zachtjes uitgeknepen te worden als een citroen. Alweer geel!

De lijst met versmachtende regelgeving is immers heel lang en nijpt het unieke, vrijwillige kader van het verenigingsleven de keel toe. Kijk maar eens naar deze greep uit de lijst. Verenigingen moeten zich gedragen:

- conform de nieuwe GDPR- en privacyregelgeving, oorspronkelijk niet gericht op hen, wel op bedrijven. Maar een Europees kader met extra verplichtingen sleurt ook verenigingen hierin mee.
- conform de UBO-registratie, die elke vzw verplicht om de 'ultieme begunstigen' te registreren. Witwaspreventie was het doel, maar het verenigingsleven raakt betrokken.
- conform de nieuwe vennootschapswetgeving, die vzw's steeds vaker beschouwt als ondernemingen. Er zijn gevolgen voor de aansprakelijkheid van vele vrijwillige bestuurders.
- conform de nieuwe Europese reiswetgeving, die zelfs verenigingen raakt als ze in de zijlijn een (school)reis of kamp organiseren.

Kortom, onze unieke kern in het middenveld komt sterk onder druk te staan. Stevige organisaties zoals OKRA zullen er wel in slagen om zich conform deze regelgevingen te organiseren, maar wat met de vele kleine verenigingen zoals sportclubs, parochiale vzw's, buurtcomité's, ouderenraden en jeugdclubs?

Snoeren we op deze manier niet elk spontaan initiatief de mond? Belasten we niet elke enthousiaste vrijwilliger met angst voor een potentieel risico?

Vroeger was het verenigingswerk dé remedie bij uitstek tegen de verzuuring en versplintering in onze maatschappij. Laten we dat alstublieft zo houden en er dus alles aan doen om het verenigingsleven in Vlaanderen niet dood te knijpen, niet uit te persen als een citroen. Alweer geel! ♦

Mark



VLIEGT ER EEN F35 BOVEN
JE HOOFD? ZWAAR DAN
EVEN EN WEET DAT JE
MET KLEINE INITIATIEVEN
MINSTENS EVENVEEL
BEREIKT

Maak een nieuw begin

Kies voor een traplift van thyssenkrupp

Nu met
€650*
korting

Ontvang nu € 650 nieuwjaarskorting bij aankoop van uw Flow Swing traplift.

Wilt u meer informatie? Aarzel niet om contact met ons op te nemen:

 0800 26 100

 tk-traplift.be

engineering.tomorrow.together.



thyssenkrupp

* Actie onder voorwaarden, zie tk-traplift.be

water

VIJAND VERSUS BONDGENOOT

Tekst CHRIS VAN RIET // Foto's CHRIS VAN RIET

'Ontdek het grootste geheim van Nederland', blokletteren de promofolders. Dat deden we. De vraag blijft hoe dit langgerekte natuurgebied zo lang geheim kon blijven. Wat ooit een uniek verdedigingssysteem moest zijn voor Nederland blijkt vandaag prachtig erfgoed en een groot stuk militaire geschiedenis.





Fort Rijnauwen is een natuurfort en een heel bijzondere plek.

Om haar economische hart te verdedigen, creëerde Nederland reeds in de zestiende eeuw een waterlinie, bedoeld om de vijand vanuit het oosten, de landkant, tegen te houden. De bedoeling was het gebied van Muiden, boven Utrecht, tot Loevestein bij een aanval of dreiging te kunnen 'inunderen' ofwel onder water zetten.

De eerste Waterlinie bleek echter niet voldoende om Utrecht te verdedigen. Toen besloot Koning Willem II in 1815 de plannen van Napoleon uit te voeren en een tweede, nieuwe

Waterlinie te bouwen namelijk een strook van zes kilometer breed, 85 kilometer lang, die zes vestingsteden, twee kastelen en 45 forten met bunkers omvatte. Op de plekken waar de vijand over de weg kon naderen, werd een fort gebouwd. Vanuit de forten konden alle plekken met kanonnen beschoten worden. De muren en de laag aarde bovenop het fort waren zo dik dat ze bovendien bomvrij waren. Een vernuftig systeem van inundatiesluizen kon het land in een mum van tijd blank zetten. In 1885 was de klus geklaard.

Parachutesprong

Eerst wat energie opdoen bij Vroeg, de smaakvol gerestaureerde boerderij waar in de open keuken de streekgerechten voor je ogen in de pan belanden. Een bezoek aan het Waterliniemuseum Fort bij Vechten blijkt de juiste voorbereiding op ons fortentochtje. In dit museum valt van alles te beleven. Je ervaart onder andere hoe het was om soldaat te zijn in dit oord. Maar vergeet vooral niet via een virtual reality-bril een parachutesprong over de waterlinie te maken. Zo zie je wat niemand ooit zag, namelijk de Nieuwe Hollandse Waterlinie (NHW) onder water! Een unieke belevenis.

>>

Vayamundo Quillan



Vayamundo Houffalize



Vayamundo Oostende



Meiklokjes midweek

Herbronnen na een lange winterperiode doe je in stijl met deze 'Allegro voor senioren'-Special.

22/04 - 26/04/19 of 21/04 - 26/04/19

Prijs per persoon, per verblijf	4 nachten maandag tot vrijdag	Extra nacht
Halfpension	€ 248,00	€ 50,50
Volpension	€ 312,00	-

Prijs per persoon, per verblijf	5 nachten zondag tot vrijdag	Extra nacht
Halfpension	€ 298,50	€ 50,50
Volpension	€ 378,75	-

Geen single supplement

Omvat o.a. een welkomstdrink, een halve dag uitstap en uitgebreid animatieprogramma.



Vermijd de files met een aankomst op zondag!

www.vayamundo.eu

078 156 100 | contactcenter@vayamundo.eu

vayamundo
Houffalize



Zo ziet de binnenstad van Naarden eruit.

Vleermuizen baas

Tineke Harlaar begeleidt ons door het grootste fort van de NHW, Fort Rijnauwen. Het ligt verscholen in een open groene ruimte. De bouwstijl en de staat ervan zijn uniek. Dit fort is niet publiek toegankelijk maar op afspraak met gids te bezoeken.



We duiken even weg in de herstelde loopgraven.



Met de kano gaan we het water op aan Fort Werk aan de Korte Uitweg.



Het vestingstadje Naarden telt maximum 1600 inwoners.

Tineke: "Het devies voor een fort is: gezien metselwerk is verloren metselwerk. De aarden wallen waren dan ook een perfecte camouflage. Fort Rijnauwen bood plaats aan 540 soldaten en 105 kanonnen. Dit is echt een natuurfort en een heel bijzondere plek. Door de jarenlange isolatie werd het een wijkplaats voor vele bedreigde planten en dieren. Hier overleven 's winters honderden vleermuizen. Je kan hier reëen, dassen en vossen spotten."

"We bezoeken het 'groeps'toilet waar de soldaten gezellig met z'n allen naast elkaar zaten te keuvelen. "Vanaf 1 oktober gaan alle deuren dicht en is het gebouw voor de vleermuizen. Ze worden niet zwanger, eten niets en bijgevolg wordt het hier ook niet vuil. Na de winterslaap beslist het vrouwtje zelf of het wil bevrucht worden of niet naargelang het genoeg op krachten is", vertrouwt Tineke ons nog toe. Deze feministische vleermuizen stelen dadelijk ons hart.

Tijdens de Tweede Wereldoorlog werd dit fort door de Duitse bezetter als munitiedepot en fusilladeplaats gebruikt. Honderden verzetshelden vonden hier de dood. Het was niet altijd zo'n vredevol plekje. Nog even uitwaaien langs de Lek en de fruitboomgaarden van de Betuwe om te bekomen alvorens af te stappen in het historische handelsstadje Culemborg. Geen tijd om door de straatjes te slenteren en wat sfeer

op te snuiven, maar 's avonds keren we op onze stappen terug en dineren er in het sfeervolle restaurant *Andermaal* met zicht op de gezellige markt.

Brouwen in het fort

Zalig geslapen en heerlijk ontbeten in onze *B&B Landgoed De Geer* en we zitten al terug op de fiets voor een nieuwe fortentrip. We kanoën een eindje vanaf *Fort Werk aan de Korte Uitweg* en bestellen een snelle hap in het knusse theehuis van het fort. Hier hoeft je maar even de ogen te sluiten om je het harde leven van de soldaten voor te stellen. Onze begeesterde gids Jitte Roosendaal vergast ons daarna tijdens een fietstocht langs de talloze forten op kleurrijke verhalen over het leven op en rond deze Waterlinie. Jitte toont ons waar de soldaten aten en zich wasten. "Ze sliepen in rijen op strozakken in hun gewone kleding. Het was er koud en vochtig met zeer slechte hygiënische omstandigheden. Binnen de twee weken was iedereen ziek."

Deze forten waren allemaal bemand in 1870, tijdens de Eerste Wereldoorlog en in de aanloop naar de Tweede Wereldoorlog. Het regenwater werd onder het fort opgeslagen in een betegelde ruimte om het zo zuiver mogelijk te houden. Het fungeerde als drinkwater. Het zand bovenop het fort filterde het water.

We fietsen langs de *Gedekte Gemeenschapsweg*, gebruikt om je ongezien van het ene fort naar het andere te verplaatsen. Onderweg passeren we een groepsschuilplaats, niet meer dan een betonnen schuilhut met enkele openingen. De structuur van de forten is overal dezelfde. Een opbouw omgeven door water met een enkele doorgang. Alle materiaal stond binnen het terrein in remises, een soort garages, zodat je het wekenlang kon uithouden. De forten stonden op hoger gelegen plekken in het landschap die niet konden geïnundeerd worden.



Het polygonaal fort De Stelling van Honswijk is een uniek openluchtmuseum.

Een warm welkom

Een kwartiertje later drementelen we door de herstelde loopgraven in *Werk aan de Groeneweg*, een prachtig natuurplekje waar een ooievaar ons argwanend bespiedt. We turen in één van de vijftig betonnen groepschuilplaatsen voor elf man met aan de vijandzijde beton van anderhalve meter dik. Jitte: "Wie hier binnenkwam werd verwelkomd door mitrailleurvuur. Eind 1939 werden snel honderden bunkers gebouwd. De Duitse inval kwam immers als een verrassing en er was dus geen tijd genoeg om alles af te werken. Alhoewel keihard en niet meer te slopen, merk je hier en daar in de bunkers het slordige werk door de haast."

Dit grootste infrastructurele project dat Nederland ooit gekend heeft, bleek uiteindelijk voor niets geweest. Belegering kwam er nooit. Het werd slechts eenmaal veroverd, namelijk door de natuur, toen het als verdedigingswerk werd afgesloten in 1951. Moe maar voldaan checken we in bij NH Jan Tabak in Bussum. Vanavond gaan we al even op verkenning in Naarden. Een voorproefje op onze afspraak morgen. We verwennen onszelf en dineren bij *Arsenaal Restaurants* vlakbij de oude haven.

Het Bloedbad van Naarden

Op nauwelijks twintig kilometer van Amsterdam ligt het unieke vestingdorp Naarden. In 1351 kreeg Naarden stadsrechten. Reeds van in de zeventiende eeuw kreeg de stad haar kenmerkende en tot op de dag van van-

daag prachtig bewaard gebleven stervorm met dubbele omwalling, poortgebouwen en bastions.

Naarden is nog steeds af te sluiten. Ook vandaag kom je via de ophaalbrug de vestingstad binnen. "Voor de afsluitdijk er was, hadden we hier

een haringmarkt want het IJsselmeer bevatte zout water", steekt onze gids Henk Dingenouts van wal. We vertrekken aan de Utrechtse Poort voor een tocht door de meest complete vestingstad van Nederland. "Zes bastions waren verbonden door lange muren, Ravelijnen genoemd. De



**HOTEL
SANDESHOVED**
Nieuwpoort

www.sandeshoved.be info@sandeshoved.be
Zeedijk 26 Nieuwpoort 058/22 23 60
Vraag vrijblijvend onze promobrochure!

NIEUWPOORTSE SENIORENWEEK

Kamer of studio/appartement + halfpension
(ontbijtbuffet en middag- of avondmaal met saladbar)
+ welkomstdrink, mosselfestijn, gastronomische brunch!

Een week met tal van activiteiten, ambiance en een professionele Animator!

maandag 18/02 tot maandag 25/02/19 (of van zondag tot zondag)

maandag 11/11 tot maandag 18/11/19 (of van zondag tot zondag)

maandag 18/11 tot maandag 25/11/19 (of van zondag tot zondag)

€ 305 p.p. met twee op een tweepersoonskamer
€ 360 p.p. met twee op een studio of appartement
(bijkomende persoon op studio of appartement: € 225)
€ 390 p.p. alleen op een grote single

Uw vakantie voor elk seizoen...



Geef bij uw volgende vakantie in 2019 deze **BON** af aan de receptie van Hotel Sandeshoved en geniet van een **WELKOMSTDRANKJE VOOR 2 PERSONEN!**

- * enkel geldig bij een individueel verblijf (niet in groepsverband).
- * 1 bon per kamer of comfortlogement per verblijf, geen kopie.



Ravelijnen moesten de stad beschermen. Alle verkeer voor Amsterdam kwam door Naarden. Vroeger reed hier zelfs een trein dwars door het centrum naar Amsterdam toe. Levensgevaarlijk!”

Naarden kent een bloedig verleden. Eind zestiende eeuw tijdens de Tachtigjarige Oorlog stuurde Filips II Alva om de rebellie de kop in te drukken. Hij zou Naarden sparen mits de mannen de eed aan de koning van Spanje aflegden.

Achthonderd burgers werden alsnog gruwelijk vermoord. Bijna niemand ontkwam. De stad werd verbrand en de grachten gedempt.

“Bij de heropbouw werden de straten in de richting van de meest voorkomende wind gebouwd. Airco ‘avant la lettre’. Een must want iedereen gooide zijn afval op straat. Het moet hier vreselijk gestonken hebben”, lacht Henk.

Hij toont ons fier naar eigen zeggen “het mooiste wat we hebben”, namelijk het prachtige plafond van de kerk uit 1360, een eikenhouten tongewelf, 500 jaar geleden beschilderd.

Vol is vol

Het Comeniusmuseum is gewijd aan een Tsjechische theoloog die protestant werd en in 1621 zijn land

moest ontvluchten. Hij stierf in 1691 in Amsterdam en ligt hier begraven. Talloze toeristen komen vanuit Tsjechië zijn lichamelijke resten bezoeken. Om hem niet naar Praag te hoeven verhuizen, liet men zelfs een container Praagse grond overkomen!

Naarden evolueerde van een ietwat verloederd stadje tijdens de jaren zestig naar een hip, elitair oord waar de huizen bijna onbetaalbaar werden.

Tijdens een rondvaart die vertrekt aan de historische haven kom je nog veel meer te weten over de verdedigingstechniek die men in de zeventiende eeuw hanteerde. De gemiddeld anderhalve meter dikke muren werden slechts gedeeltelijk gerestaureerd om aan te tonen hoe het er zonder restauratie zou uitzien. Paardenmest tussen de schotten van de zeeluis verhinderde de instroom van zout water. Ze beschermden zo de stad tegen overstroming bij noordwesterstormen. Naarden ligt in de flessenhals tussen het Naardermeer strand en de Zuiderzee. Dat was de enige corridor om de troepen door te sturen want vanaf het IJsselmeer tot aan De Biesbosch was het moerassig gebied.

Na de Eerste Wereldoorlog bleek hoe zinloos deze vestingen waren. Bij een luchtaanval heeft het weinig zin je achter een muur te verstoppen... “Een vestingstad heeft als nadeel dat je niet kan uitbreiden. Als het vol zit, houdt het op. Het maximum aantal inwoners bedraagt 1600,” besluit Henk.

INFO

www.nieuwehollandsewaterlinie.nl,
www.bezoek-utrecht.nl,
www.holland.com.



Maak kans op een gratis overnachting met ontbijt voor 2 personen in Culemborg. Stuur voor 1 maart 2019 de oplossing van het kruiswoordraadsel én de schiftingsvraag (p.53) op naar OKRA-magazine, Kruiswoordraadsel, PB40, 1031 Brussel en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars. Meer info vind je op pagina 52.



ANNIE:
"OUD WORDEN
GAAT NIET ALTIJD
OVER ROZEN."

Dossier PASSIE

24 DE INNIGE LIEFDES BAND
TUSSEN ANNIE EN STAF

28 SEKS IS IETS
VAN ALLE LEEFTIJDEN

31 UITSMIJTER:
WILLY VANDORMAEL

“ONZE **liefdesband** IS STERKER. HET GAAT DIEPER”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANÇOIS DE HEEL

“Ik zal nooit kunnen doen wat Staf voor mij gedaan heeft”, zegt Annie (86). “Ik ben hem heel erg dankbaar. Onze band is sterker geworden. Onze relatie is veel inniger en dieper.” De ogen van Staf (89) glimmen. Verliefd kijkt hij zijn vrouw aan en wrijft even over haar been. “Ik zie je graag”, zegt hij. “Ik jou ook”, knikt ze. Staf en Annie Herremans-Claeys vieren op 15 mei hun 65ste huwelijksverjaardag.

Annie verblijft in het woonzorgcentrum RVT Boterlaarhof in Deurne. Ze is er heel graag. “Iedereen – directie, verpleegkundigen, verzorgenden – is uiterst lief en doet er goed zijn best. Ik heb hier ook enkele vriendinnen.” Staf bezoekt Annie bijna elke dag. Hij woont nog thuis, in een appartement. “Ik rijd met de auto en soms neem ik de bus”, legt Staf uit.

Staf en Annie ontmoetten elkaar voor het eerst in een dancing in Antwerpen. Drie en een half jaar later stapten ze in het huwelijksbootje. Staf was enige zoon, Annie heeft nog een zus die 75 is. Staf en Annie gingen allebei uit werken: hij als ambtenaar van het ministerie van Financiën in Antwerpen, Maasmechelen en Hasselt, zij als secretaresse van een marmerbedrijf in Hoboken.

Na 65 jaar huwelijk tevreden met elkaar

Het geheim van 65 jaar huwelijk? “Gelukkig zijn”, zegt Annie. “En op tijd eens wat water in de wijn doen”, zegt Staf. “Veel water”, reageert Annie. “Het is niet altijd rozengeur en maneschijn. Vooral in het begin was het moeilijk. We hebben twee verschillende karakters en interesses.” Staf beaamt: “Je moet elkaar leren kennen. Elkaars goesting en elkaars kleine kantjes. Een leven lang.” Staf en Annie babbelen gemakkelijk. “Soms ben ik een flap-uit, soms zwijg ik en laat ik het anderen vertellen”, zegt Annie,

“maar over mijn verdriet zwijg ik. Dat krop ik meestal op.”

Het koppel kreeg een zoon Guy, die getrouwd is met Lieve Claessens. Ze hebben ook twee kleinkinderen: Jens en Zeb. “We wilden graag een groot gezin, maar het duurde zeven jaar – van 1954 tot 1961 – voor onze zoon geboren werd”, vertelt Annie. “Ik had drie keer een miskraam. Het derde was een jongetje. Het kindje werd geboren toen ik bijna zes maanden ver was. Het werd gedoopt maar stierf. Die kinderen kregen toen nog geen naam. De zusters wikkelden het in een bruin papier, vouwden het op en gingen het in de tuin begraven. Ik ben jaren niet langs dat gasthuis voorbijgekomen. Er werd ook niet over gesproken. Maar diep van binnen was er een groot verdriet dat ook later zijn opstoten kende. Ik heb dat opgekropt.” Staf: “We hebben dat samen verwerkt. Samen met onze ouders, die ook graag grootouder waren geworden. Maar een vrouw voelt dat heviger aan dan een man, denk ik.” Annie: “Ik zag doodgraag kinderen. Je kijkt daar naar uit. Ik zag vriendinnen kinderen kopen alsof het een fluitje van een cent was, en zelf lukte het niet. Dat we niet meer kinderen kregen, blijft een litteken.”

Zoon

Staf: “We zijn enorm tevreden met onze Guy die in 1961 geboren is. En tevreden met zijn vrouw Lieve en de kinderen. Ze zijn heel gelukkig. Guy

heeft een goed werk in de computerbranche. Jens doet het goed en Zeb werkt in de zorg, hier in het woonzorgcentrum.”

Staf: “Zelf heb ik ook veel verdriet gehad toen mijn vader plots stierf. Ik keek erg naar hem op: hij was gerechtsdeurwaarder. Hij werkte hard en had veel stress. Hij was pas 56 jaar toen hij stierf. Dat was twaalf dagen voor Guy geboren is, terwijl hij zo graag grootvader was geworden...”

Annie: “Ik heb mijn moeder mogen houden tot ze 96 jaar was. Ze was kerngezond toen ze stierf. Een paar uur tevoren had ze nog boodschappen gedaan. Zo wil ik ook doodgaan.”

Liefde, intimiteit en seksualiteit

Annie: “Seks? Dat ging op een natuurlijke manier. De natuurlijke gang van zaken.”

Staf: “Ik heb twintig jaar geleden een prostaatoperatie gehad, waardoor er veel is veranderd. Nu pakken we elkaar eens vast, maar niet in het openbaar. Bevriende koppels nemen elkaars hand al eens vast in het bijzijn van anderen, wij doen dat niet.”

Annie: “Seksualiteit blijft altijd een rol spelen, maar je doet het op een andere manier. We flodderen. Verliefdheid is liefde geworden. Vroeger was het oppervlakkiger, nu zit het echt diep. Hoe kan ik dat uitleggen?”

Staf: “Annie was knap, en ik was dat ook, zei ze. We moesten elkaar maar



"ONZE TIJD IS VOORBIJ, MAAR WE ZIEN ELKAAR GRAAG. MET DE JAREN IS ONZE BAND ZELFS STERKER GEWORDEN. ONZE VRIENDSCHAP IS VEEL INNIGER EN DIEPER"



"TOEN ANNIE IN NOOD VERKEERDE EN PIJN HAD, HEB IK BESEFT HOEVEEL IK VAN HAAR HIELD." (STAF)

eens in ons blootje zien en het was gebeurd. Nu zijn we 89 en 86. De seks staat op een laag pitje. We zijn gewoon lief tegen elkaar. We zitten dicht bij elkaar in de zetel, raken elkaar even aan, geven elkaar af en toe een kusje. En dat volstaat."

Annie: "Een hand geven kan al een steun zijn. Als ik het moeilijk heb en Staf voelt dat aan, geeft hij mij een hand. Dan weet ik dat ik niet alleen ben."

Staf: "Hoe ouder ik word, hoe meer ik van mijn vrouw hou. Ik heb ontdekt dat ik haar heel graag zag toen ik ze bijna kwijt was. Annie verbleef in woonzorgcentrum Lichtenberg in Hoboken en was gevallen. We stonden met de hele familie rond haar bed, dachten dat ze haar laatste adem zou uitblazen. Iemand zien sterven is verschrikkelijk. De dokter zei: 'Ze haalt het niet.' Onze zoon riep de pastor erbij voor de ziekenzalving. Die deed een mooi speechke, er werd gebeden en hij gaf het laatste sacrament. We wilden haar erdoor halen, maar stonden te snik-

ken als een kind. Korte tijd later kwam de nachtzuster naar me. De toestand van Annie was gekeerd, ze kwam er weer door."

Annie: "Ik weet daar niets over. Ik weet alleen dat ik toen een heel moeilijke periode doormaakte."

Staf: "Je was al drie jaar in het Woonzorgcentrum. Je bent vaak gevallen: je bent eens op je gezicht gevallen, je hebt je arm gebroken en vorig jaar had je een heupbreuk waar je nog altijd niet helemaal van hersteld bent."

Elkaar

Annie: "Oud worden gaat niet altijd over rozen. Je lichaam verouderd en vermoeidheid steekt op. Misschien had ik te veel opgekropt dat geen uitweg vond. Het was alsof ik terug van nul moest beginnen. Gelukkig gaat het nu beter. We vormen een kleine familie, maar ik ben goed omringd. Dat heeft ongetwijfeld geholpen. Staf komt me heel dikwijls bezoeken en daar ben ik blij

mee. Met Kerstmis ging ik vier dagen naar huis en met Nieuwjaar vijf dagen. Het doet daarna wel altijd een beetje pijn om hier terug te moeten komen. Maar mijn toekomst ligt hier."

Staf: "Een grote vereiste voor geluk als je oud bent, is dat je gezond bent. Ik heb altijd veel sport gedaan. Zoiets werpt zijn vruchten af."

Annie: "Staf is goed te been en ziet en hoort nog goed. Ik heb een rollator nodig, maar het belangrijkste is dat we elkaar nog hebben en nog goed kunnen babbelen. Veel mensen zijn alleen op de wereld. Dat is niet te onderschatten."

Staf: "Dikke dikke vriendschap, zo zou je onze band kunnen beschrijven. Een vriendschap die mettertijd gegroeid is. Ik weet hoe hard mijn vrouw afziet met haar been na die heupoperatie. Er zit een pin in, en dat is nog altijd niet hersteld. Ik voel daarin mee, wou dat ik die pijn kon overnemen, maar ik kan dat niet. Is dat verliefdheid? In elk geval, mijn vrouw mag op mij rekenen. (Tegen

Annie, terwijl Staf even haar been aanraakt) Ik zie je graag.”
Annie (tegen Staf): “Ik weet dat. Ik jou ook. Maar onze wilde haren zijn we kwijt.”

Dromen

Staf: “We hebben van het leven geprofiteerd. We hebben allebei gewerkt, maar ook een huis gekocht en altijd een auto gehad.”
Annie: “Ik heb veel gerookt, echt niet een klein beetje. Tot in 2005. Roken was beter dan drinken, en het hielp me mijn verdriet een beetje te temperen.”
Staf: “Dan ben je opeens gestopt en gelukkig maar. Ik rook niet, evenmin als mijn zoon en zijn gezin.”
Annie: “Ik vraag me soms af waarom wij – al met al - zoveel geluk hadden?”
Staf: “We zijn regelmatig met vrienden op reis geweest: naar Egypte, Noorwegen.”
Annie: “Ik ben twee keer alleen, met een groep, op reis geweest: naar India en naar Turkije.”
Staf: “Ik wou toen niet vliegen. Nu zou ik dat wel doen.”

Winkelen op de Meir

Annie: “Na die moeilijke periode heb ik weer moeten leren genieten. In zekere zin ben ik blij dat ik dat heb meegemaakt. Het maakt je leven rijker. Het brengt je een stap dicht. Mijn doel nu is me zoveel mogelijk bezig te houden: ik puzzel graag, ik luister graag naar muziek, ik ga graag naar buiten en zoek contact met anderen. Een mens heeft gezelschap nodig, anders word je een eenzaam. Waarvan ik droom? Ik zou doodgraag nog eens de Meir doen.”
Staf: “Ik ben blij dat mijn vrouw hier gelukkig is en dat ze goed verzorgd wordt. Voor mezelf ben ik blij dat ik nog thuis kan wonen. Ik wandel en fiets graag, maak heel graag vrienden. Koken doe ik niet. Ik eet elke dinsdag in het rusthuis: frietjes met vlees en groenten. Dat kost vijf euro en het is lekker. De andere dagen krijg ik een warme maaltijd aan huis. Die kost iets meer maar is wat te zoet. Ik moet een beetje opletten met suiker, zie je.”



BOEK

Grijze goesting

Een aanraking. Een knuffel. Een zoen. De behoefte aan lichamelijke en seksualiteit slijt niet met de jaren. RVT Boterlaarhof in Deurne – waar Annie verblijft – heeft tal van werkgroepen waaronder één die het thema seks bij ouderen bespreekt. Via bijscholingen, overleg en gesprekken gaan begeleiders en bewoners dieper op dit thema in.

Staf en Annie werkten ook mee aan *Grijze Goesting*, een boek met ontroerende, pittige, grappige en eerlijke verhalen van singles en (nieuwe) koppels, van hetero's, holebi's en transgenders, van jongere en oudere senioren, met of zonder beperking, thuis, in het ziekenhuis of in woonzorgcentra. Ook bekenden werkten mee aan het boek, zoals Zaki (73) die pleit voor ondeugend ouder worden en Paula Marckx (92) die als BOM-moeder werd erkend nog voor het woord bestond. En er zijn onbekenden zoals Albert (81) die op zijn 54^{ste} weduwnaar werd en Hilde (72) die vertelt hoe seks stilaan liefdevol vrijen wordt.

Het boek *Grijze Goesting* kost €21,95 en is te verkrijgen in alle dienstencentra en woonzorgcentra van Zorgbedrijf Antwerpen, (web)winkel De Schakel (www.deschakel.be) en tal van boekhandels waaronder Standaard Boekhandel en Fnac.



OKRA schenkt 3 exemplaren van dit boek weg. Stuur voor 1 maart 2019 de oplossing van het kruiswoordraadsel én de schiftingsvraag (p.53) op naar OKRA-magazine, Kruiswoordraadsel, PB40, 1031 Brussel en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars.

Seks IS IETS VAN ALLE LEEFTIJDEN

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto's THOMAS LEGRÈVE

Ouder worden, ziek zijn, leven met een beperking... ontegensprekelijk beïnvloeden deze omstandigheden onze lichaamsbeleving. Dokter Christian Vanhecke is gynaecoloog en master in de seksuologie. Hij maakt zich sterk dat patiënten met een 'geblutst' lichaam toch nog van elkaar kunnen genieten. Anders dan voorheen, maar even waardevol.

Na een intensieve loopbaan van 35 jaar in gynaecologie, gynaecologische oncologie en verloskunde installeerde Christian Vanhecke zich weer op de schoolbanken. "Ik vond dat er in een dokterskabinet meer ruimte moest zijn voor het psychische. Geneesheren werken wel met het lichaam maar benaderen niet altijd de lichamelijkeheid. Zelf sprak ik met mijn patiënten al wel over seksualiteit en hoe die te beleven bij het ouder worden of na een ziekte zoals kanker. Maar het was niet voldoende wetenschappelijk onderbouwd. De masterstudie seksualiteit waarvan ook intimiteit, sensualiteit en lichamelijkeheid deel uitmaken, gaf me de juiste handvatten om een patiënt in zijn 'totale zijn' te benaderen. Want ik ben ervan overtuigd dat je beter geneest van een lichamelijke kwetsuur als lichaam en ziel in evenwicht zijn. Straffer nog, misschien word je dan zelfs niet ziek."

Een mens is geen robot

Voor Christian Vanhecke is geneeskunde veel meer dan exacte cijfers over koorts, bloeddruk en heelkunde. "Ik probeer naar de ziel te gaan. Waarom krijgt iemand een bacteriële infectie en de partner waarmee hij/zij samenleeft niet? Ik zoek naar een verklaring en probeer te achterhalen hoe iemand zijn/haar ziekte beleeft. Zo laat ik in de geneeskunde het subjectieve toe. Want de mens is een totaalgebeuren, met een ziel en emoties. Als je alleen

'evidence based' geneeskunde toepast, reduceer je de mens tot een robot: elk defect los je dan met techniek op.

In mijn vakgebied als gynaecoloog komen uiteraard ook problemen rond seksualiteit aan bod. Meestal gaan die veel verder dan de prestatieseksualiteit zoals we die in de media voorgeschoteld krijgen. Ik zie het als een aanleiding om een gesprek te hebben over het hele 'zijn' van de patiënt. Dikwijls is het een communicatieprobleem tussen man en vrouw dat al jaren aansleept en waar ze elkaar niet meer vinden. Dat uit zich dan in aversie voor het lichamelijke, in ruzies en soms zelfs in geweld. We zoeken dan samen naar een oplossing en ja, het gebeurt dat een seksuele consultatie de problematiek zo scherp stelt dat het koppel inziet dat het niet meer gaat lukken en dat ze uit elkaar gaan. Dat hoeft niet negatief te zijn, want het creëert voor beiden een kans om een nieuw leven te ontdekken waarin ze wel gelukkig kunnen zijn."

Seksualiteit en leven met een beperking

Tijdens zijn studie seksuologie legde Christian Vanhecke zich vooral toe op senioren en mensen met een beperking. "Ziektes zoals kanker zijn erg ingrijpend. Het lichaam verandert en dat zorgt voor angsten en belemmeringen in de seksualiteits-

beleving. Ik stel dan drie vragen: wat wens je, wat kan je en wat is er haalbaar. Natuurlijk wil iedereen terug naar de tijd voordat hij/zij ziek werd maar dat kan niet. Ook senioren die gezond zijn, hebben af te rekenen met beperkingen. Erecties en orgasmes blijven vaker uit of duren niet lang genoeg, er is geen seksueel verlangen meer... Dan ben ik er om samen met hen de beste weg te zoeken om met dat geblutste of oudere lichaam toch nog van elkaar te genieten. Moet dat altijd seks zijn? Helemaal niet. Samen goed ingeduffeld wandelen in de sneeuw en weer thuiskomen en zeggen: dat gaan we nog een keer doen. Genieten van elkaar, lichtjes in de ogen zien en elkaar van tevredenheid een knuffel geven is evenwaardig aan een seksueel hoogtepunt."

Seksualiteit in onze samenleving

Over seks en lichaamsbeleving praten is en blijft nog altijd een taboe. Zeker voor senioren omdat zij uit een generatie komen waar seksualiteit onbespreekbaar was. Vandaag zien we het omgekeerde, met voortdurend aanklachten tegen grensoverschrijdend gedrag en de hele #MeToo-beweging.

"Er is een gezegde: L'homme propose, la femme dispose. De man stelt voor, de vrouw geeft toelating. Je kan alleen spreken van grensoverschrijdend gedrag als er eerst



"GENIETEN VAN ELKAAR, LICHTJES
IN DE OGEN ZIEN EN ELKAAR VAN
TEVREDENHEID EEN KNUFFEL GEVEN
IS EVENWAARDIG AAN EEN SEKSUEEL
HOOGTEPUNT"



"WE MOETEN ONZE MAATSCHAPPIJ
ECHT HERDENKEN. JONGEREN WORDEN
VANDAAG GEDWONGEN OM DINGEN WEL
OF NIET TE DOEN, ANDERS HOREN ZE ER
NIET BIJ"

een grens is getrokken. En daar wringt het schoentje. Er zijn geen grenzen meer, alles kan en alles mag. Hier ligt een belangrijke taak voor ouders in de opvoeding van hun kinderen: leer ze wat grenzen zijn, wat je wil en vooral wat je niet wil. We moeten onze maatschappij echt herdenken. Jongeren worden vandaag gedwongen om dingen wel of niet te doen, anders horen ze er niet bij. Waarom moet iedereen zo perfect zijn? Ouders moeten kinderen de veerkracht geven om te zijn wie ze willen zijn."

Samenzijn in een woonzorgcentrum

In een woonzorgcentrum leven tientallen gasten samen, het is onvermijdelijk dat er tussen sommige bewoners een relatie ontstaat. Dan

zouden directie en personeel moeten openstaan voor de beleving die de ouderen gelukkig kan maken. "Ik heb enige tijd met een woonzorgcentrum gewerkt aan een 'knuffelruimte'. Er stond een tweepersoonsbed, een salonnetje en een koffiezetapparaat. Bewoners konden de ruimte reserveren, de deur op slot doen en ongestoord samen zijn. Wat ze daar deden was voor ons niet belangrijk: wel dat ze hun privacy hadden. Het was een mooi initiatief maar door besparing in personeel is de knuffelruimte weer afgeschaft. Dat is jammer.

Heel anders is de situatie voor mensen met dementie. Ze herkennen vaak hun eigen partner niet meer, maar wel de medebewoner die ze van 's morgens tot 's avonds zien. Ik probeer dan aan de familie uit te

leggen dat de vrouw/de man die daar zit de verpakking is van de moeder/vader of partner maar de ziel binnenin niet meer weet wie ze zijn. Terwijl de medebewoner wél een herkenbaar gezicht is. Hier heeft het personeel een belangrijke rol te spelen, want in elk stadium van het dementieproces moeten de grenzen van wat toelaatbaar is zorgvuldig bewaakt worden."

De laatste aanraking

Christian Vanhecke is eveneens *Leifarts** en begeleidt stervenden in hun laatste momenten, wanneer alle functies wegvallen. "De oertaal overleeft het langst. Jammer genoeg zijn we die in onze moderne tijd kwijtgeraakt. In een terminaal stadium heeft niemand nog iets aan mooie woorden. Enkel het lichaam kan dan nog spreken. Gebruik het dan ook, laat door aanrakingen voelen dat je de ander graag ziet. Seksualiteit gaat dan over in de diepste intimiteit van het leven, het laatste ogenblik. Met een herinnering die van onschatbare waarde is om nadien het verlies te verwerken."◆

Info: www.drvanhecke.be

* LEIF is een open initiatief van mensen en verenigingen die streven naar een waardig levenseinde voor iedereen, waarbij respect voor de wil van de patiënt voorop staat.

Willy Vandormael

Al van jongs af aan heb ik een passie voor mooie en snelle auto's (en ook voor oldtimers natuurlijk). Eigenlijk heb ik een passie voor alles wat snel is! Zelfs nu ik 87 jaar ben en in het woonzorgcentrum De Akker in Sint-Truiden woon, blijf ik een grote fan van megasnelle kermisattracties. Zo nam ik onlangs - samen met mijn familie- zonder veel schrik plaats in een steile en razendsnelle rollercoaster. Wat een avontuur! Het leven is aan de rappe!"

Foto NATALIE CARMANS

Bestel nu gratis de nieuwe zomerbrochures 2019

Droom je al volop van vakantie? Laat je inspireren door deze gratis brochures over originele bestemmingen en activiteiten. Lekker dichtbij, in Wallonië of net over de grens? Bestel nu de brochures die jouw hart sneller laten slaan en vakantieplannen maken wordt nóg leuker!

1



Wandel wonder Wiedtal

Geniet van een perfecte korte vakantie: zowel aan de Wiedpromenade in de lichtkuuroorden in de vallei of in de romantische zijdedalen met hun eenzame paden - hier vindt elke wandelaar beslist zijn gading.

> **Gratis infomateriaal:** Touristik-Verband Wiedtal e.V., tel. +49-2638-4017, info@wiedtal.de, www.wiedtal.de

2



Morbach im Hunsrück

De vakantie regio Morbach is een paradijs voor wandelaars en fietsers. Geniet van de weidse panorama's vanaf de 'Saar-Hunsrück-Steig®' en beleef unieke wandelmomenten langs de Morbacher Traumschleifen (droompaden).

> **Toeristische informatie:** Bahnhofstraße 19, D-54497 Morbach, tel. +49 (0)6533 71-117, www.morbach.de

3



Ingelheim am Rhein

Wijnfeesten (mei-september), Feest van de rode wijn (28 sept. - 6 okt. 2019). Hotels, restaurants, vakantiehuizen.

> **Toeristische informatie:** D-55218 Ingelheim am Rhein, tel. +49-6132-782-216, www.ingelheim-erleben.de

4

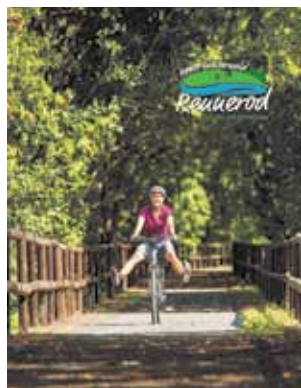


Kröv - Moezel, gewoonweg een droom

Genieten van het landelijk leven & de wijn - wandelen, fietsen, vier feest in het hartje van de Middel-Moezel. Ontdek onze belevenisaanbiedingen zoals bv. 3 dagen 'Te gast bij de wijnboer' vanaf 167 € per persoon.

> **Toeristische informatie:** D-54536 Kröv, tel. 0049-6541-9486, fax 0049-6541-6799 info@kroev.de, www.kroev.de

5



Hoge Westerwald - RAD.WANDEL.LAND - FIETS.WANDEL.LAND

Ontdek de rust, wees actief en geniet van het landschap!

> **Toeristische dienst Hoher Westerwald, D-56479 Rennerod, tel. +49-2664-9939093, www.hoher-westerwald-info.de**

6



Zuid-Tirol - Vakantie op de boerderij

Geniet en beleef de natuur. Kies uw droomverblijf op de boerderij uit ons ruime aanbod van zo'n 400 geteste aanbiedingen!

> **Meer info:** Roter Hahn, K.-M.-Gamper-Str. 5, I-39100 Bozen, tel. +39-0471-999308, info@roterhahn.it, www.roterhahn.it

7



Wandelland Eifel

Eifelsteig, tips voor tochten in de hele Eifel en wandelvriendelijke gastgevers.

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

Surf naar www.pasar.be/zomerbrochures

Vul jouw gegevens in en kruis aan welke brochures je wenst te ontvangen.
De brochures worden gratis per post toegestuurd.

De actie loopt tot en met 10 maart 2019.

8



Fietskaart Saarland (Saar, Moezel)

Van de Saarbocht tot Frankrijk, Cultuurfietstocht van Trier naar Saarbrücken, Drie Rivierentocht Rijn Moezel Saar, Smulfietstocht.

- > **Tourismus Zentrale Saarland,**
tel. 0049-681-927200,
www.toerisme-saarland.nl

9



Genieten van vakantie in het Sankt-Wendeler Land

Bostalsee, wandelen, fietsen, mountainbiken, kamperen, veelzijdig aanbod bezienswaardigheden.

- > **Toeristische info:**
tel. 0049-6852-90110,
www.sankt-wendeler-land.de

10



Beieren - Neuburg an der Donau

Ontdek de kunstwerken van de beroemde Vlaamse Meesters zoals Peter-Paul Rubens, Jan Brueghel de Oudere, Teniers de Jongere, Antoon van Dyck en vele anderen.

- > **Tourist-Info, Ottheinrichplatz A 118,**
D-86633 Neuburg an der Donau
tel. +49 (0)84 31-55-240 en -241,
tourismus@neuburg-donau.de
www.neuburg-donau.de

11



Maaseik, een kleine stad met een groot hart voor bezoekers.

#Cultuur#Natuur#Genieten#perfecte combinatie! Laat je verleiden en meeslepen door cultuur, natuur en avontuur. Deze Maasstad leent zich perfect voor een dagje of een weekendje weg.

- > **Toerisme Maaseik**
Markt 45, 3680 Maaseik
Tel. 089 81 92 90
toerisme.maaseik@maaseik.be
www.bezoekmaaseik.be

12



Intersoc

Ontdek de zomer-, wandel- en cultuurvakanties van Intersoc voor volwassenen.

- > **Meer info:**
www.intersoc.be
klantendienst@intersoc.be
tel. 070 233 119

13



Sint-Niklaas

Kom in 2019 in Sint-Niklaas supporteren op de Special Olympics, Vlaamse Meesters in situ bewonderen, genieten op terrasjes op de grootste markt van het land, ballons bekijken en wandelen op onze trage wegen. Welkom!

- > **Toerisme Sint-Niklaas**
Grote Markt 45
9100 Sint-Niklaas
Tel. 03 778 35 00
toerisme@sint-niklaas.be
www.ontdeksintniklaas.be

14



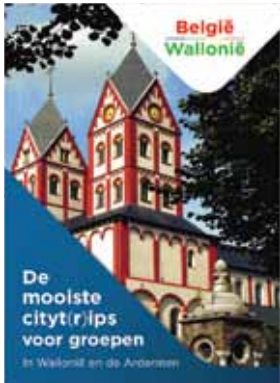
Brochure Ontdek!

Ontdek! de bestemmingen van SNP Natuurreizen. SNP Natuurreizen is de grootste specialist op het gebied van actieve en avontuurlijke reizen. Wandel- en fietsreizen.

- > **SNP Natuurreizen**
Molukkenstraat 7,
6524 NA Nijmegen, Nederland
info@snp.nl
www.snp.nl

Bestel nu gratis de nieuwe zomerbrochures 2019

15



De mooiste city(r)ips voor groepen in Wallonië en de Ardennen

In deze gloednieuwe gids vindt u tal van groepsuitstappen in Doornik, Namen, Luik, Mons en Charleroi, en 17 provinciesteden, met hun uitgebreid aanbod aan musea, historische schatten en culinaire hotspots.

> walloniebelgietoerisme.be

16



Echte Ardennen en Waalse Steden

Met vele kortingsbonnen, ideeën en all-in verblijven is onze brochure Echte Ardennen en Waalse Steden een echt hebbeding om je vakantie, weekendje weg of daguitstap in het zuiden van België voor te bereiden.

> walloniebelgietoerisme.be

17

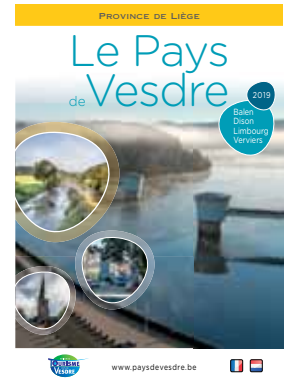


Visit Namen - Groepsuitstappen 2019

De aan de samenvloeiing van de Sambre en de Maas gelegen hoofdstad van Wallonië nodigt u uit om te komen ontdekken, flaneren, ontspannen of op avontuur te gaan. U zult ongetwijfeld verleid worden door haar gulheid, haar gastronomie en haar rijke erfgoed.

> tel. +32 81 24 64 49
> info@visitnamen.com
www.visitnamen.com

18



Maison du Tourisme du Pays de Vesdre

Prachtige streek rijk erfgoed en haar cultuur, wandelingen en zijn dorpskarakter. Welkom bij Baelen, Dison, Limburg en Verviers!

> Rue Jules Cerexhe 86,
4800 Verviers
tel. 087 30 79 26
www.paysdevesdre.be
info@paysdevesdre.be

19



Velotour

Fietsen via knooppunten in de Oostkantons
Gratis fietskaart tijdens de vernieuwing van de bewegwijzering in 2019.

> www.ostbelgien.eu
tel. 080 22 76 64

20



Plezierwandelingen

De mooiste wandelingen in de Oostkantons
Niet minder dan 25 wandelingen samengevat in een handige brochure staan op je te wachten.

> www.ostbelgien.eu
tel. 080 22 76 64

21



Het Park van Kanalen en Kastelen

Boottochten op het historisch Canal du Centre, met zijn beroemde scheepsliften, kastelen en niet te missen musea. Ontdek de Centrumregio voor groepen!

> Visit La Louvière
tel. +32(0)64 261 500
www.parcdescanauxetchateaux.be
maisondutourisme@lalouviere.be

22



Visit Mons

Bergen (Mons), Culturele Hoofdstad van Wallonië, perfecte bestemming voor groepsuitstappen die ongetwijfeld een plekje in uw hart zal veroveren.

> groupes@ville.mons.be
+32(0)65 40 53 46
www.visitmons.be

23



Maison du Tourisme du Pays de Charleroi Groepen

Niets kan tippen aan het Land van Charleroi. Deze gids verklaart u welke mogelijkheden er zijn om onze prachtige streek in groep te (her) ontdekken.

- > **Maison du Tourisme du Pays de Charleroi**
www.paysdecharleroi.be - maison.tourisme@charleroi.be
tel. 071/86 14 14

24



Charleroi Toeristische gids

Neem deze gids door en waag je aan het onverwachte! U zult versteld staan van de veelzijdigheid van de landschappen in deze streek.

- > **Maison du Tourisme du Pays de Charleroi**
www.paysdecharleroi.be - maison.tourisme@charleroi.be
tel. 071/86 14 14

25



Zonder zorgen reizen

Onze reisbegeleiders zorgen voor jou. Een unieke kampeervakantie, een bijzondere cultuurreis, een zalige fietsvakantie of een fijne wandelvakantie?

- > **Vind de reis die bij jou past in 1 van de 4 reisbrochures van Govaka & Pasar.**
info@govaka.be
tel. 02 246 52 46
www.govaka.be



**ALS TRAPPEN
TE ZWAAR
WORDEN.**

Comfortlift
Orona

**Altijd een traplif
op maat van
uw behoeften.**

De mare van de MARETAK

Tekst IVO PAUWELS // Foto's IVO PAUWELS

De maretak of vogellijm spreekt de mens al eeuwenlang aan. Mysterieus als hij is, doorstaat hij in prachtig groen de taaiste winter, terwijl de robuuste eik z'n blad verliest. Waarschijnlijk betekent maretak zoveel als heksentak: een even raadselachtig verschijnsel als de warrige heksenbezems in berken en de heksenkringen die sommige paddenstoelen vormen. Bij de Oude Grieken was de maretak de toverstok van Persephone, de magische sleutel van de poorten van de onderwereld.

Kwalijk of goedaardig?

De inheemse maretak, mistel of vogellijm vormt een altijd groene bolvormige struik met een diameter van maximaal één meter. Hij groeit meestal op takken van populieren, lijsterbessen, meidoorns, appel-, peren- en pruimenbomen. Hij wortelt slechts uiterst zelden in het harde hout van essen en eiken. In onze streken is de maretak gebonden aan kalkrijke bodems. Vermoedelijk vergroot de kalk de doordringbaarheid van de boombast voor de wortel van de kiemplant. De maretak is een halfparasiet: enerzijds doet hij zoals de meeste andere planten met zijn groene delen aan fotosynthese, anderzijds verankert hij zich met zijn wortels in het hout van zijn gastheer en onttrekt er water en voedingsstoffen aan. Volgens sommigen zou de maretak ook gifstoffen wegzuigen en zo de boom goede diensten bewijzen.

Over het algemeen ondervinden bomen weinig of geen schade van de maretak, tenzij ze er echt door overwoekerd worden, wat vaak het lot is van afgeleefde appelbomen. Omdat de maretak een woekerplantje is, was hij in de signatuurleer een geneesmiddel tegen



gezwollen en woekeringen. Of de bessen giftig zijn, is omstreden. In de natuurgeneeskunde worden de bessen gebruikt als bloeddrukverlagend middel.

Voor onze tijdrekening kwam de maretak veel noordelijker voor dan tegenwoordig. In België vind je hem vooral in Wallonië. Ten zuiden van België is hij heel gewoon. In het

voorjaar verschijnen aan de uiteinden van de gaffelvormige twijgen weinig opvallende gele bloemetjes. De vrouwelijke planten dragen in de winter witte bessen. De zaden zijn omhuld met een zoetig, kleverig vruchtvlees. In Italië worden sinds mensenheugenis lijmstokken gemaakt met de lijm uit het vruchtvlees. Die dienen om zangvogeltjes te vangen. De vele vogels die de bessen in de winter eten, zorgen voor de verspreiding van de plant door de zaden met de bek aan een tak af te strijken of de doorgeslikte zaden bij een sanitaire stop op takken achter te laten.



KUSSEN ONDER DE MARETAK

Kussen onder de maretak is een algemeen bekend gebruik. Een feestelijke traditie kunnen we het bijna wel noemen. Het kussen onder deze tak vindt zijn oorsprong bij Kelten en Germanen. De maretak is in staat om groen te blijven, zelfs in de winter als de boom zijn bladeren verliest. Al snel werd gedacht dat de boom hierdoor magische eigenschappen bezit, en dat de tak een magische werking heeft. Een Noorse legende heeft ook veel invloed gehad op het ontstaan van de traditie om een maretak op te hangen: de jeugdige god Baldr wordt gedood met een pijl waarvan de punt is gemaakt van de maretak. Zijn moeder Frigga was zo gebroken van verdriet dat haar tranen in besjes veranderden en aan de tak groeiden. De besjes stonden symbool voor haar liefde voor Baldr. Deze Noordse legende is dus één van de belangrijkste redenen waarom de tak zo speciaal is, en wordt geassocieerd met de liefde tussen twee mensen.

Het originele gebruik was dat er een besje van de maretak moest worden geplukt, voordat je de ander mocht kussen. Als alle besjes op waren, dan mocht er niet meer worden gekust. Tegenwoordig doen we niet meer zo moeilijk over een besje meer of minder!

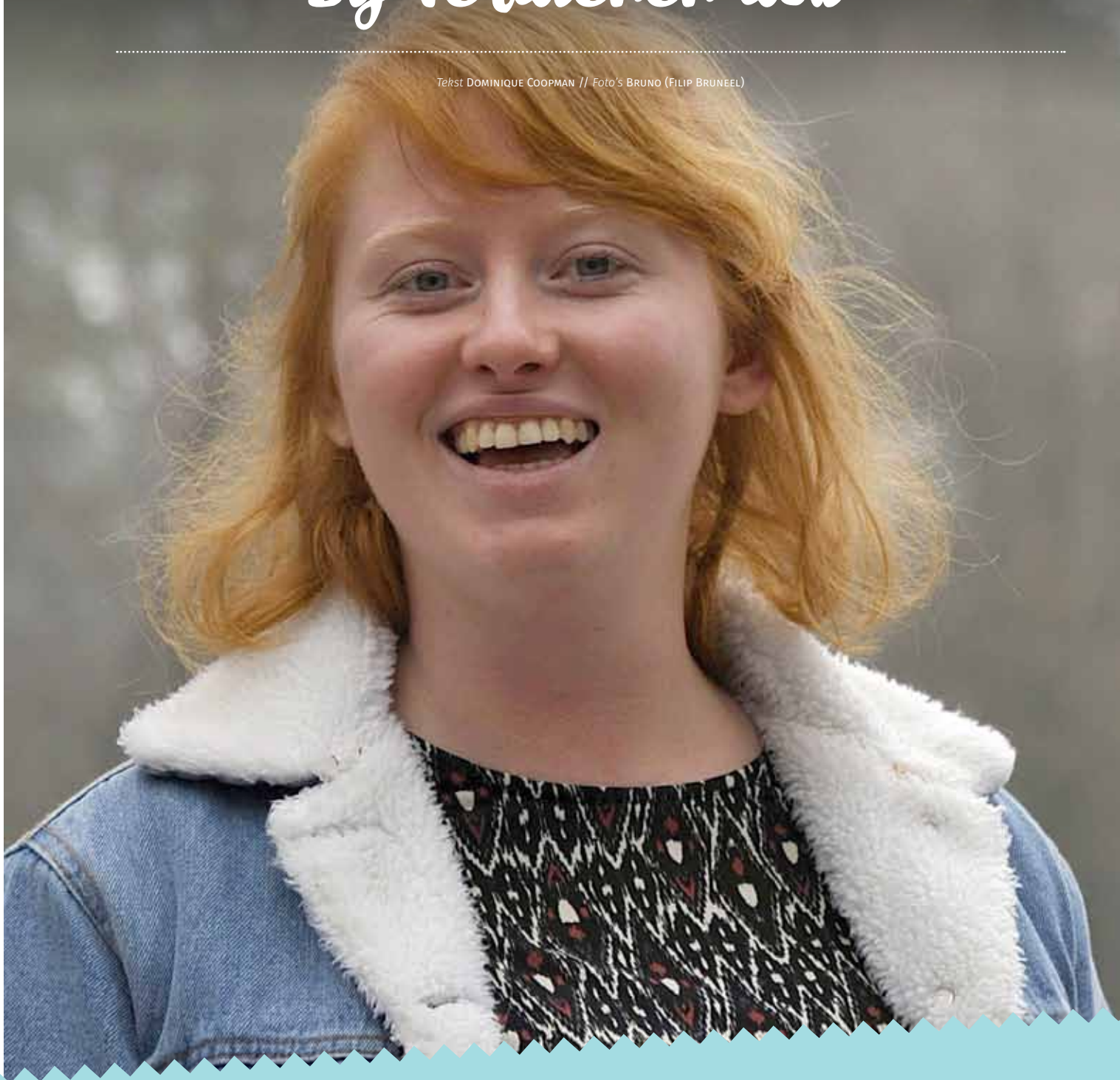
Voor gevorderde tuiniers

Het is mogelijk om de maretak in je eigen tuin te zaaien door op een populier, een appel- en een perelaar een kleine bastwond te maken en het zaad er stevig in te drukken. Je moet wel werken met rijp zaad. In ons klimaat rijpen de zaden meestal pas in februari. Zaad van met kerst verkochte maretakken is dus (waarschijnlijk) ongeschikt.

Waarom zou je het in februari niet eens proberen? Misschien heb je wel een geschikte appelboom in de tuin. Houd er rekening mee dat magische schoonheden nukkelig zijn en dat de kans op succes gering is. Wil je ze toch? Dan is blijven proberen de boodschap! In sommige kwekerijen zijn jonge boompjes van onder meer meidoorn te koop, waarop maretak werd geënt. Maar omdat het enten niet eenvoudig is, zijn de boompjes relatief duur. ◆

“IK MAAK GRAAG TIJD VOOR MIJN OMA'S. Zij verdienen dat”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's BRUNO (FILIP BRUNEEL)



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

Lisa Hanefstingels uit Hoegaarden houdt van het leven en is nieuwsgierig naar mensen. Ze leerde heel veel van haar oma's, onder meer op vlak van relaties. "Ik wil tijd voor hen maken", zegt ze, "want wie weet hoe lang heb ik ze nog."

"Ik ben geboren en getogen in Hoegaarden. Sinds zes maanden woon ik alleen. Ik ben al mijn hele leven in de Chiro, zowel als lid als leidster. Ik geef de vakken Nederlands-Project Algemene Vakken-economie aan het tweede, derde en vierde middelbaar ASO-TSO-BSO van het Atheneum in Tienen. Kinderen zijn mijn passie en als leerkracht kan je het verschil maken. Met warmte en een luisterend oor ondersteun ik jongeren die thuis vaak liefde en begrip ontberen."

Moeilijke relaties

"Wij zijn met vier thuis: ik ben 23 en mijn zus Lotte is 18. Mijn ouders werken voltijds en hebben veel hobby's, net als wij. Mijn papa is Stefan Hanefstingels: hij werkt als boekhouder. Mijn mama, Ann Cockx, is directiesecretaresse in een consultancybedrijf. Mijn papa is afkomstig van Mechelen. Daar woont mijn oma, Frieda De Hondt, nog altijd. Mijn opa, Guido Hanefstingels, is gestorven in 2008. Ik was toen dertien jaar, mijn zus acht. Mijn opa rookte en dronk veel: hij eindigde aan de nierdialyse. Hij was geen warm persoon.

Oma Frieda en opa Guido hadden geen gelukkig huwelijk, maar mijn oma is altijd voor mijn opa blijven zorgen.

Mijn oma en opa langs moederskant, Yvette Adams en Willy Cockx, waren al uit elkaar toen ik geboren werd. Het was mijn opa's keuze om weg te gaan. Mijn oma had daar veel verdriet over maar ze zweeg en beet op haar tanden. Tegen de kleinkinderen werd er met geen woord over gerept. Om ons te beschermen waren opa en oma heel hoffelijk tegen elkaar. Het is nu pas dat mijn oma mij, omdat ik ernaar vroeg, haar kant van het verhaal heeft verteld."

Een open boek

"Ik ben een gezonde mix tussen mijn twee oma's. Oma Frieda heeft het hart op de tong, ze laat zich vaak leiden door emoties en is romantisch. Als kind gingen we er vaak op vakantie. Het was er altijd feest, we kregen snoepjes. Oma Yvette is dan weer een pietje precies en ook ik ben perfectionistisch. Hoge waarden en normen zoals vriendschap zijn voor haar belangrijk. Ze gaat vaak tot het uiterste.

Als dochter hoor je dat niet graag, maar mijn oma en mijn mama gelijken als twee druppels water op elkaar, zowel uiterlijk als innerlijk. Oma Yvette kwam ons vaak van school halen, samen met haar vriend Ghislain, die we als onze tweede of derde opa zien. Mijn opa Willy, gescheiden van mijn oma Yvette, komt bij ons nog altijd de tuin onderhouden. Hij is zorgzaam in praktische dingen maar emotioneel moeilijker toegankelijk.

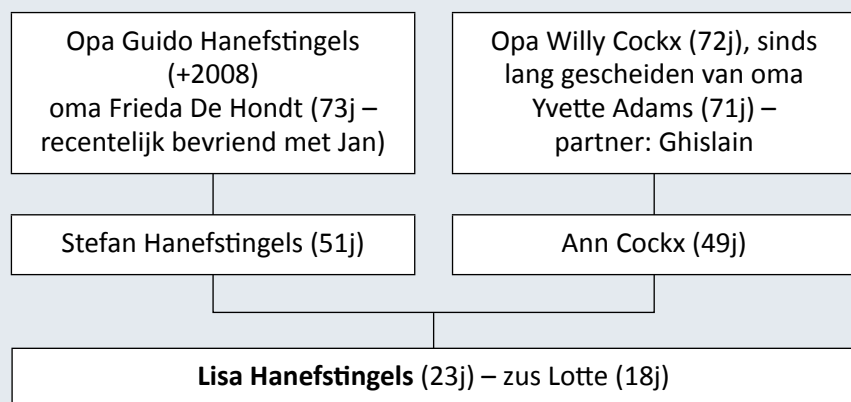
Als puber botste ik vaak met oma Yvette omdat ik bijvoorbeeld mijn kamer moest opruimen of fruit moest eten. Nu besef ik welke opofferingen ze zich voor ons heeft getroost. Als kind had ik geen idee hoe ze zich voelde, nu kan ik beter met haar praten. De scheiding tussen mijn grootouders blijft een wonde. Vooral mijn mama moet het daar heel moeilijk mee gehad hebben."

Relatiebreuk

"Ik heb van mijn grootouders veel geleerd voor mijn eigen relatiebreuk. Ik had drie jaar een relatie met een leider van de Chiro, maar dat is misgelopen. We zijn uit elkaar gegroeid terwijl ik het niet door had. Hij heeft het uit gemaakt, ik bleef achter met mijn verdriet. Ik heb daar lang van afgezien, voor mij was het heel serieus. Vandaag, één jaar later, kan ik zeggen dat ik weer gelukkig ben.

Van oma Frieda heb ik geleerd dat je op elke leeftijd nog verliefd kan worden. Het is fantastisch om haar over haar nieuwe vriend Jan te horen vertellen, net verliefde pubers. Dat je partner wegvalt, betekent niet het einde van de wereld. Oma Yvette leerde me heel hard op mijn tanden bijten. Bij tegenslag of verdriet blijft ze nooit lang in de put zitten. Ook mijn

STAMBOOM



ouders, zus en vrienden waren superlief tegen mij.

Laat je geluk niet afhangen van één persoon, zeg ik nu. Ga bij jezelf na wat je gelukkig maakt. Wie ben ik? Wat doe ik graag? En geef je partner de ruimte om dat ook te doen.”

Andere generatie, andere ideeën

“Ik ben heel nieuwsgierig naar mensen. Naar hoe ze met elkaar omgaan, hoe ze verbonden zijn met elkaar, hoe ze verschillen en wat er achter hun gedrag zit. Nu ik het verhaal van mijn oma's ken, heb ik ook veel begrip. Zij hebben het dikwijls niet gemakkelijk gehad.

Zelf ben ik gepest geweest toen ik in het middelbaar zat. Ik heb toen een sociale angststoornis ontwikkeld. Van zodra ik onder de mensen moest komen, kreeg ik buikpijn en voelde ik me onzeker. Een vriendin sprak me over een psycholoog. Mijn oma's verklaarden me gek, maar ik ging. Na één gesprek wist ik al waarom ik me slecht voelde en wat ik kon doen. Dat was een verademing.

Mijn oma's hebben geen gemakkelijk liefdesleven gehad, maar het waren planttrekkers: had je problemen, dan moest je die zelf oplossen. Zij zijn in een andere tijd opgevoed, hebben een andere mening. Ooit zei mijn opa: 'Toch tof dat vrouwen ook iets mogen zeggen.' Mijn antwoord was toen: 'De dag dat ik hetzelfde verdien als een man die hetzelfde werk doet, dan zijn we gelijk.'”

De dood

“Ik wil een goede band hebben met mijn oma's, ik besef dat zij misschien niet meer zo veel jaren te leven hebben. Ik heb drie van mijn overgrootouders weten sterven en ik heb een goede vriend van twintig jaar die zelfmoord gepleegd heeft. De dood kan heel hard op het leven inbeuken en is meestal heel moeilijk te plaatsen. Ik ben niet zo gelovig. Dat je als kind hoort dat je bomma in de hemel is, oké, maar begrijpen dat uit het leven stappen voor je



“MIJN ENE OMA IS EEN FLAPUIT, DE ANDERE PERFECTIONISTISCH. IK BEN EEN MIX VAN DE TWEE”

buurjongen van twintig de enige uitweg was om vrede te vinden, dat is iets anders.”

Luisterend oor

“Ik merk het snel als het met iemand niet goed gaat. 'Jij wil alle problemen uit de wereld helpen', zegt mijn mama dan. Is dat een compliment of is het een zorg? Ik besef dat ik me soms te gemakkelijk wegcijfer. De kunst is een goede balans vinden tussen zelfzorg en er zijn voor een ander. Als leerkracht word ik vaak met moeilijke thuissituaties geconfronteerd. Ik vind het vermoeiend dat mijn job stopt wanneer het vier uur is. Een leerling vertelde me onlangs hoe hij beticht werd van betrokkenheid bij een drugsaffaire. Ik luisterde en stelde enkele vragen, meer niet. Maar het hielp hem.”

Energie, zorgen en tijd

“Wat me energie geeft? Mijn leerlingen, resultaat zien van wat je doet. Mijn ouders die me alle kansen gaven, mijn familie waar ik altijd kan binnenvallen. Ik droom van een mooie relatie, kindjes krijgen, mijn job behouden en daar steeds beter in worden. En van mezelf mogen zijn. Zorgen? Mijn mama. Al op haar 34^{ste} had ze een hartinfarct en vier jaar geleden opnieuw bijna. Zoeken en piekeren behoort tot het leven maar ik wil ook niet te lang stilstaan, ik wil vooruit geraken. Na mijn relatiebreuk ben ik alleen gaan wonen en heb een leuke job gevonden. Mijn leven is goed gevuld, en daar ben ik blij om. Ik wil tijd maken voor mensen die dat verdienen, en mijn oma's verdienen dat heel hard.”



HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN AUTEUR, ACTEUR & REGISSEUR:

Dimitri Leue

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto SARA DE GRAEVE

Voor Dimitri Leue dient 2019 zich nu al aan als een boeiend cultureel jaar. Al zal het voor deze veelzijdige artiest moeilijk worden om voor alle producties van collega's tijd vrij te maken. Dimitri heeft nog maar net *Braempraat* achter de rug, een intensieve monoloog over het boek *Het lelijkste land ter wereld* van architect Renaat Braem die furore maakte in de tijd van het modernisme. Dit seizoen staat hij nog op de planken met *Wolinoti*, een vertelling van het sprookje *Het Houten Kind* met muziek van Schumann. En in de zomer is er *Theater aan Zee* waar hij met vier kompanen als de familie Von Kapp stevig uit de bol zal gaan met een rock 'n roll versie van sprookjes die elk kind kent.

Beste boek

"Toch maak ik ook graag tijd vrij voor een goed boek. Ik lees momenteel LAM van Hannelore Bedert. Het is haar debuutroman en een aangrijpend verhaal over een meisje dat zes jaar is als haar moeder spoorloos verdwijnt. Jaren later keert ze terug naar haar geboortedorp om definitief af te rekenen met dat onopgeloste verleden. Ik ken Hannelore persoonlijk. Ik weet nu dat ze niet alleen sterk is als singer-songwriter maar ook een spannend verhaal kan schrijven. Het liefst lees ik boeken in Zuid-Afrika. Met wat geluk kom ik er Tom Lanoye tegen zodat we samen een stapje in de wereld kunnen zetten. Dichter bij huis is Katrijn Van Bouwel leuk gezelschap. Ze is tegelijk schrijfster, improvisatie-artieste en comédienne. Ik hou wel van artiesten die van vele markten thuis zijn.



De beste film die ik de voorbije maanden gezien heb, is *Beautiful Boy* de eerste Engelstalige prent van Felix Van Groeningen. Knap hoe hij zich in het megalomane Hollywood staande heeft gehouden om dat bijzonder emotioneel drama te verfilmen over hoe drugs een gezin kan ontwrichten. Zelf heb ik nog maar in één film meegespeeld: *Team Spirit*, nu alweer bijna twintig jaar geleden. Wat ik daar vooral van heb onthouden is dat de film

zijn naam echt waarmaakte. De cast en de crew waren een fantastisch team.

Beste/slechtste televisie

Op televisie weet ik de nieuwe serie *Over Water* en *Tabula Rasa* wel te smaken. Ik hoop dat er een tweede seizoen komt want het zijn dergelijke kwaliteitsseries die aantonen dat er in ons klein landje toch veel talent schuilt.

De verkiezingsdebatten van het voorbije jaar vond ik maar niks. Ik hou niet van leugens, ruzie, populisme en stropdassen. En toch bleef ik kijken.

Beste restaurant

Natuurlijk zit ik niet elke avond voor de televisie. Liever ga ik met vrienden genieten van de sublieme gerechten in *Veranda*, het restaurant dat Davy Schellekens twee jaar geleden opende in de nog veel te weinig gekende Slachthuisbuurt van Antwerpen, vlakbij het Sportpaleis.



Lievelingskeuken

Het topgerecht uit mijn jeugd? Doe mij maar 'Menu Tampon' van mijn moeder. Elke keer als ze een ovenschotel maakt waar een deegkorst overheen moet, gebruikt ze het kartonnen hulsje van een tampon als schouwtje waaruit de damp kan ontsnappen. Verder van huis schuif ik graag aan in een Libanese of Indische keuken. Helaas is de keuze moeilijk: een Libanees restaurant in India of een Indisch restaurant in Libanon." 

Beste film



Info: www.koortzz.be

10 OM NIET TE MISSEN



5 ACCORDEONISSIMA

De accordeon is een instrument met grote expressiekracht en een muzikaal kleurenpalet om u tegen te zeggen. Combineer het met twee karakterstemmen en je krijgt een resultaat dat niemand onbewogen laat. Op deze concertreeks staat accordeonvirtuoos Ludo Mariën in voor de muziek en geven Sabien Tiels en Peter van Laet al zingend het beste van zichzelf. Samen brengen ze liedjes die de veelzijdigheid van de accordeon onderstrepen. Je mag je verwachten aan covers van onder meer Rocco Granata, Bruce Springsteen, Jacques Brel en Toon Hermans.

Op verschillende locaties in Vlaanderen - www.kras.be/agenda - 0475 81 98 96

1 DE STILLE PATIËNT

Een intelligente, psychologische thriller over een vrouw met een schijnbaar perfect huwelijk, tot ze op een dag haar man doodschiet. Na deze gruwelijke daad zwijgt ze en weigert ze een verklaring te geven. Psychotherapeut Theo Faber is er echter van overtuigd dat hij haar weer kan laten praten. Hij lijkt geobsedeerd om met haar in gesprek te gaan, want er hangt voor hem ook een job aan vast in de instelling waar de vrouw zit opgesloten. Maar hij kan niet voorzien wat hij met zijn onverzettelijkheid in gang zet...



Alex Michaelides, *De stille patiënt* – Cargo

OKRA schenkt 5 exemplaren van dit boek weg. Stuur voor 1 maart 2019 de oplossing van het kruiswoordraadsel én de schiftingsvraag (p.53) op naar OKRA-magazine, Kruiswoordraadsel, PB40, 1031 Brussel en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars.

3 CHOCOLADESALON

Ben je verzot op chocolade? Dan moet je zeker op het Chocoladesalon zijn. Aan meer dan 130 standjes stellen de grootste namen uit de Belgische wereld van chocolade en gebak hun smakelijke producten voor en maak je kennis met de laatste nieuwigheden. Maar je kan er ook terecht voor demonstraties van getalenteerde chefs, modeshows met chocoladejurken, tentoonstellingen en kunstwerken, en bakworkshops voor volwassenen en kinderen.

Tour & Taxis, Brussel
Van 21/02 t.e.m. 24/02
<http://brussels.salon-du-chocolat.com>

4 IEDEREEN BEROEMD

In 2000 brak regisseur Dominique Deruddere door met de film *Iedereen Beroemd!*. Hij sleepte er zelfs een nominatie mee in de wacht voor een Oscar als beste niet-Engelstalige film. Negentien jaar later dient de musicalversie zich aan. De verhaallijn blijft dezelfde: een vader hoopt door te breken als schrijver van liedjesteksten en zet daarvoor zijn dochter als zangeres in. Wanneer het succes uitblijft, drijft zijn obsessie hem tot een ultieme poging om beroemd te worden. Onder meer Peter Thyssen, lanthe Tavernier, Nele Goossens, Joke Emmers, Sven De Ridder en Bert Verbeke nemen de rollen op zich in dit stuk, dat ondanks alles bovenal een ode aan de liefde is.



Theater Elckerlyc, Antwerpen - Van 15/02 t.e.m. 10/03 - www.elckerlyc.be - 070 691 002

2 DE COLLECTIE (1)

Om het twintigjarig bestaan te vieren, zet het S.M.A.K. een tentoonstelling op die de eigen collectie op een voetstuk plaatst. Voor het eerst wordt het hele gebouw gebruikt om alleen maar kunstwerken tentoon te stellen die het bekende Gentse museum zelf bezit. Ongeveer 200 werken nemen je mee door het labyrint van de hedendaagse kunst. Je krijgt de collectie van het S.M.A.K. te zien zoals nooit tevoren: van iconische kunst en werken van bekende kunstenaars - zoals Marcel Broodthaers, Francis Bacon, Luc Tuymans, Panamarenko en Wim Delvoye - tot verborgen parels.

S.M.A.K., Gent - Van 16/03 t.e.m. 29/09 - www.smak.be - 09 240 76 01



David Hammens



6 COUREUR

In deze debuutfilm van regisseur Kenneth Mercken maak je kennis met Felix, die een belangrijk deel van zijn jeugd doorbrengt aan de zijlijn van amateurwielervedstrijden waar zijn vader aan meedoet. Hij moet en zal ook coureur worden en zo de eigen mislukte wielerdromen van zijn vader waarmaken. Een wens die realiteit lijkt te worden, want eenmaal volgroeid, geeft Felix blijk van toptalent. Als nationaal beloftekampioen trekt hij naar het beloofde land van het jeugdwielrennen: Italië. De moordende concurrentie en zijn frêle gezondheid spelen hem echter parten. Maar bloed kruipt waar het niet gaan kan.



Vanaf 27/02 te zien in de bioscoop

OKRA mag 5 duotickets weg geven. Stuur voor 22 februari een kaartje naar OKRA-magazine, Coureur, PB40, 1031 Brussel of mail naam, adres & lidnummer naar magazine@okra.be en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars.

9 VALENTIJNSCADEAU

Een posterboek van Riet Wille met de mooiste gedichten uit *Jij & ik* en *al het moois om ons heen* verzameld en uitgebracht op groot formaat. Twaalf posters om elke maand een nieuw gedicht in de kijker te zetten en op te hangen.



Jij & ik en al het moois om ons heen, Riet Wille, uitgeverij Davidsfonds, 15.99 euro

OKRA schenkt 3 exemplaren van dit boek weg. Stuur voor 1 maart 2019 de oplossing van het kruiswoordraadsel én de schiftingsvraag (p.53) op naar OKRA-magazine, Kruiswoordraadsel, PB40, 1031 Brussel en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars.

8 PLAATJES UIT DE KRINGWINKEL

Als je goed zoekt, kan je in de kringwinkel pareltjes vinden voor een prikje. Bert Blommen (muzikant en televisieredacteur) en Jan De Smet (muzikaal omnivoor en vinylcollectioneur) geloofden dat er ook muzikale schatten op te diepen waren en snuisterden in de elpee-bakken. Hun meest markante vondsten pikken ze er in deze voorstelling uit. Beide heren nemen je mee naar de wereld van talloze vergeten artiesten. Hilarische anekdotes, frappante platenhoezen en verhalen van succes, tragiek, vreugde en verdriet zorgen voor een avond vol nostalgie en cult. Om het eerbetoon compleet te maken, wordt bovendien alles muzikaal aan elkaar gelijmd door een ijzersterke band.

Op verschillende locaties in Vlaanderen - www.garifuna.be/content/agenda-03230920

We mogen telkens 2 duotickets weg geven voor volgende voorstellingen:
Lier, CC De Mol, 30 maart 2019 om 20 uur
Knokke-Heist, CC Scharpoord, 10 maart 2019 om 20 uur
Stuur voor 22 februari een kaartje naar OKRA-magazine, Plaatjes uit de kringwinkel + voorkeur stad, PB40, 1031 Brussel of mail naam, adres, lidnummer en voorkeur stad naar magazine@okra.be en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars!

7 NACHTWACHT IS TERUG

Klimaatverandering, migratie, seksueel geweld,...De ontwrichtende problemen waar we vandaag mee worstelen, zijn talrijker dan ooit. Maar nooit was het moeilijker hierop een onderbouwd en genuanceerd antwoord te bieden. Daarom grijpt Canvas terug naar de ijzersterke formule van *Nachtwacht*, het spraakmakende *late night* debatprogramma dat liep van 2003 tot 2005. Samen met zijn studiegasten opent Jan Leyers het debat over de grote thema's van deze tijd.



Vanaf zaterdag 9 februari 2019 op Canvas om 22.15 uur

10 STRAFFE MANNEN: VAN KERMISATTRACTIE TOT OLYMPISCHE SPORT

De expo *Straffe mannen uit de gloriejaren van de worstelsport* brengt de bijzonderste verhalen van Belgische kampioenen. De worstelsport kende een evolutie van kermisattractie tot olympische sport. Ontdek het verhaal van Sus De Berenvechter, ontmoet de gebroeders Mollin, wiens worstelcarrière ten gevolge van WOII geen fraai eind kende, of maak kennis met het worstelDNA van de familie Mewis...En vergis je niet: scheer catch en worstelen nooit over dezelfde kam, want dan beland je misschien zelf wel op de worstelmat!?



De expo loopt nog tot 15 maart 2019 in Sportimonium, Hofstade-Zemst

OKRA mag 5 duotickets weg geven. Stuur voor 18 februari een kaartje naar OKRA-magazine, Straffe mannen, PB40, 1031 Brussel of mail naam, adres & lidnummer naar magazine@okra.be en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars.

Frozen moments

DE WERELD ROND MET HANNEKE BEAUMONT

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto LIEVEN VAN ASSCHE

'Een nieuwe sculptuur begint telkens in de periferie van mijn gedachten.' In haar atelier in Zeeland en in Toscane werkt beeldhouwster Hanneke Beaumont (71) onvermoeibaar door met klei, metaal en brons. Ze heeft exposities over de hele wereld. Een overzicht van haar werk ligt nu vast in een boek en in de tentoonstelling *Frozen Moments* in Gent.

"Als kind wist ik al wat me het meest zou boeien. Ik speelde uren in de zandbak en op school was werken aan de kleitafel iedere keer een feest. Maar toen ik achttien was, kon ik onverwacht in de Verenigde Staten tandheelkunde gaan studeren en die kans om meer van de wereld te zien, liet ik niet liggen. Met dat diploma kon ik in Europa echter niets doen. Als jonge moeder van drie kinderen bleef mijn artistieke kant toch nog een tijd onder de radar. Toen ik de eerste stappen zette in de avondacademie in Braine l'Alleud en later naar La Cambre in Brussel ging, ontdekte ik dat klei het beste materiaal was voor wat ik wilde uitdrukken. Het is tegelijk sterk en fragiel en ik kan van een brok nietszeggende klei toch een krachtige sculptuur maken. Dat is anders dan beeldhouwen in steen.

Ik zie ze vaak liggen onderweg, als ik naar de bronsgieterij in Pietrasanta ga.

De grote blokken Carrara marmer waarvan Michelangelo zei dat er al een beeld in zat en hij het er enkel maar hoefde uit te halen. Maar de fantastische omgeving die Toscane is, beïnvloedt mijn werk niet. Ideeën ontstaan in mijn hoofd, aan de rand van mijn gedachten. En ja, soms vraagt dat een zekere 'aanloop' om ze vorm te geven. Fysiek ben ik helemaal niet bezig met mijn leeftijd. Ik ben een vrouw die sculpturen maakt en die dat dolgraag doet."

Tijdloos en universeel

"Hoewel ik ook graag teken, blijft sculpturen maken mij het meest boeien. Het werken met mijn handen, het creëren van drie-dimensionele vormen en daarin je energie en emoties stoppen is een wezenlijk deel van mijn artistieke zijn. Ik beeld de mens uit, geen man of vrouw, niet jong of oud... De figuren zijn universeel en tijdloos

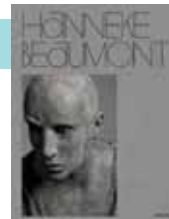
en gaan over emoties die iedereen voelt, ongeacht geslacht of leeftijd. Sommige zijn in zichzelf gekeerd, andere zoekend naar de nabijheid van de andere of van een toeschouwer. Hun houdingen zijn heel sober, abstract bijna. Liever laat ik de materie spreken. Er sluipst wel eens maatschappijkritiek in maar het is niet mijn doel. Zoals de Piëta's in de tentoonstelling in Gent. In hun opbouw zijn het klassieke sculpturen maar in plaats van een religieuze invulling houden zij op hun schoot verbrokkelde klei, grondmateriaal en symbool voor wat er met onze aarde aan het gebeuren is. Liever ben ik de optimist, de kunstenaar die haar medemens iets betekenisvol kan bieden. Uiteraard komen daar aspecten bij die niets met creativiteit te maken hebben zoals het vele onderweg zijn, de organisatie en afwerking van projecten. Maar er is niets mooier dan rustig in mijn atelier te zitten werken, met inspirerende muziek op de achtergrond en mijn twee handen diep in de klei." ◆

INFO

De tentoonstelling *Hanneke Beaumont, Frozen Moments* is nog tot 24 februari 2019 te zien in de Francis Maere Fine Arts Gallery, Kouter 172 (1^{ste} verd.) in 9000 Gent

BOEK

Hanneke Beaumont, Sculptures
(E en Fr), Lannoo,
272 blz., 55 euro



"ER IS NIETS MOOIER DAN RUSTIG
IN MIJN ATELIER TE ZITTEN
WERKEN, MET INSPIRERENDE
MUZIEK OP DE ACHTERGROND EN
MIJN TWEE HANDEN DIEP IN DE
KLEI"

**PAK DE
OPENINGS-
AANBIEDING
2019**

**SLECHTS
€199,95
PP.**

enjoyhotels.be
alles inclusief

v.a. **SLECHTS
€159,95
PP.**

De mooiste
vakantiegebieden
van Duitsland
en België!

Hotel Heiderhof Westerwald

Tussen Moezel & Eifel / Obersteinebach / Westerwald

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

**Alles-inclusief
5-daagse autoreis**

Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie

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

Aankomstdata en prijzen 2019

1 maart € 259,95 p.p.

OPENINGSAANBIEDING:

5, 9, 13, 17, 21, 25, 29 maart € 199,95 p.p.

2, 6, 10, 14, 18, 22 april € 239,95 p.p.

6, 13, 20, 27 mei € 259,95 p.p.

Voor verdere aankomstdata zie www.enjoyhotels.be

Hotel Hutter Direct aan de Moezel

Bremm / Moezel

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

Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie

- ✓ 4 hotelovernachtingen
- ✓ Ontvangst met een warme lunch of koffie/thee met gebak
- ✓ Dagelijks ontbijtbuffet, warme lunch of lunchpakket en 3-gangen keuzediner/buffet
- ✓ Dagelijks alle consumpties gratis, van 17:00 tot 24:00 uur
Frisdranken, vruchtensappen, bieren, wijnen, jenever en apfelkorn
- ✓ NIEUW! Koffiecorner: de gehele dag gratis koffie en thee
- ✓ Iedere avond entertainment, o.a. spelavond, livemuziek, en wandeling
- ✓ Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd
- ✓ Gratis diverse auto-, fiets- en wandelroute's, inclusief lunchpakket
- ✓ Breng een bezoek aan Cochem, Trier of Koblenz
- ✓ Unieke Bremmer wijn experience
- ✓ Gratis gebruik alle hotelfaciliteiten en versnellingsfietsen
- ✓ Gratis uitstapjes boekje t.w.v. € 6,95 en gebruik infotheek
- ✓ Gratis gebruik openbaar vervoer in de gehele regio

Aankomstdata en prijzen 2019

3, 7, 11, 15, 19, 23 februari € 159,95 p.p.

27 februari € 199,95 p.p.

3 maart € 259,95 p.p.

7, 11, 15, 19, 23, 27, 31 maart € 199,95 p.p.

4, 8, 12, 16, 20, 28 april € 239,95 p.p.

Voor verdere aankomstdata zie www.enjoyhotels.be

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

Geen aanbetaling verplicht!

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

Nederlands gesproken.

Kriebels in je buik? STOP AL DIE vlinders IN EEN BOKAAL!

Tekst GRIET VAN BEVEREN // Foto's PAND ZESTIEN

Niets is zo leuk als verliefd zijn. Met je hoofd in de wolken en een buik vol vlinders kan niets je nog stoppen! Laat je creatieve energie de vrije loop en geef kleur aan je gevoelens. We helpen je graag een handje om ze daarna te delen met wie je lief is.

Benodigdheden

- Kleurpotloden
- De tekening op blz. 47
- De spreuken op blz. 48

Werkwijze

Op bladzijde 47 maakte Veerle een prachtige tekening. Aan jou om ze in te kleuren met je favoriete kleuren. Ervaar hoeveel rust dat brengt.

Op de keerzijde van de kleurplaat staan verschillende spreuken. Knip ze uit en plooi ze dicht: de tekst langs de binnenzijde en de kleurtjes zichtbaar langs buiten.

Er is nog ruimte voor je eigen schrijfsels dus laat je helemaal gaan!

Recycleer een glazen bokaal: was hem schoon en steek er al je tekstjes in. Versier de bokaal met een leuke pompon, stickertjes... Kortom, maak er iets heel persoonlijks van.



Schenk je pot vol inspiratie aan je geliefde, aan een goede vriend(in) of misschien wel als verrassing aan de postbode. Tenslotte is ieder een blij met een portie warmte!



Idee en uitvoering:

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



**Toon wie je bent,
in geuren en kleuren.**

De herinneringen die je later wil hebben, moet je nu maken.

Laat je alle normen varen,
dan kies je met je hart.

En als je vandaag eens op alles
'ja' zou zeggen?

Wat je waarlijk mooi vindt,
ben je in essentie zelf.

Als je kon bijdragen aan iemands
geluk, zou jij dan nee zeggen?

**IK wil IK kan IK durf IK kies
want IK ben wie IK ben.**

Vandaag ben jij het verschil
tussen iets zeggen en doen!

Tijd is er genoeg, alleen de invulling
durft wel eens blijven hangen.

Vandaag is weer zo'n dag die nooit
voorbij mag gaan: geniet ervan!

Durf kieskeurig te zijn.
Net dat ietsje meer maakt het verschil!

Wat kan jij vandaag bijdragen aan het
geluk van iemand anders?

We willen leven in de brouwerij!
Wat heb jij te bieden?

**TEGOEDBON
voor een kus**

Adem hartjes in
en kusjes uit.

Oprecht iets beleven
doe je met je zintuigen.

**TEGOEDBON
voor een knuffel**

Geef je ogen de kost
en je hart het vertrouwen.





Slechts 48 uur levertijd!

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



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



Niet goed = geld terug

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

• Marktleider in de Benelux

• Alle keuze in trapliften, nieuw en gebruikt

Bel gratis 0800 59 003 of ga naar www.otolift.be
voor een gratis thuisadvies of om kosteloos onze brochure te bestellen.

Al meer dan 11.000 trapliften van Otolift in België!

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

HISTORICUS ANTOON VRINTS OVER DE EERSTE WERELDOORLOG

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

De straten van de wijk Sint-Mariaburg dragen de stempel van de Eerste Wereldoorlog. En dat is letterlijk te nemen: zes straten zijn er genoemd naar lokale oud-strijders. Daarnaast verwijzen ook de Oudstrijderslei en de Vrijwilligerslei naar de Grote Oorlog. Net in deze wijk woont Antoon Vrints. Als historicus maakte hij van de Eerste Wereldoorlog zijn specialisme.

De Brasschaatse Simonslei, waar Antoon met zijn gezin woont, verwijst naar een grondbezitter, niet naar de oorlog. Maar acht straten in deze wijk doen dat dus wel. “Best merkwaardig”, vindt Antoon. “Laat ons ervan uitgaan dat hier in totaal dertig straten zijn, dan heb je toch een groot aantal ‘oud-strijdersstraten’. Verder hebben we ook een monument voor de gesneuvelde oud-strijders van de wijk. En op de begraafplaats hebben ze een eigen ereperk. Blijkbaar voelden die mannen de nood om ook na hun dood samen te zijn. Dat soort monumenten en aparte secties op begraafplaatsen vind je in het hele land. Vandaag kent niemand die namen nog, maar je vindt hun sporen overal terug.”

Stumpers en geweldenaars

De Eerste Wereldoorlog werd de voorbije jaren uitvoerig herdacht. Antoon miste in die herdenkingen vaak de aandacht voor de Belgische soldaten. “Als er soldaten ter sprake kwamen, waren het vaak de Britten. De 360.000 Belgische soldaten, waarvan er 40.000 sneuvelde, kwamen zelden aan bod.” Die lichte ergernis zette Antoon ertoe aan om een boek te schrijven samen met zijn collega-historicus Martin Schoups.

De overlevenden vertelt hoe de Belgische oud-strijders na de oorlog hun plek in de maatschappij zochten en opkwamen voor hun rechten. “Een tweede motivatie om dit boek te schrijven was dat – als de Belgische oud-strijders dan wel aan bod kwamen in de herdenkingen – ze meestal werden voorgesteld als zielige stumpers of als geweldenaars. Wat wij tonen, is hoe ze letterlijk op straat kwamen om hun rechten op te eisen. Ze waren heel aanwezig in het straatbeeld en eisten een symbolische en een financiële erkenning. Ze vonden dat de samenleving bij hen in het krijt stond.

Eigenlijk was hun beweging heel democratiserend. Vaak waren de soldaten jongemannen uit minder begoede milieus. Ze kwamen berooid uit de oorlog en wilden financiële genoegdoening voor de strijd die ze hadden geleverd, naast de symbolische erkenning met bijvoorbeeld medailles. Ze eisten dan ook dat hun economische situatie zou verbeteren. Zo voerden de oudstrijders actie tegen de hoge prijzen. In 1924 bezetten de oud-strijders bijvoorbeeld de botermarkten rond Brussel omwille van de hoge boterprijzen. Hun eisen kwamen zo tot op het hoogste niveau van de regering. Die voelde de noodzaak om tot actie over te gaan. Zo slaagden de oud-

strijders erin veel van hun eisen te laten inwilligen.”

Kleinkinderen van oud-strijders

Als professor aan de UGent voert Antoon wetenschappelijk onderzoek naar de Eerste Wereldoorlog. “Dat is belangrijk, maar evengoed moet geschiedenis gelezen worden. Daarom schreef ik ook dit boek en geef ik er geregeld lezingen over. De senioren van vandaag zijn veelal de kleinkinderen van deze oud-strijders. Zij hebben vaak de verhalen van hun grootvaders gehoord. Na een lezing komen mensen me hun familieverhalen vertellen.” Aan de universiteit komt Antoon uiteraard voortdurend in contact met jongeren. “Hun kennis over de oorlog is niet minder dan die van volwassenen. In beide gevallen is die kennis nogal beperkt. Maar dat vind ik niet zo erg. In tegenstelling tot pakweg twintig jaar geleden is de belangstelling voor de Eerste Wereldoorlog vandaag wel groot en stijgt die nog. Kijk maar naar de vele romans die zich in de oorlogsjaren afspelen of naar de serie *In Vlaamse velden*. We moeten niet in paniek schieten als jongeren de feiten over de oorlog niet allemaal op een rij hebben. Nieuwsgierigheid is misschien wel belangrijker dan pure kennis.”

"MIJN GROOTOUDERS HEBBEN ME HEEL VEEL VERHALEN OVER DE OORLOG VERTELD. DAT ZAL ZEKER MIJN LATERE PAD MEE BEPAALD HEBBEN"

LANGS
VLAAMSE
WEGEN

Kranslegging op begraafplaats

"Als scholier maakte ik herdenkingen van de Eerste Wereldoorlog mee. Ik vermoed dat dat op de begraafplaats van Sint-Mariaburg was. Het moet zijn dat het thema me als kind al interesseerde, want de school selecteerde mij om bij die kranslegging aanwezig te zijn. Dat was in de jaren tachtig, er zullen toen misschien nog enkele overlevende oud-strijders geweest zijn. Vandaag is dat niet meer zo. Zelfs het aantal oud-strijders van de Tweede Wereldoorlog neemt sterk af.

De leden van de oud-strijdersverenigingen zijn in veel gevallen zelf geen oud-strijders. Dat vind ik wel opmerkelijk, dat er mensen zijn die zich zo verbonden voelen met die oud-strijders dat ze op 11 november ook met een vlag klaarstaan. Bij mij leeft die gevoeligheid ook wel. Mijn grootouders hebben me heel veel verhalen over de oorlog verteld. Dat zal zeker mijn latere pad mee bepaald hebben." ◆



BOEK

De overlevenden
van Martin Schoups & Antoon Vrints,
22, 50 euro, uitgegeven bij Polis.



OKRA schenkt 5 exemplaren van dit boek weg. Stuur voor 1 maart 2019 de oplossing van het kruiswoordraadsel én de schiftingsvraag (p.53) op naar OKRA-magazine, Kruiswoordraadsel, PB40, 1031 Brussel en wie weet ben jij een van de gelukkige winnaars."



LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN

20 prijzen

WIN EEN GRATIS OVERNACHTING MET ONTBIJT VOOR 2 PERSONEN
IN BED & BREAKFAST LANDGOED DE GEER IN CULEMBORG
(WAARDE 126 EURO).

19 BOEKEN

- ✘ 2 exemplaren van *Goesting in gezondheid* van Lynn De Merlier (24.99 euro)
- ✘ 3 exemplaren van *Grijze Goesting* van Zorgbedrijf Antwerpen (21.95 euro)
- ✘ 5 exemplaren van *De stille patiënt* van Alex Michaelides (19.99 euro)
- ✘ 3 exemplaren van *Jij & ik en al het moois om ons heen* – Posterboek van Riet Wille (15.99 euro)
- ✘ 1 exemplaar van *Sculptures* van Hanneke Beaumont (55 euro)
- ✘ 5 exemplaren van *De overlevenden* van Antoon Vrints & Martin Schoups (22.5 euro)

Info:

Landgoed De Geer ligt in een natuurgebied met bos, water, fruitboomgaarden en notenbomen, op vijf minuten fietsen van het historische centrum van Culemborg. Je kunt er genieten van een heerlijke rust en logeert midden in de natuur.

Landgoed De Geer, Jaap en Jannie Borgstein, Hamseweg 1, 4101 NT Culemborg, +31(0)6 - 206 895 38, +31(0)6 - 539 927 71, www.landgoeddegeer.nl



OPLOSSING KRUISWOORDRAADSEL FEBRUARI 2019

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

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Schiftingsvraag: *Wat werd gebruikt om de instroom van zout water in de zeesluis te verhinderen?*

Vergeet niet een postzegel van 0,87 euro toe te voegen

OKRA IS DE GROOTSTE VERENIGING VOOR 55-PLUSSERS IN VLAANDEREN & BRUSSEL

Maak jij onze OKRA-familie
nog groter?



ONTDEK DE WERELD VERAF EN DICHTBIJ!



Een prachtig aanbod aan reizen met leeftijdsgenoten én OKRA-reisbegeleiders.

CULTUUR EN EDUCATIE



Voordrachten, cursussen, PC, filmfora, museabezoek, kunst-telers...Voor elk wat wils!

PLEZANT BEWEGEN MET OKRA-SPORT+



Ontdek het rijke aanbod: lijndans, fietsen, wandelen, petanque, kubb, badminton...

OKRA DRAAGT ZORG EN KOMT OP VOOR JOU!



OKRA komt ook op voor betere pensioenen, goede mobiliteit, betaalbare woningen...

LIDMAATSCHAP

Een OKRA-lidmaatschap kost **25 euro** per jaar. Voor een gezinslidmaatschap betaal je 42 euro (alle leden op hetzelfde adres genieten hiervan). Bewoners van een woonzorgcentrum kunnen lid worden voor **10 euro**. Voor **8 euro** per jaar extra ben je lid van OKRA-SPORT+.

SYMPATHISANT WORDEN?

Kan je je vinden in het doel van OKRA en ben je nog geen 55? Dan kan je OKRA ook steunen. Voor **20 euro** ben je OKRA-sympathisant en kan je genieten van het maandelijkse OKRA-magazine. Je kan ook direct steunend lid worden. Dan ontvang je in ruil voor je bijdrage van 65 euro een fiscaal attest.

Ledenvoordelen

- reizen, educatief aanbod, zingeving...
- Info over pensioen, zorg, mobiliteit...
- Maandelijks **OKRA-magazine**
- Reisbrochures, zorgmagazine...
- Evenementen, tentoonstellingen, concerten... aan speciaal OKRA-tarief
- tot 15% korting op jaarcontracten bij VAB
- Korting op energiefactuur bij Lampiris
- Korting **Ecopower** pellets en briketten
- 5% korting bij **Belvilla**
- korting bij **Albelli, Mamzel, De Banier, DATS24,...**
- 30% korting indoor pretpark **Comics Station**
- 10% korting **Battery Street**

Je lidgeld zo terug verdiend!

Vul onderstaand formulier in en bezorg het aan okra, haachtsesteenweg 579, 1030 Schaarbeek.
Of word lid via www.okra.be! Meer info? 02/246 44 41 of info@okra.be.



Naam:

Voornaam:

Adres:

Postcode:

Gemeente:

Geboortedatum:

Tel/gsm:

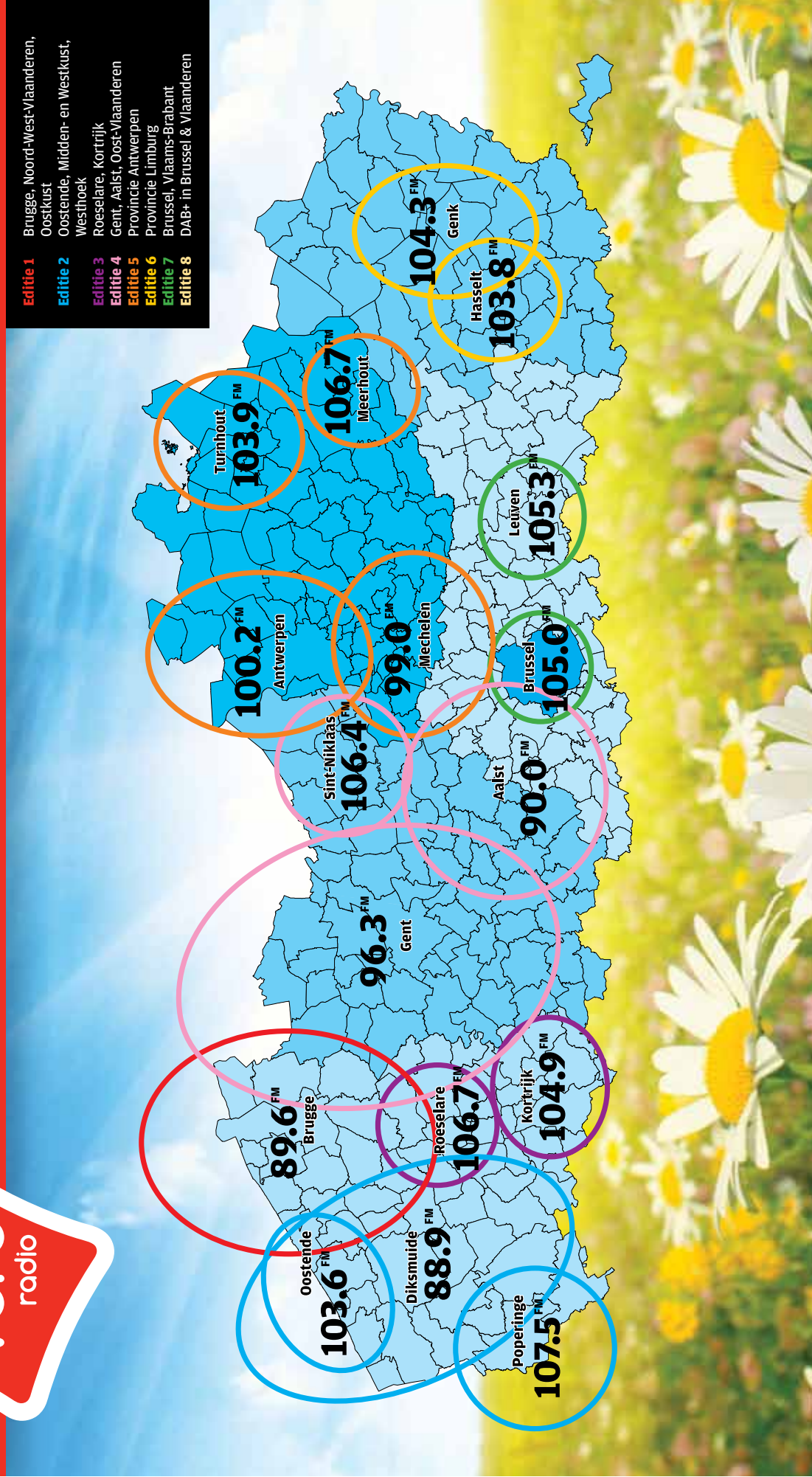
E-mailadres:



Etherfrequenties FM

Ik luister Nederlandstalig

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



Adverteren? Bel gratis 0800 30 30 1

SPECIALE AANBIEDING!

LAAG GEPRIJSD! PULLOVER MET GLANSGAREN

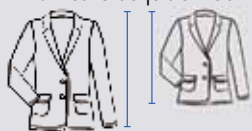
Het prachtige Ottomaanse tricot met elegante horizontale ribbels wordt geaccentueerd door ingebreed glansgaren. Soepel en duurzaam. Deze pullover zorgt voor elegantie in het leven van elke dag. Met een gladde boord onderlangs, bij de hals en onder aan de mouwen. Een 'must' van Atelier Goldner Schnitt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

Bijvoorbeeld in maat 46 **N** Lengte ca. 70 cm
K Lengte ca. 66 cm

83% polyacryl, 17% polyester
Machinewasbaar

MODE ALSOF OP MAAT GEMAAKT

Zo kiest u de juiste maat



Uw lengte is...

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

N
NORMALE
MATEN

K
KORTE
MATEN



WELKOMSTACTIE

Deze pullover €59.95
+ de catalogus gratis
+ verzending €0.- €4.99

Uw bestelling €64.94

-40%

slechts

€38.95

ZO KUNT U BESTELLEN:

per telefoon:
070 - 22 28 28
en geef CODE 1463 door

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

Zoekterm / artikelnummer

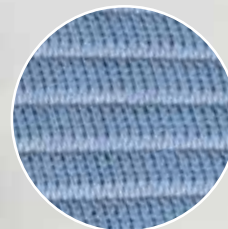
per post:
vul de bon in en stuur hem gratis op naar:
Atelier Goldner Schnitt
Z.5 Mollem 390, B-1730 Asse

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

atelier
goldner
schnitt

www.ateliergs.be

elegante
horizontale ribbels



lichtblauw

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

1. Ik kies	Bestelnr. 7315-600	7320-000	7316-900	7318-000	Aantal	Prijs	Totaal
	<input type="checkbox"/> lichtblauw	<input type="checkbox"/> zilvergrijs	<input type="checkbox"/> kit	<input type="checkbox"/> salie		x € 38.95 =	
- KLEUR					+ de catalogus		gratis
- MAAT	<input type="checkbox"/> 40	<input type="checkbox"/> 42	<input type="checkbox"/> 44	<input type="checkbox"/> 46	<input type="checkbox"/> 48	<input type="checkbox"/> 50	<input type="checkbox"/> 52
	<input type="checkbox"/> 54*	<input type="checkbox"/> 56*	* hiervan is geen korte maat leverbaar		+ verzending €4.99		gratis
- LENGTE	U bent: <input type="checkbox"/> 1,65 m of langer		<input type="checkbox"/> kleiner dan 1,65 m		TOTAALBEDRAG:		
	Normale maat		Korte maat		Mijn lengte:		
					Bijvoorbeeld: 1,60m		

2. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS in (CODE 1463)

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

BELANGRIJK: om u beter van dienst te kunnen zijn vragen we u om de volgende informatie:

Tel. _____ Geboortedatum _____
Ik ontvang graag informatie en aanbiedingen:
 per e-mail **E-mail** _____

3. Manier van betalen:

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

Datum _____ Handtekening _____

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

CODE 1461

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

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

39048027 ANK FS19

