MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • SEPTEMBER 2018 • JAARGANG 51 NR. 7
WWW.OKRA.BE @OKRAvzw OKRAvzw

# okra magazine

trefpunt 55+

## LYON.
## EEN BRUISENDE, MODERNE STAD MET PARELS VAN WERELDERFGOED

EXTRA BIJLAGE
OKRA-REIZEN
WINTER 2018-2019

12 GEZOND ZIJN IS MEER DAN NIET ZIEK ZIJN

17 DOSSIER HERBEGINNEN

NU VANAF
€ 175,00 p.p.

# Hotel Marleen - Sauerland

Siedlinghausen / Winterberg

All-inclusive

**De mooiste vakantiegebieden van Duitsland!**

Enjoyhotel Marleen bevindt zich in een natuurschoon park met prachtige vijver op slechts 200 meter van het centrum van Siedlinghausen, centraal gelegen tussen Winterberg en Olsberg. Ons hotel beschikt over 26 kamers, allen voorzien van bad en/of douche, föhn, toilet, zitje, LCD-TV met 7 Nederlandse zenders. De meeste kamers hebben bovendien een balkon.

## Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie

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

## Aankomstdata en prijzen 2018

| | |
|---|---|
| 30 augustus | € 249,95 p.p. |
| 7, 15, 19, 23 september | € 249,95 p.p. |
| 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25 oktober | € 249,95 p.p. |
| 29 oktober | € 199,95 p.p. |
| 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30 november | € 199,95 p.p. |
| 4, 8, 12, 16 december | € 175,00 p.p. |

**Nog enkele data in 2018 beschikbaar!**

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

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

Nederlands gesproken.

KNIP ME UIT EN DEEL ME MET JE VRIENDEN

# Hij sterft langzaam, degene die niet van koers durft veranderen

Hij sterft langzaam,
degene die niet reist,
degene die niet leest,
degene die niet naar muziek luistert,
degene die niet door zijn ogen
weet te vinden.

Hij sterft langzaam,
degene die zijn gevoel van eigenwaarde vernietigt,
en die nooit hulp of steun vraagt.

Hij sterft langzaam,
degene die de slaaf der gewoonte wordt
en elke dag dezelfde paden bewandelt,
en die nooit van mijlpaal verandert,
degene die nooit een risico neemt
om de kleur van zijn kleren te veranderen,
of nooit met een vreemde praat.

Hij sterft langzaam,
degene die passie vermijdt
met de gepaard gaande wervelwind van emoties
van degene die het licht terug in de ogen brengt
en gewonde harten geneest.

Hij sterft langzaam,
degene die niet van koers durft veranderen
als hij ongelukkig is
op het werk of in de liefde,
degene die geen risico's durft te nemen
om zijn dromen te realiseren,
die niet een keer in zijn leven,
vlucht van de zovele gedegen adviezen.

Leef nu...
en neem vandaag nog het risico.
Handel nu...
Laat jezelf niet langzaam doodgaan
en ontneem jezelf vooral niets om gelukkig te zijn

pablo neruda

okra
trefpunt 55+

# Dodentocht

Met 13 000 staan ze aan de meet. Honderd kilometer stappen in vierentwintig uur is hun uitdaging. Niet voor niets heet het de Dodentocht: stappen tot de stappentellers tilt slaan, tot alle spieren en gewrichten pijn doen en nog verder. Ze denken duizenden keren 'Waarom doe ik dit nu weer?' wanneer de regen ze kletsnat maakt of wanneer 's nachts de verveling toeslaat op dat lange stuk aardeweg. Pas na de tocht dringt het besef door: het is pas plezant wanneer ze vrede met zichzelf en hun omgeving hebben; wanneer ze hun hoofd, lichaam en omgeving als partners zien en er niet mee in strijd gaan. Zelfcompassie helpt namelijk niet.

Twee van die 13 000 stappers volg ik, de hele tocht, al enkele jaren op een rij. De auto volgeladen met reservekousen en -kleding, met verzorgingsmateriaal voor blaren en pijnlijke spieren, met eten en drinken rij ik van controlepost naar controlepost, van tussenstop naar een punt om ze voorbij te zien komen. Eigenlijk maakt het niet zo veel uit wat ik in de auto zitten heb. In het begin zeulde ik van de auto naar het parcours met pak en zak want ze zouden toch maar iets nodig kunnen hebben. Op het einde van de Dodentocht was ik net zo kapot omdat ik vooral veel energie verspilde. Zij voelden zich ambetant omdat ze niets nodig hadden van wat ik meegesleurd had en ik dacht aan de kilometers die ik terug naar de auto moest met die zware pakken. En op het einde van de tocht voelde ik me leeg want naar mijn gevoel had ik niets bijgedragen.

Vandaag sta ik op vaste plaatsen, als ankerpunt. Ze weten dat ik alles zal proberen om ze te 'redden' als het nodig is. Ze kruipen in de auto om even op te warmen en om te vertellen hoe lastig het wel is. Ik probeer zo snel mogelijk hun natte sokken en zolen droog te krijgen. Ik stap stil enkele kilometers naast ze mee, op hun tempo. Zo veel aanmoedigende woorden spreek ik niet meer uit - die klinken toch alleen maar hol. Ik vraag alleen nog wat ze zelf willen en probeer daarvoor te zorgen. En weten dat er een verschil is tussen wat ze willen: de ene alleen een noodlijn; de andere meer een adempunt. Het is ook er níet zijn op de momenten wanneer ze alleen willen zijn of in ander gezelschap verkeren.

Het is dat evenwicht vinden - aanvoelen wat ze wanneer willen, het vragen als je het niet weet - wat mijn Dodentocht is. En waarom ik zo graag wil volgen. Vroeger stond ik met bloemen aan de aankomst, fier op hun prestatie dat ze de eindmeet hadden gehaald. Dat doe ik niet meer. Het gaat immers niet om de aankomst maar om de tocht. Hun tocht. De tocht die we allemaal afleggen. Ondanks alle obstakels, moeilijkheden en verzwarende omstandigheden, toch doorgaan. Hopen, weten dat er mensen zijn die je volgen: ze stappen mee en je weet dat ze er zijn. En hopen, weten dat jij mensen mag volgen op hun levenstocht.

Katrien

Dossier Herbeginnen

***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, Benjamin Ponsaerts, Lies Kiekens, Griet Van Beveren **Redactieraad** Herman De Leeuw, Niek De Meester, Nic Fruru, Jos Lacroix, Hilde Masui, Dirk Van Beveren, Mark De Soete, Jan Rolies, Lieven Rijckoort, Jan Denil, Marc Pattyn, Anne-Marie Vandenbossche **Verantw. uitgever** Mark De Soete, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel **Vormgeving** Gevaert Graphics nv **Druk** Corelio Printing, Erpe-Mere ***OKRA-magazine*** wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt. **Reclameregie** Publicarto, Driehoekstraat 18, 9300 Aalst, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, com@publicarto.be **Oplage:** 163 620 exemplaren. Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever mag geen enkele tekst of illustratie geheel of gedeeltelijk worden gereproduceerd. Advertenties vallen niet onder de verantwoordelijkheid van de uitgever. **Coverfoto:** Shutterstock **Het oktobernummer verschijnt uiterlijk op 26 september 2018.** 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.**

## in dit nummer


6 VRAAG HET AAN NIEK
Op een groene manier je huis verwarmen

8 AAN TAFEL
Koken als troost

10 STANDPUNT
14 oktober, hoogdag van de keuzestress

12 GEZOND OUDER WORDEN
Positieve gezondheid.
Gezond zijn is meer dan niet ziek zijn

14 DE WERELD VOLGENS GUY POPPE
Migratie, struikelsteen van de globalisering

17 DOSSIER
Herbeginnen
*Marina Maes: "Er is een leven voor en een leven na de moord"*

34 GROEN
De wilde kievitsbloem.
Plant deze wondermooie lentebol nu!

36 UIT
Lyon. Een bruisende, moderne stad met parels van werelderfgoed

40 CULTUUR
10 om niet te missen

42 PRIKBORD

44 GROOTOUDERS
Frieda Mariën: "Pareltje na pareltje rijg ik de dagen aaneen"

46 DOE HET ZELF
Scrapbooking. Van blanco blad tot creatief project

50 LANGS VLAAMSE WEGEN
Elza Debaere: "Over ons leven in het Zwin kan ik een boek schrijven"

52 KRUISWOORDRAADSEL

54 LEDENVOORDEEL


+ *Uitneembare katern*
*OKRA-REIZEN -Winter 2018-2019*


**Abonnement:** Abonneren op *OKRA-magazine* gaat snel en eenvoudig, stuur je naam en adres aan Katrien Vandeveegaete, Postbus 40, 1031 Brussel of magazine@okra.be. Een jaarabonnement kost slechts 23 euro.
**Algemeen secretariaat**: www.okra.be | secretariaat@okra.be | 02 246 44 41



PUNTEN 50 POINTS artis HISTORIA WWW.ARTISHISTORIA.BE

# OP EEN GROENE MANIER JE HUIS VERWARMEN

*Tekst* Katrien Vandeveegaete

**Beste Niek,**

**Over groene energie is er al heel veel geschreven en geweten: zonnepanelen en windmolens kunnen een voelbaar verschil maken. Zelf verwarm ik mijn huis met aardgas. Ik vraag me af of er een groenere manier is om het warm te krijgen.**

**Bernadette uit Glabbeek**

Dag Bernadette,

De meeste huishoudens gebruiken inderdaad aardgas als verwarmingsbron. Aardgas mag dan op dit moment relatief goedkoop zijn, het is een fossiele brandstof die eindig is en bijdraagt aan de opwarming van de aarde. Er zijn andere mogelijkheden om op een duurzame manier je woning te verwarmen. Heb je al gehoord van een warmtepomp, pelletkachel, biomassaketel of een zonneboiler? De vraag is wel of ze ook rendabel zijn voor jou. Een warmtepomp installeren heeft bijvoorbeeld pas zin als je huis goed geïsoleerd is. Heb je nog plaats op je dak? Dan kan je een zonneboiler overwegen. Zet daarom de voor- en de nadelen even op een rijtje. Wist je trouwens dat je op heel wat premies kan rekenen als je de investering doet?

## Warmtepomp

Een warmtepomp vervangt (deels) je centraleverwarmingsketel op gas en gebruikt buitenlucht, grondwater of de bodem als warmtebron. Deze temperatuur wordt - door middel van een compressor - verhoogd zodat die gebruikt kan worden voor je verwarmingssysteem. De compressor werkt op stroom, waardoor je gasverbruik drastisch daalt. Houd er wel rekening mee dat je elektriciteitsverbruik gaat toenemen en nog meer in een slecht geïsoleerd huis of met een warmtepomp van minder goede kwaliteit. In optimale omstandigheden kan een warmtepomp je evenwel een besparing op je energierekening opleveren.

Er bestaan twee soorten warmtepompen. De goedkopere hybride warmtepomp kost tussen de 3600 en de 5000 euro. Deze warmtepomp werkt samen met je verwarmingsketel, die bijspringt op koude dagen en voor (extra) warm water zorgt. Een variant op deze pomp is een hybride ventilatiepomp. Heeft je woning een ventilatiesysteem met mechanische afvoer, dan kan je ook een hybride warmtepomp nemen die warmte haalt uit de lucht die het ventilatiesysteem afvoert. Het voordeel is dat die lucht al is voorverwarmd, waardoor er minder energie nodig is om bruikbare warmte te maken. Een nadeel is dat ventilatielucht een beperkte warmtebron is.

Een andere optie is een volledig elektrische warmtepomp. Die kost tussen de 6500 en de 14 500 euro. Deze heeft geen gasgestookte ketel nodig en haalt warmte uit lucht, bodem of grondwater. De volledig elektrische warmtepomp werkt in combinatie met lagetemperatuurverwarming, zoals vloerverwarming of lagetemperatuurradiatoren.

Via Eandis kan je een premie krijgen voor je investering in groene energie. De hoogte van het bedrag hangt af van het soort pomp dat je installeert en schommelt tussen de 300 en de 4000 euro.

## Zonneboiler

Het principe van een zonneboiler is dat de warmte van de zon wordt gebruikt om water te verwarmen. Omdat een zonneboiler geen gas gebruikt om het water te verwarmen komt er minder $CO_2$ vrij. Dat is goed voor het milieu. Een zonneboiler op basis van zonnecollectoren heeft metalen buizen (een vacuümbuiscollector) waar een vloeistof doorheen stroomt die de warmte absorbeert en meeneemt naar de verwarmingsketel. Daardoor hoeft de ketel een kleiner temperatuurverschil te overbruggen om je woning van warm water te voorzien. In de zomer kan een zonneboiler het hele huis verwarmen, maar in de winter lukt dat niet en is de verwarmingsketel nodig om bij te springen. Een zonneboiler is pas een optie wanneer je een geschikte plaats hebt op je dak voor de zonnecollectoren. Het vraagt wel een forse investering zonder dat je er een groot financieel voordeel aan overhoudt. Maar voor het milieu is het duidelijk een goede zaak.

De kosten kunnen wel beperkt worden dankzij een premie van Eandis aan 550 euro per vierkante meter collectoroppervlakte, met een maximum van 2750 euro en een maximum van 40 procent van de factuur. Deze individuele premie kan je nog aanvullen met extra premies zoals die voor totaalrenovatie of lokale premies.

## Pelletkachel

Een pelletkachel vervangt de open haard, houtkachel of gaskachel en wordt in de leefruimte geplaatst. Vergeleken met gewone houtkachels is de pelletkachel het schoonst. Een pelletkachel werkt op korrels van samengeperst hout, pellets genaamd. Ruim negentig procent van de energie uit deze geperste houtkorrels wordt nuttig gebruikt voor warmte. In principe verwarmt de pelletkachel alleen de ruimte waarin hij staat, maar met sommige varianten kan je ook meerdere ruimtes verwarmen. Via buizen wordt de warme lucht naar andere kamers geblazen of er worden, net als bij een centraleverwarmingsketel, via leidingen radiatoren op aangesloten.

De $CO_2$-uitstoot van een pelletkachel is lager dan die van een ketel op gas maar ze produceert wel meer fijnstof. Je hebt bovendien best wat opslagruimte nodig voor de pellets. Ook de gebruikte brandstof moet duurzaam zijn. Koop je houtpellets uit verre landen of houtpellets waar oerbossen voor moeten sneuvelen, dan is er van duurzaamheid geen sprake meer. Vervang je je houtkachel door een pelletkachel, dan reduceer je je houtverbruik en de hoeveelheid uitgestoten fijnstof.

Vanuit financieel oogpunt is er weinig reden om een pelletkachel aan te schaffen. De aanschafkosten liggen rond de 2000 euro en de prijs van de geperste houtkorrels is meestal lager dan 0,30 euro per kg, waardoor het gebruik ongeveer evenveel kost als dat van aardgas (1,8 kg pellets levert dezelfde energie als 1 kubieke meter aardgas).

## Biomassaketel

Een biomassaketel vervangt de verwarmingsketel op gas en verbrandt duurzame brandstoffen zoals pellets of houtsnippers. Deze brandstoffen zijn opgeslagen in een voorraadvat en worden automatisch naar de brander getransporteerd. De verbranding vindt plaats door de toevoer van lucht. Dankzij verbranding worden er hete gassen geproduceerd, die zorgen voor de verwarming van water en ruimtes. De rookgassen worden via een schoorsteen afgevoerd. In het gebruik kost een biomassaketel ongeveer evenveel als aardgas. Daar moet je dan wel nog de aanschafkosten en installatie bijrekenen. Je maakt daarentegen geen gebruik van aardgas, wat het milieu ten goede komt.

Kijk op www.eandis.be/premies of je in aanmerking komt voor een premie bij je investering!

Niek

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

Vg, Ag, Gemrup, Gmo, Gvkr, Gvv.

ERKENDE ASSISTENTIEWONINGEN
**PUURS**

**Zomeractie**
**Geniet nu van uitzonderlijke prijzen en een bijkomend voordeel tijdens een werfbezoek.**

Droomt u van levenslang in comfort wonen met zorg en diensten op maat? Dan is één van de erkende assistentiewoningen van Residentie Botanic (1) geknipt voor u. In een groene parkomgeving, vlak bij het centrum en invalswegen is het heerlijk thuiskomen. Uw woonassistent staat bovendien steeds voor u klaar.

Ontdek op dezelfde site eveneens de parkappartementen met extra services. Ook als investering uiterst interessant.

Verkoop door: **www.realis.be**
Bel gratis **0800 92 000**
Realistisch investeren in vastgoed

(1) Voorwaarden op aanvraag.
REALIS Immo nv, BIV 504.897

REALIS

# KOKEN ALS TROOST

*Tekst* An Vertriest // *Foto's* An Vertriest

**Als liefde door de maag gaat, dan is koken met liefde van heel groot belang. Het helpt je gedachten verzetten en je gasten vinden het heerlijk om verwend te worden. Een prima idee dus om er jezelf en iemand anders weer bovenop te helpen!**

## Aperitief-trekbrood

1 klein wit brood
125 g echte boter
op kamertemperatuur
3 el platte peterselie fijngehakt
2 teentjes look
peper en zout
150 g geraspte mozzarella

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd een ruitjespatroon in het brood maar zorg dat je het brood niet helemaal doorsnijdt.
Doe de boter in een kom samen met de peterselie en pers er de lookteentjes over uit. Kruid met peper en zout en meng goed. Verdeel de boter tussen de kerven van het brood en besprenkel met de kaas.
Leg het brood op een bakplaat met siliconematje. Bedek met zilverpapier en zet 10 minuten in de oven. Haal het zilverpapier weg en laat nog eens 10 minuten verder bakken.
Serveer warm als aperitief met een biertje erbij.

## EEN POT PASTA

2 boerenworsten
1 klont boter
1 ui
2 teentjes look
750 g passata van tomaten
2 tl oregano
250 g mozzarellaballetjes
peper en zout
250 g pasta, bv. farfalle of orecchiette
verse basilicum

Neem een pot met een dikke bodem en smelt er de boter in. Bak er de worsten in aan, maar bak ze nog niet helemaal gaar. Haal ze uit de pan en laat wat afkoelen. Snijd in hapklare stukken. Snipper de ui en look fijn en bak glazig in het braadvet. Doe er de passata van tomaten bij, 400 ml water, peper, zout en oregano. Breng aan de kook en doe er de pasta en de worst bij. Dek af en laat 10 minuutjes pruttelen op een middelhoog vuur. Doe er de mozzarellaballetjes bij en dek opnieuw af, zet het vuur af. Laat nog 3-4 minuutjes staan. Werk af met wat verse basilicum.

# GOURMETBURGER

4 broodjes
4 rundsburgers
8 reepjes gezouten spek
100 g stilton of andere blauwe kaas
1 rode appel
2 handjes verse spinazie
pickles
boter

Bak de burgers in wat boter, leg er de laatste minuten de plakjes kaas op zodat deze kan smelten. Bak ook het spek krokant.

Snijd de broodjes in twee en grill ze krokant. Beleg met de spinazie, appel, burger met kaas, spek en werk af met de pickles.

# LIMOEN-CITROEN KAASTAART

**De basis**
125 g speculaaskoekjes
50 g boter
350 g mascarponekaas
15 cl room
1 limoen
1 citroen
50 g bloemsuiker
6 g gelatineblaadjes

**Extra**
1 citroen
1 limoen
bessen
munt
10 cl room
½ el bloemsuiker
1 opgehoopte el abrikozenconfituur

Verkruimel de koekjes en smelt de boter. Meng alles goed onder elkaar. Neem een springvorm van 20 cm doorsnede, vet die goed in en bekleed hem met boterpapier of plasticfolie. Stort de koekjeskruimels in de vorm en druk goed aan met de handen of een lepel. Zet een uurtje in de diepvriezer. Haal ondertussen de mascarpone uit de koelkast en laat hem op kamertemperatuur komen. Klop de 15 cl room met de suiker stijf. Rasp de schil van de citroen en de limoen en pers ze uit. Je hebt 100 ml sap nodig. Week de gelatine in koud water. Zet het sap op het vuur en warm wat op (zeker niet gloeiend heet laten worden). Haal weer van het vuur. Knijp de gelatine uit en roer onder het sap. De gelatine zal meteen oplossen. Roer de geraspte schil en het (gelatine)sap onder de mascarpone. Vouw er de slagroom onder. Haal de bodem uit de diepvriezer en stort het mengsel in de vorm. Strijk alles glad en zet minstens 2 uur in de koelkast.

De volgende stap hoef je eigenlijk niet te doen, maar als je een feestelijke taart wil, dan mag het natuurlijk. Snijd de limoen en citroen in plakjes en versier er de taart mee. Doe de confituur in een pannetje en doe er wat water bij. Zet op het vuur en roer tot het een gelei wordt. Bestrijk de citroen- en limoenschijfjes met de gelei zodat ze niet verkleuren.
Doe de suiker bij de slagroom en klop stijf. Doe in een spuitzak en werk de taart af met enkele toefjes slagroom, de besjes en eventueel nog wat zeste van citroen of limoen.

# 14 OKTOBER, HOOGDAG VAN DE KEUZESTRESS

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

**Elke keuze in je leven brengt een vorm van stress met zich mee, of het nu gaat over iets lekkers van een menukaart kiezen of in een testament bepalen wie wat van je vermogen zal krijgen. Word je op dat moment ook nog eens overstelpt met informatie waar je geen blijf mee weet, dan neemt de keuzestress gevoelig toe.**

Binnenkort komt er nog zo'n moment van keuzestress aan: de gemeenteraads- en provinciale verkiezingen op 14 oktober. Sommige mensen vermijden de stress door al jaar en dag trouw dezelfde partij te volgen. Anderen laten zich leiden door populisme, zonder zelf een eigen oordeel te formuleren. Nog anderen trekken het belang van de gemeenteraadverkiezingen in twijfel en beschouwen ze louter als een opwarming voor de Vlaamse, federale en Europese verkiezingen die later volgen, in 2019.

Maar gemeenteraadsverkiezingen zijn geen voorspel voor het echte werk: ze zijn wel degelijk belangrijk, dus vorm je een duidelijke mening en visie over belangrijke thema's. Uiteindelijk bepaal je zo mee welke accenten er in jouw gemeente worden gelegd. Het gemeentelijk beleid speelt een belangrijke rol in hoe het leven van senioren er dagdagelijks uitziet. In de toekomst zal dat zeker het geval zijn op het vlak van mobiliteit en buurtgerichte zorg. Ben jij tevreden met hoe het reilt en zeilt in je buurt? Voel je je daar veilig, verplaats je je vlot en heerst er een warme, zorgende sfeer? Met jouw stem werk je actief mee aan een ouderenvriendelijke gemeente!

**Het middenveld in het algemeen, en OKRA in het bijzonder, is geen concurrent maar wel een partner van de lokale besturen**

Maar natuurlijk stopt het niet na de verkiezingsdag. Wel integendeel!

Vele OKRA-vrijwilligers staan klaar om vanaf 1 januari 2019 aan de slag te gaan in de gemeentelijke adviesraden om samen - in overleg met de gemeentelijke actoren - de komende jaren het gemeentelijke ouderenbeleid vorm te geven. Dat kan echter alleen wanneer de gemeentelijke overheden die adviesraden een volwaardige adviesfunctie toewijzen en ze niet louter als organisatiecomité laten functioneren!

Een zorgzame buurt creëren is een samenspel van alle lokale partners, zowel verenigingen, adviesraden, buurtcomités als het lokale bestuur. Wij met OKRA staan klaar en nemen waar mogelijk het voortouw in het versterken van de samenhang in buurten via een nieuw participatiemodel. Het middenveld in het algemeen, en OKRA in het bijzonder, is geen concurrent maar wel een partner van de lokale besturen. Daar gaat het om op 14 oktober!

Kies bewust!

Mark

## Calcium + Vitamine D

# ZONDER SMAAK-PROBLEMEN

1 SLIK-tablet
Zo simpel !

# VISTA-Cal D™

**2 in 1** Calcium + Vitamine D

- Licht verteerbaar
- Geen constipatie
- Betaalbare prijs

**Om lang mobiel en actief te kunnen blijven moet men vermijden dat de beenderen fragiel en broos worden.** Vanaf de menopauze, voldoende gezond bewegen, een evenwichtige voeding met een optimale calcium-toevoer en voldoende vitamine D. Aldus zorgen we voor sterke botten, spierkracht en verminderen we ook de kans op vallen. **VISTA-Cal D kan u het leven gemakkelijk maken want het bevat de juiste hoeveelheid zowel van calcium als van vitamine D.** Met VISTA-Cal D geen smaak- noch bereidingsproblemen. Gewoon 1 tablet per dag innemen. VISTA-Cal D is een gladde film-omhulde tablet, dus makkelijk te slikken. Zijn gebruiksgemak en voordelige prijs vergemakkelijken de inname op lange termijn en dit is absoluut noodzakelijk !

In de apotheek

*Sterke botten en spieren behouden !*

VISTA-Life PHARMA
www.vistalife.be

# POSITIEVE GEZONDHEID
## GEZOND ZIJN IS MEER DAN NIET ZIEK ZIJN

*Tekst* Tine Vandecasteele // *Foto* Suzanne Muller

**In het voorjaar kondigde CM aan niet langer als ziekenfonds maar veeleer als gezondheidsfonds door het leven te willen gaan. Wie ziek is, kan uiteraard nog op ondersteuning rekenen, maar gezond blijven wordt de eerste prioriteit. 'Positieve gezondheid' is daarbij het uitgangspunt, een begrip dat een aantal jaar geleden door de Nederlandse huisarts en onderzoekster Machteld Huber werd ontwikkeld. "Nog steeds focust onze gezondheidszorg al te vaak op ziekte en behandeling, terwijl er dringend nood is aan een veel bredere visie."**

**Jij vindt de heersende definitie van gezondheid totaal ongeloofwaardig. Waarom?**
Machteld Huber: "In 1948 omschreef de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) gezondheid als volgt: 'Een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken.' Op het eerste gezicht klinkt ze misschien goed, omdat de nadruk ligt op die drie aspecten van welzijn. Maar het probleem is dat je op al die vlakken volledig in orde moet zijn en dat is voor veel mensen simpelweg onhaalbaar. Want zelfs als je lichamelijk in topvorm bent, kan er altijd iets gebeuren dat ervoor zorgt dat je niet goed in je vel zit - denk maar aan een overlijden, een ontslag of een echtscheiding. Daar kan je niets aan doen. Zo zit het leven nu eenmaal in elkaar. Die toestand van volledig welzijn is dus een illusie."

**De definitie is dus aan herziening toe?**
"Ja en niet enkel omdat ze onhaalbaar is, maar ook omdat ze voorbijgestreefd is. Onze maatschappij is sindsdien enorm veranderd. Kijk maar naar de opkomst van chronische aandoeningen, burn-outs en stress. Als we de oude redenering zouden blijven volgen, worden we dus met z'n allen steeds ongezonder en komt het erop aan mensen te blijven behandelen tot ze die fameuze toestand van volledig welzijn hebben bereikt, dat is niet haalbaar."

**Jij ondervond zelfs aan den lijve dat de definitie niet klopt?**
"Toen ik nog maar net huisarts was, werd ik ernstig ziek. Als patiënt merkte ik dat ik me onder bepaalde omstandigheden beter of minder ziek voelde. Ik bleek mijn herstel zelf te kunnen beïnvloeden en ontdekte de waarde van zelfmanagement en veerkracht, zaken waar de WHO helemaal geen rekening mee houdt. Nog steeds focust onze gezondheidszorg al te vaak op ziekte en behandeling, terwijl er dringend nood is aan een veel bredere visie."

**En dus bedacht je zelf een nieuwe definitie?**
"Dat deed ik niet alleen, want ik was niet de enige die vond dat het tijd werd voor verandering. In 2009, tijdens een internationale conferentie, bedachten we met 38 deskundigen een nieuwe omschrijving van gezondheid. We zagen het als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven. Om er zeker van te zijn dat die nieuwe omschrijving klopte, ben ik er nadien over gaan praten met een 2000-tal patiënten, dokters, beleidsmakers, zorgverzekeraars..."

**Wat leerde je uit die gesprekken?**
"Dat mensen gezondheid met zes dimensies verbinden: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en je dagelijks functioneren. Het viel me op dat dokters en beleidsmakers vonden dat gezondheid in de eerste plaats met het lichaam te maken had, terwijl patiënten gezondheid veel ruimer zagen. De meningen waren erg tegengesteld, maar omdat iedereen zegt dat de patiënt centraal moet staan, heb ik de stem van de patiënt gevolgd en heb ik dat spoor verder onderzocht."

**Jouw onderzoek leidde tot het begrip 'positieve gezondheid', waarvoor staat dat precies?**
"Het wijst op die bredere invulling van gezondheid, waarin bijvoorbeeld ook zorgen voor jezelf, je sociale contacten onderhouden en genieten van het leven van tel zijn. Uit de mond van een dokter klinkt dat misschien vreemd, maar er bestaat geen pas-

klaar antwoord op de vraag hoe je gezond in het leven kunt staan, want ieder mensenleven is anders en dus is iedere mens verantwoordelijk voor zijn eigen gezondheid. 'Positieve gezondheid' wil werken aan veerkracht, zodat we ons kunnen aanpassen aan wat het leven ons brengt. Iets wat ik zelf eerst als patiënt en na dertig jaar als onderzoeker heb ervaren."

**Kan iedere patiënt die verantwoordelijkheid wel aan?**
"Nee, natuurlijk niet. Zelfmanagement is niet hetzelfde als 'zoek-het-zelf-maar-uit-management'. Dokters moeten mensen blijven begeleiden, maar zelfs de meest kwetsbare mensen kunnen dikwijls duidelijk aangeven wat goed voor hen is of moeten daar op z'n minst de kans toe krijgen. Beslissen over je gezondheid gebeurt op dezelfde manier als alle andere beslissingen in het leven: kleine keuzes maak je makkelijk alleen, grotere keuzes maak je best in overleg."

**Wat kan 'positieve gezondheid' concreet voor ouderen(zorg) betekenen?**
"We worden steeds ouder, daardoor krijgen we ook de kans om ons te blijven ontwikkelen tot op heel hoge leeftijd. Na ons pensioen breekt een nieuwe levensfase aan waarin we hiervoor tijd en ruimte hebben. Zo zijn de schilderlessen in het Van Gogh Museum hier in Amsterdam enorm populair bij senioren. En dat is net waar 'positieve gezondheid' om draait. Stel jezelf de vraag: 'Waar word ik blij van?' En ga het dan ook doen! Zelfs al kan je minder goed horen of ben je minder mobiel. Je kan zoveel dingen doen die vervullend zijn. Gezondheid is niet langer een doel op zich, maar veeleer een middel om een betekenisvol leven te leiden."

**Hoe komt het dat wij in België nu pas over 'positieve gezondheid' horen?**
"Het onderzoek heeft een hele tijd in beslag genomen. Vooral de vele gesprekken duurden een tijd. Nederlanders praten nu eenmaal graag. *(lacht)* Intussen hebben we ook een stichting opgericht en sindsdien groeien we explosief. In 2016 ontmoette ik enkele mensen van CM die ook geloofden in de meerwaarde van 'positieve gezondheid'. Zij hebben op hun beurt een onderzoek in België opgezet en een netwerk opgericht. Dat het begrip niet in sneltempo bekend wordt, vind ik trouwens niet erg. Het moet leiden tot een structurele verandering, niet tot een hype."

**Het ultieme doel is dus niet langer compleet welzijn, maar wat is het dan wel?**
"We hebben in Nederland gezegd dat we de grootste zogenaamde *blue zone* ter wereld willen worden. Dat zijn plekken zoals het Italiaanse eiland Sardinië of Okinawa in Japan, waar mensen langer, gezonder en gelukkiger leven dan elders. En we nodigen ook jullie Belgen graag uit om daarbij toe te treden!"

**Verwarm deze winter met houtpellets van Ecopower:**
Niet duur, wel duurzaam:

- Kwaliteit Enplus A1
- Hoog rendement
- Lage uitstoot
- Lokaal hout
- Geproduceerd in België
- Aan huis geleverd

**Uw OKRA-voordeel?**
OKRA-leden krijgen 9 euro korting per pallet of per ton pellets in bulk in de Ecopower-webshop!

www.ecopower.be/shop 03 287 37 79

# MIGRATIE, STRUIKELSTEEN VAN DE GLOBALISERING

*Tekst* GUY POPPE // *Illustratie* SHUTTERSTOCK

**17 juni. In Valencia werpt de Aquarius het anker, met 629 drenkelingen aan boord. Op een blauwe maandag zijn ze ergens aan de Libische kust in een gammele boot gestapt en later opgepikt in internationale wateren, toen ze schipbreuk dreigden te lijden. Aanmeren in een Italiaanse haven mag de Aquarius niet, in een Franse evenmin. Na negen dagen rondzwerven op de Middellandse Zee geeft Spanje toestemming. Anders waren de overwegend Afrikaanse vluchtelingen, vooral uit Eritrea en Zuid-Soedan maar ook Nigerianen, genoodzaakt om terug te keren naar Libië. Het verhaal van de Aquarius beheerst het begin van de hete zomer.**

De *Aquarius* is niet het enige schip dat ngo's inzetten om vluchtelingen van de verdrinkingsdood te redden. De *Lifeline* mag er op 27 juni 234 aan wal zetten op Malta maar krijgt verbod om weer uit te varen. De onderliggende boodschap van Italië en Malta is glashelder: ze zijn het zat om op te draaien voor de opvang van evengoed asielzoekers als gelukzoekers, die vanuit Noord-Afrika de EU in willen. De Aquarius blijft aan de ketting liggen tot hij op 1 augustus vanuit Marseille opnieuw de zee op mag.

De nieuwe Italiaanse regering, waarin de extreemrechtse Liga van de kwestie een prioriteit maakt, sluit met haar aanpak naadloos aan bij Europese lidstaten als Hongarije, die al langer hun grenzen gesloten hebben. Het effect is er naar. Van januari tot juli zijn er meer dan 1500 mensen omgekomen tijdens de oversteek van de Middellandse Zee, in juni en juli alleen al ruim 850. Hoewel er minder de overtocht wagen dan verleden jaar, ligt de dodentol toch hoger.

## Ontreddering

Onder druk van Italië moet de EU nog maar eens een regeling verzinnen. Eind juni komt het tot een akkoord over gesloten opvangkampen binnen Europa en ontschepingsplatformen in Afrikaanse landen. Daar kan wie op zee opgevist is terecht voor een asielaanvraag. Hoeven ze geen toevlucht in Europa te zoeken. In de kampen moet het onderscheid duidelijk worden tussen wie er om politieke redenen zijn land verlaten heeft en wie er op zoek is naar werk. De eersten komen in de asielprocedure terecht, de laatsten moeten terug.

Het compromis lijkt op een lege doos. Tunesië of welk Afrikaans land dan ook zijn niet happig om centra op hun grondgebied op te richten. En erg gretig is menig lidstaat niet om wie er na een verblijf in een kamp het statuut van politiek vluchteling verkregen heeft, op te nemen. Zelfs niet op vrijwillige basis. Schrijft politicoloog Carl Devos: "Dan zijn er die zich afvragen waarom kiezers de EU niet ernstig nemen." 26 mei 2019 is de datum van de volgende Europese parlementsverkiezingen. Uitkijken.

Een vorige afspraak onder Europese leiders is overigens grotendeels de mist ingegaan. Drie jaar nadat de Commissie quota uitgewerkt heeft om een kleine honderdduizend vluchtelingen uit Griekenland en Italië over alle lidstaten te spreiden, hebben maar iets meer dan een derde van hen een nieuwe woonplek gevonden. Hongarije en Polen hebben voor niemand hun grenzen opengesteld.

Het verlangen om de sterk ingekrompen migrantenstroom helemaal op te laten drogen is uitgesproken groot. Begin juli legt Oostenrijk, sinds kort geregeerd door een coalitie met de uiterst rechtse Vrijheidspartij, als voorzitter van de EU een voorstel op tafel, met de volgende doelstelling: "Op Europese bodem zal er geen enkele asielaanvraag meer ingediend worden." De migratietop in Salzburg op 20 september leert ons meer.

## Onmenselijk en tegen de wet

Dat een overheid weigert om mensen in nood bij te staan tart alle humanitaire beginselen. Toch gaat het die kant op in Europa. In Hongarije verbiedt de wet voortaan ngo's om vluchtelingen ter hulp te schieten. In Frankrijk decreteert het Grondwettelijk Hof dat humanitaire hulp geoorloofd is, zelfs als de begunstigde illegaal in het land verblijft. Een landbouwer was er tot vier maanden veroordeeld omdat hij zo'n tweehonderd migranten tot bij hem thuis gebracht had. Een zeeman op de Aquarius zegt het zo: "Ik ben beschaamd, als Europeaan en als mens. Hoe ongemakkelijk ben je als de werkelijkheid haaks staat op principes als vrijheid, gelijkheid en broederlijkheid."

1939. In mei van dat jaar verlaat de St. Louis de haven van Hamburg, met aan boord 907 joden. Maar nergens in de Verenigde Staten mag het schip aanleggen, zodat het naar Europa terug moet. Uiteindelijk hebben de nazi's 254 opvarenden vermoord.

Wat er in Europa gebeurt, holt begrippen als broederlijkheid en solidariteit uit én schendt het internationale recht. Het VN-vluchtelingenverdrag verbiedt om mensen terug te sturen naar een land waar ze in gevaar zijn en geeft hen uitdrukkelijk het recht om asiel aan te vragen. Ook het zeerecht legt staten verplichtingen op. Wie op zee gered is, moet de kapitein binnen een redelijke termijn op een veilige plek af kunnen zetten.

**Onstuitbaar fenomeen**

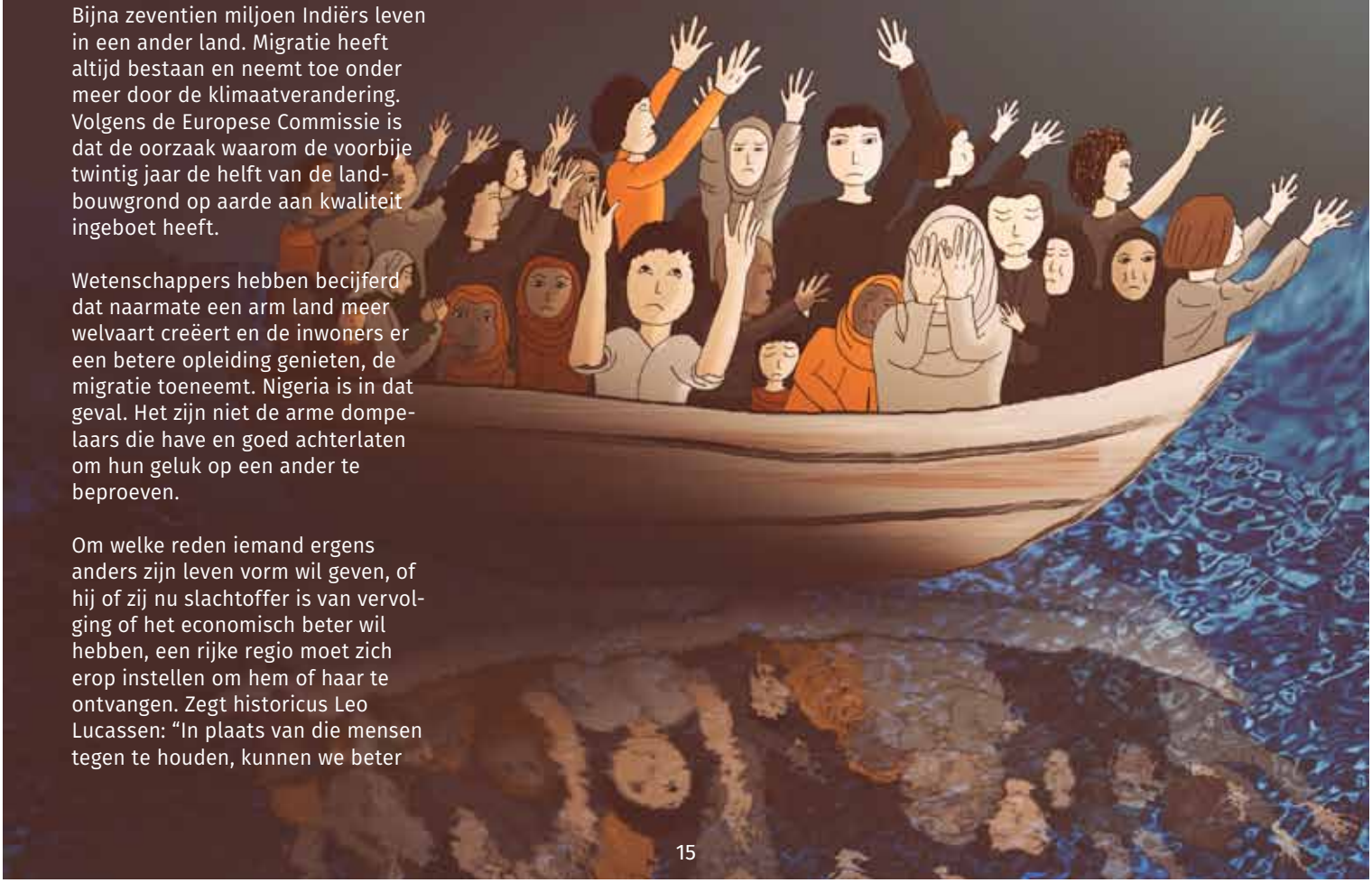
Bijna zeventien miljoen Indiërs leven in een ander land. Migratie heeft altijd bestaan en neemt toe onder meer door de klimaatverandering. Volgens de Europese Commissie is dat de oorzaak waarom de voorbije twintig jaar de helft van de landbouwgrond op aarde aan kwaliteit ingeboet heeft.

Wetenschappers hebben becijferd dat naarmate een arm land meer welvaart creëert en de inwoners er een betere opleiding genieten, de migratie toeneemt. Nigeria is in dat geval. Het zijn niet de arme dompelaars die have en goed achterlaten om hun geluk op een ander te beproeven.

Om welke reden iemand ergens anders zijn leven vorm wil geven, of hij of zij nu slachtoffer is van vervolging of het economisch beter wil hebben, een rijke regio moet zich erop instellen om hem of haar te ontvangen. Zegt historicus Leo Lucassen: "In plaats van die mensen tegen te houden, kunnen we beter nadenken over legale en gecontroleerde manieren om hen hier aan het werk te zetten." De Canadese minister van Immigratie ziet het zo: "Canada heeft een bijzonder ambitieus immigratieprogramma waarbij we de komende drie jaar een miljoen nieuwe legale immigranten zullen verwelkomen: zestig procent van hen zijn economische immigranten, dertien procent zijn vluchtelingen." De minister zelf, Ahmed Hussen, is van Somalische afkomst.

In 1885 emigreert de zestienjarige Friedrich Trump vanuit Beieren naar de VS. Zijn zoon Fred trouwt er met Mary MacLeod, dochter van een Schotse visser, die op haar zeventiende naar de VS uitgeweken is. Donald is hun zoon. Een gok: hoe heet in 2040 de president van Europa?

**Dat een overheid weigert om mensen in nood bij te staan tart alle humanitaire beginselen. Toch gaat het die kant op in Europa**



THUISZORGWINKEL
samen met

# Waar dementie je ook heen leidt ...

Vlot vooruit | Comfort in huis | Discrete zekerheid | Zo hoort het

## ... denk vooruit.

Merken dat je geheugen achteruitgaat komt hard aan. Ook bij familieleden. Oog voor zorg en het menselijke aspect van dementie is voor alle betrokkenen een grote hulp. Thuiszorgwinkel staat je niet alleen bij met innovatieve hulpmiddelen, maar ook met raad en daad van een volledige ploeg dementiespecialisten, mobiliteitsverstrekkers, ergotherapeuten en productadviseurs. Zo helpen we je om je geborgen en veilig te voelen: goed voor de levenskwaliteit en de autonomie van iedereen die met een haperend geheugen wordt geconfronteerd.

Gratis gids

**Vraag naar onze dementiegids boordevol getuigenissen en advies.**

**Meer info op www.thuiszorgwinkel.be**

**Kom naar Thuiszorgwinkel of bel 015 28 61 18.**

Samen vinden we wat jij nodig hebt.
Groetjes, Tina

okra
trefpunt 55+

"ER IS EEN LEVEN VOOR EN EEN LEVEN NA DE MOORD"
MARINA MAES

# Dossier
## HERBEGINNEN

22 JEAN LUC GOTTYN: "HET VERWERKEN VAN VERLIES BEGINT PAS ALS ER RECHT GESPROKEN IS"

24 PEGGY POPPE: "IK KON NIET LANGER ZWIJGEN"

28 FABIENNE PAQUES: "IN TOTAAL HEBBEN WE AL 19 000 HONDEN- EN KATTENLEVENS GERED"

# "ER IS EEN LEVEN VOOR EN EEN LEVEN NA DE MOORD. DIE TWEE VALLEN NIET MEER TE LIJMEN"

*Tekst* Griet Van beveren // *Foto's* Frank Bahnmüller

**"Als je valt, moet je weer opstaan." Dat wordt ons van kleins af aan geleerd: je krijgt een tegenslag, raapt je moed weer bijeen en begint opnieuw. Maar is dat wel haalbaar? Kan je als mens in alle omstandigheden rechtkrabbelen en verdergaan? "Ik ben niet herbegonnen met mijn leven. Ik leef verder en probeer er het beste van te maken maar dat is iets helemaal anders", aldus Marina Maes, voorzitter van de vzw Ouders van een vermoord kind.**

Karoline, de dochter van Marina, was 29 jaar geleden in de fleur van haar leven. Amper zestien jaar en verliefd op een jongen uit de buurt. Karoline werkte als jobstudent in Knokke. Ze werd daar koelbloedig vermoord door haar vriendje omdat ze niet met hem wou vrijen.

Marina Maes: "Het nieuws kwam als een tsunami over me heen en tegelijk bleef ik er ook op een afstand van. Ik kon het niet beseffen, het voelde onwerkelijk, alsof ik alles aan het dromen was. Dat heeft enkele maanden geduurd. Soms reed ik zelfs naar de school van Karoline, blij om haar te kunnen ophalen. Tot ik iedereen zag buitenkomen en tegen mezelf vloekte 'Maar Marina, ze is er niet meer'. Een bord te veel op tafel, praten alsof ze naast me staat… ik heb het allemaal gedaan."

## Schuld en schaamte

"De eerste jaren overheerste bij mij een enorm schuldgevoel: ik had het niet goed gedaan. Ik had haar beter moeten opvoeden, ik was een slechte moeder die haar kind niet kon beschermen. Verwijten en oordelen naar mezelf, onophoudelijk. Ik was ook bang om buiten te komen, ik verstopte mezelf en raakte in een isolement. Wat zouden de mensen wel niet van me denken? Ik kon het niet aan om ook naar hun oordelen en kritiek te moeten luisteren. Gaandeweg leer je een masker opzetten want je moet ooit toch weer naar buiten. Ik leefde het leven van een clown: zo vrolijk mogelijk in het bijzijn van anderen, maar kapot en alleen van binnen. Mensen weten niet hoe ze met zo'n ingrijpende gebeurtenissen moeten omgaan. Dat is ook normaal, veel gebeurt zoiets gelukkig niet. Ze zijn onhandig en proberen koste wat kost het onderwerp Karoline te vermijden. Zelfs nu nog, 29 jaar na de feiten! Ze vragen 'Hoe gaat het?' maar durven niet op het antwoord te wachten, uit angst dat ik zou wenen en zij niet weten wat te doen."

## De dood aanvaarden

"Na al die jaren heb ik de dood van Karoline misschien aanvaard, maar niet de moord. De woede, het onbegrip en de onrechtvaardigheid die ik voel, stimuleren me als ik ga spreken met moordenaars in de gevangenis. Slechts tien procent van de daders heeft spijt van de moord die ze pleegden. Dat is bitter weinig. Ik pleit dan ook voor een ander detentiebeleid, met meer aandacht voor het psychologische proces van daders. Nu steken we ze in een cel voor enkele jaren en we verwachten dat ze er beter uit komen. Zoiets gebeurt niet vanzelf!

Ik wil ze niet in de watten leggen, wel integendeel, ze krijgen volgens mij te veel luxe aangereikt. Maar als je weet dat ze vanaf een derde van hun straf kunnen vrijkomen, dan is er werk aan de winkel als je niet wil dat ze hetzelfde doen zodra ze weer op vrije voeten rondlopen.

De moordenaar van Karoline kreeg twintig jaar maar kwam na zes jaar en acht maanden weer buiten. In zijn versie van de feiten heeft hij niks misdaan. Het gerecht heeft zich vergist en hem daarom vrijgelaten. Dat gaat hij overal rondbazuinen. Hij is drummer in een band en leeft erop los, alsof er niets gebeurd is. Daar word ik zo verschrikkelijk kwaad van, want mijn leven is gestopt 29 jaar geleden. Ik heb al verschillende keren geprobeerd om hem op te zoeken, maar telkens gaat er iets fout. Ik ben niet bijgelovig maar ik denk dat het voorlopig niet de bedoeling is dat we elkaar zien. De signalen die ik krijg als ik het toch probeer spreken boekdelen: twee klapbanden op een afstand van vijf kilometer, drie uur file met flesjes water van de civiele bescherming, omleidingen die me laten verdwalen tot kapotte remkabels van m'n auto… De enige vraag die ik voor hem heb is 'Waarom ontken je wat je gedaan hebt?' In het antwoord zou voor mij een vorm van erkenning als slachtoffer schuilen. Maar zelfs dat respect krijg je niet ."

>>

"Het is als een steen die je in het water gooit. Al die kringen die dat maakt... dat zijn wij, de familie van slachtoffer én dader. En de deining duurt een mensenleven lang"

### Van de psychiater naar de marathon

"Ik ben ooit één keer naar een psychiater gegaan, maar ik zat nog niet neer toen die al zei dat ik geen probleem had. Ik ben meteen weer naar buiten gegaan. Ik zie welke schade de pillen aanrichten die psychiaters voorschrijven. Ze denken er alles mee op te lossen, maar stellen het verdrinken in verdriet alleen maar uit. Ooit moet je erdoorheen zwemmen, naar adem happen en weer boven komen. Dat kan je alleen maar zelf doen. In psychologen heb ik wel vertrouwen: praten met mensen levert echt iets op.

Ik heb voor mezelf naar trucjes gezocht om mijn frustratie, woede en verdriet te kanaliseren. Ik kocht een vogelpik, plakte er de foto van de moordenaar op en raakte hem hard. Ik zou het wereldkampioenschap kunnen winnen hebben toen! Ik ben in die periode ook beginnen lopen, en dan bedoel ik niet joggen. Ik liep van Brugge naar Blankenberge, rookte een sigaretje en spurtte toen terug. Ik begrijp niet dat getrainde sporters uren lopen over een marathon, ik deed er veel minder lang over, puur op adrenaline en emotie."

### Een steun zijn voor anderen

"In 1995 werd ik lid van de vereniging Ouders van een vermoord kind. Ze stonden op het punt ermee te stoppen, maar dat liet ik niet gebeuren. Ik heb er m'n schouders mee onder gezet en vandaag betekenen we echt veel voor ouders die hun kind op dezelfde manier hebben verloren. Het lotgenotencontact is heel waardevol om toch nog wat vol te houden.

Ooit ging ik enkele keren per week op bezoek bij een moeder wiens kind ook was vermoord. Ze ging slapen en stond op met wijn, de fles stond zelfs op haar nachtkastje. Ze kwam haar bed nog amper uit en kon zich niet zover brengen om tenminste één ding per dag te gaan doen. Op een ochtend zei ik haar 'Dit is mijn laatste bezoek aan jou'. Ze schrok en vroeg waarom. Ik vertelde haar dat ik niets meer voor haar kon betekenen als ze niet zelf besliste om het anders te gaan doen. Dat was keihard, maar zo ben ik ook. Een paar dagen later belde ze me op om te zeggen dat ze opnieuw aan het werk was. Soms heb je die schop onder je kont gewoon echt nodig."

### Met babystapjes vooruit

"Na enige tijd verwachten mensen dat je er wel bovenop bent, dat je de draad weer oppikt en het verdriet achter je laat. Hoe sneller, hoe beter. Zo eenvoudig is het niet. Je klimt uit een diepe depressie en dat gaat met babystapjes. Of beter gezegd, het is de processie van Echternach: twee stappen vooruit en drie achteruit. Maar zolang je probeert en in beweging blijft, is het goed. De tijd helpt je met de rest. Nee, die heelt geen wonden,

hoe mooi dat ook klinkt. Maar hij laat je toe om weer te *leren* leven, want daar ben je plots mee gestopt. Een onverwacht lief woord, een hand op je schouder: die kleine dingen helpen je de dag door.

Mensen weten niet hoe ze kunnen helpen, waar ze goed of fout mee doen, maar eigenlijk is het heel simpel. Wees jezelf en doe gewoon. Maak een kommetje soep, breng het langs en luister even. Meer is het niet. Wees niet bang om over je eigen kinderen iets te zeggen. We weten ook wel dat het leven voor jou doorgaat, en dat mag ook. Angstvallig zwijgen of wegblijven is erger dan een misplaatst woord bij een bezoekje."

**Leven met twee stukken**

"Er is een leven voor en een leven na de moord. Die twee vallen niet meer te lijmen. Zelf ben ik ook een ander mens geworden. Ik heb echt leren luisteren naar mensen in plaats van alsmaar te babbelen. Ik relativeer kleine tegenslagen en glimlach om ruzies die nergens over gaan. Alleen bij hevige discussies als iemand zegt 'Ik ga je vermoorden', dan breekt er iets in mij en kom ik tussen. Ik ga zitten met die mensen en begin te praten, vragen te stellen… Als ze mij er expliciet naar vragen, deel ik mijn verhaal. Meestal slaag ik erin om ze te kalmeren en tot inzicht te brengen. Dat is voor mij genoeg. Mensen weten niet hoe kostbaar het leven en de liefde zijn, denk ik.

Ik kan met zachte ogen naar de omgeving van moordenaars kijken. Naar hun ouders bijvoorbeeld. Hoe lang ben je verantwoordelijk voor de daden van je kind, tot wanneer heb je er vat op? Ik ontmoette ooit een moeder in de rechtzaal. Haar dochter stond terecht voor moord, zij stortte in. Ik ging haar achterna in de gang en hielp haar recht. Niemand was sinds de feiten zo begripvol en lief voor haar geweest, zei ze. Enkel verwijten en schaamte waren haar deel. Mochten daders dat beseffen, die impact op zovele mensen… ze zouden misschien veranderen. Het is als een steen die je in het water gooit. Al die kringen die dat maakt… dat zijn wij, de familie van slachtoffer én dader. En de deining duurt een mensenleven lang."

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 en ambiance!**
**maandag 12/11 tot maandag 19/11/18 (of van zondag tot zondag)**
**maandag 19/11 tot maandag 26/11/18 ( of van zondag tot zondag)**
**€ 300 p.p. met twee op een tweepersoonskamer**
**€ 355 p.p. met twee op een studio of appartement**
**(bijkomende persoon op studio of appartement: € 220)**
**€ 385 p.p. alleen op een grote single**

HERFSTARRANGEMENT
**van maandag 29/10 tot vrijdag 02/11/18**
**4 nachten in halfpension**
(ontbijtbuffet + middag- of avond 3 gangenmenu)
**Logement op een standaardkamer**
**of op een comfortkamer/ studio of appartement**
**€ 205 p.p./twee op een standaardkamer (single: + € 84)**
**€ 265 p.p. /twee op comfortkamer, studio of appartement**
**Extra personen:**
**0-3 jaar: gratis • 4-7 jaar: € 104 • 8-11 jaar: € 120 • +12jr: € 140**

*Uw vakantie voor elk seizoen…*

Zum Achten Himmel

Unieke formule!
1 week Moezel • € 749
**THUIS AFGEHAALD EN TERUGGEBRACHT**
All-in (transport, persoonlijke begeleiding, alle toegangsticketten, volpension behalve geconsumeerde dranken)

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

# "HET VERWERKEN VAN VERLIES BEGINT PAS ALS ER RECHT GESPROKEN IS"

*Tekst* Griet Van Beveren // *Foto's* Violet Corbett Brock

**Jean-Luc Cottyn heeft er een lange en gevarieerde carrière bij justitie op zitten. Hij begon in 1980 als advocaat in het verkeersrecht maar werkte zich al snel op tot advocaat-generaal en voorzitter van de Hoge Raad voor Justitie. Hij heeft ruim 120 zaken gecoacht. Sinds 2016 is hij officieel met pensioen en startte hij opnieuw als advocaat aan de balie, samen met z'n dochter Virginie. Hij kent de rechtbank, de procedures en het wetboek als z'n broekzak. "In België duurt het te lang voor er een uitspraak komt in een zaak. Voor slachtoffers en nabestaanden is dat de hel", aldus Jean-Luc.**

Jean-Luc Cottyn: "Ons rechtssysteem is gebaseerd op het Franse voorbeeld, uit de tijd van Napoleon. Ten tijde van de Franse Revolutie werd de inspraak van 'le citoyen' of de burger van cruciaal belang. Toen is artikel 150 van de grondwet geschreven, namelijk dat elke misdaad met het oogmerk te doden verplicht voor een jury moest komen. Vandaag hanteren we dat principe nog altijd in ons Hof van Assisen, al is het volgens mij compleet voorbij gestreefd. Het duurt jaren voor er een uitspraak komt. Nochtans kunnen slachtoffers en nabestaanden pas beginnen met hun rouwproces en met de verwerking als de straf voor de dader bekend is gemaakt."

## Steun aan slachtoffers

Als slachtoffer van een misdaad word je geheel onverwacht in een compleet nieuwe wereld gegooid, die van justitie. Begrippen en terminologie waar je nooit eerder van hoorde, worden naar je hoofd geslingerd en in het kluwen van functies en procedures raak je de weg heel snel kwijt.
Om daaraan te verhelpen, werd een driedelig systeem van ondersteuning voor slachtoffers uitgewerkt.

Jean-Luc Cottyn: "Meteen na de feiten kom je het eerst in contact met de politie. Zij beschikken over speciaal opgeleide mensen om je slachtofferhulp te bieden. Ze zorgen ervoor dat je je veilig voelt, dat je geen tien keer hetzelfde verhaal moet vertellen en dat je gehoord wordt in je behoeften. Deze vorm van ondersteuning valt samen met de opsporingsfase in het gerechtelijk onderzoek.

De tweede fase begint wanneer de dader vervolgd en opgesloten wordt, de onderzoeksrechter aan z'n taak begint en de zaak verhuist naar de Raadkamer. Op dat moment word je als slachtoffer bijgestaan door een justitie-assistent. Die maakt je wegwijs in wat komen gaat en begeleidt je in de rechtbank. Tot slot bestaat er ook slachtofferbejegening. Hiermee bedoelen we de professionele ondersteuning door een psychiater of psycholoog tijdens of na het proces."

## De onzin van een jury van burgers

"Uit het verhaal van Marina, de moeder van Karoline die vermoord werd, blijkt duidelijk dat een correcte straf voor de dader van groot belang is voor haar verwerking. Vergeet niet dat nabestaanden in een andere jaartelling verder leven. Voor hen is het niet 2018 vandaag, wel zoveel jaren na de moord. Doordat de assisenprocedure zo lang aansleept, creëer je een extra lange lijdensweg voor deze mensen. In

"Vergeet niet dat nabestaanden in een andere jaartelling verder leven. Voor hen is het niet 2018 vandaag, wel zoveel jaren na de moord"

Nederland beslissen enkel professionele mensen over de straf en uitvoering ervan, geen burgers die leek zijn in de materie.

Ik pleit hardop voor de afschaffing van Assisen en wel om drie duidelijke redenen. Ten eerste: de jury is geen weerspiegeling van de maatschappij. Want wie heeft er als actief lid van de samenleving tijd om wekenlang in een jury te gaan zetelen? Geen zelfstandigen, ondernemers of mensen met een verantwoordelijke functie alleszins, dus die vallen al weg. Resultaat? De jury bestaat uit mensen met een lagere scholing. Begrijp me niet verkeerd, die hebben we zeker ook nodig maar de samenstelling van zo'n jury moet in evenwicht zijn, aangevuld met hogere profielen en professionelen. Daar gaan we vandaag de mist in.

Vroeger had men genoeg aan een 'ik denk dat X schuldig is'. Waarom je dat dacht, daar werd niet naar gevraagd. Vandaag wel en gelukkig maar. Alleen zien we dat de motivering van zo'n beslissing nergens op slaat. Je kan van 'leken' niet verwachten dat ze zich ingraven in dossiers van duizenden bladzijden om op basis daarvan een gestaafde beslissing te nemen. Ook daar gaan we de mist in.

Tot slot: na de uitspraak van Assisen is geen beroep meer mogelijk. Daarvoor heeft het Europees Hof voor de Rechten van de Mens ons land al eens op de vingers getikt. Enkel bij een procedurefout kan je naar Cassatie trekken en dan nog niet eens voor een inhoudelijke aanvechting. Voor de derde maal gaan we de mist in.

De minister van Justitie is volop bezig met hervormingen maar er zal zeker nog een volgende legislatuur nodig zijn om die door het parlement goedgekeurd te krijgen."

**Wraak en empathie**

"Empathie is het sleutelwoord als je procureur-generaal bent of advocaat. Je moet je kunnen verplaatsen in de schoenen van iemand anders. Een Indisch filosoof zei het ooit als volgt: 'Leer mij mens zijn om het verdriet van anderen te voelen.' Dat dekt voor mij de lading volledig.

Ik heb in al die jaren geen nabestaanden van een moord ontmoet die de dader werkelijk hebben vergeven. Mensen die hun leven lang zinnen op wraak wél, jammer genoeg. Wat helpt om verder te gaan met het leven is het werk of project van de overledene verder zetten. Ik merk dat nabestaanden daar troost en zin uit halen, en dat is genoeg om door te gaan. Hoe dierbaarder de band met het slachtoffer, hoe moeilijker de verwerking van het verlies is.

Moordzaken, de beweegredenen van mensen en hun emoties zullen me altijd blijven boeien. De extreme vormen die dat vandaag aanneemt in terrorisme, daar pas ik voor. Integriteit en gemoedsrust zijn altijd het criterium geweest om een zaak te aanvaarden of niet. Die goede raad geef ik vandaag door aan mijn dochter."

Comfortlift
Orona

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

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

## DE GROOTMOEDER VAN PEGGY POPPE OVERLEEFDE DE HOLOCAUST NIET

# "IK KON NIET LANGER ZWIJGEN"

*Tekst* Dominique Coopman // *Foto's* François De Heel

**Hoe kan je als jonge mama je liefde aan je kinderen doorgeven terwijl je de dood in de ogen kijkt? Hoe kan je je stem laten horen als die brutaal gesmoord wordt? Hoe kan je jezelf aan de wereld tonen als je een pop bent, verstopt in een wasmand? Dit is het verhaal van een grootmoeder, Charlotte, en haar kleindochter Peggy.**

"Ik ben Peggy Poppe, 55 jaar en mama van twee kinderen. Ik ben geboren en getogen in Antwerpen. Beroepshalve ben ik therapeut en coach. Mijn vader (85) was boekhouder, mijn moeder (80) huisvrouw. Als kind waren boeken mijn beste vrienden. Ik heb *Een pop voor Hannah* geschreven, een kinderboek over een jonge moeder die gevangen is, van haar onderjurk een pop maakt en die via een wasmand tot bij haar dochter smokkelt. De moeder uit het boek is mijn grootmoeder: een warme, fiere, geëngageerde vrouw die in 1942 in Auschwitz omkwam. De dochter is mijn moeder, die haar leven lang heel veel verdriet in stilte droeg. De pop is een teken van liefde en een heldendaad."

### Liefde kent vele vormen

"Mijn grootouders waren bij het begin van de Tweede Wereldoorlog allebei actief in het verzet. In 1942 zochten de nazi's mijn grootvader. Ze klopten bij mijn grootmoeder aan. Die was toen zeven maanden zwanger en mama van een dochtertje van drie, mijn moeder. Ze namen mijn grootmoeder mee in de hoop dat haar man - mijn grootvader - zich zou aangeven. Wat ze niet wisten, was dat mijn grootmoeder ook bij het verzet was en dat zij Joods was. Mijn moeder (kind van drie) werd opgevangen door de niet-Joodse ouders van haar vader. Mijn grootvader zelf werd verraden, in Breendonk opgesloten en doodgefolterd.

Mijn grootmoeder was een sterke vrouw. Tijdens haar gevangenschap in de Begijnenstraat in Antwerpen deed ze handwerk. Ze maakte van haar onderjurk een lappenpop van 25 centimeter, verborg die in een wasmand en smokkelde ze zo naar buiten tot bij haar dochter, mijn moeder. Dat was enorm gevaarlijk en tegelijk een bijzonder teken van liefde. Via de pop zei ze tegen haar dochter: 'Het gaat goed met mij, houd moed, ik zie je graag.' Kort nadien werd mijn grootmoeder naar de Dossinkazerne in Mechelen gebracht. Ze werd op 11 augustus 1942 op het tweede transport naar Auschwitz gezet, waar ze is omgekomen. De baby die mijn grootmoeder in gevangenschap baarde, was een jongetje. Dat werd toch zo verteld. Wat er met hem na zijn geboorte is gebeurd, weten we nog altijd niet. Na de dood van haar grootouders, ouders en haar broertje, groeit mijn moeder op bij haar grootouders langs vaderskant. Op het einde van de oorlog valt haar grootmoeder onder de vliegende bommen in Deurne. Zoveel verlieservaringen tekenen een mens. Na de oorlog is mijn moeder bij haar grootvader en enkele tantes gebleven. Ze ging in Antwerpen studeren en leerde er mijn vader kennen."

### De pop

"Als kind kende ik de pop die mijn grootmoeder tot bij mijn moeder had gesmokkeld. Ik had ze in een kast gevonden. Ze had een rood kleed aan met witte bolletjes, dat mijn moeder voor haar had gemaakt omdat het oorspronkelijke kapot was. Ik vond het heel spectaculair om die pop bij haar armen vast te pakken en rond te draaien, want dan bolde dat kleedje helemaal open. Toen mijn moeder dat zag, mocht ik er niet meer mee spelen. Gelukkig!

Toen ik zestien was, vertelde mijn moeder me haar verhaal en kwam ik te weten dat mijn jongere broers en ik Joodse roots hebben. Ze vroeg me uitdrukkelijk om in alle talen te zwijgen: spreken was gevaarlijk. Ik had overal het gevoel er niet bij te horen: thuis werd over het verleden gezwegen en op de katholieke school had ik wel vriendinnen maar voelde ik me een vreemde. Dat werd na mijn zestiende enkel versterkt, want nu droeg ik een geheim dat ik niet kon en mocht delen."

### Zwijgen doet lijden

"Moeten zwijgen is iets aparts. Er is een stuk van jou dat niemand mag

"Tijdens haar gevangenschap in Antwerpen maakte mijn grootmoeder van haar onderjurk een lappenpop, verborg die in een wasmand en smokkelde ze zo naar buiten tot bij haar dochter, mijn moeder."

zien omdat het buiten te onveilig is. Ik hoorde over Joden praten, echt gemene dingen, en vroeg me af waarom en vooral hoe lang nog ? Maar ik zweeg en trok me terug. Soms zelfs schoot ik in een overlevingsmodus en was er niemand die me begreep. Ik ben ooit ontslagen om redenen die niet correct waren. Een gesprek met de directie voelde aan alsof ze me gingen terechtstellen. Op dat moment nam het trauma uit mijn familie - dat ik zelf nooit aan de lijve had ondervonden - het over en werd ik panisch bang. Een emotie die heftiger was dan het ontslag zelf, alsof ik de hele geschiedenis herbeleefde.

Het doet me denken aan vluchtelingen die alles moeten achterlaten en die in een samenleving terecht komen waar ze ook niet altijd met open armen worden ontvangen en waar mensen dingen doen en zeggen die echt niet oké zijn. Vraag is: hoe kunnen vluchtelingen in die context hun trauma een plaats geven? En hoe kunnen ze er mee omgaan zodat het niet in volle hevigheid wordt doorgegeven aan de volgende generatie?"

**De ommekeer**

"In plaats van te zwijgen en op te kroppen, kan je ook het omgekeerde doen. Zo'n tien jaar geleden heeft mijn moeder de pop aan Kazerne Dossin te Mechelen geschonken. Ze zei toen: 'Mijn moeder moest eens weten wat die pop allemaal heeft teweeg gebracht.' Ik denk dat mijn grootmoeder dat wist. Zij heeft die pop in de wereld gezet en ik zet nu, door haar verhaal te openbaren, ook mezelf in de wereld.

De ommekeer kwam er vijf à zes jaar geleden, toen mijn nichtje van tien op school vertelde over haar overgrootmoeder. Plots mochten of wilden andere kinderen niet meer met haar spelen omdat ze Joodse roots had. Ik was heel diep geraakt en dacht 'Nu is er genoeg gezwegen'. Ik voelde hoe lang ik het trauma al met me meedroeg en hoe bepalend het was in mijn leven. Ik heb toen besloten om het tij te doen keren. Die keuze had ik. Ik zou mijn mond roeren.

>>

"IK VOELDE HOE LANG IK HET TRAUMA AL MET ME MEEDROEG EN HOE BEPALEND HET WAS IN MIJN LEVEN. IK HEB TOEN BESLOTEN OM HET TIJ TE DOEN KEREN. IK ZOU MIJN MOND ROEREN"

Ik geloof erin dat heel kleine dingen het verschil kunnen maken. Eén pop, één druppel in een oceaan. Zwijgen kan niet meer. *Een pop voor Hannah* is mijn coming out. Nu ik begin te vertellen, stromen de woorden als een waterval. Het bevrijdt me."

### Schoonmaken voor de volgende generatie

"Ik mag zijn wie ik ben, in mijn totaliteit. Ik ervaar hoeveel energie vertellen me geeft. Ik heb heel hard aan mezelf gewerkt om de impact van het verleden en de familiegeschiedenis niet door te geven aan mijn kinderen. Ik heb onder andere een langdurige opleiding therapie gevolgd en werk sindsdien als contextueel therapeut en coach.

Mijn twee dochters kregen bewust Joodse voornamen: Sharon en Sarah. Mijn ex-man, de vader van mijn kinderen, ging daarmee akkoord. Ze zijn katholiek gedoopt, hebben hun eerste communie gedaan maar toen hun plechtige communie eraan kwam, heb ik met hen gesproken. Samen hebben we toen besloten om het maar zo te laten. Ik ben fier op hen maar vraag ze ook om voorzichtig te zijn. Mensen zeggen bikkelharde dingen.
Ik ontmoette ooit een dame uit een gezin dat gecollaboreerd had. We vonden elkaar in het verwerken van een trauma. Dat was heel verbindend en helend. En ik was heel blij dat wij uit het oordeel konden blijven.

Vergeven? Nee. Vergoelijken? Nee. Wel verbinden, zonder oordeel. We hebben geen verantwoordelijkheid in wat er is gebeurd, wel in hoe we er verder mee omgaan."

### Verbinden met jezelf en anderen

"Ik ben nu verschillende jaren samen met Guillermo, een Chileense vluchteling uit de dictatuur van het Pinochet-regime. Met hem kwam de wereld binnen. Alles wat ik vanuit mijn hart wil doen, ondersteunt hij. Ik wou een boek schrijven en hij stelde een schrijfweek in Zuid-Frankrijk voor. Fantastische ervaring! Daar kwam ik mensen tegen die naar mijn verhaal luisterden en het mee hielpen dragen. Guillermo laat me in mijn kracht staan, ondanks zijn eigen heftige verhaal. Hij is een warme man met een ongelooflijke open geest.

Een mens groeit in relatie tot een ander mens en in graag zien. Kleine dingen hebben een groot effect, ook op mij: een woordje van dank, een kaartje, een bloemetje, een sms'je. Op een dag lag er een nieuwe servet op tafel. Ik las: 'Dreamteam.' Ja, leuk. Een groottante van mijn moeder was destijds uit Amsterdam gevlucht voor de nazi's en kwam in een jappenkamp in Indonesië terecht. Ze maakte van haar onderrokken een servet. 'Je moet je nooit je trots laten afnemen, ik eet met een servet', zei ze. Altijd blijven geloven in jezelf: daar gaat het om."

### Geluk

"Ik ben een gelukkige vrouw *(lacht)*. Ik doe wat ik leuk vind, heb een enorm zorgende en liefhebbende partner, ik heb prachtige kinderen en mensen die me steunen. Vandaag vertel ik mijn verhaal zonder rem, en er wordt geluisterd. Voor mijn moeder, met wie ik een heel goede band heb, ligt dat anders maar ik kon niet langer zwijgen. Daarin lijk ik nog het meest op mijn grootmoeder."

## EEN POP VOOR HANNAH

*Een pop voor Hannah* (Uitgeverij De Eenhoorn) gaat over de adembenemende avonturen van een lappenpop, Charlotte. Peggy Poppe brengt een warme ode aan haar grootmoeder, wiens stem op een heel onrespectvolle manier het zwijgen werd opgelegd in het concentratiekamp van Auschwitz. De auteur haalt uit de onuitputtelijke liefde van een moeder voor haar kind en uit een immense zee van verdriet en pijn, een prachtig en inspirerend verhaal, verrijkt met illustratie. van Ann De Bode.

**Het boek verschijnt op 19 september**

**Fragment uit het boek**
*Steek na steek en lapje na lapje komt de pop tot leven. Af en toe moeten de vrouwen wachten tot het weer veilig is om verder te werken.*
*Vaak neemt Esther het popje vast en knuffelt het. Dan voelt ze zich dicht bij Hannah. Ze zingt en neuriet de liedjes die ze vaak voor Hannah zong. Vaak praat ze tegen de pop. Ze drukt haar tegen zich aan en vertelt hoeveel ze van haar dochter houdt en hoe erg ze haar mist. Ze vertelt de pop alles wat ze belangrijk vindt en wat ze Hannah wil laten weten. Ze vertelt over je haar kammen, moed houden, je trots niet laten afnemen, jezelf verzorgen, je best doen op school, samen gaan wandelen en in plassen springen na een regenbui, pannenkoekenfeestjes, kusjes, knuffels en zo veel meer.*
*Op een dag is de pop eindelijk af.*

Win! Maak kans op een exemplaar. Kijk op blz. 52.

# Comfort en veiligheid dankzij de traplift van thyssenkrupp

**€650 korting***

thyssenkrupp viert zijn 65-jarig bestaan en wie jarig is trakteert!
Ontvang nu € 650 korting bij de 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

*Aanbieding onder voorwaarden, zie www.tk-traplift.be

# Fabienne Paques

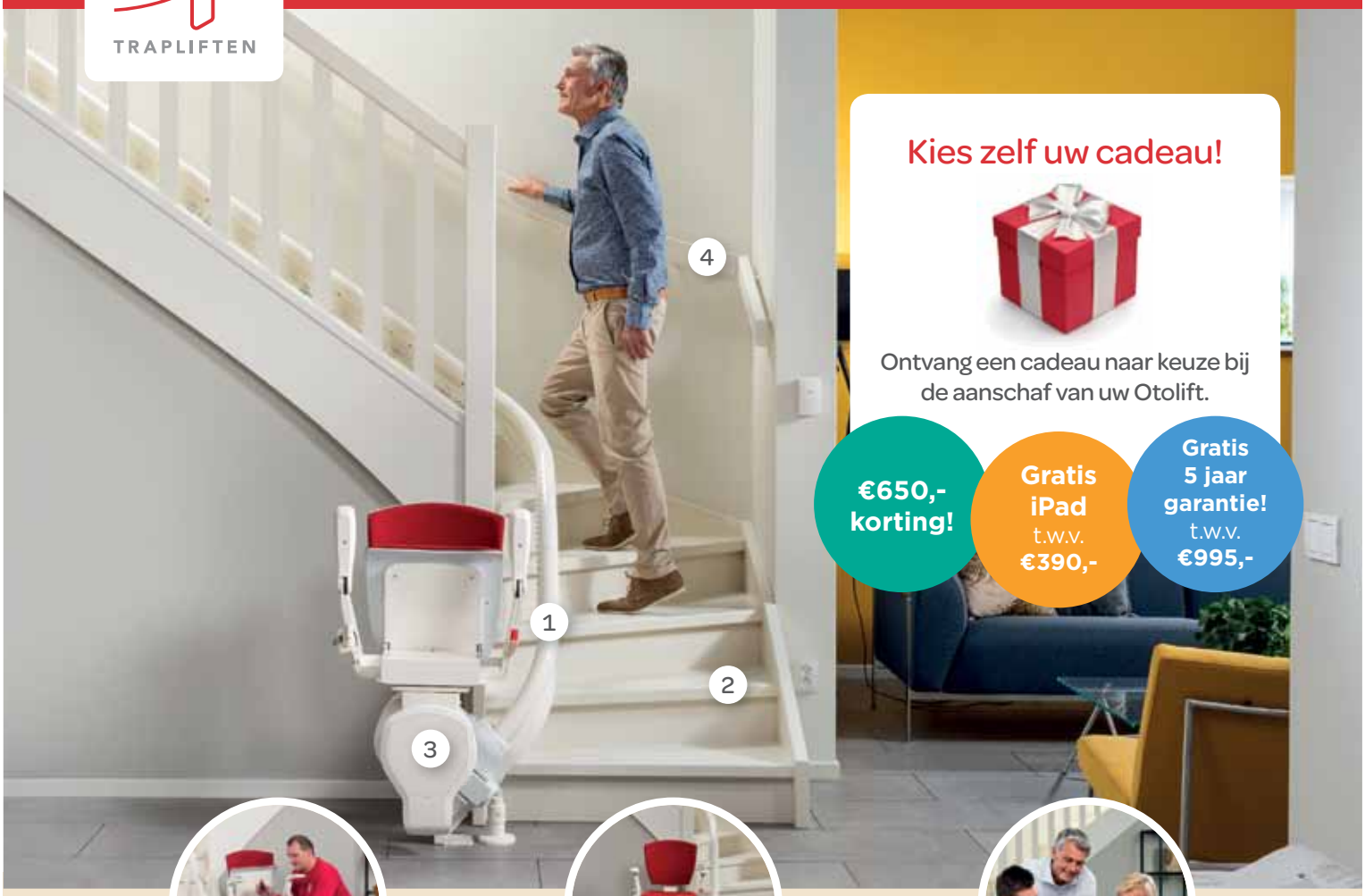
## ASIELHOUDER

"Jaarlijks worden in Spanje een paar honderdduizend honden afgemaakt in zogenaamde dodenstations. Toen ik zo'n twintig jaar geleden getuige was van die wreedheden, besloot ik me in te zetten voor deze honden. Zo ontstond SHIN, Spaanse Honden In Nood. In 2008 slaagde ik erin om zo'n station om te vormen tot een asiel, waar momenteel 600 honden en ook enkele katten verblijven. In totaal hebben we met SHIN al 19 000 levens gered. Omdat we volledig van donaties afhangen is alle hulp welkom. Ook de inzet van vrijwilligers waarderen we erg. Mijn oproep aan iedereen: adopteer een hond in plaats van er een te kopen! Er zitten in elk asiel zo veel schatten."

**www.ace-charity.org**

OTOLIFT TRAPLIFTEN

# *Dé meest gekochte traplift van de Benelux*




## Kies zelf uw cadeau!



Ontvang een cadeau naar keuze bij de aanschaf van uw Otolift.

**€650,- korting!**

**Gratis iPad** t.w.v. **€390,-**

**Gratis 5 jaar garantie!** t.w.v. **€995,-**

### Slechts 48 uur levertijd!

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

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

### Niet goed = geld terug

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

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

## Bel gratis 0800 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!*

# DE WILDE kievitsbloem

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

## PLANT DEZE WONDERMOOIE LENTEBOL NU!

**De wilde kievitsbloem behoort tot de gemakkelijkste voorjaarsbollen, op voorwaarde dat ze op een licht vochtige plek in je tuin mag groeien. Haar originele biotoop bestond uit de drassige weilanden van de polders. Maar zoals het wel meer wilde bloemen vergaat, moet de wilde kievitsbloem vrede nemen met liefhebberstuinen als laatste toevluchtsoord. Net als alle voorjaarsbollen plant je ook deze in de nazomer of in de prille herfst.**

## Prachtige bloemen

Merkwaardig is dat de bloemstengel, die meestal slechts één bloemknop bevat, zich voor de bloei en bij regenweer op de grond neervlijt om de tere knop tegen het geweld van maartse buien en aprilse grillen te beschermen. Begin de bloemstengel dus niet te stutten, na de bui richt die zich vanzelf weer op.

Het bloemdek van de inheemse kievitsbloem, *Fritillaria meleagris*, is meestal purperkleurig met lichte tot witte vlekjes. Zo ontstaat een ruitjespatroon dat een opvallende gelijkenis vertoont met de camouflagekleuren van een ei van een kievit. De naam lag dus voor de hand. Een enkele keer is de wilde kievitsbloem helemaal wit, bij de *praecox,* een gegeerde tuinvariant.

Ze bloeien in april tot uiterlijk begin mei. Bij gecultiveerde exemplaren verschijnen soms tot vier bloemen per stengel. De kievitsbloem plant zich alleen door zaad voort: op een wat vochtige plek gaat dat heel vlot. Meestal merk je pas acht jaar later dat ze zich fors uitbreidt. Zolang duurt het voor een prille zaailing bloeit. Gelukkig zijn de bolletjes in de handel rijp om meteen te bloeien.

## Kaalgeplukt en weggeduwd

Ooit was er een tijd waarin de wilde kievitsbloem in onze streken algemeen voorkwam. Zowel in België als in Nederland stond ze snel op de lijst van beschermde planten, maar veel heeft dat niet mogen baten. Vooral door stadsuitbreiding en ontwatering van poldergrond zijn de meeste standplaatsen verdwenen.

De populatie was er al enorm gedaald onder meer omdat ze eeuwenlang massaal werden geplukt om ze in boeketjes aan de stedelingen te verkopen.

Vind je de bloembolletjes van *Fritillaria meleagris* niet in een tuincentrum, speur dan even het internet af. Je kan ze ongetwijfeld bij online bollenfirma's bestellen en je laten toesturen. Opgelet! Verwar deze wilde kievitsbloem niet met haar forse en beter gekende zus, de keizerskroon, *Fritillaria imperialus*. Die bezit - met alle respect - lang niet de charme van haar elegante zusje.

Plant de bollen van de wilde kievitsbloemen 5 cm uit, de bolbodem 7 cm diep. De stengels worden tot 40 cm hoog. Geef ze in het prille voorjaar een snuifje van een organische meststof. Een maandje na de bloei staan alleen de bloemstengels met de zaaddozen nog overeind.

Het is een goed idee om de bolletjes tussen hosta's te planten. De bladeren van de hosta's palmen later in de lente de lege plek in. In een pot willen kievitsbloemen ook groeien, op voorwaarde dat giet- en hemelwater de potgrond het hele jaar door voldoende vochtig houden.

# Lyon EEN BRUISENDE, MODERNE STAD MET PARELS VAN WERELDERFGOED

*Tekst* An Candaele // *Foto's* An Candaele en Shutterstock

**Velen rijden Lyon voorbij op de snelweg naar het zuiden. Houd er bij een volgende reis naar de zon eens een paar dagen halt, je zal het je niet beklagen. Of plan net als wij een trip met deze hoofdstad van de regio Auvergne-Rhône-Alpes als doel. De auto kan je thuis laten, de trein brengt je vlot op je bestemming.**

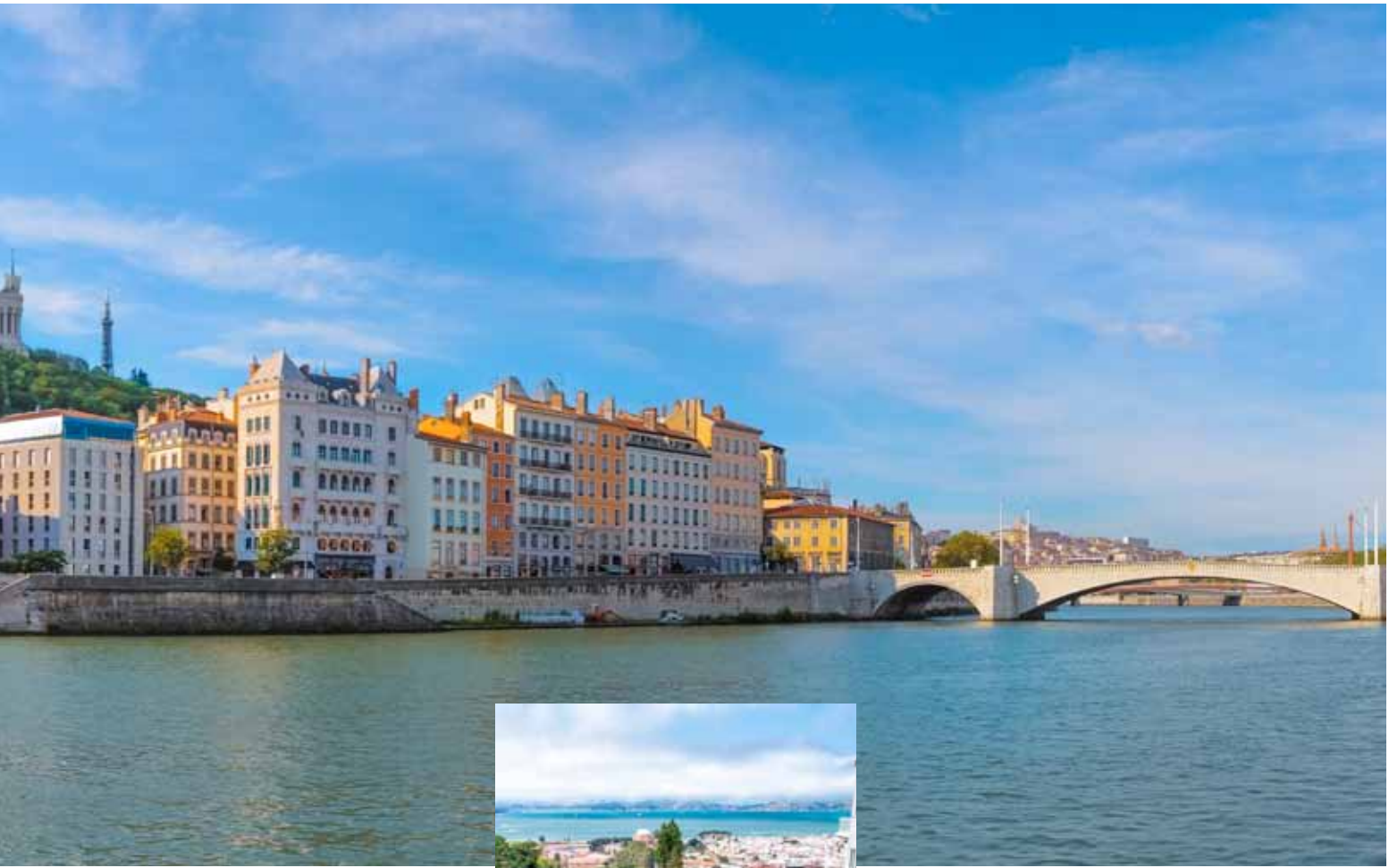
Het historische centrum Vieux Lyon is een pareltje van UNESCO-werelderf-goed. Maar naast dat goed bewaard verleden, is Lyon ook een moderne stad met eigentijdse winkelstraten, een zakenbuurt, een resem prachtige musea en vooruitstrevende architectuurprojecten. Het aantal inwoners is er - na Parijs en Marseille - het derde hoogste van Frankrijk. Als je de hele metropoolregio meerekent, is het zelfs de tweede agglomeratie van Frankrijk.

## Trappen of de kabeltrein

Wij beginnen ons bezoek op de Fourvièreheuvel waar de basiliek en de gouden madonna boven de stad uittorenen. Mits stevig kuitenwerk klim je via een van de vele trappenstraten de heuvel op. Die trappen horen bij de stad en zijn dus een ontdekking op zich, maar wie kiest voor het gemak kan met de *funiculaire* of kabeltrein naar boven. Vanop de heuvel en zeker als je de basiliek beklimt, heb je een mooi uitzicht over Vieux Lyon. De zuiders aandoende pannendaken, de kathedraal, de rivier de Saône die heuvel en oude stad van elkaar scheidt, en verder weg de Alpen... De basiliek van Fourvière is ook binnenin een bezoek waard. De gids wijst ons een plek waar de akoestiek elk stemgeluid op een bijzondere manier versterkt. Heel speciaal! De heuvel en de basiliek zijn een bedevaartsoord, maar de meeste mensen komen er om te ontspannen, te zonnen en te genieten van de rozentuin.
Iets verderop ligt het Romeinse theater. Ook dat is gebouwd in functie van een goede akoestiek in omstandigheden zonder versterking. Een zangtalent uit ons groepje test het uit en het werkt perfect. Jaarlijks vindt in dit theater het Nuits de Fourvière-festival plaats.

## Zoals Venetië

We dalen de heuvel af en dwalen door de oude stad langs charmante autovrije straten en pleintjes, okerkleurige en roze renaissancehuizen. De stijlvolle huizen - gebouwd voor bankiers en zakenlui - tonen een fraai staaltje renaissancearchitectuur. Vieux Lyon is samen met Venetië een van de meest uitgestrekte woonwijken uit de renaissanceperiode die nog intact is gebleven. Verrassende kers op de taart zijn de *traboules*, overdekte doorsteken onder gebouwen en via binnenplaatsen, langs wenteltrappen en kunstgalerijen. Er zijn een driehonderdtal *traboules* in Lyon, enkele ervan zijn toegankelijk. Neem bijvoorbeeld aan de Rue du Bœuf 27 de langste *tra-*



Liever geen trappen? Dan kan je de kabeltrein nemen.

*boules* die vier binnenplaatsen en evenveel gebouwen doorkruist en uitkomt in de omgeving van de kathedraal Saint-Jean-Baptiste de Lyon.
De *traboules* werden eertijds gebruikt door zijdewerkers om met hun waren van de ene kant van de stad naar de andere te gaan. Tijdens de opstand van de zijdewerkers begin negentiende eeuw speelden de gangen een rol en in de Tweede Wereldoorlog werden ze gebruikt door het verzet. Op www.lyontraboules.net lees je de geschiedenis van de *traboules* en vind je wandelingen.

## Zijdedraad en film

Lyon kende een bloeiende zijde-industrie. In 1804 ontwierp Joseph-Marie Jacquard een weefgetouw. In de topperiode rond 1850 waren er 100.000 weefgetouwen in de stad. Twintig jaar later veranderde de mode en kwamen er mechanische weefgetouwen, wat veel zijdewevers hun job kostte. Pas vorige eeuw werd de draad letterlijk en figuurlijk weer opgenomen. Momenteel weeft men in Lyon vooral haute-couturestoffen en decoratiemateriaal. Je kan traditionele zijdeateliers bezoeken, er is een vermaard Musée de Tissus en op de hellingen van Croix-Rousse zijn er heel wat kledingboetieks. Dit is een hippe buurt met een zeer steile straat - de Montée de la Grande Côte - die ook UNESCO-erfgoed is.

We lopen het museum van filmdecors en miniaturen binnen. Die miniaturen zijn echte kunstwerkjes. Op foto lijken de chique etablissementen, de tram en de studeerkamer net echt en levensgroot. *Het parfum* van Patrick Suskind ken ik alleen van het boek, maar hier kan je het filmdecor bewonderen. Voor filmkenners moet dit museum een feest van herkenning zijn.

>>

Filmdecor van Het Parfum.

Wist je dat de film in Lyon werd geboren? Met dank aan de gebroeders Lumière die een cinematograaf ontwikkelden en daarmee films toonden in een loods in de stad. Een Musée Lumière kon in Lyon dan ook niet ontbreken en er zijn tot op vandaag gerenommeerde filmopleidingen.

We steken een van de bruggen over naar La Presqu'île tussen Saône en Rhône. Vieux Lyon is voor toeristen dé plek die je gezien wil hebben, maar het hedendaagse leven van de Lyonnais speelt zich vooral af op Presqu'île en andere recentere wijken.
Lyon is trouwens ook 's avonds mooi, dan zijn meer dan tweehonderd gebouwen en pleinen verlicht. Het gaf de stad een plaats in het rijtje van grote lichtsteden.

## Culinair paradijs

Wie graag lekker eet, heeft nog een reden om naar Lyon te gaan. De stad staat hoog aangeschreven in de culinaire wereld. Denk maar aan klinkende namen als Paul Bocuse (begin dit jaar overleden), een groot en vernieuwend gastronoom. In Les Halles Paul Bocuse is er dagelijks een markt waar je een variatie aan voedingsmiddelen kan kopen bij vijftig handelaars. Echt goedkoop is het er niet, maar het zijn wel kwaliteitsvolle streekproducten, heel mooi gepresenteerd in een sfeervol kader. Kaas, brood, patisserie, charcuterie, vis, wijn... je vindt het er allemaal. En je kan er ook een hapje eten in een van de restaurantjes. Zowel particulieren als restauranthouders kopen in de markthal waar de gangen de namen van vrouwen dragen: de *mères*. De oorsprong van de hoogstaande gastronomie in Lyon ligt bij hen. Vrouwen van eenvoudige komaf die bij de bourgeoisie in dienst waren, gingen voor eigen rekening koken. Ze bereidden eenvoudige maar voedzame maaltijden. De eerste *mère* startte haar zaakje in 1759, velen zijn haar gevolgd. Aanvankelijk met mobiele eetstandjes, later met echte restaurants. De worstjes in brooddeeg of varkensvlees dat met touwtjes werd omwikkeld waren enkele van hun specialiteiten en zijn tot op vandaag in de hallen te koop. Sommige *mères* haalden sterren binnen met hun restaurants. De foto's van deze sterke en getalenteerde vrouwen hangen samen met hun verhalen aan de muur in de markthal.

Paul Bocuse startte naast toprestaurants ook brasserieën voor het brede publiek. Er werd en wordt - met respect voor de traditie - ook voortdurend gezocht naar culinaire vernieuwing.
Restaurants heb je in Lyon in uiteenlopende klassen en prijscategorieën. Typisch zijn de *bouchons*, volkse bistro's waar traditionele gerechten worden geserveerd. Een specialiteit van deze *bouchons* is de *mâchon* - fijne vleeswaren overgoten met Beaujolais - die wordt opgediend

rond tien uur. Het gebruik stamt uit de tijd dat zijdebewerkers halverwege de voormiddag een lichte maaltijd aten.

## Een wolk van glas

Wie via Lyon naar het zuiden rijdt, ziet daar sinds 2014 het Musée des Confluences staan langs de snelweg, als een groot ruimteschip op de plek waar Rhône en Saône samenvloeien. De ontwerper noemt het een "ontmoeting tussen een wolk van glas en een wolk van roestvrij staal", de hoofdmaterialen waaruit het gebouw is opgetrokken. Boven heb je een mooi uitzicht op Lyon en op de nieuwe wijk La Confluence.

De permanente tentoonstelling in het moderne museumgebouw weet ons zeer te boeien. Omdat we bij het eerste bezoek maar een uurtje hebben, keer ik de volgende dag terug en ben er nog eens drie uur zoet, ondergedompeld in het menselijke avontuur van de begindagen tot nu. De opstelling en de filosofie achter de tentoonstelling zijn heel verfrissend in de manier waarop ze antwoorden proberen te vinden op de grote vragen over het universum en de mens. De tentoonstelling schudt de gebruikelijke vakjes en hiërarchieën in de pyramide van het dieren- en mensenrijk dooreen, sloopt muren tussen beschavingen, tijdsvakken en culturen én tussen de verschillende wetenschappen. Niet door opdeling maar door voortdurende beïnvloeding en dialoog is de wereld geëvolueerd en kunnen we die wereld een beetje beter begrijpen. Als je Lyon bezoekt moét je dit zien en er voldoende tijd voor uittrekken.

Ik loop langs de oever van de Rhône terug naar het hotel vlakbij het station Par Dieu en door de wijk La Confluence, die nog volop in ontwikkeling is. Een aangename wandeling op een zonnige, rustige zondagochtend: met de rivier aan de ene kant en fascinerende architectuurprojecten, kunstgalerieën en een modern winkelcentrum aan de andere kant. En af en toe een jogger die me inhaalt.

## MEER INFO

- **www.lyon-france.com**
- Als je enkele musea wil bezoeken is een city card voor 1, 2 of 3 dagen wellicht een voordelige optie. De kaart geeft gratis toegang tot 22 musea en tijdelijke tentoonstellingen en korting bij winkels, theaters en begeleide tours. Je kan er ook gratis mee op bus, metro, kabelbaan en tram.
- Verspreid over de stad vind je fietspunten van Vélo'v. Wil je zo'n fiets huren, bekijk dan welke de voordeligste formule is. Het eerste halfuur is gratis.
- We verbleven in Hotel Ibis Perrache. Meer info: **www.ibis.com**
- De TGV rijdt 6 keer per dag vanuit Brussel naar Lyon. De snelste reistijd bedraagt 3.23 u. Boek je tickets op **www.nmbs-internationaal.be/TGV** en je kan ze thuis printen of uploaden via de app. Ook te koop via de grootste stations, maar voor internationale tickets zijn er vaak dossierkosten.

Win!

**Maak kans op een gratis verblijf voor 2 personen in Hotel Ibis Perrache in Lyon! Kijk op blz. 52.**

# 10 OM NIET TE MISSEN

## 1 DE AFSTAND DIE ONS SCHEIDT*

Renato Cisneros duikt diep in zijn eigen familiegeschiedenis, op zoek naar het ware verhaal van zijn vader, de beruchte El Gaucho, een controversieel en gewelddadig politicus. Hij was onder meer minister van Binnenlandse Zaken tijdens de donkerste jaren van de Peruaanse geschiedenis, het regime van Francisco Morales. Daarna was hij minister van Oorlog. Hoe kan Cisneros als zoon zo'n vader ooit begrijpen? En hoe kan hij zich ooit met hem verzoenen? Dankzij het intieme perspectief en het verstrijken van de tijd is Cisneros in staat het werkelijke verhaal te ontrafelen van een man, een familie en een land.

**Renato Cisneros, *De afstand die ons scheidt* - De Geus**

## 2 ADRIAEN BROUWER. MEESTER VAN EMOTIES

Adriaen Brouwer was een van de belangrijkste Vlaamse kunstschilders uit de barokperiode. Hij kende een kort en turbulent leven, maar liet niettemin een indrukwekkend oeuvre na. Nog tijdens zijn leven verwierf hij heel wat roem: tijdgenoten als Rubens en Rembrandts verzamelden zelfs zijn werk. Toch is hij vandaag lang niet zo bekend als zij. Deze tentoonstelling, die voor het eerst bijna de helft van zijn werk samenbrengt, biedt dan ook een unieke kans om er kennis mee te maken. Ontdek de veelzijdigheid, de hoge artistieke kwaliteit en het innovatieve karakter van Brouwers kunst.

**MOU Museum, Oudenaarde - Nog t.e.m. 16/12 - www.adriaenbrouwer.be - 055 31 72 51**

## 3 TWEE ZUSSEN*

In dit boek lees je het huiveringwekkende relaas van twee Noorse meisjes die een oorlog vechten die hun familie en een land splijt. Het begint op een dag in 2013, wanneer de tieners Ayan en Leila onverwacht niet thuiskomen. 's Avonds hoort hun vader dat ze naar Syrië zijn vertrokken om te strijden in het kalifaat. Hij, zelf een voormalig kindsoldaat in zijn geboorteland Somalië, gaat naar hen op zoek. Een beangstigende reis die hem voert naar gebieden die gecontroleerd worden door IS.

**Åsne Seierstad, *Twee zussen* - De Geus**

## 4 WILL TURA, HOOP DOET LEVEN**

Al zestig jaar staat Will Tura op de planken. Stof genoeg dus om er een film over te maken. Regisseur Dominique Deruddere koos voor een eerlijk muzikaal verhaal, verteld vanuit het perspectief van de 'Keizer van het Vlaamse lied'. Wat heeft zijn moeder voor hem, maar ook voor zijn carrière betekend? Hoe ziet het leven van een zanger eruit die bijna dagelijks optreedt? En hoe houdt hij zoiets vol, zovele jaren lang? Het gebruikte archiefmateriaal illustreert niet alleen Tura's leven, maar toont ook historische gebeurtenissen in Vlaanderen, begeleid door Jan Decleirs warme stem.

**Vanaf 12/09 te zien in de bioscoop**

## 5 DE GROOTE OORLOG VOORBIJ: 1918-1928

Na de Eerste Wereldoorlog ondergaat België - net als de rest van de wereld - ingrijpende veranderingen. De samenleving worstelt met ontwrichting. En tegelijkertijd herleeft ze. Deze tentoonstelling gaat dieper in op verschillende grote thema's uit dit tijdperk: het eindoffensief, de bevrijding, de periode kort na de oorlog, de geopolitieke omwentelingen, de economische heropbouw, het rouwproces en de herinnering, en de socio-politieke en culturele veranderingen. Uitzonderlijke stukken uit binnen- en buitenland, aangevuld met decors, getuigenissen en interactieve tools brengen een sfeer vol verrassing en emotie.

**Koninklijk Legermuseum, Brussel - Nog t.e.m. 2019 - www.klm-mra.be - 02 737 78 33**

## 6 THE SOUND OF V[IOLIN]**

In mei 2019 is het de beurt aan violisten om op de Koningin Elisabethwedstrijd te strijden om de felbegeerde eretitels. In aanloop daarnaartoe wordt al voor de derde maal aan deze prestigieuze wedstrijd een themadag gelinkt, met concerten waarin deze keer dus de viool centraal staat. Zowel klassieke als minder klassieke uitvoeringen staan op het programma. Geniet onder meer van de getalenteerde Ning Kam (op de viool) en Liebrecht Vanbeckevoort (aan de piano), beiden laureaten van de Koningin Elisabethwedstrijd. Of laat je hypnotiseren door violiste en zangeres Marja Nuut die Estse folksongs brengt, vervlochten met de elektronische klanken van Hendrik Kaljujärv.

**30CC/Abdij Keizersberg, Leuven - Op 30/09 om 13.30 u. - www.30cc.be - 016 300 900**

## 8 THE WORLD OF TIM BURTON**

Regisseur en producent Tim Burton wordt internationaal erkend en gelauwerd voor zijn films, waaronder *Batman* (1989), *Edward Scissorhands* (1990), *Charlie and the Chocolate Factory* (2005) en *Alice in Wonderland* (2010). Typisch voor Burtons films zijn de excentrieke karakters en werelden, ontsproten aan zijn bijzondere verbeeldingskracht. Deze expo focust daarop en toont zo de artiest die achter hem schuilgaat. Tekeningen, schilderijen, foto's, geanimeerde poppen, maquettes, animatiefilms en sculpturale installaties geven in een inkijk in de unieke wereld van Burton.

**C-mine, Genk - Nog t.e.m. 28/11 - www.c-mine.be - 089 44 65 90**

## 9 VRIEND OF VIJAND**

Bram Vermeulen was gefascineerd door de Eerste Wereldoorlog en de uitputtingslag rond Ieper. De loopgraven, de bunkers, het helse lawaai... maar ook de vrede en de heropbouw inspireerden de artiest - overleden in 2004 - tot het schrijven van een theatervoorstelling en een album. Deze muziek vormt het vertrekpunt van een nieuwe beklijvende voorstelling en wordt gebracht door Brams dochter Katarina Vermeulen, Wigbert, Charles Nagtzaam (Frank Boeijens band) en Serge Feys (Arno/TC Matic). Tussen de liedjes door deelt Rudi Vranckx zijn persoonlijke oorlogservaringen en -beelden. Een bijzondere symbiose die je moet gezien hebben.

**Van 12/10 t.e.m. 6/12 op verschillende locaties in Vlaanderen - www.kras.be/agenda - 0475 81 98 96**

## 7 ENGEL**

In zijn boek *Monoloog van iemand die het gewoon werd tegen zichzelf te praten* liet Dimitri Verhulst zich losjes inspireren op het onverwachte levenseinde van wielrenner Frank Vandenbroucke. Dat verhaal is nu verfilmd door regisseur Koen Mortier. In *Engel* volg je de ontmoeting van een prostituee, Fae, en de wereldberoemde sportman Thierry, die tijdens zijn vakantie in Senegal smoorverliefd wordt op haar. Ze vinden waardigheid en hoop bij elkaar om zich uit hun benarde situaties te bevrijden. Maar boven alles primeert de liefde. Tot Thierry zich onder invloed vreemd begint te gedragen. Als Fae hem de volgende ochtend dood aantreft, wordt ze gearresteerd, ondanks haar onschuld. Om verder te kunnen met haar leven, moet ze terug naar de kamer waar het allemaal begon.

**Vanaf 19/09 te zien in de bioscoop**

## 10 VOLLE BLOEI*

Deze roman brengt het verhaal van vijf vrouwen op leeftijd: Danny, Wanda, Lies, Anneke en Greetje. Ze ontmoeten elkaar op de begraafplaats, waar ze bloemen leggen op de graven van hun overleden echtgenoten. Als blijkt dat ieder van hen nog een droom te verwezenlijken heeft, nemen ze een besluit: ze zijn weer zo jong als ze zich voelen en gaan overdoen wat overgedaan moet worden.

**Hetty Kleinloog, *Volle bloei* - Uitgeverij Marmer**

* Win met het kruiswoordraadsel! Kijk op blz. 52

** Win met het ledenvoordeel! Kijk op blz. 54

# VLAAMSE VREDESWEEK: OOK JIJ KAN DE BOOSCHAP UITDRAGEN!

**Van 21 september tot 2 oktober vindt de 29ste Vlaamse Vredesweek plaats, waarvan OKRA partner is. Met 'Iedereen Thuis' zet de campagne deze keer in op vrede in de eigen samenleving. Een belangrijk thema want waar je ook woont, vandaan komt of terechtkomt… iedereen wil een plek waar hij of zij zich veilig weet, geborgen voelt en zichzelf kan zijn.**

Het thuisgevoel heeft iets contradictorisch. Is het er, dan sta je er nauwelijks bij stil. Maar bij wie zo'n thuis moet missen, treedt een hevig gevoel van onvrede op. Conflict en polarisatie loeren dan al snel om de hoek.

Naar aanleiding van de gemeenteraadsverkiezingen op 14 oktober roept de Vredesweek met concrete aanbevelingen op om te investeren in een lokaal vredesbeleid, zodat een thuis voor iedereen mogelijk wordt. Samen met meer dan dertig organisaties zet OKRA in op beleidsbeïnvloeding en sensibilisering.

Maar ook jij kan de boodschap uitdragen! De Vredesweek doet een oproep om een foto of een beeld met de Boomerang-app te maken op de plek waar jij je thuis voelt. Omdat iedereen nood heeft aan zo'n plek vragen we je om het beeld te delen op sociale media met het onderschrift 'Ik stem op #IedereenThuis in @gemeente'.

Naar jaarlijkse traditie kan je op **www.vredesweek.be** ook terecht voor een gratis educatief en bezinnend aanbod. Ontdek er eveneens de talrijke activiteiten die tijdens de campagne over heel Vlaanderen zullen plaatsvinden.

*De Vredesweek is een initiatief van de vredesbeweging Pax Christi Vlaanderen.*

# ONZE EXCUSES

In het OKRA-magazine van juli-augustus verscheen een paginagrote advertentie voor een '8-daagse cultuurhistorische 5-sterrenreis naar Cyprus', aan een gunstig tarief en met exclusieve voordelen voor OKRA-leden. Dat is echter niet correct: het gaat niet om een exclusief aanbod voor OKRA-leden, het heeft ook niets te maken met het reisaanbod van OKRA en ook de zogenoemde voordelen zijn niet betrouwbaar. OKRA excuseert zich dus voor deze misleidende advertentie, die niet gepubliceerd had mogen worden.

*PS Ontdek als bijlage bij dit magazine de nieuwe winterreisbrochure van OKRA en weet dat OKRA's reizen garant staan voor expertise, degelijkheid en betrouwbaarheid. Dank voor het vertrouwen!*

# HOORWEEK

## 15 t.e.m. 20 oktober

**GRATIS**
**HOORTEST**
**+**
**goodiebag**

**INFOSESSIE**
**HOORHULP-**
**MIDDELEN**
**+**
**koffie en taart**

**Schrijf je in via**
**www.aurilis.be/hoorweek of telefonisch.**

Wil je op de hoogte blijven van onze acties?
Schrijf je in op onze digitale nieuwsbrief op www.aurilis.be
of volg ons via

aurilis
samen met

Voor info of een afspraak: Limburg 011 21 39 78 • Antwerpen-Waas&Dender 015 27 77 47
Vlaams-Brabant 016 20 84 84 • Midden-Vlaanderen 09 242 43 44 • West-Vlaanderen 051 23 34 94

# "PARELTJE NA PARELTJE RIJG IK DE DAGEN AANEEN"

*Tekst* Dominique Coopman // *Foto* Liesbeth Gavriilakis

**Frieda Mariën is tachtig. Zwart haar, gekleed naar de mode. Ze is blij om alleen en vrij te zijn. Ooit stond ze in het onderwijs, tot plots haar batterij plat was. Het woord 'burn-out' bestond nog niet. Haar psychiater nodigde haar uit om te doen wat ze echt graag wou: beeldhouwen. Vandaag maakt ze juwelen. "Ik heb mezelf leren kennen en vrijheid gegund. Dat is de belangrijkste keuze die je kan maken in je leven", aldus deze wijze dame.**

"Ik ben geboren in 1938, in Mechelen. Ik woon er nog altijd. Ik was getrouwd maar leef sinds 2002 gescheiden van mijn man, hij is geestesziek. Ik heb schatten van kinderen en kleinkinderen: mijn dochter Patricia heeft twee zonen en mijn zoon Cis heeft een dochter. Ik kende mijn man al van toen hij zeven was. Altijd ambetant in de groep, maar ik was er zot van en trouwde ermee. Hij bleek schizofreen paranoïde. In de kerk beloof je elkaar trouw te blijven in goede en kwade dagen, vanuit die overtuiging dacht ik elke dag: draai het blad om en herbegin. Het zal wel kantelen."

## Batterijen plat

"Pas nadat ik crashte, heb ik mezelf leren kennen. Daarvoor was ik niemand. Ik stond altijd ten dienste van iets of iemand. Dat heb ik te 'danken' aan het geloof: dienen, dienen, dienen. Nu doe ik dat alleen omdat ik het wil, niet omdat het moet. Ik ben als vrijwilliger actief in het verenigingsleven, help mee programma's maken en activiteiten organiseren puur voor het plezier. Precies dat kende ik vroeger niet. De dominante houding van mijn man maakte alles heel eng. Ik had niets om me te ontspannen, zelfs tv-prgogramma's over kunst of de cultuurpagina in de krant waren voor mij verboden. Soep maken en koken, dat waren mijn taken in huis. Maar zoiets wreekt zich vroeg of laat en ik crashte. Na veertien jaar onderwijs ben ik vijf jaar ziek geweest. Mijn kinderen waren verontwaardigd toen het allemaal naar boven kwam. Ik hou van ze: knuffelen doen we niet veel maar ze staan er wanneer ik ze nodig heb. Gelukkig had ik een opleiding kunstacademie en de Europese school voor antiquairs gevolgd. Dat hielp me om mijn passie te herontdekken, beeldhouwen."

## Pareltje na pareltje

"Ik heb besloten het verleden achter me te laten, ik wil alleen de toekomst zien. Ik maak juwelen en stel die tentoon. Hoe meer ik er verkoop, hoe meer ik er kan bijmaken. Artistiek bezig zijn is mijn lang leven. Ik doe alles vol overgave en goesting. Als ik 's avonds pareltje na pareltje aaneen zit te rijgen, is het donker voor ik het weet. Het huis ligt vol, maar ik ruim voor niemand op.

Na een rugoperatie heb ik het beeldhouwen moeten opgeven. Fijn vingerwerk gaat wel, ondanks de knobbeltjes van reuma en artrose. Ik heb nog heel veel ideeën, probeer zo fit mogelijk te blijven. Wie vroeger tachtig werd, was een oud besje. En ook nu veeg je dat getal niet uit. Ik wil mee blijven met de computer en de gsm, probeer al eens een ander receptje te koken. Natuurlijk sta ik dichter bij de dood, maar alle papieren liggen klaar en dat stelt me gerust. Ik wil zelf beslissen wanneer het genoeg geweest is."

## Een vlammetje dat nooit dooft

"Of ik het plezant vind om in deze tijd te leven? Ik leef graag, ja. Vroeger was er minder comfort, vandaag ademen we angst uit en gaat alles veel sneller. Mijn tachtigste verjaardagsfeest met de kinderen en enkele intieme vrienden was fantastisch. Ik was goed *tuureluure. (lacht)* Geluk? Dat is dingen met volle goesting doen. Ik ben nu gelukkig omdat ik kan vertellen. Maar geluk kan ook verborgen zijn: als een vlammetje dat nooit dooft.

Zelfs in je ongeluk kan je diep gelukkig zijn. Tijdens die zware periode in mijn leven, toen alles escaleerde, kon ik zeggen: ik ben er nog en alles kan veranderen. Je voelt kracht diep vanbinnen om die stap te zetten. Geluk kan ook heel broos zijn en plots knappen, zoals wanneer men je komt vertellen dat je zoon verongelukt is. Toch moet je ook dan weer de kracht vinden om uit de put te kruipen, om aanknopingspunten te vinden in de strijd tegen het grote verdriet. Hoe meer je meemaakt, hoe beter je dat begrijpt."

## De kracht van empathie

"Ik ben graag alleen. Meer zelfs, ik zou de aanwezigheid van iemand anders op dit moment lastig vinden. Mijn vrijheid is me heel dierbaar. Of ik tevreden ben? Ik heb mijn best gedaan. Het had anders kunnen lopen, maar het is nu zo. Hoe meer ik vertel, hoe lichter mijn verdriet

wordt. Mensen die luisteren, zijn een zegen. Onze samenleving heeft meer empathie nodig: mensen die zich inleven, enkel maar luisteren, en pas daarna iets zeggen. Ik heb veel meegemaakt, maar dat heeft me gesterkt. Misschien is dat wel het echte geluk: wat je hebt bijhouden en zorgen dat het vlammetje niet uitgaat."

## Instagrannies

Tachtigplussers worden vaak alleen maar op hun zorgbehoefte aangesproken, terwijl ze een leven vol waardevolle ervaring achter de rug hebben. Tegelijk zoeken jongeren naar inspiratie en reflectie, om het leven te liken.

Bond zonder Naam brengt hen samen op Instagram. Ze poseren niet met een latte macchiato met spirulina, maar met een koffie verkeerd. Zij vertellen over wat het leven hen geleerd heeft, over wat er overblijft als je de tachtig gepasseerd bent.

Frieda Mariën is een van de vele Instagrannies. Op haar verhaal reageerden heel wat jongeren. Ze doet er alles aan om bij de tijd te blijven maar draagt ook een rugzak vol ervaringen mee. Hoog tijd om wat dieper te duiken in het leven van een van de nieuwste influencers van Instagram!

BOND ZONDER NAAM
VANUIT HET HART

# Scrapbooking

## VAN BLANCO BLAD TOT CREATIEF PROJECT

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

**Elke bladzijde die je omdraait in je leven geeft ruimte. Elk wit blad kan je vullen met prachtige herinneringen, spannende plannen voor de toekomst en ervaringen om te koesteren. Neem je agenda vast en maak een creatief voorblad voor elke nieuwe maand, koop een blanco fotoboek en doe eens gek met je foto's en documenten van op reis. Knip, plak, versier en geniet van zoveel moois op papier!**

Er zijn typische 'scrapbooks' te koop in hobbywinkels. Eigenlijk zijn dat fotoalbums met ringen, gemaakt van stevig papier. Maar gebruik gerust elk ander schriftje of agenda met een ringsysteem: zolang je voldoende dikte kan creëren werk het!

In scrapbooking bestaan er evenveel stijlen als er mensen zijn want elk exemplaar is een unieke weergave van jezelf op dat moment. Echte regels zijn er dus niet: experimenteer en ontdek je eigen stijl! Ga aan de slag met stempels, sjablonen en washi tape in kleurrijke motieven. Download printversies van tekeningetjes die je dan zelf inkleurt en creëer zo je persoonlijk verhaal.

### Benodigdheden

- scrapbook, agenda of blanco schrift met ringen
- pennen, potloden, stiften
- markeerstiften
- washi tape in verschillende motieven
- snijmes en -mat
- schaar (eventueel gekarteld)

*Knip, plak, versier en geniet van zoveel moois op papier!*

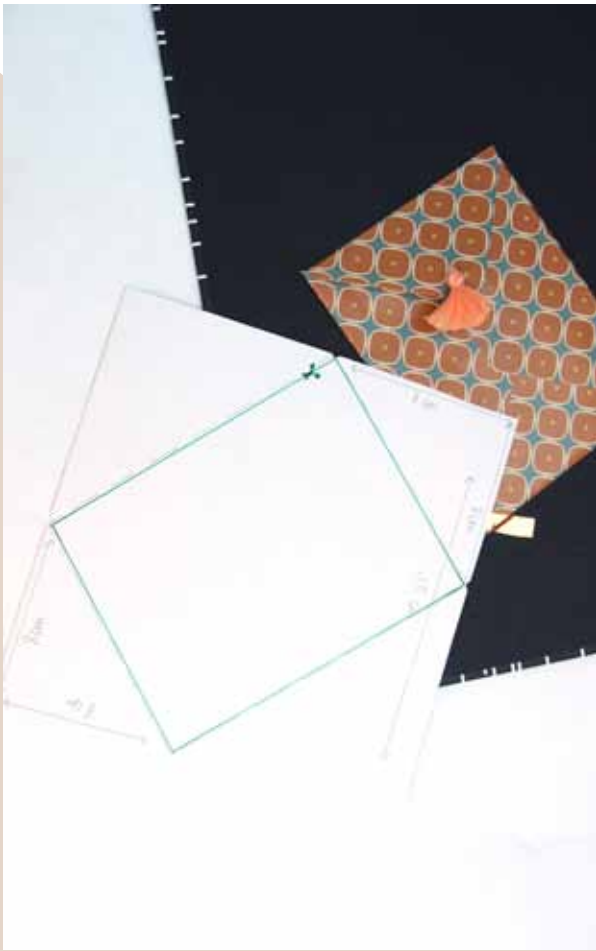
# EEN HOOGSTPERSOONLIJKE ENVELOP

Kostbare papiertjes en herinneringen zitten veilig opgeborgen in een envelop. Natuurlijk niet zomaar één, wel een zelfgemaakt exemplaar in prachtig papier en met dat tikkeltje extra!

## Aan het werk

Kies een papier met een leuke print of scheur een mooi beeld uit een tijdschrift. Start met een vierkant van bijvoorbeeld 19 cm. Vanuit één hoek plaats je op 8 cm een streepje. Dit doe je ook aan de andere zijde vanuit dezelfde hoek. Herhaal dit vanuit de tegenoverliggende hoek. Verbind de 4 punten en maak zo een rechthoek.

Knip een klein hoekje (1 mm) uit elke hoek van je rechthoek. Teken nu opnieuw een rechthoek die aan elke zijde 1 mm kleiner is. Dit zijn je vouwlijnen. Plooi de hoeken naar het midden. Eerst de korte kant, vervolgens beide zijkanten. Je kan ze vastzetten door in een van beide zijflappen een sneetje te maken met je snijmes en de andere zijde erdoor te schuiven. Vouw het bovenste flapje dicht en versier dit nog extra.



# LIEVER OPEN ZAKJES?

Gebruik kleine koffiefilterzakjes om open envelopjes te maken. Vouw de bovenste rand naar binnen zodat je ziet wat erin zit. Heb je alleen grote formaten in huis? Geen probleem! Snijd ze dan eerst bij: behoud de rechte hoek en knip er diagonaal een stuk af tot de gewenste grootte.

Versier ze zoals je dat zelf wil, schrijf erop wat erin zit en plak ze vast in je scrapbook.

>>

*In deze open envelopjes kan je biljetten per land kwijt, treintickets of andere leuke, kleine hebbedingetjes*

## ZET JE REIZEN OP DE KAART

Geregeld op stap? Breng de plaatsen in kaart waar je overal al geweest bent. Kleurrijke touwtjes vertrekken vanuit België en vormen zo jouw persoonlijke spinnenweb over de wereld. Zowel het vertrek- als het eindpunt kleef je vast met matte plakband. Die is haast onzichtbaar op je kaart.

## EEN HALSKETTING VOL HERINNERINGEN

Mooie momenten koester je eerst en vooral in je hart. Maar je draagt ze ook met je mee, als een juweel van onschatbare waarde. Ook op papier werkt die metafoor prachtig!

Stans of knip rondjes uit je foto's. Zorg dat de essentie van het beeld daarop staat. Kleef ze in een halve cirkel naast elkaar. De overige 'parels' teken je met de hand van groot naar klein zodat ze elkaar bovenaan bijna raken. Om af te werken prik je 2 gaatjes in het papier en rijg je er een touwtje door. Strikken en klaar is je halsketting van foto's!

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

brailleliga
stichting voor de blinden

# Draag bij aan hun toekomst

**Steun personen met een visuele handicap, tijdens uw leven of zelfs nadien.**

**EEN LEGAAT**
Met een legaat, zet u uw vrijgevigheid en solidariteit kracht bij.
Door al uw bezittingen of een deel ervan aan de Stichting voor de blinden na te laten, biedt u aan meer dan 15.000 blinde en slechtziende personen in België de mogelijkheid om een zelfstandig leven te leiden.

**EEN OPGEDRAGEN FONDS**
U een opgedragen fonds oprichten dat uw naam draagt. Het zal een project helpen financieren dat u nauw aan het hart ligt. Zo houdt u tevens uw nagedachtenis levend.

**T +32 (0)2 533 33 16**
**stichting@braille.be**

brailleliga
stichting voor de blinden

De Stichting voor de blinden informeert u in alle discretie

Vayamundo **Quillan**

Vayamundo **Houffalize**

Vayamundo **Oostende**

# Tafelen aan de Ourthe

Speciaal voor de lekkerbekken stoomden we de culinaire special 'Tafelen aan de Ourthe' klaar. Jouw buitengewoon verblijf krijgt extra smaak in de ontspannende, groene setting van Houffalize.

**2 nachten van vrijdag tot zondag, geldig tijdens alle weekends van oktober en november 2018.**

| Prijs per persoon per verblijf - **Halfpension** | | | |
|---|---|---|---|
| + 12 jaar | 6 - 11 jaar | 3 - 5 jaar | 0 - 2 jaar |
| € 169,00 | € 49,00 | € 49,00 | gratis |

single supplement € 30

**Halfpension met een 3-gangenmenu op vrijdagavond en een 4-gangenmenu op zaterdagavond.**

#lovevayamundo facebook.com/vayamundo.be

**www.vayamundo.eu**

**078 156 100** | contactcenter@vayamundo.be

vayamundo
Hello Happiness

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.

## ELZA DEBAERE GENIET VAN DE NATUUR EN DE RUST IN DE POLDER

# "OVER ONS LEVEN IN HET ZWIN KAN IK EEN BOEK SCHRIJVEN"

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

**Vandaag woont Elza Debaere naast haar jongste zoon in de polders rond Ramskapelle. Maar decennialang leefde ze op een wel heel bijzondere plek: in natuurpark het Zwin. Daar stonden Elza en haar man Robert dieren en mensen dag en nacht bij.**

Smalle polderweggetjes slingeren naar Elza's huis in de Jonckheerestraat. De landelijke omgeving baadt in het gulle zonlicht, de zomerse akkers liggen er weelderig bij. Een mens zou er zowaar lyrisch bij worden. Aan de poort geeft Elza ons een waarschuwing. "Niet schrikken als je de hond ziet." Bij het openzwaaien van de poort zien we een uit de kluiten gewassen Amerikaanse Stafford met een zeer gezonde interesse in het onbekende bezoek. "Hij bijt maar in één bil tegelijk", lacht Elza. "Maar eigenlijk is 't een brave. En het is een goede waker. Mijn zoon bracht hem mee uit het asiel."

Ooit leefde Elza met haar gezin in het Zwin. Haar man Robert was er verantwoordelijk voor de dieren en het onderhoud van het park. Elza zelf baatte de snackbar uit. "In 1957 trouwden we, even later verhuisden we naar het Zwin. Meer dan veertig jaar woonde en werkte ik er. Toen Robert op z'n 65ste met pensioen ging, moesten we verhuizen en kwamen we hier terecht. Minder dan een jaar na zijn pensioen werd Robert ziek, nog eens een jaar later overleed hij. Het nieuws dat hij terminaal was, was een zware slag. Robert heeft altijd veel gegolfd. Ook toen hij ziek was, namen zijn golfvrienden hem mee. Er was er dan altijd wel eentje die zogezegd last had van zijn voet. Dan konden ze stoppen en hem sparen, want hij hield het golfen niet lang meer vol."

### In verwachting op de ladder

Een alledaagse job kon je die van Robert niet noemen. "Naast het verzorgen van de dieren en het onderhoud doen, moest Robert ook vogels ringen. Duizenden heeft hij er gevangen en geringd. Zo konden wetenschappers de trek van de vogels volgen. Ik heb hem vaak geholpen bij het ringen. Ook toen ik in verwachting was, stond ik op de ladder. "Kom daar af!", riep mijnheer Léon die toevallig passeerde. "Nooit", riep ik hem terug. *(lacht)* 'Mijnheer Léon', dat is graaf Léon Lippens, burgemeester van Knokke van 1947 tot 1966 en oprichter van het Zwin.

Voor wie het Zwin tot het einde van de jaren 80 bezocht, was verzorger Robert Trio een bekend figuur. Elke dag was hij in de weer in het grote volièrepark dat destijds de toegangspoort vormde tot het eigenlijke natuurreservaat. Vandaag zijn de volières verdwenen en kreeg het park een nieuwe invulling met onder meer een permanente tentoonstelling, een huttenparcours en een observatiepost. Elza blikt terug op de tijd waarin haar man zowat het gezicht was van het park. "Elke dag om 16 uur gaf Robert de vogels eten. Daar maakte hij altijd een show van voor het publiek. Hij was heel sociaal. Maakten we op zondagnamiddag een wandelingetje door het park, werd hij altijd aangeklampt. De vogelliefhebbers kenden hem. Hij had niet gestudeerd, maar kende alle vogels. Hij was eigenlijk een ornitholoog zonder diploma. Die vogels, dat was zijn leven. Het Zwin groeide door zijn toedoen uit van vijf volières naar een heus park. Beetje bij beetje kwam er nieuwe vogels bij: watervogels, roofvogels, kemphanen… Dat was zijn levenswerk."

### Hard werken

Hoewel ze Robert altijd bijsprong als dat nodig was, kreeg Elza er een taak bij. "Na enkele jaren opende ik een snackbar in het Zwin. Dat was hard werken: in de topjaren kwamen er op een zomer vier- tot vijfhonderdduizend bezoekers. Het Zwin was bekend in binnen- en buitenland. En ik bediende iedereen even vriendelijk. Op vakantie gingen we zelden, zeker in de beginjaren. Dat beklaag ik me nu wel. Pas op, we waren echt gelukkig. En achteromkijken helpt niet, dan word je bitter. Maar zelfs naar zee gaan met onze twee zonen zat er niet in. Kristof en Rik speelden altijd in het Zwin. Ooit was Kristof eens enkele uren vermist. We hebben het hele Zwin afgezocht. Tot bleek dat hij met zijn klein fietsje naar de karting even verderop was gereden." *(lacht)*

Elza en Robert konden maar kort samen genieten van hun nieuwe woonst aan de landweg in Ramskapelle. Vandaag woont Elza er nog steeds en dat doet ze graag. "Het is hier zo stil 's avonds. Ik geniet van de natuur en uiteraard vooral van de vogels. Een gele of een witte kwikstaart herkennen, daar hou ik me graag mee bezig. Da's niet makkelijk, soms zijn 't maar twee pluimpjes die

"Mijn man had niet gestudeerd, maar kende alle vogels. Hij was eigenlijk een ornitholoog zonder diploma"

het verschil vormen tussen twee soorten. Hier ben ik gelukkig. Ik kom niet vaak in het dorp, maar de boeren die hier passeren, ken ik allemaal. Ik ben in Ramskapelle geboren. Nu ben ik 87: de cirkel is rond. Ik ga vaak in de kerk zitten, mijn grootouders liggen hier op het kerkhof. Hier wil ik ook begraven worden, naast Robert. Dan zijn we weer verenigd."

## Dame blanche voor de kauw

Elza heeft al heel wat verteld als haar zoon Rik en diens vrouw Mariëlla binnenspringen. Rik volgde zijn moeder op in de snackbar die hij uitbaatte tot 2006. Praten over het Zwin, daarvoor heeft hij geen aanmoediging nodig. De anekdotes brengen de jaren tussen de vogels meteen weer tot leven. "Weet je nog, die kauw die verzot was op dame blanche? Die ging op het terras het ijs vanop de tafels pikken." Elza pikt meteen in: "Of die Vlaamse gaai die de hoed van iemands hoofd wegplukte. Er was ook een raaf in een volière die zich graag achter z'n kop liet strelen." "Maar 't was een smeerlap", lacht Rik. "Als je je vingers ver genoeg naar binnen stak, dan hapte hij." "Geregeld staken mensen hun hand door het hekwerk", weet Elza. "En dat ondanks de bordjes. Als we kinderen dat zagen doen, grepen we altijd in. Maar volwassenen lieten we hun lesje leren."

Rik benadrukt dat verschillende vogels in open volières zaten en dus vrij konden vliegen. Bovendien konden veel bewoners niet meer in het wild leven. "Het waren olieslachtoffers of gewonde dieren die ze hier binnenbrachten. Als het stormde, kwamen hier soms wel dertig vogels onder olie binnen. De schepen profiteerden ervan om dan hun tanks te spoelen en oude olie te lozen. Het vliegtuigje dat controles op zee deed kon immers niet opstijgen bij stormweer. Maar als je tien van de honderd vogels kon redden, dan was dat al veel."

## Machtige jeugd

De anekdotes blijven elkaar opvolgen. Over de Vlaamse gaai die met de sigaar van Robert aan de haal ging. Over de winter van 1986 die zo streng was dat je ijsschotsen in het Zwin zag. Over de Franse vrouw die door het opkomende water in het Zwinreservaat verrast werd en door Robert op z'n rug werd gered. Hij werd er later voor gedecoreerd. Stof voor een heel boek, besluit Elza. "Ik heb een *machtige* jeugd gehad", blikt Rik terug. "Vandaag spreken ze van de internetjeugd, maar voor mij was binnenblijven een straf. Ik ging zwemmen in de putten van het Zwin of bouwde boomhutten. Ik speelde altijd buiten, terwijl mijn ouders hard aan het werk waren. Ik heb me zelfs laten vertellen dat de chauffeur van een autocar mij ooit de papfles moest geven omdat mijn moeder te druk in de weer was in de snackbar." Elza lacht veelbetekenend.

# SPEEL EN WIN EEN VAN DEZE PRIJZEN

## Win 2 overnachtingen voor 2 personen in **hotel Ibis Lyon Centre Perrache** (geldig tot 31 december 2019)

***Info:***
Het hotel Ibis Lyon Centre Perrache ligt in het centrum van Lyon, op het schiereiland Presqu'île, dat erkend is als UNESCO-werelderfgoed. Het is ideaal gesitueerd in het midden tussen de moderne wijk La Confluence en het centrum en bevindt zich op loopafstand van onder meer: Musée des Confluences, het oude Lyon en de *bouchons*, Fourvière Basilica en de beroemde Place Bellecour. Het trein-, tram- en metrostation Perrache ligt op slechts 50 m afstand. Het hotel, dat gelegen is naast de beroemde Brasserie Georges uit 1836, heeft 123 kamers in een warme, hedendaagse setting. Er is een beveiligde, door een partner beheerde parkeerplaats ter beschikking op 50 m van het hotel.

## 22 Boeken

- Vijf exemplaren van ***Een pop voor Hannah*** van Peggy Poppe (waarde 13,95 euro)
- Vier exemplaren van ***De afstand die ons scheidt*** van Renato Cisneros (waarde 22,50 euro)
- Vier exemplaren van ***Twee zussen*** van Åsne Seierstad (waarde 22,50 euro)
- Vier exemplaren van ***Volle bloei*** van Hetty Kleinloog (waarde 19,99 euro)
- Vijf exemplaren van ***Liefde*** van Huub Oosterhuis (tekst) en Stijn van der Loo (muziek) (waarde 5,50 euro)

OPLOSSING KRUISWOORDRAADSEL SEPTEMBER 2018

Naam:

Straat + nr:

Postnr.: Woonplaats:

Tel.: E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Schiftingsvraag: *Hoe wordt het traditionele gerecht uit Lyon genoemd dat bestaat uit fijne vleeswaren overgoten met Beaujolais?*

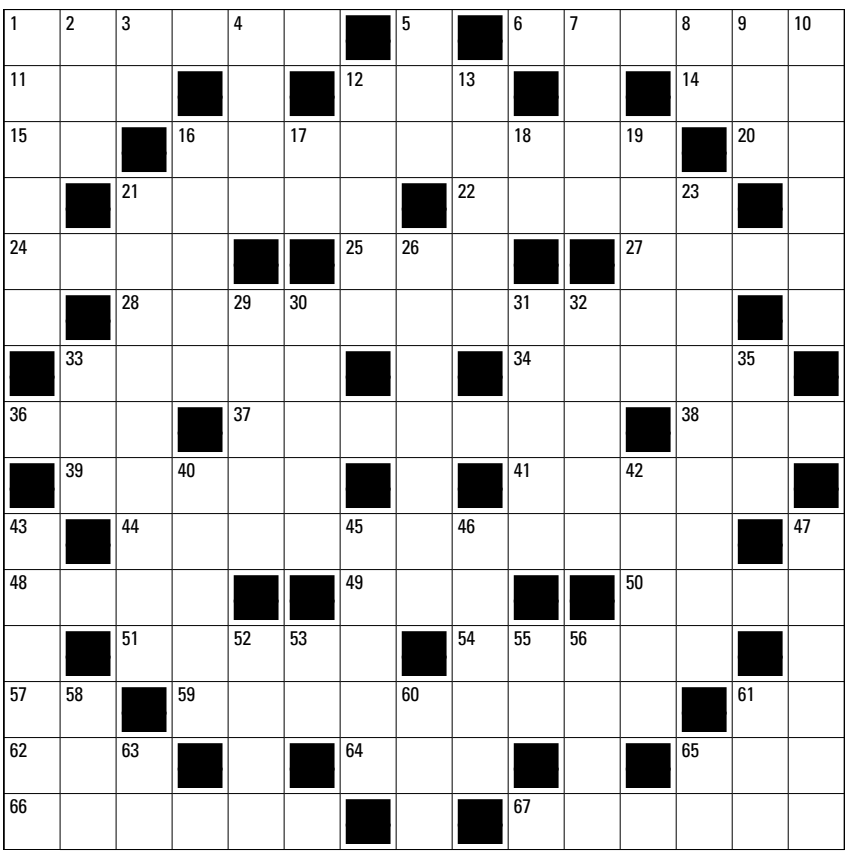
*Vergeet niet een postzegel van 0,87 euro toe te voegen*

**HORIZONTAAL**

**1** alom **6** hulp aan personen in een nieuwe situatie **11** amfibie **12** lootje **14** op welke wijze **15** Greenwichtijd **16** gereedschap om te breien **20** Koninklijke Hoogheid **21** tragedie **22** plaats in Duitsland **24** ploegsnede **25** vierhandig zoogdier **27** teken **28** telwoord **33** oerstom **34** scheikundige verbinding **36** zie ommezijde **37** kopie van een kunstwerk 38 dicht **39** stekelige plant **41** gesneden ram **44** fiscale term **48** hinderpaal **49** vlaktemaat **50** geur **51** overwicht **54** kenmerkend **57** elpee **59** deel van een school **61** boven **62** lokspijs **64** boom **65** te koop aangeboden **66** treurig **67** raad.

**VERTICAAL**

**1** vraagstuk **2** ton **3** editie **4** bijzondere uitstraling **5** dik en zwaar **7** soepgroente **8** uitroep van verbazing **9** bovenste dakrand **10** fijngemalen vlees **12** slingerplant **13** sojaproduct **16** uitvoerig **17** emeritus **18** rondhout **19** helder wit **21** dwingerig **23** trofee **26** arend **29** type schaatsen **30** larve van de langpootmug **31** ongebogen **32** Russische titel **33** elektrisch geladen deeltje **35** filmpersonage **40** speen **42** zwarte lijster **43** wintersportartikel **45** Amerikaanse gouden munt **46** helleveeg **47** toegangsbewijs voor skiliften **52** maaiwerktuig **53** aanstaande **55** ezelsgeluid **56** roede **58** paragraaf **60** Spaanse uitroep **61** in orde **63** zangnoot **65** titanium.



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | 49 | 9 | 21 | 34 | 59 | 11 | 67 | 21 |
| | | | | | | | | |

Stuur je oplossing naar: *OKRA-magazine*, Kruiswoord september 2018, PB 40, 1031 Brussel, voor 30 september 2018. De winnaars verschijnen in het novembernummer 2018. Voeg een postzegel van 0,87 euro toe (niet vastkleven).

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 8 | | |
| | 1 | | | 4 | 5 | 3 | | |
| | | | | 7 | 8 | | 2 | |
| | 4 | | | | | | | |
| 7 | | 3 | | | | 1 | 8 | |
| 1 | | | 5 | | 4 | | | 2 |
| 8 | | | | | 6 | | 7 | |
| | | | | | 7 | | | 3 |
| 9 | | 7 | | | | 5 | 1 | |

Alle cijfers van 1 tot en met 9 moeten een keer voorkomen in alle kolommen, in alle rijen en in elk van de 9 vierkantjes van 3 keer 3 vakjes.

## Winnaars kruiswoord juni 2018

**Wint een overnachting met ontbijt voor 2 personen in Hotel du Golf in Acquin-Westbécourt.**
Nicole Vermeulen uit Haasrode.

**Wint een exemplaar van *Het complete boek over haar* van Lies Helsloot.**
Marie-José Caers uit Olen, Rosette Verwimp uit Paal, Agnes Peeters uit Hoogstraten, Druine-Deckers uit Landen, Bert Verschueren uit Oostende.

**Wint een exemplaar van *God is niet verlegen* van Olga Grasjnowa.**
Carlos Meire uit Gent, Leo Nollet uit Gent, Madeleine Arcati uit Westrode, Hubert Van Caekenberg uit Hofstade.

**Wint een exemplaar van *Heiligen en tradities in Vlaanderen. Herfst & winter* van Hans Geybels.**
Magda De Vlamynck uit Mariakerke, Suzanne Waem uit Antwerpen, Elisabeth Van de Vliet uit Vlieten, Ronald Breyne uit Kontich.

**Wint een exemplaar van *Voor het vergeten* van Peter Verelst**.
Vandenbussche uit Boom, Leopold Heussen uit Kinrooi-Geistingen, Gaston Bellefroid uit Heusden-Zolder, Jacqueline De Craene uit Sint-Laureins.

**Wint een exemplaar van *Unmasked. The Platinum Collection* van Andrew Lloyd Webber.**
Ida Leys uit Oostmalle, Miel Vander Voorde uit Groot-Bijgaarden, Jan Heyrick uit Oostrozebeke, Vervoort uit Temse, Rosa Putman uit Kortrijk.

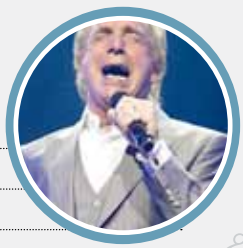
| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D | A | D | E | R | E | S | ■ | D | E | K | V | E | R | F |
| E | L | I | T | E | ■ | T | A | R | M | ■ | S | ■ | U | ■ |
| B | U | S | ■ | N | G | O | ■ | U | I | L | ■ | F | I | G |
| U | I | ■ | S | T |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

Oplossing kruiswoordraadsel JUNI 2018

# LEDENVOORDEEL

## WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets** voor de film *Will Tura, hoop doet leven* in een bioscoop naar keuze. Stuur deze bon **vóór 10 september 2018** naar *OKRA-magazine*, *Will Tura*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Will Tura'. Info zie bladzijde 40.



Naam en voornaam:

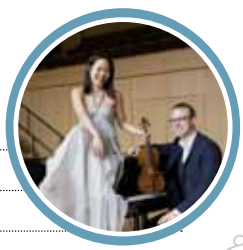
Straat en nr.:

Postnr.: Woonplaats:

Telefoon: E-mail:

## WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **drie gratis duotickets (waarde 50 euro)** voor *The Sound of V[iolin]* in Leuven. Stuur deze bon **vóór 12 september 2018** naar *OKRA-magazine*, *Violin*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Violin'. Info zie bladzijde 41.



Naam en voornaam:

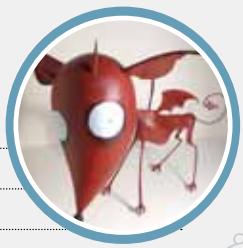
Straat en nr.:

Postnr.: Woonplaats:

Telefoon: E-mail:

## WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **vijf gratis duotickets (waarde 30 euro)** voor de tentoonstelling *The World of Tim Burton* in Genk. Stuur deze bon **vóór 20 september 2018** naar *OKRA-magazine*, *Tim Burton*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Tim Burton'. Info zie bladzijde 41.



Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.: Woonplaats:

Telefoon: E-mail:

## WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **vijf gratis duotickets** voor de film *Engel* in een bioscoop naar keuze. Stuur deze bon **vóór 15 september 2018** naar *OKRA-magazine*, *Engel*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Engel'. Info zie bladzijde 41.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.: Woonplaats:

Telefoon: E-mail:

## WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **vijf gratis duotickets** voor voorstellingen* van *Vriend of vijand* in Gent (10/11) of Maasmechelen (4/12). Stuur deze bon **vóór 20 september 2018** naar *OKRA-magazine*, *Vriend of vijand*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam, adres en je voorkeurslocatie naar magazine@okra.be met het onderwerp 'Vriend of vijand'. Info zie bladzijde 41.

Naam en voornaam: **Omcirkel je voorkeurslocatie.*

Straat en nr.:

Postnr.: Woonplaats:

Telefoon: E-mail:

*Wie deelneemt geeft de toestemming dat zijn of haar persoonsgegevens kunnen worden doorgegeven aan de betrokken partner als hij of zij tot de winnaars behoort. De gegevens worden in dat geval enkel en alleen gebruikt om de tickets over te maken.*

**wijn**voordeel.be

sinds 2008

*dé online wijnwinkel van België!*

# Meervoudig bekroonde Rioja Reserva!

~~12,99~~

**6,99**

per fles

**Añares Reserva 2011, DOCa Rioja**

Rioja liefhebbers zitten op rozen met deze wijn: Van een van de betere wijnhuizen uit Spanje presenteren wij u met trots hun vlaggenschip, de Añares Rioja Reserva. Vorige jaargangen waren al overladen met schitterende medailles, maar jaargang 2011 scheert alle toppen en werd **met maar liefst 9 medailles bekroond!** Ongezien voor een Rioja en dat deze Rioja van uitmuntende kwaliteit is, behoeft hiermee geen verdere uitleg. Als summum werd Bodegas Olarra als wijnbedrijf in **november 2013 door IWSC uitgeroepen tot "Best Spanish Wine Producer 2013".** De 10e reden om voor deze wijn te kiezen! Bestel nu deze topwijn aan de uitzonderlijke promoprijs van € 6,99 i.p.v. ~~€12,99~~. Een juweel voor uw wijnkelder met bewaarpotentieel! Lekker bij rood vlees, stoofpotjes, speenvarken, lamskoteletjes, chorizo en verschillende kazen.
Nu op dronk en tot 2020 te bewaren.

**Druivensoorten:** 95% Tempranillo, 5% Garnacha

## Bestel snel via: www.wijnvoordeel.be/okra

**of bel 011 988 492**

Liever bestellen via de bestelbon? Stuur deze bon in een voldoende gefrankeerde envelop naar: Bosstraat 71 Bus 3C 3560 Lummen

**Besteldon OKRA**

**Ja**, ik bestel:

☐ doos (6 flessen) aan 41,94 € ipv ~~77,94~~ € Añares Reserva 2011 (621281) à € 6,99 per fles

☐ dozen (6 flessen) aan 41,94 € ipv ~~77,94~~ € Añares Reserva 2011 (621281) à € 6,99 per fles

Naam: _____ M ☐ V ☐

Straat: _____ Nr: _____ Bus: _____

Plaats: _____ Postcode: _____

E-mail: _____

Telefoon: _____ Geboortedatum: _____

Betaling per factuur na ontvangst van de wijn. Gemakkelijk en zonder risico.

**Stuur deze bon in een voldoende gefrankeerde envelop naar: Bosstraat 71 Bus 3C 3560 Lummen**

**wijn**voordeel.be

- ✓ **Gratis levering** — Nooit meer gesleur met uw wijn
- ✓ **Probleemloos retourneren** — Probeer dat maar eens bij uw supermarkt
- ✓ **De beste prijs/kwaliteit verhouding** — Al 10 jaar de beste aanbiedingen van België
- ✓ **Verkozen tot Website van het Jaar** — Winnaar van de Be Commerce publiekprijs 2014 & 2015
- ✓ **Klanten beoordelen ons met een 9,2** — Graag willen wij u ook onze topservice laten ervaren!

**Vragen?** Telefoon 011 988 492 (ma t/m vr van 8:30 tot 17:00) of mail naar contact@wijnvoordeel.be

*Ons vakmanschap drink je met verstand*

# SPECIALE **AANBIEDING!**

## LAAG GEPRIJSD!

## MOOIE BLOUSE

Zeg het met bloemen! Deze blouse van topkwaliteit heeft een mooie strenessekraag, knopenlijst en 3/4-mouwen met manchetten en knoop. De afgeronde zoom met zijsplitjes biedt extra comfort. Hij is verkrijgbaar in 2 lengtematen en zit daardoor alsof voor u op maat gemaakt. Lengte ca. 71 cm in maat 46, ca. 67 cm in maat 23.

100% polyester. Machinewasbaar.

### MODE ALSOF OP MAAT GEMAAKT

Zo kiest u de juiste maat

N NORMALE MAAT — Normale maat, u bent 1,65 m. of langer

K KORTE MAAT — Korte maat, u bent kleiner dan 1,65 m.

## WELKOMSTACTIE

Deze blouse ~~€ 34.95~~
+ de catalogus **gratis**
+ verzending **€ 0.–** ~~€ 4.99~~

Uw bestelling ~~€ 39.94~~

**-40%**

slechts

**€ 23.95**

## ZO KUNT U BESTELLEN:

per telefoon:
**070 - 22 28 28** **
en geef **CODE 1420** 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 31-12-2018
en zolang de voorraad strekt.

☐ JA, ik profiteer graag van deze SPECIALE AANBIEDING voor € 23.95 in plaats van ~~€ 39.94~~

| **1. Ik kies** | bestelnr. 7977-803 | 7979-503 | 7980-603 | 7981-703 | 7982-803 |
|---|---|---|---|---|---|
| - KLEUR | ☐ **meerkleurig gedess.** | ☐ **geel** | ☐ **oranje** | ☐ **marine** | ☐ **lichtblauw** |
| - MAAT | ☐ 40 ☐ 42 ☐ 44 ☐ 46 ☐ 48 ☐ 50 ☐ 52 ☐ 54* ☐ 56* | | | | * hiervan is geen korte maat leverbaar |
| - LENGTE | ☐ **Normale maat** (u bent 1,65 m of langer) | ☐ **Korte maat** (u bent kleiner dan 1,65 m) | | | |

| **Aantal** | **Prijs** | **Totaal** |
|---|---|---|
| | x € 23.95 = | |
| + de catalogus | | **gratis** |
| + verzending ~~€ 4.99~~ | | **gratis** |
| **TOTAALBEDRAG:** | | |

**2. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS in (CODE 1420)**

**Achternaam/voornaam***_____

**Straat en huis-/busnr.***_____

**Postcode*** |_|_|_|_|

**Woonplaats***_____

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

**Tel.** _____ **Geboortedatum** |_|_|_|1|9|_|_|

Ik ontvang graag informatie en aanbiedingen:
☐ per e-mail **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 1428

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

38098029 ANK HW18

be commerce GUARANTEED