

MAANDBLAD VAN OKRA, VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • JULI-AUGUSTUS 2021 • JAARGANG 54 NR. 6

WWW.OKRA.BE @OKRAVZW OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine

"EEN OUDE MAN, ONDER EEN BOOM OP HET DORPSPLEIN. DIE TEVREDEN OP DE KROMMING VAN ZIJN WANDELSTOK LEUNT, VIND IK EEN MOOI BEELD. IK HEB VEEL RESPECT VOOR OUDERE MENSEN. ALTIJD GEHAD. MIJN MOEDER IS 93. IK LIJK OP HAAR: WAT KOMT, KOMT. TEGELIJK BLIJFT ZE HEEL STRIJDBAAR. WE ZIJN HIER NOG LANG NIET KLAAR."

JOSSE DE PAUW

8 WANDEL JE FIT EN GEZOND MET GEZONDHEIDSCOACH LIES HELSLOOT

16 VEGGIE OF VEGAN? LEKKER SIMPEL!

43 NATUURFOTOGRAAF YVES ADAMS TREKT VAN DE IJZER TOT DE ZUIDPOOL

MANTELZORG, WA'S DA?

'Papa die
mij naar het
werk brengt'

HERKEN JIJ EEN MANTELZORGER?

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

CM. Jouw gezondheidsfonds.



CM. Hoe gaat het met u?

De wijsgeer

Aan de wijsgeer werd gevraagd hoe hij ondanks zijn bezigheden en beslommeringen rustig en geconcentreerd kon leven. Zijn antwoord was:

Als ik sta, dan sta ik
als ik ga, dan ga ik
als ik eet, dan eet ik
als ik spreek, dan spreek ik

Hun antwoord was:
Maar dat doen wij toch ook.
Wat doet U dan eigenlijk nog meer?

Hij antwoordde opnieuw:
Als ik zit, dan zit ik
als ik sta, dan sta ik
als ik ga, dan ga ik
als ik eet, dan eet ik
als ik spreek, dan spreek ik

En opnieuw repliceerden de ondervragers:
Wij doen precies hetzelfde!

Maar toen zei hij tegen hen:
Nee, als je zit, dan sta je al
als je staat, dan loop je al
als je loopt, dan wil je er al zijn
als je eet, ben je al klaar
als je spreekt, dan luister je meestal al
niet meer naar het antwoord...

Uit 'Rust voor je brein' van Luc Swinnen.



Abonnement:

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

Algemeen secretariaat:

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

OKRA-magazine ledenmagazine

van OKRA vzw • PB 40, 1031 Brussel, 02 246 44 37, fax 02 246 44 42, www.okra.be, magazine@okra.be

Redactie Katrien Vandeveegaete, Lies Kiekens

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

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

Vormgeving Gevaert Graphics nv

Druk Dessain Printing, Mechelen

OKRA-magazine wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.

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

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

Coverfoto: François De Heel
Het septembernummer verschijnt uiterlijk op 27 augustus 2021.

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

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



21

JE BENT GEWAARSCHUWD: TWEE DAGEN IS VEEL TE KORT VOOR EEN BEZOEK AAN ANTWERPEN



30



16

INHOUD

- 6 **VRAAG HET AAN OKRA**
Mantelzorgers, zorg ook voor jezelf!
- 8 **GEZONDHEID**
Wandel je fit en gezond met Lies Helsloot
- 12 **OVER WAT TELT**
Acteur, schrijver en regisseur Josse De Pauw: "Ik kijk uit naar wat komt en blik zonder morren terug op wat was."
- 16 **AAN TAFEL**
Veggie of Vegan! Lekker simpel!
- 21 **UIT**
Keuze te over in Antwerpen

- 26 **65 JAAR OKRA**
In gesprek met Julia Van Gils
- 30 **HERBELEEF DE GLORIE**
Georges Ronsse, eerste Belgische wereldkampioen wielrennen bij de profs na solo van 70 kilometer
- 33 **STANDPUNT**
- 34 **EXPERT AAN HET WOORD**
Voorzitter OKRA-SPORT+ Bart Vanreusel: "Maak tijd voor écht vrije tijd"
- 38 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**
Olympische Spelen tegen heug en meug

"IK WORD NOG ELKE DAG GELUKKIG
VAN WAT IK GEMAAKT HEB"



40 10 OM NIET TE MISSEN

42 KUNSTIG GESPREK

Rita Bracke: "Creatief bezig zijn ontspant me maar laat me niet met rust"

43 LANGS VLAAMSE WEGEN

Natuurfotograaf Yves Adams trekt van de IJzer tot de Zuidpool

46 OKRA MIDWEEK

Vijfdaagse in Vayamundo Houffalize

48 GESMAAKT

Het Culturele en culinaire leven van Margriet Hermans

49 EXTRA VEEL PUZZELPLEZIER

54 KRUISWOORDRAADSEL

Beste lezer,

De voorbije tien jaren kreeg je een kleine inkijk in mijn leven en in mijn gedachten. Wellicht heb je nu een beeld van mij gevormd. Misschien is dat beeld juist, misschien ook niet. Je zal het nooit weten.

Na ongeveer 75 keer het woord tot jou gericht te hebben, denk ik dat ik ook jou een beetje ken. Jij bent iemand die OKRA in het hart draagt, je vindt de band tussen mensen heel belangrijk en je droomt nog steeds van een wereld waarin het voor iedereen fijn is om te wonen. We hebben veel met elkaar gemeen, jij en ik.

Ondertussen heb je door dat dit een afscheidsbrief is. Na tien jaar OKRA is het voor mij tijd voor iets anders. Die tien jaren zijn voorbij gevlogen en hebben me veranderd, ik hoop dat ze me wat wijzer en milder hebben gestemd. De ploeg van mensen die samen het OKRA-magazine maken, zijn de mooiste mensen die je je kan indenken. Reporters en interviewers die maand na maand erin slagen de verhalen van mensen en plekken naar boven te halen. Fotografen die met beelden diezelfde verhalen vertellen. De redactieraad die met wijze raad en ideeën het magazine bijstuurt. De ploeg die advertenties werft, waardoor het magazine betaalbaar blijft. De lay-outer, de orderbegeleider van de drukkerij en de mensen van BDmyshopi maken van de beelden en woorden op het scherm een gedrukt magazine dat in de trefpunten ligt. De meer dan tienduizend vrijwilligers die elke maand opnieuw het magazine aan jou bezorgen. Geweldige mensen allemaal.

Drie mensen wil ik bijzonder bedanken: Chris, Nele en Lies. We hebben samen een hele weg afgestapt en ze zitten in mijn hart. Helaas hebben we veel te vroeg afscheid moeten nemen van Nele. Chris geniet ondertussen van haar pensioen, al kan je af en toe iets van haar lezen in het magazine. Lies is de laatste jaren mijn trouwe compagnon. Zij tilt het magazine naar een hoger, kwaliteitsvoller niveau. En menige illustraties van haar hand raken mij en vele lezers.

Tot slot, dankjewel lieve lezer. Voor je reacties, kritiek en complimenten. Dankjewel voor je trouw aan OKRA. Het gaat je goed. En ik ga je missen.

Katrien

MANTELZORGERS, ZORG OOK VOOR JEZELF!

Tekst MARIJN LOOZEN // Illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

Ik ben al jaren lid van OKRA. Ik ben blij dat er na lange tijd weer perspectief is om naar het trefpunt te kunnen gaan. Het doet me deugd om mijn vrienden te ontmoeten. Naar OKRA gaan geeft me energie en helpt me om er letterlijk en figuurlijk even tussen uit te zijn. Ik zorg namelijk al meer dan 13 jaar voor mijn vrouw die ziek is. Ik doe dat heel graag maar soms moet ik ook even op adem komen. Ik kijk er echt naar uit om eens enkele dagen er tussen uit te zijn. Vroeger kwam mijn zus dan enkele dagen logeren maar dat is niet meer haalbaar. Ze helpt me wel als ik naar OKRA ga maar voor meerdere dagen komen, gaat niet meer. Zijn er andere mogelijkheden?

Hugo

Beste Hugo,

Als mantelzorger geef je veel. Hoewel het geven van zorg vaak veel voldoening geeft, is het ook belangrijk om goed te luisteren naar je lichaam en geest. Maar al te vaak schakelen de mantelzorgers de reflex uit om voor zichzelf te zorgen. Soms kan het te veel worden en moet je gewoon eens stoom kunnen afdanken. Voor iedereen is dat uiteraard anders.



Kijk vooral naar wat jou energie geeft en wat je kan helpen om de zorg te dragen. Ga zeker ook eens kijken op het platform **dezorgsamensamen.be**. Dit platform helpt je om je veerkracht te versterken.

Vereniging zeer belangrijk

Ik kan me voorstellen dat je nu blij bent dat er stilaan terug perspectief is om naar de activiteiten van OKRA te gaan. Het is leuk om te horen dat je daar energie van krijgt. Onlangs kregen we bij de eerste resultaten van een peiling bij mantelzorgers te horen dat naar een vereniging of hobby gaan voor mantelzorgers erg ontspannend is.

Kortverblijf

Als je meerdere dagen er tussen uit wil gaan, wil je uiteraard dat je vrouw in goede handen is. Je kan voor de formule van kortverblijf te kiezen. Tijdens je vakantie kan je vrouw terecht in een centrum van kortverblijf. Je kan er gedurende maximaal 60 dagen aaneensluitend en 90 dagen per kalenderjaar terecht voor opvang overdag en/of 's nachts.

Een centrum voor kortverblijf is verbonden aan een woonzorgcentrum en is er voor mensen ouder dan 65 jaar. Je krijgt er dezelfde ondersteuning als in een woonzorgcentrum. Je betaalt een dagprijs voor de opvang en dienstverlening die je krijgt. Voor sommige diensten betaal je extra. De kostprijs kan je navragen bij het woonzorgcentrum. Sommige ziekenfondsen geven een tegemoetkoming via de aanvullende verzekering. Informeer bij je ziekenfonds of neem een kijkje op hun website voor de voorwaarden. Bij je mutualiteit kunnen ze je zeker helpen met een lijst van centra voor kortverblijf. Via de website **www.zorg-en-gezondheid.be** vind je ook per provincie een overzichtslijst.

KIJK VOORAL NAAR WAT JOU
ENERGIE GEEFT EN WAT JE
KAN HELPEN OM
DE ZORG TE DRAGEN.

Respijtzorg

Kortverblijf is een vorm van respijtzorg. Respijtzorg is een tijdelijke en volledige overname van zorg met als doel de mantelzorger een adempauze te geven. Het inschakelen van thuiszorg, de opvang in een centrum voor dagopvang, het inschakelen van een oppas... zijn andere voorbeelden van respijtzorg. Ook Samana richt vakanties in die je als mantelzorger kunnen ontlasten.

Je kan bij de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds terecht voor gratis advies over hoe je de verschillende diensten kan inschakelen.

Marijn



Elke maand tracht de redactie hier een vraag van een lezer te beantwoorden. Deze maand heeft Hugo een vraag.

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

LIES HELSLOOT, FERVENT WANDELAAR EN GEZONDHEIDSCOACH

WANDEL JE FIT EN GEZOND

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto LIES HELSLOOT

Heel wat onder ons doen het tegenwoordig omdat er bijna niets anders te doen is. We hebben het natuurlijk over wandelen! Wandelen in de buitenlucht met voldoende afstand kan volledig coronaproof, maar het heeft ook nog tal van andere fysieke en mentale voordelen. Daarvan is ook Lies Helsloot overtuigd. Omdat ze net als zoveel andere mensen een druk en vooral zittend bestaan leidt, ontwikkelde ze een methode om meer te gaan wandelen die bij iedere levensstijl past. Wie dus nog niet begonnen is met wandelen, zal daar straks snel verandering in brengen!

Lies, hoe zette jij jouw eerste stappen naar een wandelende levensstijl?

“Toen ik jonger was, was ik gek op joggen en kon ik zowat alle oefeningen in de fitness en danszaal moeiteloos aan. Maar door de jaren heen begonnen delen van mijn lichaam wat tegen te sputteren: ik kreeg last van lage rugpijn, wat een hernia bleek te zijn, met pijnlijke uitstraling en stijfheid tot gevolg. Ik kan qua conditie zeker nog de sporten beoefenen waar ik gek op was, maar ik moet dat dan helaas de dag erna bekopen met een pijnlijke rug en stramme ledematen. Mijn lichaam gaf het signaal dat het meer zachtheid nodig had.”

En toen ben je beginnen wandelen?

“Dat klopt, ik had ook steeds vaker het gevoel dat ik mezelf aan het voorbijlopen was en mijn geest had dringend wat rust nodig. Wandelen bleek meer en meer de perfecte uitlaatklep om los te laten. Ik wilde ook fit, gezond en slank blijven, maar had geen tijd meer om elke dag te gaan sporten of om uren in de keuken te staan om gezond te koken. Langzaamaan vond ik voor mezelf een methode die werkte en die wonderlijk genoeg als vanzelf in mijn drukke leven paste. Nu leer ik anderen die methode aan.”

Waaruit bestaat jouw methode?

“Het is eigenlijk een levensstijl. Ik zet niemand aan om te gaan wandelen. Mijn methode bestaat uit drie pijlers: wandelen en meer stappen zetten; gezonde en pure, maar vooral lekkere en eenvoudige gerechten maken; spierversterkende oefeningen doen die zacht, maar effectief zijn. Wandelen vormt de basispijler, want we worden ziek van het stilzitten. De cijfers liegen er niet om, meer en meer mensen wereldwijd hebben een veel te hoog gewicht, met alle mogelijke gevolgen van dien: hartproblemen, diabetes, kanker, vaatziekten, verminderd libido, osteoporose, mentale problemen...”

Maar ook gezonde voeding maakt er deel van uit?

“We worden zo overstelpt met allerlei gekke diëten, tegenstrijdige informatie, shakes, pillen... dat ik merk dat heel veel mensen door de bomen het bos niet meer zien. En het is nochtans zo simpel! Gezonde voeding betekent helemaal niet dat je saai konijnenvoedsel moet eten, shakes moet drinken of uren in de keuken moet staan. Met een paar eenvoudige aanpassingen aan je voedingspatroon kan je al een groot verschil maken.”

En hoe zit het met onze spieren?

“Onderzoek toont aan dat we bij het ouder worden elk jaar sowieso spiermassa en spiertonus verliezen. Dat resulteert in een lager metabolisme en dus extra kilo's op de weegschaal, minder veerkracht en energie en een slap en vormeloos lichaam. Wie aan soepelheid verliest, zal ook sneller geneigd zijn beweging links te laten liggen en zal ook sneller blessures oplopen, zelfs als je toch beslist de wandelschoenen aan te trekken. Je lichaam langer en soepeler maken is dus evenzeer belangrijk. In mijn boek *Wandel je slank en gelukkig* dat zopas verschenen is, geef ik alvast enkele heel concrete tips om gezonder te eten en je spieren te versterken.”



Kan je ons enkele van die tips meegeven?

“Natuurlijk! Wat voeding betreft raad ik aan om na te gaan of je honger of zin hebt. We eten namelijk vaak omdat we problemen hebben of omdat we ons vervelen. Als je toch honger hebt, eet dan zoveel mogelijk gezond, bijvoorbeeld een stuk fruit of wat noten in plaats van dat taartje of die koek. Leg je bord misschien ook wat minder vol. Hanteer de 75 procent-regel. Hou nog 25 procent vrij op je bord, onze maag is maar een klein zakje hoor. En nu we het toch over weglaten hebben: laat ook maar die light producten achterwege. Je eet iets met minder smaak en minder voldoening en het vult je niet zoals een vol product dat doet.”

Over naar het wandelen, maar eerst even stretchen?

“Ik ben eigenlijk geen voorstander van stretchen voor je gaat wande-

len, ik merk dat dat net vaker blessures geeft. Stretchen of je lichaam rekken na het wandelen, met een licht opgewarmd lichaam is ideaal. Rekken is ook niet op en neer veren en wild bewegen, maar iets wat je behoedzaam en in alle rust doet. Weg met die sportlessen van vroeger op school. Vergelijk jezelf tot slot niet met anderen. Werk met jouw lichaam, doe wat je kan en doe het consequent. In mijn boek kan je een oefeningenreeks terugvinden die je snel op weg helpt richting een soepeler lichaam.”

We zijn er klaar voor, maar hoeveel stappen moeten we dagelijks zetten om resultaat te krijgen?

“Veel gezondheidsprogramma's van de overheid promoten het tellen van stappen om meer mensen te motiveren om 10.000 stappen per dag te doen. Het nummer is niet willekeurig gekozen. De Japanse onderzoeker dr.

Yoshiro Hatano toonde aan dat 10.000 stappen per dag de gezondheid op lange termijn drastisch kunnen verbeteren. Helaas zijn die stappen niet genoeg voor het bereiken van je natuurlijk gewicht. Daarom leg ik de lat iets hoger en streef ik naar 15.000 stappen per dag, daarvoor moet de gemiddelde persoon twee uur stappen.”

Dat is een groot aantal?

“Je hoeft deze stappen niet alleen met wandelen te halen. Ook extra stappen doorheen de dag hebben een effect. De gemiddelde Belg zet dagelijks tussen de 5.000 en 5.500 stappen. Voeg daar dagelijks een uurtje wandelen aan toe, dan kom je op 12.500 stappen, want een uur wandelen staat gelijk aan 7.500 stappen. Dan dien je doorheen de dag nog wat extra activiteitsmomenten in te lassen. Parkeer je wagen bijvoorbeeld iets verderop

>>

WANDELEN HEEFT WEINIG
IMPACT ÉN STIMULEERT JE
METABOLISME. ZO VERBRAND JE
EXTRA CALORIEËN EN HOU JE
SPIERVERLIES TEGEN.

GEZONDE VOEDING BETEKEN HELEMAAL NIET DAT JE SAAI KONIJNENVOEDSEL MOET ETEN, SHAKES MOET DRINKEN OF UREN IN DE KEUKEN MOET STAAN.

>> als je naar de winkel gaat, leg ieder kledingstuk meteen weg als je aan het strijken bent en stap ter plaatse wanneer er reclame is op tv. Het zijn kleine stappen die je gezondheid echt ten goede komen."

Welke concrete gezondheidsvoor- delen levert wandelen ons op?

"Wandelen is een geweldige cardio-vasculaire training. Het heeft weinig impact én stimuleert je metabolisme. Zo verbrand je extra calorieën en hou je spierverlies tegen. Dit speelt een belangrijke rol in de gewichtstoename bij het ouder worden. En de extra spieren die je krijgt door dagelijks te wandelen, verbranden ook nog eens meer calorieën in rust."

Klopt het dat wandelen bijvoor- beeld osteoporose of zelfs kanker kan helpen voorkomen?

"Wandelen versterkt de botten in je benen, heupen en onderrug en vertraagt het mineraalverlies dat gepaard gaat met osteoporose. Als je wandelen combineert met krachttraining en oefeningen die de balans verbeteren, heb je een krachtig drietal om de botsterkte te verbeteren, vallen te vermijden en osteoporose te voorkomen. Wat kanker betreft dient er nog veel onderzoek te gebeuren, maar er is vooral een link

met overgewicht. Bij sommige kankers speelt dat nog meer mee dan bij andere. Door overgewicht worden er in je lichaam een aantal processen in gang gezet die kanker vrij spel geven zoals bijvoorbeeld een ongezonde groei van cellen en bloedvaten en een invloed op bepaalde hormonen zoals insuline en oestrogeen, die de celgroei van kanker kunnen stimuleren."

Wandelen zou ons tot slot ook gelukkiger maken?

"Wandelen wekt endorfine op, die een positief gevoel in het lichaam creëert, vergelijkbaar met morfine, een medicijn voor pijnverlichting. Endorfine werkt op dezelfde manier als pijnstillers, waardoor hij doeltreffend is bij het verlichten van pijn, maar ook een geluksgevoel kan veroorzaken. En in tegenstelling tot

medicijnen leidt de endorfine die vrijkomt tijdens het wandelen, niet tot een ongezonde verslaving."

**Dankjewel Lies, de eerste van de
15.000 stappen van vandaag is nu
gezet!** 🍷



Wandel je slank en gelukkig,

Lies Helsloot, Uitgeverij
Borgerhoff&Lamberigts, 19,99 euro.
> Win een exemplaar. Kijk op pag. 55.



Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux

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

* Onder voorwaarden. Ga naar otolift.be/sale

**€750,-
Korting***
t.e.m. 31-07-21

Ontvang gratis
onze brochure!



Dunste enkele
rail ter wereld!
↙

Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

OKRA21

Bel gratis **0800 59 003** of ga naar **www.otolift.be**



JOSSE DE PAUW , ACTEUR, SCHRIJVER EN REGISSEUR

“IK KIJK UIT NAAR WAT KOMT, EN BLIK
ZONDER MORREN TERUG OP WAT WAS.”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANÇOIS DE HEEL

“Ik kan al vijftig jaar doen wat ik graag doe, en ik kan er van leven.” In zijn nieuwste boek *In open veld* gaat acteur, schrijver en regisseur Josse De Pauw op zoek naar de bron. Nieuwsgierig en genuanceerd. Het leven is wat het is. Wat komt, komt. Dat heeft hij van zijn moeder. Of De Pauw nu schrijft, speelt, spreekt, zingt, schreeuwt of fluistert: hij is gul en laat zijn publiek alle kans tot verbeelding.

We zitten op het overdekte terras van het Grand Café Capital in het Stadspark van Antwerpen. De regen klettert ongenadig op de paraplu's boven de tafeltjes. Maar de woorden en de koffie smaken. Koffie zonder suiker. Zoals zijn dochter het hem gebiedt.

Met negen aan tafel

"Ik groeide op in Asse. Als we voltalig waren, zaten we met negen aan tafel: mijn ouders, zes kinderen en een inwonende grootmoeder. Ik kwam na een nogal hobbelig parcours in het Conservatorium van Brussel terecht. Ik wist niet goed wat ik wou. Mijn ouders deden er alles aan om iedereen te laten studeren. Ze hadden vrede met de keuze voor het Conservatorium, omdat je met zo'n diploma ook kon lesgeven. Vader was strenger dan moeder, maar er was best wel vertrouwen.

Brussel trok me aan. Mijn vader werkte er en hield van de stad. Moeder ging er vooral winkelen en soms mocht ik mee. Ik vond Brussel opwindend. Ik herinner me dat we rond Kerstmis met z'n allen toen nog over het viaduct naar de stad reden om er de feeëriek kerstverlichting te gaan bekijken. Toen ik er als student woonde, leerde ik ook de spannende kant van de stad kennen. Brussel is vrolijk, maar heeft ook een donkere kant. Zoals wij allen die hebben."

Mei '68

"In mei '68 was ik zestien. Dat laat sporen na. Er hing veel liefde en veel energie in de lucht. Aids kwam later en zou alles verlammen. De onschuld van mei '68 maakte veel mogelijk. Het is pas na het Conservatorium dat er enige zin voor verantwoordelijkheid is gerijpt.

"LEREN LUISTEREN, RISOTTO MAKEN EN MASSEREN ZOU IN DE EINDTERMEN VAN HET ONDERWIJS MOETEN STAAN."

Na mijn studies begon ik met Radeis, ons eerste theatergroepje, op straat te spelen. Met z'n vieren en met veel branie trokken we na een tijd de wereld rond. Europa, Amerika, Vancouver, Caracas, Hong Kong... Radeis maakte helder dat je het best kan werken met mensen waar je graag tijd mee doorbrengt. Op elkaars lip leven is dan iets makkelijker. Ik ontdekte ook dat theater een manier van leven en nadenken kan zijn, waarmee je iets kan zeggen. En mijn ouders ontdekten dat theater maken echt werken is. Ze stelden zich zelfs borg voor de lening die we aangingen voor de aankoop van een oude brouwerij in Brussel, die we verbouwden tot de huidige Kaaistudio's."

Het is niet wit-zwart

"Toen we *Ruhe* speelden in 2007, twijfelden we of we het publiek moesten waarschuwen of het een kader moesten bieden. Twaalf mannenstemmen van het Collegium Vocale zongen Schubertliederen. Een oud SS'er onderbrak brutaal het hemels gezang en stak een zwaar extreemrechts discours af. Dat kwam hard binnen bij veel toeschouwers. De spannendste keer was in München. We speelden de voorstelling in het Duits. Terwijl ik de vreselijkste dingen stond te debiteren over de Joden en de kampen, zag ik vlak voor mij een mevrouw met een nummer op haar arm getatoeëerd. We hebben achteraf met elkaar gepraat. Ze vond dat de voorstelling moest gespeeld worden. Het leven is niet wit-zwart. De SS'ers zijn niet dé monsters en wij niet dé goeden. Dat is te gemakkelijk.

Het is veel complexer. We moeten uit alle macht situaties vermijden waarin het monster in elk van ons wordt wakker gemaakt."

Risotto als eindterm

"Leren luisteren zou in de eindtermen van het onderwijs moeten staan. Verschil je van mening, scherp dan niet je mes, maar stel je de vraag waarom iemand anders denkt. Dat is niet gemakkelijk. Dialoog en debat aanleren is van levensbelang voor onze complexe samenleving. Leren risotto maken moet ook in de eindtermen. Met bijna niets kan je lekkere risotto maken. Gewoon op een elektrisch plaatje. Wat rijst, wat bouillon, wat groenten, een paar garnalen, en aan tafel. Ik kook graag en kan genieten van wat ik heb klaargeemaakt. We zouden onze kinderen ook van kleins af aan moeten leren elkaar te masseren. Massage is wel-dadig, maar ook heel intiem. Je komt dichtbij elkaar en dus moeten er regels worden gerespecteerd. Ik geloof oprecht dat massage, mits een goeie begeleiding, op het vlak van de seksualiteit een hoop kan oplossen."

Geen match met kinderen

"De onlangs overleden Eva Bal heeft bakens verzet in het kindertheater. Zelf had ik nooit een vanzelfsprekende match met kinderen, maar in 2011 heb ik *Übung* gemaakt. Ik maakte eerst een film met volwassenen. Over mensen die het goed hebben, samenkomen, dineren, te veel drinken, aan elkaars vrouwen en mannen zitten, ruzie maken en 's anderen-daags, met een stevige kater, zwijgend, een boswandeling maken. Vervolgens maakte ik een theaterstuk met kinderen tussen elf en dertien, met de film als basis. Ik liet de kinderen de filmpersonages naspeelen en de teksten lipsynchroon uitspreken. Je zag de stomme film op doek en het gesproken theater op

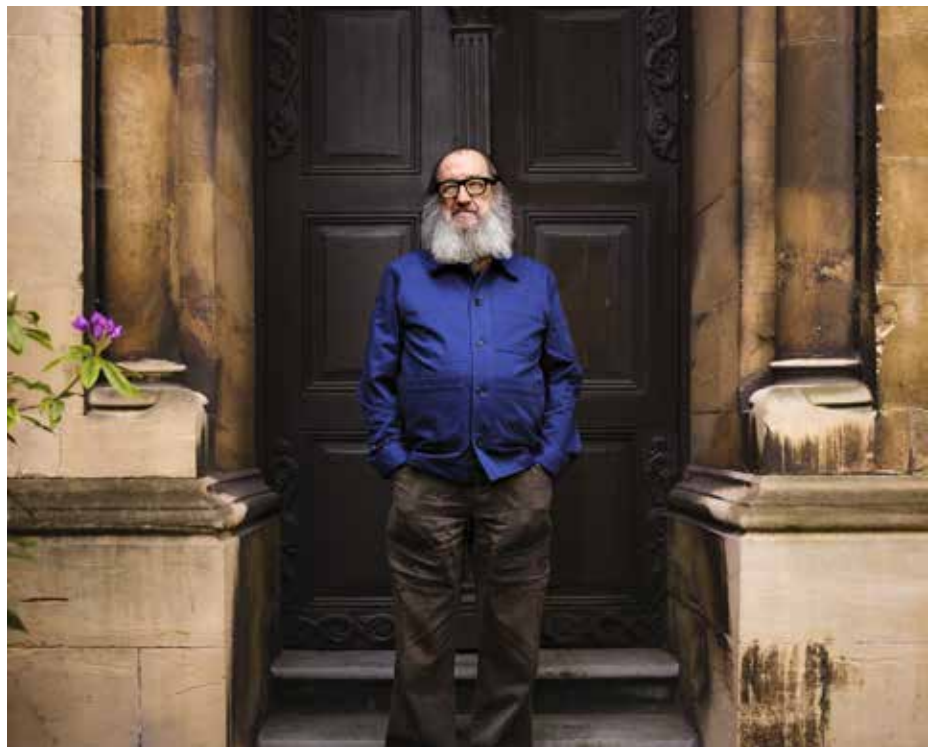


>> scène. Ik noemde de voorstelling *Übung*, een oefening in volwassen worden. Het hele proces van aanleren en repeteren was slopend. Ik moest met de kinderen over een berg. Maar na het eerste applaus was het genieten. *Übung* werd een fantastische ervaring voor ons allemaal. En zeker toen we de wereld rondreisden. Heerlijk om te zien hoe die prille tieners met hun skateboards door de hotelgangen raceten en pizza bestelden in vijf talen.”

Fumiyo leerde me vertrouwen hebben

“Ik was dertig jaar getrouwd met Fumiyo Ikeda, danseres bij Rosas. We kregen een bloem van een dochter: Hana. Intussen ben ik tien jaar samen met Kristien De Proost. Vroeger werden mensen sociaal gedwongen om samen te blijven. Nu is dat anders. De jaren met Fumiyo zijn me zeer dierbaar. We zien elkaar nog altijd. Fumiyo en Kristien zijn ondernemende, zelfstandige, zich niet vastklampende vrouwen. Ze bestaan ook zonder mij. En ik zonder hen.

Ik heb veel geleerd van Fumiyo. ‘Je hebt er geen idee van hoe Westerse mensen zichzelf als de norm zien, alsof jullie de aardbol hebben uitgevonden,’ zei ze. Ik was toen dertig. In Japan werd ik aanvaard als gaijin, de niet-Japanner, de buitenstaander, maar dan wel als hùn buitenstaander. Japanners vormen een collectief en zijn zeer hiërarchie-gevoelig. Voor jonge mensen is het een zwaar gevecht om daarvan los te geraken. Fumiyo ontdekte in de Mudra in Brussel, de school van Béjart, een andere wereld. Ze heeft hier in België verwoed Frans en Nederlands geleerd, om dan later vooral in het Engels te werken. Fumiyo leerde me ook vertrouwen te hebben in ons opgroeiende kind. Ik kan me de meest verschrikkelijke ongelukken voor de geest halen. Als ik Hana op



een muurtje zag klimmen, had ze al een schedelbreuk. Maar Fumiyo zei: ‘Hé man, laat dat meisje doen.’ Gaandeweg kon ik die ongerustheid wat loslaten.”

Hana amuseert zich

“Hana is nu 26 jaar. Ik heb vaak voor haar gezorgd toen ze klein was, en daar ontzettend van genoten. Fumiyo was toen weer gaan dansen. Tijdens Hana’s puberteit werd ik achtergelaten. Papa wist plots niets over vrouwen. Ik vond dat moeilijk. Toen kwam de scheiding. En had Hana het moeilijk. Eens ze aan de universiteit zat, herstelde onze relatie zich. Hana heeft Japanologie gestudeerd in Leuven en in Japan. Ze doet daar voorlopig niets mee. Ze koos voor een job waar haar moeder noch haar vader de minste notie van hebben. Ze zit in de koffie. En ze amuseert zich.”

Kristien is een goeie maat

“Kristien is twintig jaar jonger, maar in ons denken en praten voelen we dat verschil zelden. Ze is een goed lief en tegelijkertijd een goeie maat. We lachen veel. Ze is zelf ook actrice, theatermaker, schrijver. Ik zag haar

ooit in *Kinderen van Dewindt* op tv een woedende scène spelen en ik dacht: die wil ik wel ontmoeten. Nu woont ze boven mij. Er zit een trapje tussen ons beider appartementen, een belangrijk trapje. Kristien is mijn bubbel. Wat een onnozel woord. Ik vond het al een onnozel woord als het over champagne ging. Dat je in corona alles zo extreem moet plannen, vind ik lastig. Zomaar mijn moeder bezoeken kon niet, soms stonden we in de regen in de tuin. Ik had politici en wetenschappers liever wat vaker luidop horen twijfelen. Dat had voor verbinding gezorgd.”

Ouder worden

“Ik ben 69 jaar. Een mens trekt zich lange tijd niets aan van dat ouder worden, en plots laat je lichaam zich voelen. Hier en daar is er wat slijtage. Ik schrok toen ik de diagnose diabetes kreeg. Maar met diabetes kan je ook 110 worden. Ik maakte er een stuk over. *An old monk* maken is voor mij de manier om ermee om te gaan. Ik werk nu aan een liederencyclus onder de titel *Onderliggende Aandoeningen*. We hebben die term elke avond op tv gehoord. Onze samenleving geeft mensen graag de schuld van hun ziekte, zo denkt ze

zichzelf vrij te pleiten. Ik heb de straffende God waarmee ik ben opgevoed van mij afgeschud, maar anderen nemen met plezier zijn job over, merk ik."

Leven en dood

"Wat is groot verdriet? Wanneer is verdriet groot? Soms groeit het met de tijd. Mijn vader is overleden in 2000. Hij was 73 jaar en langdurig ziek. Mijn dochter was toen vijf. Dit was aangekondigd verdriet dat bij het leven hoort. Ik ben vier jaar geleden mijn jongste broer Kris verloren, hij werd 50. Dat is erg jong. Kris was een van de deelnemers aan de eerste *Weekenden* van Joris Hessels. Twee jaar tevoren was zijn lieve vrouw gestorven. Heel fijne mensen, met een aanstekelijke *joie de vivre* en twee opgroeiende kinderen. Mijn oudste zus Denise, twee jaar ouder dan ik, stierf vorig jaar. Ze stierf vreemd, zegt haar dochter die haar in haar zetel vond. Dat maakte het zachter. Dit doet allemaal best wel pijn, maar hartverscheurend is nog wat anders, toch? Ik denk veel aan de dood. Er gaat geen dag voorbij zonder dat de dood even door mijn hoofd schiet. We gaan allemaal dood, dus je kan er maar beter aan wennen."

De schaamte voorbij

"In *An old monk* gebaseerd op mijn prille ervaring als diabeet, vertelde ik hoe het plassen plots druppelen werd. Hoe er plots niet meer die forse viriele straal was. 'Ik ga nu zitten op de pot,' zei ik, 'zo ben ik ineens meer vrouw, en dat voelt niet slecht.' Sommige toeschouwers schrokken van die woorden. Over ziek worden en wegwijnen gaat onwaarschijnlijk veel schaamte gepaard. In de zorg worden dan vaak verkleinwoorden bovengehaald. Het maakt me kwaad. Laat ons gewoon praten ofwel zwijgen. De dood is iets heel intiem. Misschien moet ik daar

"VROEGER WERDEN MENSEN SOCIAAL GEDWONGEN OM SAMEN TE BLIJVEN. DE JAREN MET FUMIYO ZIJN ME ZEER DIERBAAR. WE KREGEN EEN BLOEM VAN EEN DOCHTER: HANA."

ooit toch een stuk over maken?

Ik heb nooit echt op de barricaden gestaan, maar op de scène zeg ik altijd wat ik denk. Zo ook als ik schrijf. Ik ben me wel bewust dat ik gevormd ben in en door een totaal andere tijd. Als je gekneet wordt tussen je twintigste en je veertigste, dan zijn dat voor mij de jaren '70 en '80. Als ik zie wat er nu op ons afkomt, heb ik moeite om erover na te denken. Mijn dochter en haar vrienden zitten bovenop dit tijdsgevoel, ik niet. Onlangs las ik *Pew*, een novelle van Catherine Lacey. Een heel boek lang kom van je het hoofdpersonage niet te weten of het een hij of een zij is. Maar het maakt niet uit! Ik ben blij dat zoiets werkt."

Een stoel

"Een stoel is een belangrijk meubelstuk. Ik heb een stoel nodig om te schrijven, om om me heen te kijken, om met mensen te praten. Toch moeten we opletten dat het door corona niet allemaal te klein wordt in ons hoofd. Te bubbelig. Het theater heeft me altijd uitgenodigd om breed te kijken en om te reizen. Ik werk nu samen met Gorges Ocloo, een 33-jarige met Ghanese wortels die opgroeide in de cité van Genk. Een Limburger zo zwart als de mijnen. We maken *Moby Dick*. We lezen dat verhaal allebei anders, elk vanuit onze achtergrond. Gorges is zot van de Bijbel, ik ben ermee opgevoed en ermee op mijn kop geslagen. Met mijn lange coronabaard speel ik Ahab, de kapitein die zich wil wreken op een witte walvis. Volgens Gorges Ocloo zit Ahab al in de buik van de walvis maar beseft hij dat niet. Mijn tegenspeelster is de Zuid-Afrikaanse

sopraan Nobulumko Mngxekeza-Nziramanga, zeg maar Lihlih. We zijn veroordeeld tot elkaar. Gedoemd om samen te leven. *Moby Dick* is muziektheater over de nood aan toenadering in een samenleving die polariseert. 'We zullen het met elkaar moeten doen,' zegt de voorstelling."

Wat komt, komt

"Een oude man, onder een boom op het dorpsplein, die tevreden op de kromming van zijn wandelstok leunt, vind ik een mooi beeld. Ik heb veel respect voor oudere mensen. Altijd gehad. Mijn moeder is 93. Ik lijk op mijn moeder: wat komt, komt. Tegelijk blijft ze heel strijdbaar. Ook in mij zit veel weerbaarheid. We zijn hier nog lang niet klaar."

Mijn dochter ging onlangs met mijn moeder wandelen in de buurt waar ze bijna honderd jaar geleden geboren werd. Hana was in de wolken over wat grootmoeder haar verteld had over haar jonge jaren daar. Zoiets maakt me blij. Daar kan ik een tijdje mee verder." ■



In open veld van Josse De Pauw, uitgegeven bij Borgerhoff & Lamberigts.

> Win een exemplaar. Kijk op pag. 55.



Veggie of vegan LEKKER SIMPEL

RECEPTEN: MIKI DUERINCK EN KRISTIN LEYBAERT // FOTO'S: HEIKKI VERDURME

In dit boek vind je meer dan 70 recepten die vlot te maken zijn, niet ingewikkeld, niet tijdrovend, en met makkelijk verkrijgbare ingrediënten! Van fingerfood, gezonde fastfood, Mediterraans getinte recepten tot Japanse ramen of Indiase groentecurry. Of verkies je toch de klassieke keuken? Keuze uit heel wat originele recepten voor de herfst en winter, zoals gevulde butternut, paddenstoelenflapjes of waterzooi. Oh ja, en spaar wat plaats voor een onweerstaanbare chocolademoussetaart of een verleidelijke île flottante aux fraises...Allemaal zo lekker simpel! Veggie of Vegan!



Veggie of vegan, lekker simpel,
Miki Duerinck en Kristin Leybaert,
Uitgeverij Manteau, 22,50 euro
> Win een exemplaar zie pag. 55.

KNAPPERIGE CHAMPIGNONBURGER IN EEN BROODJE MET WITLOOFSALADE

VOOR 5 GEVULDE BROODJES

INGREDIËNTEN

5 burgerbroodjes of
pistolets
500 g witloof, in stukjes
5 eetlepels mayonaise of
veganaise
4 koffielepels mosterd
groene sla, eikenbladsla of
raketsla (naar keuze)

Voor de burgers:

200 g champignons,
ongespoeld
4 eetlepels sojasaus
100 g zonnebloempitten
2 eetlepels bloem
25 g paneermeel
150 g amandelmeel
2 koffielepels tijm
peper
olijfolie

WERKWIJZE

Maak de champignonburgers.
Leg de champignons samen op een plank en hak ze met een groot mes nonchalant in kleine stukjes.
Druppel de sojasaus over de gehakte champignons. Vermeng de champignons met de zonnebloempitten, de bloem, het paneermeel, het amandelmeel en de tijm. Kruid met peper.
Kneed het mengsel met je handen tot je voelt dat alles goed aan elkaar kleeft.
Verdeel het mengsel in 5 porties en maak er platte burgers van. Je kunt de burgers een perfecte vorm geven door telkens een metalen ring te vullen met een deel van het mengsel, en het mengsel aan te stampen, bijvoorbeeld met de onderkant van een glas. Maar je kunt ze ook met de hand vorm geven.
Bak de burgers in wat olijfolie goudbruin, 2 minuten aan elke kant. Serveer de burgers in een broodje.
Roer de mosterd door de mayonaise of veganaise. Roer de mosterdsaus door het witloof. Leg telkens een laagje witloof op het opengesneden broodje, met daarop de burger. Leg op de burger nog een laagje witloof, plus eventueel wat sla.



SPAGHETTI MET BROCCOLIPESTO EN GEROOSTERDE KERSTOMAAJTJES

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

400 g spaghetti
600 g broccoliroosjes
(in 4)
50 g Parmezaanse
kaas of 4 eetlepels
edelgistvlokken
1 bosje basilicum
100 g pijnboompitten
1/2 dl zonnebloemolie
400 g kerstomaatjes
aan een takje
peper en zout

WERKWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 °C.
Breng gezouten water aan de kook en voeg de spaghetti toe.
Rooster 50 g pijnboompitten in een droge pan. Houd ze apart tot alles klaar is.
Sprenkel wat olijfolie over de kerstomaatjes, kruid ze met peper en zout en rooster ze 10 minuten in de oven. Breng gezouten water aan de kook, voeg de broccoliroosjes toe en kook ze niet langer dan 3 minuten. Giet ze af.
Houd 2/3 van de broccoliroosjes warm.
Mix de rest van de broccoli samen met de rest van de pijnboompitten, de zonnebloemolie, het basilicum en de Parmezaanse kaas of edelgistvlokken. Kruid goed met peper en zout.
Giet de spaghetti af en roer de broccolipesto erdoor. Verdeel de overige broccoliroosjes over de pasta. Strooi de geroosterde pijnboompitjes over de pasta, verdeel over 4 borden en leg op elk bord een takje kerstomaatjes.

ELK RECEPT WAARIN ZUIVEL GEBRUIKT
WORDT, KRIJGT EEN EVENWAARDIGE VEGAN
TEGENHANGER. ZO HEB JE TELKENS DE
KEUZE WELKE VERSIE JE MAAKT:
VERTROUWD VEGGIE OF AVONTUURLIJK
VEGAN.



Lekker met geroosterde
rode biet.

BLADERDEEGBUIDELTJE GEVULD MET WITLOOF, APPEL EN BLAUWE KAAS

VOOR 4 BUIDELTJES

INGREDIËNTEN

200 g bladerdeeg
(uit het vriesvak,
ontdooit)
2 stronkjes witloof, in
stukjes
150 g geschilde appel,
in 16 plakjes

50 g blauwe kaas
(bijvoorbeeld
roquefort)
of vegan blauwe kaas
(bijvoorbeeld Le
Bleuté Végétal),
verkruid met
1 koffielepel tijm
peper en zout
olijfolie

WERKWIJZE

Verwarm de oven voor op 220 °C.
Stoof de witloofstukjes in wat olijfolie gaar.
Kruid ze met tijm, peper en zout en laat ze
afkoelen.

Rol het bladerdeeg uit tot 4 vierkanten van
15 bij 15 cm.

Leg in het midden van elk stuk bladerdeeg
twee appelplakjes.

Verdeel wat witloof over de appelstukjes en
verdeel er wat blauwe kaas erover.

Dek af met de overige appelplakjes, en
verdeel er de rest van het witloof en de
kaas over.

Bevochtig de randjes van het bladerdeeg en
vouw de hoeken naar elkaar toe. Sluit de
randen van het bladerdeeg door kleine
neepjes te geven.

Strijk wat olijfolie over het bladerdeeg.

Bak de buideltjes 15 minuten in de oven.



KONINGINNENHAPJE MET FRAMBOZEN IN WITTECHOCOLADECREME

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

4 videetjes, kant-en-klaar
of zelfgemaakt
300 g frambozen
Voor de veggie
wittechocoladecrème:
3 dl melk + wat extra
150 g witte chocolade, gehakt
75 g rietsuiker
40 g rijst(gries)meel

**Voor de vegan
wittechocoladecrème:**
3,5 dl amandelmelk +
wat extra
50 g cacaoboter
1 vanillestokje
100 g rietsuiker
40 g rijst(gries)meel

WERKWIJZE

Kies voor de veggie wittechocoladecrème.

Verwarm de melk met de suiker. Laat de witte chocolade smelten in de melk.
Voeg het rijst(gries)meel toe en laat de melk even koken tot de pap mooi dik.

Of voor de vegan wittechocoladecrème.

Snijd het vanillestokje open en haal het merg eruit. Verwarm de amandelmelk
met de rietsuiker. Voeg het vanillestokje en -merg toe.
Hak de cacaoboter en laat ze smelten in de amandelmelk.
Voeg het rijst(gries)meel toe en laat de melk even koken tot de pap mooi dik.

Nu kun je afwerken.

Schep de crème in een koele schaal om af te koelen.
Verwijder het vanillestokje.
Controleer of de crème niet te dik is. Ze mag, zoals een dikke saus, zachtjes
van een lepel afglijden. Leng de crème eventueel nog wat aan met wat extra
(amandel)melk.
Snijd de hoedjes van de videetjes los. Duw ze voorzichtig naar de bodem.
Vul de videetjes afwisselend met crème en frambozen



ZOO
ANTWERPEN

ZOO
PLANCKENDAEL

15%
KORTING
OP JE DAGTICKETS

In **ZOO PLANCKENDAEL** hop je van continent naar continent. Klepperende **ooievaars**? Kenmerkend voor Europa. Welkom op de veranda van de **ringstaartmaki's** in Afrika. In Amerika ontmoet je **goudkopleeuwaapjes**. Australië typeert met **koala's** en **Tasmaanse duivels**. Trek op avontuur! En kom spelen in de **speeltuinen**!

In **ZOO ANTWERPEN** kuier je tussen de bedreigde gorilla's en chimpansees in de **Mensapenvallei**. Is er hartveroverend jong leven te bespeuren? Kuier door de **Buffelsavanne** waar buffels en (roof)vogels vreedzaam samenleven. Beleef verderop hoe **giraffen en zebra's** galopperen in het zand. En vergeet de **koala's**, het **rifaquarium** en de **Vlindertuin** niet!

KRIJG 15% KORTING BIJ AANKOOP VAN JE DAGTICKETS!

Gebruik de code OKRA2021 bij afrekening in de webshop via ZOOantwerpen.be of ZOOplanckendael.be.

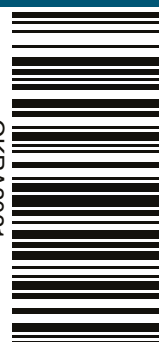
Bij aankoop van 1 tot max. 4 dagtickets voor ZOO Antwerpen of ZOO Planckendael aan standaard individueel tarief. Niet inwisselbaar in speciën, niet cumuleerbaar met andere acties, promo's of voordelen. Niet geldig op reeds aangekochte dagtickets. Niet geldig op de lichtfestivals in ZOO Planckendael en ZOO Antwerpen. Geldig t.e.m. 31/12/2021

Hou de website in de gaten voor updates rond de coronamaatregelen. Een bezoek moet mogelijks vooraf worden gereserveerd.

WIST JE DIT?

Neem je na je bezoek een abonnement? Dan betalen wij je dagtickets terug!

OKRA2021





KEUZE TE OVER IN Antwerpen!

Tekst AN CANDAELE // Foto's AN CANDAELE

Het lastigste aan ons weekendje Antwerpen was kiezen wat we gingen doen. De mogelijkheden zijn er schier eindeloos. Daarom breiden we er twee weken later een gesmaakt extra dagje aan. Je bent gewaarschuwd: twee dagen is veel te kort.

Als je met de trein naar Antwerpen reist, kom je toe in een van de mooiste stations ter wereld, ook wel spoorwegkathedraal genoemd. Het is niet de eerste keer dat we door dat station lopen, maar we zijn elke keer weer onder de indruk.

Gouden schutpatronen

We nemen de metro naar het centrum en halen in het infokantoor op de Grote Markt een stadsplan en infobrochure. Geen zin om in de straten te verdwalen zoals Antwerpenaar Wannes Van de Velde in zijn bekendste lied. We gaan voor een verkenning van de historische binnenstad. In juli en augustus kan je elke dag aansluiten bij een gegidste wandeling, de rest van het jaar in het weekend. Op de markt domineert het



De Botanische tuin vlakbij de Bourschouwburg.



Niet alleen de binnenkant van het Plantin Moretusmuseum is indrukwekkend.

grote stadhuis dat beschermd is als UNESCO-erfgoed. Het gebouw staat momenteel in de steigers, maar het einde van de renovatie is in zicht. De Brabofontein voor het stadhuis verwijst naar Brabo die reus Antigoon overwon en de afgehakte hand in de Schelde gooide. Handwerpen werd Antwerpen, aldus de legende. Aan de andere zijden van de markt staan mooie gildehuizen uit de zestiende en zeventiende eeuw. Op de daken blinken gouden beeldjes van de schutpatronen.

Stadspaleis wordt chocoladetempel

Het Steen is het oudste bewaarde en eerste stenen gebouw van de stad. Binnenkort opent Antwerp Story er zijn deuren, een beleavingsparcours over de stad en de geschiedenis van het gebouw. Voor het Steen staat Lange Wapper. De Reus achtervolgde 's nachts dronkaards en duwde hen in het water.

Vlakbij is het Vleeshuis. In de Middeleeuwen was het de verkoophal van de beenhouwers, de oudste gilde van de stad. Het Vleeshuis lag net buiten de burchtmuur waarvan je de restanten nog tussen de huizen ziet. Nu is er een museum van muziekinstrumenten gehuisvest. Met je smartphone scan je aan de ingang een qr-code en daarmee krijg je extra informatie en geluidsfragmenten bij muziekinstrumenten, grammofoons enz. Leuk is dat. Ook de werkkamer van Wannes Van de Velde (met onder andere theaterpoppen) kreeg hier na zijn dood onderdak.

Op de Meir, de drukste winkelstraat van Antwerpen, vind je tussen de etalages ook enkele mooie historische panden. Het Stadspaleis bijvoorbeeld waar bekend volk zoals Napoleon, Willem I der Nederlanden en Belgische koningen verbleven. Nu heeft The Chocolate Line van Dominique Persoone er zijn intrek genomen. Verder langs de Meir ligt





Dwalend en verdwalend in Antwerpse straten kom je pareltjes tegen.

de voormalige Stadsfeestzaal. Tussen bladgoud, mozaïeken en muurreliëfs kan je nu winkelen.

Zonder infogids waren we de Twaalfmaandenstraat voorbijgelopen. Daar ligt de handelsbeurs, een aanrader om binnen te lopen. Geen beursactiviteiten meer en ook geen handelaars uit verschillende hoeken van de wereld zoals in de hoogdagen. Maar wel een prachtig gerenoveerd staaltje neogotische glorie.



Ook zonder handelaars is de handelsbeurs een imposant gebouw.

Chique theatervolk en arme vlaaienbakkers

In de foyer van de Bourlaschouwburg, een mooi classicistisch gebouw met halfronde voorbouw, drinken we een koffie. Je kan je zo voorstellen hoe de rytuigen destijds langs de grote deuren het gebouw binnen reden opdat de theaterbezoekers niet nat zouden worden bij regen.

We lopen door tot aan de botanische tuin 150 meter verderop. Een groene oase van rust in de stad. De tuin met de geneeskrachtige kruiden hoorde oorspronkelijk bij het aanpalende Sint-Elisabethgasthuis. Je vindt er 2000 plantensoorten. Mét naambordjes.

In de schaduw van de O.L.V.-kathedraal die hoog boven de huizen uit torent, ligt de Groenplaats. Hier was eeuwenlang het kerkhof van de kathedraal. In de achttiende eeuw verhuisden begraafplaatsen buiten de stad en werd dit een plein. In het

midden staat het standbeeld van Rubens.

Let aan de Oude Koornmarkt op de ingang van een onopvallend straatje: De Vlaeykensgang. Door het poortje stap je terug in de tijd. Het zestiende-eeuwse goed bewaarde steegje dankt zijn naam aan het vlaaien- en wafelhuis dat er gevestigd was.

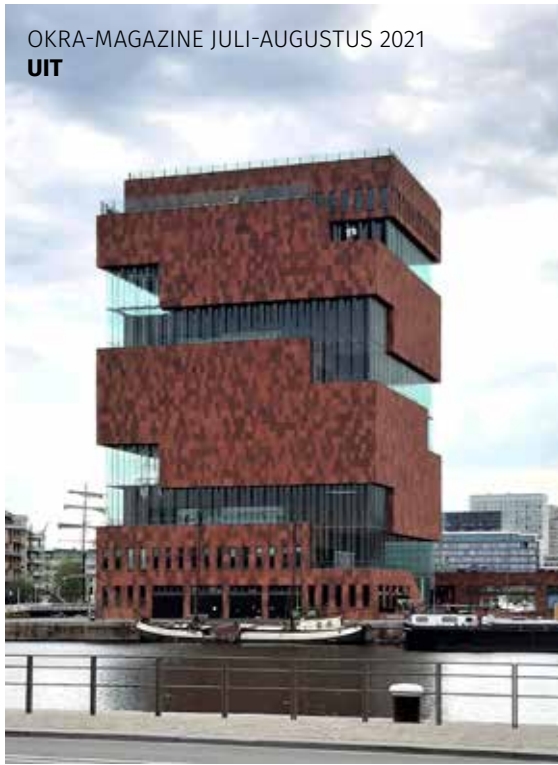
Christoffel Plantijn

Op de Vrijdagmarkt wordt al sinds eeuwen op vrijdag een antiek- en rommelmarkt gehouden. Aan dat plein ligt het museum Plantin-Moretus. Je loopt er door de oude werkplaatsen, de bibliotheek, de tuin van het authentieke huis waar de drukkersfamilie woonde. Het huis staat als enige museum ter wereld twee keer op de UNESCO-werelderfgoedlijst: voor het gebouw én voor de collectie. In het museum ben je een tijdje zoet met de vele kamers waar de geschiedenis van de drukkerij en uitgeverij herleeft. Aan de muren zie je 151 schilderijen waaronder 71 familieportretten geschilderd door Peter Paul Rubens.

Terug naar de Schelde voor de oversteek – eigenlijk is het een ondersteek – naar Linkeroever. De voetgangers- en fietstunnel onder het water werd gegraven in 1931-32. Voor de prachtige houten roltrappen alleen al is dit de moeite waard.



Van de ene oever naar de andere geraak je via de voetgangers- en fietstunnel.



Aan de overkant krijgen we een mooi uitzicht op de skyline van Antwerpen. De veerboot brengt ons gratis terug.

Op rechteroever is het wandel terras langs het water een kuierplek bij uitstek. Wij gaan naar het Eilandje voor een bezoek aan het MAS (zie kader).

Dit oudste deel van het havengebied is nu een moderne uitgaansbuurt met koffiehuizen, restaurants en terrasjes.

In de schaduw van het Museum Aan de Stroom vind je Portopolis. Je komt er alles te weten over de haven.

Fietsen door de haven

Wij springen op de fiets voor een verkenning van de haven. Een kaart is hier geen overbodige luxe om je weg te vinden tussen de bedrijfswegen en dokken. Aan de Thijsmanstunnel komen we in de problemen. De tunnel is alleen voor auto's en de brug is permanent opgehaald. Hoe komen we dan aan de overkant? Wielertoeristen helpen ons uit de nood: bij het wachthuisje komt straks de fietsbus. We hijsen onze fiets aan boord en

zijn even later aan de overkant. Nog een stuk haven door en een plensbui later doemt de stad op. De zon breekt door en nu we een fiets ter beschikking hebben, maken we er gebruik van om naar het Middelheimpark te rijden. Het beeldenpark van 30 hectare maakt deel uit van het Nachtegalenpark en is gratis te bezoeken.

We leveren onze fiets netjes op tijd af bij de verhuurdienst. Museum De Reede aan de overkant sluit net zijn deuren. We zetten het op ons lijstje voor de terugkomdag want grafiek van Goya, Rops, Munch en Käthe Kollwitz willen we zien. Eindigen doen we met een hapje met zicht op de Schelde. In het eerste weekend dat de terrassen weer open zijn, is dat driedubbel genieten.

(BIJNA) GRATIS KUNST KIJKEN IN KERKEN

In Antwerpen liggen vijf historische kerken op wandelafstand. Bezoek is gratis of voor een kleine toegangsprijs. Je vindt er kunstwerken van de grote meesters Rubens, Jordaens, Van Dyck... op de plek waarvoor ze destijds gemaakt zijn.

- De **Onze-Lieve-Vrouwekathedraal** heeft de hoogste kerktoeren van de Nederlanden, 125 meter. De kerk kreeg het zwaar te verduren tijdens de Beeldenstorm en de Franse revolutie. Belangrijke kunstwerken keerden gelukkig later terug. De Kruisafneming, een drieluik van Rubens boven het altaar, is een van de zeven wonderen van België.
- De **Sint-Pauluskerk** heeft een prachtige binnentuin met Calvarieberg. In de kerk een rijke kunstcollectie deels uit de verdwenen Sint-Walburgiskerk.
- De barokke **Sint-Carolus Borromeuskerk** is gebouwd door en voor jezuïeten begin zeventiende eeuw. De wissel van het schilderij boven het altaar, drie keer per jaar, is een evenement op zich. Er zijn regelmatig concerten in de kerk.
- Met de **Sint-Jacobskerk** wilden rijke kooplieden en bankiers hun welstand tonen. De grafkapel van de familie Rubens is daar en er hangt een altaarschilderij van de meester. De kerk is een startplaats voor pelgrims naar Compostella.
- De kerk en schatkamer van de **Sint-Andrieskerk** maken het kerkenkwintet volledig.





Met de rederij Red Star Line vertrokken meer dan twee miljoen mensen richting Amerika.

SCHELDE EN HAVEN

De Schelde is de historische levensader van Antwerpen. Haven en stad ontwikkelden zich vanuit een aanlegplaats voor schepen bij het steen. In de 16de eeuw was Antwerpen het belangrijkste handelscentrum van noordwest-Europa. De haven werd in de Spaanse periode twee eeuwen lang afgesloten, maar kwam onder Napoleon weer tot bloei. Een akkoord van 1863 tussen Antwerpen en Nederland maakte de Schelde definitief tolvrij. Vandaag is het de tweede grootste haven van Europa, na Rotterdam.

Tussen 1873 en 1935 zijn meer dan twee miljoen mensen van hieruit vertrokken naar Amerika met de rederij Red Star Line. De loodsen van de scheepvaartmaatschappij zijn nu ingericht als museum. Met audiovisuele getuigenissen komen de verhalen van de gelukszoekers er weer tot leven.

Het MAS, Museum aan de Stroom, is een architecturaal opvallend gebouw van 60 meter hoog op het eilandje. Op elke verdieping neemt een andere tentoonstelling je mee in een thema dat te maken heeft met Antwerpen, de Schelde, de haven en de contacten met de wereld. Wij lopen door de geschiedenis van de scheepvaart, laten ons onderdompelen in rituelen en feesten en bezoeken de tijdelijke expo '100 X Congo', nog tot 13 september te zien. De roltrappen brengen ons tot aan het dakterras op de tiende verdieping waar je 360 graden uitzicht over de stad en de haven hebt. Het dakterras kan je ook zonder ticket bezoeken. 🟢

- www.visitantwerpen.be
- www.visitantwerpen.be/nl/antwerp-city-card city card geeft gratis toegang of fikse korting bij vijftigtal musea en attracties. Plus gratis openbaar vervoer.
- www.ontdek.antwerpen.be
- www.welovantwerp.be voor het boeken van hotel of b&b

OKRA-wandelzoektocht

Wil je op een leuke manier Antwerpen verkennen? Doe dan de gratis OKRA-wandelzoektocht door de stad. De wandeling is 4 kilometer, deelnemen kan tot 10 september.

<https://www.okra.be/regio/antwerpen>



Het beeld *Twee zwangere vrouwen* van Charles Leplae staat in het Middelheimmuseum.

Win een
overnachting

Win overnachting met ontbijt voor twee personen in Hotel 't Sandt in Antwerpen

Kijk op pag. 55.



1993: HET
LEDENAANTAL VAN
KBG BEREIKT EEN
HOOGTEPUNT

SENIOREN VINDEN ELKAAR IN 1250 LOKALE TREFPUNTEN

“VOOR VEEL LEDEN HAD KBG EEN ENORME BETEKENIS”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto KADOC, BOB VAN MOL

Vele zaken zijn vervangbaar, maar niet de leden van OKRA. Zonder die honderdduizenden mensen zou de vereniging gewoonweg niet bestaan. Met 278.000 namen bereikt het ledenbestand van de toenmalige KBG in 1993 een absoluut hoogtepunt. Die verzamelen zich in 1250 lokale trefpunten. Met een gevarieerd aanbod speelt KBG in op de noden van nieuwe generaties senioren, vertelt Julia Van Gils. Als educatief stafmedewerker maakt ze het van dichtbij mee.

Net in dat magische jaar 1993 begint Julia haar loopbaan bij KBG-regio Antwerpen. De voormalige vakbondsvrouw treft een bloeiende ledenorganisatie aan. “Het was toen een beweging met heel veel grote plaatselijke groepen. KBG was toen volledig lokaal georganiseerd.

Mensen voelden de behoefte om samen te komen.” Het wordt de kersverse beroepskracht al snel duidelijk hoeveel belang de leden aan hun vereniging hechten. “Voor mij was dat een echte ontdekking. Ik was nog niet zo lang bezig toen ik in een trefpunt Louis tegenkwam, een bekende van

me. Het was een dinsdag, maar hij beschouwde zijn wekelijkse KBG-dag als een zondag, vertelde hij. ‘Als ik naar de KBG ga, dan ga ik ’s ochtends in bad en doe ik mijn propere kleren aan.’”

“Voor veel mensen had KBG een enorme betekenis omdat ze elkaar daar ontmoetten. Het was ook een middel tegen eenzaamheid. Sommigen waren de hele week alleen. Ik denk dat die behoefte er nog altijd heel sterk is. Neem nu de traditie om samen kerstmis te vieren. Daarvoor gingen KBG-leden naar de kapper en kochten ze een nieuw kleedje. Dat was zó belangrijk voor hen, in het begin had ik dat nog niet door.”

“VOOR HET JAARLIJKSE KERSTFEEST GINGEN KBG-LEDEN NAAR DE KAPPER EN KOCHTEN ZE EEN NIEUW KLEEDJE. DAT WAS ZÓ BELANGRIJK VOOR HEN.”





Duizenden leden van KBG betogen in 1993 onder meer voor welvaartsvaste pensioenen.

Breder aanbod

Hoe sterk en breed uitgewaaid de lokale verankering van KBG in die tijd ook is, het is geen reden om op de lauweren te rusten. "We voelden dat de tijden veranderden", herinnert Julia zich. "We moesten onze werking aanpassen. En dus verbreedden we het aanbod. Er was al een seniorenacademie waar heel veel volk op afkwam. Drie namiddagen per week zat de grote zaal aan de Antwerpse Nationalestraat stampvol. Het was ongelooflijk hoeveel mensen we bereikten. Later trokken we met de academie ook naar andere gemeenten om zo dicht bij de leden te zijn."

"We ontwikkelden een sterk sportaanbod, omdat dat jonggepensioneerden aansprak. In die tijd had je nogal wat bruggepensioneerden. Zij zochten nieuwe uitdagingen waarop we probeerden in te spelen. Het cultureel aanbod was een derde pijler. Er waren mensen die voor het eerst een operette bijwoonden of in het Antwerps kunstencentrum De Singel kwamen. Dat was echt wel heel belangrijk. En ten slotte was er

>>



"Ik mocht geen bezoek krijgen, maar Jan is altijd blijven komen"

Olanda

Onze zorg voor jou stopt nooit

De medewerkers van Familiehulp staan altijd voor je klaar met zorg, ondersteuning, huishoudelijke hulp en nog veel meer.

Ontdek al onze diensten op www.familiehulp.be



Familiehulp
we zijn er voor jou

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

KU LEUVEN

Wie?

- Gezonde vrijwilligers tussen 55 en 85 jaar

Wat?

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

Waar?

- UZ Leuven, campus Gasthuisberg

Vergoeding?

- Billijke vergoeding voorzien

Meer informatie?

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



“We voelden dat de tijden veranderden en moesten onze werking aanpassen. Daarom verbreedden we het aanbod.”

Ook met de politiek discussieerden we, over partijgrenzen heen. Zo vonden we bondgenoten die onze standpunten ondersteunden. Ten slotte overlegden we ook met de andere ouderenverenigingen.”

Met duizenden naar Brussel

Op 7 mei 1993 kent KBG een heuse hoogdag. Die toont aan dat de vereniging kan rekenen op een grote achterban én dat belangbehartiging voor senioren brandend actueel is. Van het Noordstation tot aan het Beursgebouw trekken die dag duizenden KBG-leden door de straten van Brussel. De grote betoging brengt 15.000 KBG'ers naar de hoofdstad. *Gazet van Antwerpen* maakt daags nadien zelfs gewag van 25.000 aanwezigen. Die formuleren drie duidelijke eisen: welvaartsvaste pensioenen, een afhankelijkheids- of zorgverzekering en betaalbare woonzorgcentra.

“Zoveel ouderen op een betoging, dat vond ik best wel straf”, herinnert Julia zich. “Op vakbondsbetogingen waren de jongeren altijd massaal van de partij, maar de oudere militanten bereikten we veel minder. Hier lieten ouderen zien dat ze ook weten wat ze willen. In Antwerpen deden wij mee aan de actie *Stop armoede nu*. Zo lieten we zien dat OKRA een echte belangenbehartiger was, veel meer dan enkel een vrijetijdsvereniging.”

>> een heel sterke vakantiewerking. Later verzwakte die wel wat omdat nieuwe generaties senioren zelf op reis gingen en niet in groep.”

Stem laten horen

Ook de lokale werking krijgt een nieuwe impuls. KBG stimuleert de plaatselijke afdelingen om uit te pakken met een divers en kwalitatief aanbod. Zo komen nieuwe generaties senioren ook aan hun trekken in hun lokale trefpunt. Stilaan groeit het idee dat niet elke activiteit voor alle senioren geschikt moet zijn. Mikken op een bepaalde doelgroep binnen de ruime seniorenpopulatie wordt een optie. Een thema dat ook aan belang wint in de lokale trefpunten, is de belangenbehartiging. Julia maakt het van

BELANGENBEHARTIGING WINT AAN BELANG IN DE LOKALE TREFPUNTEN.

dichtbij mee, ze zet er immers mee haar schouders onder. “Ik vond al snel vrijwilligers die daar heel graag mee werk van wilden maken. Het werd ook een manier om met KBG onze acties te verruimen, bijvoorbeeld naar de rusthuizen. ‘Rusthuizen zijn niet te duur, maar wel onbetaalbaar’, zegden we toen. En dat is trouwens nog steeds zo. We trokken zo nieuwe mensen aan die aan de beweging wilden meewerken. We lieten onze stem horen, bijvoorbeeld op de provinciale ouderenraad, de seniorenraden in de gemeenten en in dienstencentra.

TIJDENS JAAR 1



**VOOR
EEN NIEUWE BRIL?**

NA HET 1STE JAAR



**VOOR NIEUWE
PETANQUEBALLEN?**

NA HET 2DE JAAR



**VOOR
EEN KUBB-SET?**

NA HET 3DE JAAR



**VOOR
BOLLEN WOL?**

OF IN TOTAAL



**VOOR EEN
TRIP NAAR PARIJS?**

Spaar nu je OKRA-korting bij Elegant!

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

Da's samen goed voor €285 besparing!

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

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

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



Kim en Justine, Eddy en Fredje, de Rode Duivels in Mexico en Rusland: ons land kende heel wat sportieve hoogtepunten. Sommige momenten lijken wat vergeten, al zijn ze van grote betekenis voor de Belgische sportgeschiedenis. Daarom halen we ze hier van onder het stof. In dit nummer blikken we terug op de wereldtitel van wielrenner Georges Ronsse in 1928.

GEORGES RONSSE IS DE EERSTE BELGISCHE WERELDKAMPIOEN WIELRENNEN BIJ DE PROFS ULTIEME TRIOMF NA SOLO VAN 70 KILOMETER

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's KOERS. MUSEUM VAN DE WIELERSPORT (ROESELARE)

Met 26 overwinningen voert ons land de zegestand aan in de overwinningen op het WK wielrennen op de weg. De eerste in de rij is Georges Ronsse, die meteen twee keer na elkaar wereldkampioen wordt. Zijn eerste wereldtitel verovert hij in 1928 in het bloedhete Boedapest. Naast Ronsse zijn de hoofdrollen die dag weggelegd voor een hechte Belgische ploeg, een veel minder hechte Italiaanse *squadra* en... een ossenstaart.

Het wereldkampioenschap wielrennen op de weg voor profs is nog maar aan zijn tweede editie toe als het peloton op 16 augustus 1928 naar Boedapest afzakt. Al is peloton mischien een groot woord, want slechts zestien renners komen aan de start. Onder hen is ook de allereerste wereldkampioen, de Italiaan

Alfredo Binda. De teams bestaan uit maximum drie renners. Voor België staan Jules Van Hevel, Jef Dervaes en Georges Ronsse aan de start. De selectie heeft wat voeten in de aarde. Gust Mortelmans is Belgisch kampioen en vindt dat die titel hem recht geeft op een WK-selectie. De wielerbond is echter onverbiddelijk en laat hem thuis.

Met zijn wereldtitels in Boedapest en Zürich doet Georges Ronsse iets wat weinigen hem zullen nadoen: hij volgt zichzelf op als wereldkampioen.



Bizar ongeval

De droogte heeft de heuvelachtige wegen rond Boedapest herschapen in stoffige paden, bezaaid met stenen en zand. Bovendien is het bloedheet. Een gezondheidswandelinetje is de wedstrijd van 187 kilometer dus zeker niet. Na 45 kilometer achten Jules Van Hevel en Georges Ronsse hun moment gekomen. Het is West-Vlaming Van Hevel – eerder dat jaar winnaar van de Ronde van België – die het vuur aan de lont steekt. De reactie van de Italianen blijft uit. Alfredo Binda kijkt naar Constante Girardengo, en die laatste kijkt terug naar de regerende wereldkampioen. Maar Georges Ronsse blijft niet zitten en rijdt naar zijn landgenoot.

Het duo Ronsse-Van Hevel gaat hevig tekeer en bouwt een grote voorsprong uit. De ene bron heeft het over tien, de andere over twaalf minuten. De wereldtitel komt in het vizier. Jules Van Hevel wordt echter uit de wedstrijd geslagen door een wel heel bizar ongeval. Het lukt in die jaren blijkbaar nog niet om het parcours van een wielervedstrijd hermetisch af te sluiten, zelfs niet tijdens een wereldkampioenschap. Op een bepaald moment moeten Ronsse en Van Hevel voorbij een ossenspan rijden. Ronsse rijdt rakelings langs het obstakel, maar Van Hevels stuur wordt geraakt door een zwiepende ossenstaart. De West-Vlaming komt daardoor abrupt tot stilstand en valt hard. Georges

Ronsse besluit verder te rijden, de wereldtitel mag immers niet uit Belgische handen glijpen. Een bebloede Van Hevel stapt wenend uit de wedstrijd.

Uitputtingsslag

Georges Ronsse ligt nu alleen aan de leiding. Nog zeventig kilometer scheiden hem van de finish. Het wordt een ware uitputtingsslag onder de loden zon. Komt het door die grote hitte? Of is het zijn zenuwachtige natuur? Plots ziet Georges Ronsse vanuit de achtergrond een renner in een blauwe trui naderen. De Antwerpenaar vreest dat Binda of Girardengo op komst is, en geselt zijn pedalen om alleen voorop te blijven. Dat lukt ook. Voor duizenden toeschouwers wordt de totaal uitgeputte Ronsse in tranen wereldkampioen. De Duitser Herbert Nebe wordt tweede op maar liefst 19 minuten en 43 seconden. Van Binda en Girardengo is in de einduitslag geen spoor. Georges Ronsse verneemt achteraf tot zijn grote verbazing dat de zogezegde achtervolger niet een van de Italiaanse kampioenen was. Blijkbaar wilde een verzorger Georges Ronsse tevergeefs bijhalen om hem een drinkfles te geven. Een sterke Jef Dervaes finisht als vierde, nadat hij elke poging om de jacht op de vluchters te openen, vakkundig in de kiem heeft gesmoord. In Antwerpen – Dervaes is geboren in Wetteren, maar woont in Deurne – wordt hij gevierd samen met zijn vriend en kersvers wereldkampioen Georges Ronsse.

Winst met enkele centimeters

Een jaar na Boedapest strijkt het WK-circus neer in Zürich. En weer is het Georges Ronsse die wereldkampioen wordt. Na een geanimeerde wedstrijd maakt een vijftal zich op om voor de wereldtitel te sprinten. Het zijn de Belgen Ronsse en



Na twee opeenvolgende successen proeft Georges Ronsse op het WK van 1930 de smaak van de teleurstelling.

Dervaes, de Luxemburger Frantz en de Italianen Binda en Frascarelli. Nicolas Frantz is de tweevoudige winnaar van de Ronde van Frankrijk en maakt een sterke indruk. Maar in dit gezelschap heeft hij niet de snelste benen en hij gooit het op een akkoord om de sprint aan te trekken. Dat doet hij echter zowel met Ronsse als met Binda, waardoor de twee kemphanen in de clinch gaan om in het wiel van Frantz te geraken. In de laatste rechte lijn komt Binda rechts van Frantz in de wind te zitten. Ronsse wacht lang genoeg om aan de andere kant voorbij de Luxemburger te snellen. Hij klopt Frantz met enkele centimeters. Binda krijgt een nieuwe ontgooche-

ling te verwerken en eindigt als derde.

Met zijn wereldtitels in Boedapest en Zürich doet Georges Ronsse iets wat weinigen hem zullen nadoen: hij volgt zichzelf op als wereldkampioen. Later zullen alleen Rik Van Steenbergen, Rik Van Looy, Gianni Bugno en Paolo Bettini zijn voorbeeld volgen. Peter Sagan wordt zelfs driemaal na elkaar wereldkampioen.

Dubbele vergissing

Na die twee opeenvolgende successen proeft Georges Ronsse in 1930 de smaak van de teleurstelling. In Luik wordt voor het eerst een WK bij de profs op Belgische bodem gereden. Twee vergissingen zorgen ervoor dat Georges Ronsse het thuispubliek geen wereldtitel kan schenken. Op het loodzware parcours in de heuvelachtige streek rond Luik schudt Alfredo Binda op een van de hellingen een demarrage uit de benen. De enige die kan aansluiten in de afdaling is Georges Ronsse.

**VOOR DUIZENDEN TOESCHOUWERS
WORDT DE TOTAAL UITGEPUTTE
GEORGES RONSSE IN TRANEN
WERELDKAMPIOEN. DE TWEEDE
EINDIGT OP MAAR LIEFST 19
MINUTEN EN 43 SECONDEN.**



>> Bij het naderen van Luik rijdt een volger voorbij en steekt twee vingers in de lucht. “We hebben twee minuten voorsprong”, denkt Ronsse en hij laat het tempo wat zakken. Maar hij vergist zich, want eigenlijk zijn er twee achtervolgers op komst. Het leidersduo discussieert over het vervolg van hun gezamenlijke krachtsinspanning. Het uiteindelijke besluit is dat Ronsse en Binda blijven rijden, en dat de winnaar de verliezer achteraf zal vergoeden. Plots komt Binda’s ploegmaat Learco Guerra het duo voorbijgesneld. Ronsse maakt zijn tweede vergissing en gaat meteen in de achtervolging. Hij komt tot bij Guerra en gaat vol door. Zo brengt hij Alfredo Binda in een zetel naar de finish. De Italiaan behaalt in Luik zijn tweede van drie wereldtitels.

Op de weg, in het veld en op de piste

Voor Georges Ronsse blijft het bij twee wereldtitels, wat uiteraard ook al erg straf is. Bovendien groeit hij tussen 1925 en 1933 uit tot een van de betere wegrenners, al is hij ook een goede veldrijder. Op zijn palmares prijken onder meer driemaal Bordeaux-Parijs, tweemaal Parijs-Roubaix, Luik-Bastenaken-Luik, de Grand Prix Wolber, de Scheldeprijs, de Schaal Sels, en een rit en een vijfde plaats in de Ronde van Frankrijk. Na zijn wegcarrière wordt Ronsse een pistier die vooral uitblinkt in het stayeren, het koersen met gangmaking door een zware motor. In die discipline wordt hij driemaal Belgisch kampioen bij de profs. ■

Bronnen: *Gazet van Antwerpen*, *Het rijke Vlaamsche wielerveen* (Karel van Wijnendaele), *Reuzen van de wielersport* (Théo Mathy), *Sportwereld*, *Van koersen en coureurs* (Robert Janssens), www.dewielersite.be



Op de weg, in het veld en op de piste: Georges Ronsse fietst in de jaren 20 en 30 van de 20ste eeuw een indrukwekkend palmares bij elkaar.

LEES NOG MEER KOERSVERHALEN EN WIN EEN EXEMPLAAR!



In het tweede deel van zijn carrière wordt Georges Ronsse een succesvolle pisterenner. Onder meer op de intussen verdwenen Ter Rivierenwielersbaan in Deurne rijdt hij behoorlijk wat stayerwedstrijden, achter de zware motor dus. Het relaas van de Ter Rivierenwielersbaan lees je in het boek **Roem, hoop en tegenslag**. Daarin vertelt Matthias Van Milders nog twee andere boeiende verhalen uit de wielergeschiedenis van Deurne.

Voor verkooppunt of online bestelling (Prijs is 20 euro): www.deurne.be/koersboek.

> WIN een exemplaar zie pag. 55



Etappe is het jaarlijks historisch magazine van KOERS. Museum van de Wielersport (Roeselare). Centraal onderwerp dit jaar is – naar aanleiding van het WK wielrennen in Vlaanderen – het Belgische WK-verleden. In dit nummer maakt de lezer kennis met vergeten verhalen én met vernieuwend historisch onderzoek rond het WK in/en België.

Etappe is te koop vanaf 6 juli in de boekhandel en via www.koersmuseum.be (prijs: 9,95 euro).

> WIN een exemplaar zie pag. 55

DANKZIJ ACTIE OKRA TOCH ZITDAGEN BELASTING

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

Misschien ervaar jij ook wat stress, wanneer je jouw belastingbrief ontvangt. Zo vreemd is die jaarlijkse stress niet: zijn de juiste codes wel ingebracht of heeft de belastingdienst de aangifte correct ingevuld?

Om deze stress te verminderen en ervoor te zorgen dat de belastinggegevens tijdig en correct worden overgemaakt, kon iedereen vroeger terecht op fysieke zitdagen. Soms zelfs tot in het winkelcentrum toe. Maar sinds vorig jaar organiseren de belastingdiensten geen zitdagen meer. Corona had ook hier een impact.

Het fysieke contact met de belastingdiensten was vorig jaar niet mogelijk maar ook dit jaar zag het ernaar uit dat er geen belastingzitdagen zouden georganiseerd worden. Een vreemde beslissing omdat essentiële diensten wel stilaan naar een corona-veilige dienstverlening overgaan.

"CORONA HEEFT HET OOK OKRA MOEILIK GEMAAKT, MAAR VELE LEDEN BLEVEN TROUW AAN HUN LIDMAATSCHAP! DANK JE WEL HIERVOR! JIJ MAAKT MOGELIJK DAT OKRA HAAR GEWICHT VOLOP IN DE SCHAAL KAN GOOIEN."

Op maandag 31 mei trok OKRA, samen met andere partners, aan de bel. We riepen de overheid op om alsnog fysieke zitdagen te organiseren zodat iedereen de belastingaangifte correct en tijdig kan indienen en niet gewrongen zit met een dwingend tijdschema of verdrikt in de knellende administratie.

Tóch zitdagen

Ook dit jaar gaf de belastingdienst enkel telefonische of digitale hulp. De actie van OKRA en andere organisaties bracht verandering. Minister Van Peteghem volgt dezelfde lijn als OKRA en beantwoordde onze vraag door alsnog fysieke afspraken in september te organiseren. Wie in juni telefonisch een fysieke afspraak inboekte voor het najaar, zal geen boete voor het laat indienen van de belastingaangifte ontvangen.

Papieren aangifte moet mogelijk blijven

Mensen die vorig jaar hun aangifte online hebben geraadpleegd of het e-mailplatform E-box van de overheid hebben geactiveerd, krijgen automatisch een elektronische belastingaangifte toegestuurd. De medewerkers van OKRA ontvangen veel bezorgdheden over het uitblijven van de papieren aangifte. Mensen hebben vorig jaar in extremis hulp ingeschakeld om de aangifte elektronisch tijdig in te vullen. Nu zijn ze verplicht om opnieuw hulp te zoeken om het aanslagbiljet te kunnen raadplegen. Veel mensen die geen papieren aangifte krijgen, maar dit wel verwachten zullen hun vereenvoudigde aangiftes niet controleren en automatisch laten goedkeuren.

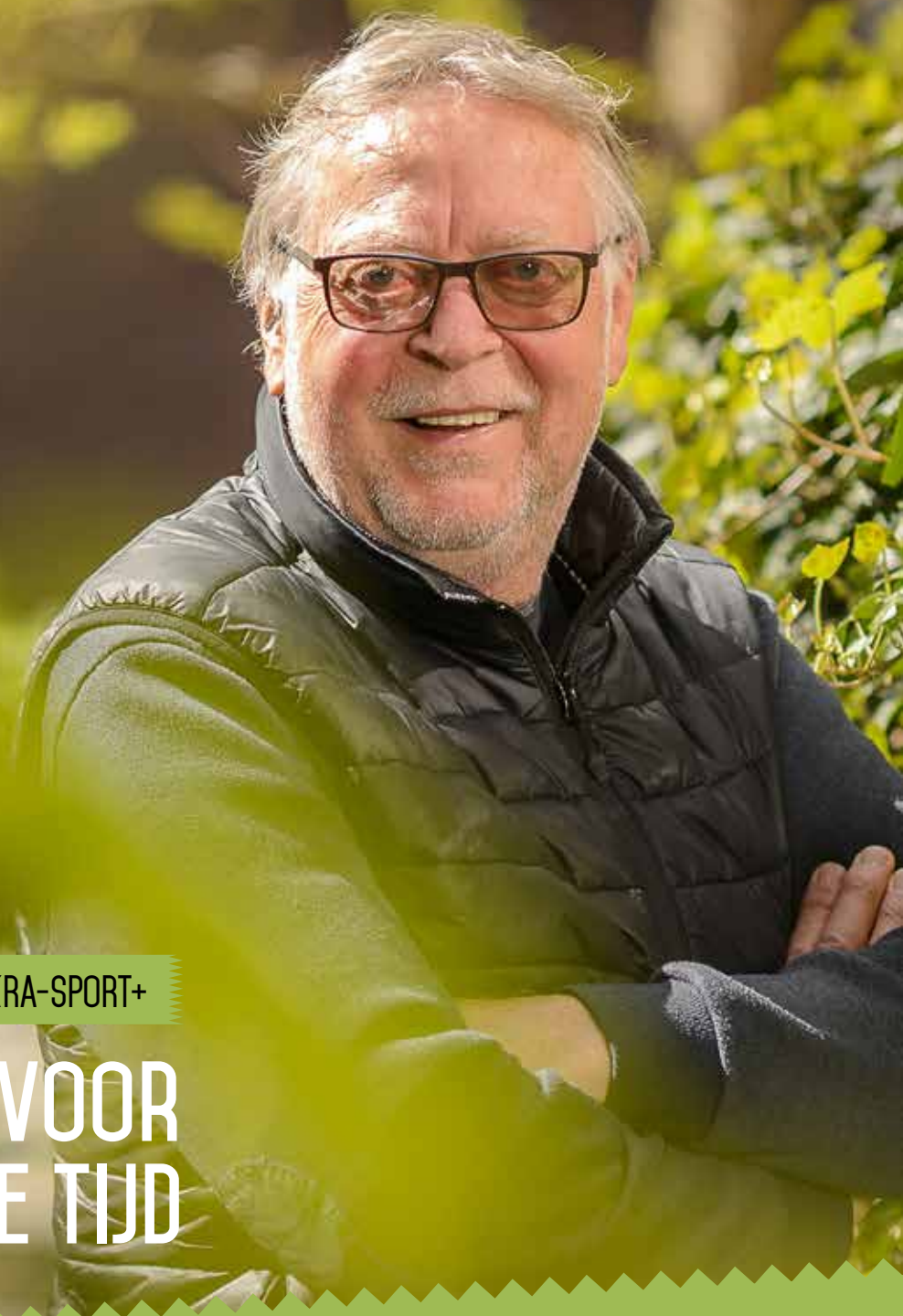
OKRA pleit voor een behoud van de papieren belastingaangifte voor wie wenst, onafhankelijk van iemands digitale vaardigheden. Eenzelfde digidwang is ook te merken bij de fiscale pensioenfiches, die worden enkel nog uitzonderlijk per post toegestuurd.

Een grote dankjewel

Je merkt het. OKRA blijft ijveren voor jou. En dit kan ook enkel maar dankzij jou. Corona heeft het ook OKRA moeilijk gemaakt, maar vele leden bleven trouw aan hun lidmaatschap! Dank je wel hiervoor! Jij maakt mogelijk dat OKRA haar gewicht volop in de schaal kan gooien. Samen blijven we ijveren voor een samenleving waar jij je goed in voelt!

mark





BART VANREUSEL, VOORZITTER OKRA-SPORT+

MAAK TIJD VOOR ÉCHTE VRIJE TIJD

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto's JURGEN DOOM

Druk-druk-druk... Het is bijna een standaardantwoord als je aan iemand vraagt hoe het met hem of haar gaat. Toch zijn senioren vandaag de eerste generatie die in de beleving van hun vrije tijd tot op oudere leeftijd kunnen bewaren. Blijven bewegen is daarin een belangrijke schakel. Bart Vanreusel, sportsocioloog en voorzitter van OKRA-SPORT+ legt de lat.



Gedurende vier decennia bestudeerde Bart Vanreusel de relatie tussen sport en samenleving. Als professor aan de faculteit bewegings- en revalidatiewetenschappen van KULeuven ontwikkelde hij heel wat inzichten over hoe we beweging kunnen inpassen in ons dagelijks leven. “In wat we vandaag vrije tijd noemen, gaat het voor senioren echter niet enkel over bewegen”, begint Bart. “Deze leeftijdsgroep heeft meer dan ooit interesse in cultuur, reizen en nieuwe dingen leren. Senioren zijn ook heel inzetbaar en nemen in veel domeinen een engagement op, want vrije tijd hoeft niet altijd ontspanning te zijn. Belangrijk is dat je een goede balans vindt tussen ‘ik moet’ en ‘ik mag’. Met evenwel deze kanttekening: wat voor de ene pure ontspanning is, ervaart de andere misschien als een karwei. Ik merk wel dat voor senioren vandaag de druk hoog is om met die vrijgekomen tijd veel te doen. Zoals veel jongeren, lijden ook zij wat aan FOMO: the fear of missing out. Ze willen alles meemaken en overal aanwezig zijn, zo hebben ze het gevoel dat ze er nog bij horen en in de maatschappij niet uitgerangeerd zijn.”

Tijd voor engagement

Senioren zijn actief in allerlei verenigingen of nemen een sociaal engagement op. Bart: “Er zijn veel verwachtingen, soms voelen ze die druk zelfs aan alsof hun beroeps-carrière gewoon verdergaat en dat ze maar geen controle krijgen over hun agenda. Deze generatie verzet ook veel schaduwwerk: taken die niet ten volle gewaardeerd worden maar wel belangrijk zijn om de samenleving op gang te houden. Jonge gezinnen hebben die tijd nog niet en daar moeten we begrip voor hebben. ‘It takes a village to raise a

child – er is een dorp nodig om een kind groot te brengen,’ is meer dan ooit actueel. We hebben elkaar nodig om de zorg voor onze kinderen op te nemen en senioren maken daar deel van uit. Anderzijds willen senioren dat engagement ook wel zelf: ‘kijk, ik doe waardevolle dingen, ik heb nog structuur en ben mee met de tijd’. Senioren hebben ook een enorme beroepservaring die ze in clubs en verenigingen kunnen inzetten. Die mogen we niet verloren laten gaan.”

Tijd voor bewegen

Om op een sportieve manier in beweging te blijven, hoef je geen atleet te zijn. Een sport kan je evengoed beoefenen in een recreatieve omkadering of een Sport Light versie. Meer en meer sportclubs zetten daar ook op in want de senioren zijn een grote groep die ze maar wat graag in hun ledenbestand opnemen.

"SENIOREN WILLEN ALLES MEEMAKEN EN OVERAL AANWEZIG ZIJN, ZO HEBBEN ZE HET GEVOEL DAT ZE ER NOG BIJ HOREN EN IN DE MAATSCHAPPIJ NIET UITGERANGEERD ZIJN."

Bart: “Vandaag heeft elke Vlaamse sportfederatie inderdaad de uitdaging om beweegprogramma’s voor senioren te ontwikkelen. Ook OKRA-SPORT+ zet in op blijven bewegen. Het beweegproject met Saartje Vandendriessche op één tijdens de coronapandemie is heel breed opgepikt. Met dank trouwens aan het hele team van OKRA-SPORT+ dat in deze moeilijke periode positief is blijven denken over wat er wél nog

>>



"VRIJE TIJD IS PAS ECHT VRIJ
ALS JE ZELF HET TEMPO KAN BEPALEN
IN WAT JE DOET EN OOK GRÀÀG
DOET."

>> mogelijk was. Naast fietsen en wandelen zijn er voor senioren toeneemende mogelijkheden om buiten competitieverband aan gezond bewegen te doen. Er zijn heel wat nieuwe sportvormen zoals wandelvoetbal, dansen, golffrisbee of aangepaste vormen van tennis en padel. Ook kubben, zwemmen en aangepaste beweeglessen om je conditie op peil te houden, stimuleren je kracht en evenwicht. Ik kan iedereen aanraden om bij een sportclub aan te sluiten. Er is iemand die je begeleidt en behoedt voor kwetsuren of over je limiet gaan, er is een groep die op je wacht en het pintje achteraf in het café is een fantastische plek voor ontmoeting. Want de mens is op z'n best als hij speelt, ook op oudere leeftijd. Daarnaast zie ik senioren vandaag massaal afspreken om samen wandelend en fietsend op pad te gaan. Met dank aan de elektrische fiets die hier letterlijk baanbrekend werk heeft verricht."

Tijd voor ontmoeting

We hebben het voorbije jaar met z'n allen ondervonden hoe erg het was dat we vrienden en familie niet konden zien. Gelukkig komt stilaan het normale leven weer in zicht. Bart: "Eigenlijk was dat een interessante periode om mee te maken. We leerden de eigen omgeving weer waarderen en openbare plekken zoals parken en pleintjes gebruiken om elkaar toch te ontmoeten. De publieke ruimte is tegenwoordig ook veel beter ingericht, met picknicktafels, rustbanken en voldoende groen. Of denk aan de bibliotheek. Waar het vroeger een doorgeefluik voor boeken was, kan je er vandaag in salonnetjes samenkomen en met anderen discussiëren over wat je leest. Of de sociale media ook plekken van ontmoeting zijn? Ik heb daar toch een dubbel gevoel bij. Enerzijds is dat het virtuele gat in de haag waar we op elk moment een praatje met elkaar kunnen slaan. Anderzijds denk ik dat het een open deur is naar vereenzaming omdat we niet meer moeten buitenkomen om een gesprek te hebben. Jongeren gaan er wel anders mee om: zij ontmoeten

in de zogenaamde communities wereldwijd gelijkgezinden die ze nog nooit persoonlijk hebben ontmoet. Senioren gebruiken sociale media vooral om contact te houden met mensen die ze ook fysiek kennen. Maar naast het schermcomfort ervaren we in coronatijd toch ook veel schermmoeheid en verlangen naar fysieke ontmoeting."

Tijd voor vrije tijd

Hoe vrij is de mens in zijn vrije tijd en beleven we die allemaal op dezelfde manier?

Bart: "Tijdsbeleving is heel subjectief en laat zich niet gemakkelijk vatten in structuren. We hebben in onze vrijetijdsbeleving een hele weg afgelegd. De vorige generaties ervoeren het als een soort restproduct van hun arbeidstijd. Ze konden daarin enkel de noodzakelijke dingen doen en recupereren om de volgende dag terug aan de slag te gaan. Vandaag is vrije tijd een domein waarmee je je leven zin geeft. Er wordt veel waarde aan gehecht en ook veel kansen aan gegeven. Ik ken weinig senioren die niet weten wat ze met hun vrije tijd moeten doen. Anderzijds: de slinger slaat soms wel eens door. Ze kennen geen maat of denken dat ze twintig jaar blijven en alles nog aankunnen. In sportbeoefening moeten we daar toch mee opletten. En het klopt ook dat de maatschappij van senioren verwacht dat ze aan alles deelnemen. Voor je het weet, bepalen anderen weer wat je met je die kostbare tijd doet. Vrije tijd is pas echt vrij als je zelf het tempo kan bepalen in wat je doet en ook grààg doet." ■

ontleen via onze uitleendienst

Soms heb je een zorg- of hulpmiddel maar tijdelijk nodig en hoef je het niet aan te kopen. Bij Goed thuiszorgwinkel kan je heel wat producten voordelig ontleen: van tijdelijke hulpmiddelen voor kinderen over revalidatietoestellen tot persoonlijke alarmsystemen.



hulpmiddelen op kindermaat

Baby's en jonge kinderen hebben heel wat zorg nodig. Om te slapen, om een medicijn in te nemen, om zindelijk te worden ... ontleen zorgoplossingen wanneer je kind ze het meest nodig heeft.



aerosoltoestel



melkafkolfapparaat



babyweegschaal

hulp bij revalidatie

Loophulpen en rolstoelen voor als je moet revalideren of even moeite hebt met stappen. Krukken bieden wij aan als huurkoop.



rolstoel



hometrainer



verzorgingsbed



krukken

snel ontleend

- Reserveer **grote hulpmiddelen** vooraf: telefonisch of online.
- Voor **kleine hulpmiddelen** is geen reservatie nodig.
- Breng een **mutualiteitsklever** mee van de persoon die het hulpmiddel zal gebruiken.
- We **adviseren** je steeds over het **juiste gebruik** van het geleende hulpmiddel.
- Bij afhaling of levering betaal de **eerste maand huur**, een **waarborg** en **eventuele andere kosten** zoals vervoerkosten en de aankoop van toebehoren.
- Grote hulpmiddelen **leveren en monteren wij aan huis** en halen we ook terug op.
- Eventuele aanpassingen of herstellingen doen we in een eigen atelier en **herstelservice**.

voordelige
huurtarieven
voor CM-leden

ontleen je tijdelijk hulpmiddel bij Goed

www.goed.be/uitleendienst

03 205 69 29

hulp voor jezelf en je mantelzorg

Bij onze uitleendienst vind je oplossingen voor comfortabele zorg die ook je mantelzorg ontzorgen.



aspirator



wisseldruk
systeem



actieve en
passieve tillift



geruster thuis

Een persoonlijk alarm helpt je om zelfstandig en geruster thuis te blijven wonen. Hulp is binnen handbereik: één druk op de knop brengt je in contact met een medewerker van een zorgcentrale.



persoonlijk alarm



valdetector



bewegingsmelder



deurcontact

Kies voor een positief verschil in jouw leven, kies voor Goed.

goed
samen met

thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apotheek

www.goed.be

OLYMPISCHE SPELEN TEGEN HEUG EN MEUG

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Op 23 juli gaan de tweeëndertigste Olympische Spelen van de moderne tijd van start. Met een jaar vertraging en in Japan, net als in 1964. Toen wonnen Gaston Roelants goud op de 3000 m steeple en Patrick Sercu op de wielervedstrijd. Wie van de Belgische deelnemers doet hen dat achterna? Hernieuwt Nafi Thiam haar titel in de zevenkamp? Wint de hockey-elf deze keer wel de finale tegen de kleinzoon van Eddy Merckx en zijn Argentijnse ploegmakkers? Legt Nina Derwaelt een foutloos parcours af op de brug met ongelijke leggers? Stoomt Wout van Aert in de tijdrit door als een trein of verrast Jaouad Achab in het taekwondo? Op 8 augustus kennen we het antwoord. Als de Spelen doorgaan, zeker zijn we niet.

Mag het voornemen van de Japanse regering onwrikbaar zijn en de eindbeslissing niet in haar handen liggen maar in die van het Internationaal Olympisch Comité, de zorgelijke coronasituatie kan alsnog roet in het eten gooien. Eind mei is de noodtoestand in tien van de 47 prefecturen verlengd. Pas dan zijn de eerste grote vaccinatiecentra opengegaan. Het vaccinatiecijfer ligt op vier procent, twaalf keer lager dan in België. Wie er met COVID-19 opgezaaid zit, kan nauwelijks in een ziekenhuis terecht. De meeste zijn privé-instellingen en nemen geen coronapatiënten op. Redenen te over om je ongerust te maken.

Dat doen veel Japanners. Telkens als een nieuwsmiddeel naar hun oordeel peilt, is een ruime, groeiende meerderheid voor annulering van de Spelen. Steden zien ervan af om oefencentra ter beschikking te stellen van de atleten. Kun je tegen wil en dank doorzetten met de organisatie van 's werelds grootste sportgebeuren?

Rijzende zon

Japan is moeilijk te doorgronden. Hoe weinig hebben we de jongste tijd te lezen gekregen over de op twee na grootste economie van de wereld, met een automeerk als

Toyota dat iedereen de loef afsteekt, Volkswagen inbegrepen? Af en toe vind je informatie over de komende Spelen en onlangs een terugblik op de ramp in de kerncentrale van Fukushima tien jaar geleden en het zorgwekkende besluit dat Japan het besmette koelwater in de oceaan gaat lozen. Het aantreden afgelopen september van een nieuwe eerste minister, Yoshihide Suga, heeft de media nauwelijks tot enige berichtgeving verleid.

Dat heeft ongetwijfeld ermee te maken dat de politieke situatie in Japan al decennialang weinig beweging vertoont. De Liberale Democratische Partij (LDP) is er sinds 1955 aan de macht en heeft moeiteloos enkele korte periodes overleefd dat andere partijen de touwtjes in handen namen - de socialisten in de jaren negentig en de Democratische Partij een jaar of tien terug.

Om te wegen op het beleid moeten meningsverschillen en politieke stromingen hun weg zoeken in de schoot van de LDP. Ze is uitgegroeid tot een partij van baronnen, die aan achterkamerpolitiek doen. Politiek, bedrijfsleven en ambtenarij zijn met elkaar verstrengeld en leiden de dans. In het land van de rijzende zon blijven nieuwe ideeën vaak achter de horizon steken.

Een verouderende bevolking - hooguit een op acht is jonger dan veertien - zet de toon. Dat betekent liberaal op economisch vlak, zoals in België zit vijftien procent onder de armoedegrens, en conservatief in maatschappelijke vraagstukken. Een wetsontwerp, dat meer respect voor homo's beoogt, is eind mei op de lange baan geschoven.

Erfenis

Japan heeft nooit schoon schip gemaakt met zijn verleden. Meer dan twee eeuwen lang heeft het in *splendid isolation* geleefd. Alleen zeelui en kooplieden uit Oranda, zoals ze Nederland noemden, hadden toegang tot de haven van Nagasaki. Het was een gemilitariseerde samenleving, waarover de keizer als een godheid heerste. Het hoeft niet te verwonderen dat Japan aan de kant van nazi-Duitsland in de Tweede Wereldoorlog verzeild geraakt is.

Het staatshoofd, Naruhito, is de kleinzoon van Hirohito, die in 1945 de overgave aankondigde, nadat de Verenigde Staten twee atoombommen op zijn land gedropt hadden. Dodelijkere oorlogsdaden zijn er in de geschiedenis nooit gesteld. De keizer mocht aanblijven, de VS namen het bestuur over, het leger werd ontbonden.

JAPAN IS MOEILIK TE DOORGRONDEN. HOE WEINIG HEBBEN WE DE JONGSTE TIJD TE LEZEN GEKREGEN OVER DE OP TWEE NA GROOTSTE ECONOMIE VAN DE WERELD?

Hoe die krijgsmacht zich tijdens de bezetting van Nederlands-Indië gedragen heeft, kan je nalezen in *Revolusi*, het recente boek van David van Reybrouck. Bij Nederlanders en Indonesiërs van gemengde afkomst, die in zogenoemde Jappenkampen opgesloten gezeten hebben, is het trauma dat ze aan die ervaring overgehouden hebben nu nog levendig.

Verbazing

In haar roman uit 1999, *Stupeur et tremblements*, brengt Amélie Nothomb een hallucinant verhaal van een Europese vrouw, in dienst van een Japanse onderneming. Een hiërarchische structuur kenmerkt er de werksfeer. Er is geen plaats voor eigen initiatief, de omgang met elkaar en de meerderen is aan onwrikbare codes onderworpen, de eerbied voor het gezag is onmeetbaar en het misprijzen voor buitenstaanders voortdurend voelbaar. Een Japanse kennis, die ik vroeg wat ze van het boek vond, antwoordde: "Een beetje een karikatuur maar het heeft een grond van waarheid, het schetst de donkere kant van de Japanse samenleving."

Verleden jaar hebben 47 van 3936 aanvragers politiek asiel gekregen. Migratie? "Elke Japanse politicus die het woord migratie nog maar durft uit te spreken, kan bij wijze van spreken een kruis over zijn carrière maken", zegt journalist Paul Muys, auteur van *Geen zee te hoog*. Hoe Japan de gesloten samenleving gebleven is, die het eeuwenlang was.

In december 2019 ontglipt de grote baas van autoconstructeur Nissan, Carlos Ghosn, zijn huisarrest, hem opgelegd in afwachting van zijn proces. Een vliegtuig brengt hem, opgesloten in een kist, naar Libanon. De meest rocamboleske ontsnapping ooit, na de vlucht uit zijn cel in Gelderland van de 17^e-eeuwse rechtsgeleerde Hugo de Groot, in een boekenkist. In 2017 stond Nissan, één groep met het Franse Renault en Mitsubishi, aan de top van de verkoop in de wereld. Volgens Ghosn wou Nissan hem aan de deur zetten, omdat hij Renault meer gewicht wou geven in de alliantie, wat een grote klap betekend had voor het bedrijf en de nationale trots.

Vernietigend

In *Op zoek naar het nieuwe Japan* maken journalist Edward Adriaensens en academicus Dimitri Vanoverbeke gewag van *verstikkend conformisme*, *kuddegeest* en *schrik om zijn gezicht te verliezen*. Sportjournalist Hans Vandeweghe schrijft: "Angstige mensen die met een wijde boog om niet-Japanners heen lopen, geen oogcontact, nooit een antwoord geven op een vraag". Lopen ze straks warm voor Nafi en Nina in hun bubbel van gevaccineerden?



10 OM NIET TE MISSEN

1 DE HARTSTOCHT

Compagnie Cecilia pakt uit met een verzameling inspirerende fietsroutes langs luisterverhalen, geschreven én ingesproken door acteurs en andere vertellers. Verhalen over belangrijke momenten in 't leven en hoe ze te proeven, te vieren en te vertelen. Met verhalen van o.a. Sebastien Dewaele, Titus De Voogdt, Jean Paul Van Bendeghem, Peter De Graef, Marijke Pinoy, Lucie Plasschaert, Bieke Purnelle, Patricia Kargbo, Wouter Bruneel, Marijke Pinoy, Yahya Terry, Alexia Leysen en Peter De Graef. Je kan kiezen uit 3 routes, vertrek en aankomst in De Expeditie in Gent. Elke route is tussen de 35 tot 45 km lang en leid je langs gekende fietsknooppunten, telkens in een andere windrichting. Onderweg kun je halt houden aan de bordjes met QR codes om te genieten van een verhaal ter plekke en zo op naar het volgende....



Praktische info en routes: <https://compagnie-cecilia.be/nl/campagnes/de-hartstocht>
Cecilia Fietst! De Expeditie, Dok Noord 4F, 9000 Gent

2 GA OP WANDELZOEKTOCHT

Het doeboek 'Tien wandelzoektochten in de regio Leuven – Mechelen – Brussel' bevat uitgekende wandeltrajecten in Boortmeerbeek, Haacht, Herent, Kampenhout, Kortenberg, Mechelen, Steenokkerzeel, Vilvoorde, Zaventem en Zemst. Elke wandelzoektocht bevat 40 opdrachten. Elke wandeling is tussen 5 en 9 kilometer lang en wisselt dorpskernen af met de pracht van natuur, bossen & weides. Het boek is een ideale reden om ook na de vakantie in beweging te blijven. Inzenden van antwoorden kan tot 30 november. Bovendien maak je kans op een mooie prijs! Er is ook een tweede boek met 10 wandelzoektochten tussen Meerdaal en Zoniën! Zelfde concept: prachtige routes in 10 gemeenten tussen Leuven, Brussel en de taalgrens met telkens 40 vragen en foto's waarop je onderweg het antwoord vindt.



Win een exemplaar zie pag. 55!
Het boek kan besteld worden voor 20 euro + 3,75 euro verzendingskosten via events.luna-tics@gmail.com of door te bellen naar 0468/20 20 02. Of via www.luna-tics.be.

4 BEAUFORT 21

Van 27 mei tot 7 november 2021 verwelkomt de Kust de zevende editie van Beaufort. De triënnale presenteert opnieuw hedendaagse kunst met zicht op zee. In totaal zullen 23 werken te zien zijn, verspreid over de zeedijk, het strand en de bebouwde kern. Drie van de werken zijn performances, waarvan er eentje op regelmatige tijdstippen zal plaatsvinden, in elke kustgemeente. Beaufort 21 kiest voor kwalitatieve werken die ook op lange termijn geïntegreerd kunnen worden in de openbare ruimte. De voorbije edities leverden een permanent beeldend park op dat intussen dertig werken telt en hele jaar door een culturele trekpleister is.

Praktische info: www.beaufort21.be



5 THE ULTIMATE KISS

WIELS toont het werk van Jacqueline de Jong (°1939 Hengelo), een cruciale artistieke figuur uit de jaren van protest en opstand. De kunstenaar omarmt het geschilderde beeld als een plaats voor verwarring en subversie door op een speelse manier verschillende stijlen en picturale idiomen te gebruiken. Ondanks haar neigingen tot het absurde en het raadselachtige, stelt ze steeds de kwestie van figuratie in vraag en neemt ze vaak haar toevlucht tot collages die bestaan uit verhalende fragmenten. In haar exuberante stijl, expressief en toch realistisch, getuigt haar werk van seksuele bevrijding en ongehinderde erotiek.



Expo nog tot 15 augustus 2021
Wiels, Centrum voor Hedendaagse Kunst, Van Volxemlaan 354, 1190 Vorst (Brussel), www.wiels.org



3 PODCAST WANNES

'Café Breughel', 'De Brug van Willebroek', 'Ik wil deze nacht in de straten verdwalen...' Het werk van Wannes Van de Velde is uit één stuk gesneden, scherp als een mes en meteen herkenbaar aan de volkse ritmes en de sappige taal. Radio 1 maakte samen met Museum Vleeshuis een portret van de iconische Antwerpse artiest in de driedelige podcast *Wannes*. In *Wannes* praten Michaël Robberechts en Lisa Smolders met vrienden en bewonderaars, muzikanten en studenten van de kleinkunstenaar. Met onverwachte fans als Stef Kamil Karlens, Lucas Van den Eynde, Gene Bervoets, Mira en Jeroen Olyslaegers.

Info en luisteren via:
www.radio1.be/podcast-wannes

5 DE ERFGENAME VAN PAUS JOHANNA

Denemarken, 854. Freya slaat met haar zusje op de vlucht nadat haar tot slaaf gemaakte moeder wordt vermoord door Deense Vikingen. Tijdens haar adembenemende tocht door Europa is ze getuige van bloedige veldslagen en levensgevaarlijke politieke intriges, verblijft ze in eeuwenoude kloosters en is ze te gast op copieuze feesten. Maar de moedige Freya heeft maar één doel: haar grootvader Gerold vinden, die in Rome woont als beschermheer van een wel heel bijzondere paus... Freya vermomt zich en slaagt erin Rome te bereiken, maar daar neemt haar zoektocht een dramatische wending. Opnieuw moet ze vluchten voor een aantal levensgevaarlijke vijanden, die het op haar gemunt hebben. Een onweerstaanbare combinatie van avontuur, geschiedenis en een meeslepende plot maken het onmogelijk om *De erfgename van paus Johanna* weg te leggen...



De erfgename van paus Johanna, Helga Glaesener, Xander Uitgevers, 20,99 euro.
> WIN een exemplaar zie pag. 55

9 DOCHTERS VAN EEN NIEUWE TIJD

Hamburg, 1919. De Eerste Wereldoorlog is eindelijk voorbij. Vier jonge vrouwen, Henny, Käthe, Lina en Ida, verschillen in karakter en afkomst, maar hopen allemaal op een nieuwe tijd. Samen zien ze de wereld transformeren: van de wederopbouw van Duitsland na een tragische nederlaag in de oorlog en de opkomst en ondergang van de Weimarrepubliek, tot de verschrikkingen van de naziheerschappij. De vier gaan hun eigen weg, maar er is iets wat hen verbindt: hun vriendschap. *Dochters van een nieuwe tijd* dompelt je onder in de wereld van luxueuze danszalen, vermout, cocktails, opiumkelders en Chinese restaurants, totdat langzaam, maar onverbidde-lijk, het einde van de vrijheid nadert door de opkomst van de nazi's.



Dochters van een nieuwe tijd, Carmen Korn, Bruna Uitgevers, 20 euro.
> WIN een exemplaar zie pag. 55

7 STERSPELER

De zeventienjarige Samuel Sooleyman groeit op in een dorp in de Republiek Zuid-Soedan, een land dat verscheurd wordt door een burgeroorlog. Zijn grote passie is basketbal en zijn verbazingwekkende sprongkracht en snelheid maken hem tot een bijzondere speler. Wanneer hij wordt geselecteerd voor het nationale jeugdteam dat een toernooi zal spelen in Amerika, beseffen Samuel en zijn familie dat dit zijn leven voorgoed kan veranderen. Jongemannen die al jaren gevolgd worden door de experts, terwijl niemand ooit van Samuel heeft gehoord? Tegen alle verwachtingen in weet Samuel de aandacht op zich te vestigen. Maar dan bereikt hem het vreselijke nieuws dat het oorlogsgeweld zijn dorp heeft bereikt, met fatale gevolgen....



Sterdspeler, John Grisham, Bruna Uitgevers, 20,99 euro.
> WIN een exemplaar zie pag. 55

8 KAREL EN IK

In de vroege jaren 1930 begint de schilder Gustave van de Woestyne (1881-1947) zijn herinneringen aan zijn pas overleden lievelingsbroer, de dichter Karel van de Woestijne (1878-1929), op papier te zetten. Dat doet hij in een beeldende streektaal, met sprekende details, veel fantasie en een apart gevoel voor humor. Voor het eerst verschijnt het werk nu in een zorgvuldige maar gemoderniseerde weergave van het manuscript. De tekst is voorzien van verhelderende annotaties, een situerende inleiding, een nawoord waarin feit en mythe van elkaar worden gescheiden, een personenregister en een bibliografie. Zo kan het boek zowel liefhebbers als specialisten aanspreken.

Karel en ik, Gustave Van de Woestijne, Standaard Uitgeverij, 22,50 euro.
> WIN een exemplaar zie pag. 55

10 DE OVERLEVENDEN

De grote literaire bestseller uit Zweden. Een weergaloos en intens verhaal over een disfunctionele familie en de gevolgen van een groot trauma uit het verleden. Drie broers keren terug naar het vakantiehuis bij het meer waar twintig jaar eerder een ongeluk heeft plaatsgevonden dat hun leven voor altijd heeft veranderd. Ze hebben de as van hun overleden moeder mee om uit te strooien. Dat het hun moeders wens was om niet naast het graf van hun vader uitgestrooid te worden, ontdekken ze pas de avond voor de crematie via een brief die de broers in haar appartement vinden. Een reis naar hun verleden, naar een tijd waarin ze als jongens door hun ouders volledig aan hun lot werden over gelaten. Nu zijn ze jongemannen, uit elkaar gegroeid, maar nog altijd verbonden door een gedeelde geschiedenis van strijd om de aandacht van hun vader, en om de onvoorspelbare liefde van hun moeder. Door haar dood raakt alles in een stroom versnelling en de spanning tussen de broers loopt op....



De overlevenden, Alex Schulman, Uitgeverij De Bezige Bij, 21,99 euro.
> WIN een exemplaar zie pag. 55

RITA BRACKE:

“CREATIEF BEZIG ZIJN ONTSPANT ME MAAR LAAT ME NIET MET RUST”

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto VIOLET CORBETT BROCK

Voor Rita Bracke (69) is batikken geen hobby die je af en toe opneemt en weer weg legt. Na meer dan veertig jaar actief bij de kleuters, bleef ze in haar creatieve flow. Rita: “Bijna vijfendertig jaar geleden volgde ik een demonstratie batikken en dacht ik meteen: dat wil ik ook kunnen. Sindsdien is het nooit meer gestopt en zelfs uitgebreid naar gemengde technieken op doek, pasteltekenen, aquarel en vilten. Creatief zijn ontspant me maar laat me ook niet met rust. Ik ben er dag en nacht mee bezig.”

“Een demonstratie volgen is één ding, een kunstvorm leren is nog iets anders. Ik heb het geluk gehad dat de kunstenaar Hugo Vander Vekens mij onder zijn hoede nam om te leren tekenen. Hij is open van geest en liet mij vrij in de keuze van wat ik wilde maken. ‘Tekenen is 99 procent waarne- men en 1 procent tekenen,’ zei hij altijd. Ik denk daar nog elke dag aan want het is een grote waarheid. Voor het batikken had ik die kennis nodig om figuratief te kunnen tekenen op zijde. Ik werk met de was-techniek en leg de kleuren in verschillende lagen op elkaar, van licht naar donker. Waar de was is aangebracht, blijft de zijde wit tot de volgende kleur; ongewild ontstaat er craquelé in de was en tus- sen deze adertjes zoekt de verf haar weg. Maar evengoed maak ik sjaals waarvan de tekening is samengesteld uit puntjes en streepjes. Of bollen, dat is door de jaren heen toch een con- stante in de vormgeving. Het is een ronde vorm die nergens begint, noch eindigt. Hij is in alle culturen aanwezig en stelt naast oneindigheid ook bescherming en samenhang voor. Tegelijk heeft hij zowel iets vrolijks als ontroerends. Bollen verbeelden een stuk van mijn levensgeschiedenis. Batikken beperkt zich niet tot sjaals. Veel werkstukken worden ingekaderd of gemengd met andere technieken. Inspiratie haal ik uit wat ik dagelijks in mijn omgeving zie en hoor. Iets uit de natuur, een motiefje in een kleding- stuk... Het kleinste detail kan me al op

nieuwe ideeën brengen. En als ik in het Zuid-Franse stadje Roussillon kom met z’n fantastische steengroeves in okerkleuren, dan kan ik niet stoppen met het kopen van pigmenten. In elk flesje zit een andere kleur en toch horen ze bij elkaar.”

Pasteltekenen op schuurpapier

“Net als batikken is vilten een kleur of figuur creëren met wol op stof; maar deze sjaals zijn meer voor de koude winterdagen. Uit de lessen bij Hugo Vander Vekens zijn echter ook mijn interesse voor gemengde technieken, pasteltekenen en aquarel gegroeid. Zo gebruik ik voor pasteltekenen als ondergrond schuurpapier omdat het fantastische resultaten geeft. Ik experimenter graag en volg af en toe nog een cursus omdat me dat verder

brengt in nieuwe technieken of pro- ducten. Maar techniek is een middel, de schoonheid van een werkstuk zit toch vooral in de inspiratie die je er hebt ingelegd. Creatief bezig zijn brengt me ook tot rust, tegelijk laat het me geen moment los. Meermaals gebeurt het dat ik ’s nachts in gedach- ten nieuwe kleuren maak. Het heeft me in mijn leven veel steun gegeven. Ik zou iedereen die met een probleem kampt, willen aanraden om iets te zoe- ken dat je in een totaal andere wereld brengt waarin je op een rustige manier iets nieuws kan verwezenlijken. Er is tegenwoordig zoveel moois dat je kan doen. Ik ben echt te vroeg geboren. Maar aan stoppen denk ik nog lang niet. Ik word nog elke dag gelukkig van wat ik gemaakt heb. En als ik op straat een dame zie die een van mijn creaties draagt dan weet ik dat ik ook haar gelukkig heb gemaakt.”

Info: <https://ritabracke.wordpress.com>

In juli en augustus worden er werken van Rita Bracke en haar collega’s van kunstenaarsgroep Lak@rt tentoongesteld in het Kasteel van Laarne: Openingsuren: www.kasteelvanlaarne.be



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

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

LANGS VLAAMSE WEGEN

“LOOP IK HIER MET LAARZEN OVER STRAAT,
DAN KIJKT NIEMAND DAARVAN OP”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

Als natuurgids en fotograaf reist Yves Adams in coronavrije tijden de hele wereld rond. Maar ook in eigen land staat hij in bewondering voor de natuurpracht. Vlakbij zijn woonplaats Zande ligt de IJzervallei. Al van jongs af aan heeft Yves een bijzondere band met dit vogelrijke gebied. Hij kan er dan ook uren slijten met zijn camera in de hand.

NATUUR-
FOTOGRAAF
YVES ADAMS
TREKT VAN
DE IJZER TOT
DE ZUIDPOOL

Soms kan toeval een enorm effect hebben. In 2019 stond Yves op een strand op South Georgia, een onherbergzaam eiland in het Zuidpoolgebied. Plots doemde uit het water een dier op dat de West-Vlaamse fotograaf internationaal in de kijker zou zetten. “Naar de Noordpool trok ik al vaker, maar toen was ik voor het eerst als fotograaf aan het werk in het Zuidpoolgebied. We waren net aan land gegaan op een strand en laadden onze rubberbootjes uit, toen er een vreemd dier in onze richting kwam gezwommen.”

“Eerst dacht ik dat ik mijn vogelboek niet goed had bestudeerd. Maar al vrij snel werd duidelijk dat het om een koningspinguïn ging. Alleen waren bij dit dier de zwarte delen geel gekleurd. Ik nam meteen mijn camera en schoot erop los. Ik wist dat het niet lang zou duren voor hij zou verdwijnen in een enorme kolonie van honderdduizend pinguïns. Ik moest dus snel zijn.”

Internationale pers

De gele pinguïn bleek een exemplaar met een uitzonderlijk kleurpigment te zijn. Hoewel Yves het bijzondere dier dus in 2019 fotografeerde, raakte het beeld pas dit jaar bekend. “In het Zuidpoolgebied zit je midden in een pretpark. Die gele pinguïn was een attractie, maar er zijn er daar honderden. Pas tijdens de lockdown vond ik de tijd om al mijn Zuidpoolfoto's te ordenen. Toen kwam ik met de gele pinguïn naar buiten samen met het reisbureau Starling waarvoor ik natuurgids ben. En vanaf dan werd ik drie weken lang geleefd. De lokale radio pikte het verhaal op en vrij snel volgden de nationale en de internationale pers.”

“Onlangs verscheen de foto in de internationale editie van het tijdschrift *National Geographic*. Een Japanse vriendin stuurde me beel-



"VANUIT FOTOGRAFISCH OOGPUNT VIND IK MIJN BEELDEN VAN DE GELE PINGUÏN NIET ZO GOED. DA'S DE VEELEISENDE WEST-VLAMING IN MIJ, ZEKER?"

den van mijn foto in de Japanse editie. Veel beter kan het voor een natuurfotograaf niet worden.”

“Weet je, eigenlijk vind ik mijn beelden van de gele pinguïn vanuit fotografisch oogpunt zelfs niet zo goed. Da's de veeleisende West-Vlaming in mij, zeker? Maar ik ben wel erg blij voor mijn ouders en mijn zus. Ik begon vogels te fotograferen toen ik twaalf was. Nu is dat hip en komen BV's uit de kast als vogelaar. Maar toen durfde ik op school niet bekenen dat ik naar vogels keek. Dan was je gegarandeerd de onnozelaar van de klas. Als tiener besteedde ik al mijn geld aan filmrolletjes om de mussen in onze tuin te fotograferen. Mijn ouders vroegen zich af of dat wel zo'n goed idee was. Maar ze hebben me altijd gesteund. Dan vind ik het leuk voor hen dat ze fier op me kunnen zijn.”

Open ruimte

Yves vertoeft heel graag in de natuur, zoveel is duidelijk. Zijn voorliefde voor een groene omgeving bracht hem destijds ook naar de Sint-Andriesstraat in Zande, een dorp tussen Koekelare en Gistel. “Ik ben Waregemnaar van oorsprong, maar toen ik met mijn toenmalige vriendin op zoek was naar een huis niet ver van haar werk aan de kust, kwam ik hier terecht. Toen we het dorp in het open polderlandschap zagen liggen, waren we meteen verkocht. Hier hangt een rustige sfeer

en heerst een gemoedelijke mentaliteit. Als ik nu naar mijn ouders in Waregem ga, schrik ik ervan hoe druk en groot het daar geworden is. De keerzijde van de medaille is dat we hier in de Westhoek ver verwijderd zijn van alles. Als ik met vrienden afspreek in de stad, moet ik dat altijd goed plannen. Toch zou ik nooit willen ruilen. Toen ik in Zande kwam wonen, durfde ik voor het eerst met laarzen op straat komen. Hier kijkt niemand daarvan op.” “Wat me erg aanspreekt, is de open ruimte die je hier vindt. Ik loop zeer graag rond in grote steden als New York en Moskou. Maar na een paar dagen wordt het me daar benauwd. Je ziet er geen horizon, geen zonsopgang of -ondergang. Terwijl ik in mijn platte dorp de hele zonnende kan zien. Er staan geen hoge gebouwen, behalve de kerk.”

Tienduizenden ganzen

Nog een troef van Zande is voor Yves de nabijheid van de IJzervallei, een plek waar hij als kind al rondliep op zoek naar vogels. “Dat is een heel vogelryke streek, vooral rond natuurgebied De Blankaart. Het gebied is trouwens niet alleen rijk aan natuur, maar ook aan geschiedenis. Je ziet er nog vrij veel oude hoevetjes die in de rest van Vlaanderen aan het verdwijnen zijn. En er zijn ook nog behoorlijk wat bunkers. Mooi zijn die niet, maar ze ademen de herinnering aan de Eerste Wereldoorlog. En ze tonen aan dat er niet zoveel veranderd is in het landschap. Ook geweldig zijn de authentieke figuren die je er nog tegenkomt: mannen met een kiel, een pet en klompen, die aardappelen rooien in hun voortuin. Ik zou ze zo willen fotograferen.” Maar de grote troef van de IJzervallei is dus de natuur, zeker voor iemand die erdoor gepassioneerd is. Yves wijst erop dat de IJzer een van de weinige Vlaamse rivieren is die zoveel ruimte krijgt. In de win-

"NU KOMEN BV'S UIT DE KAST ALS
VOGELAAR. MAAR ALS TIENER DURFDE IK
OP SCHOOL NIET BEKENNEN DAT IK NAAR
VOGELS KEEK."

ter creëren overstromingen een enorme watervlakte. "Als ik daar door wandel met mijn waadpak aan, moet ik onwillekeurig denken aan de onderwaterzetting tijdens de Eerste Wereldoorlog. Ik denk dan ook aan de vele ontberingen van de soldaten in de loopgraven."

"Al dat water lokt gigantisch veel vogels. De aantallen waarmee ganzen en eenden hier in de winter neerstrijken, zijn ongezien voor ons land. En toch kennen veel mensen deze streek amper. Ik maak er dan ook graag reclame voor met mijn foto's. Als ik een beeld laat zien van tienduizenden ganzen die de hemel vullen als ze hier komen overnachten, denken mensen vaak dat ik weer eens in Rusland of Amerika zit. Zo'n spektakel! Dat is echt ongezien. Ook in de lente kan je hier schitterende ontdekkingsstochten maken. 's Ochtends of 's avonds geniet je dan van een groot concert, niet gestoord door andere geluiden."

Een hele week in een schuilhut

Afsluiten doet Yves met een verhaal dat aantoont dat het pad van een natuurfotograaf niet altijd over rozen gaat. "Ik zit al jaren in mijn hoofd met een heel specifiek beeld dat ik wil maken. Schrijf op: pasgeboren jonge vosjes die in een zacht zonnetje tussen de boshyacinten

"IK LOOP ZEER GRAAG ROND IN GROTE STEDEN ALS NEW YORK EN MOSKOU. MAAR NA EEN PAAR DAGEN WORDT HET ME DAAR BENAUWD. JE ZIET ER GEEN HORIZON, GEEN ZONSOPGANG OF -ONDERGANG. TERWIJL IK IN MIJN PLATTE DORP ZANDE DE HELE ZONNEWENDE KAN ZIEN."

lopen. Eerder dit jaar vond ik in het zuiden van West-Vlaanderen een vossenburcht in een voorjaarsbosje vol boshyacinten. Bovendien had ik door corona genoeg tijd om daar langere tijd in de buurt te blijven. Ik was dus overtuigd dat het zou lukken. Een week lang zat ik in mijn schuilhut bij die vossenburcht, van 's ochtends tot 's avonds. Maar die jonge vosjes lieten zich overdag amper zien. En plots vertrok dat vossengezinnetje om niet meer terug te keren. Ik had geen enkele foto gemaakt."

"Die frustratie zal me misschien blijven kwelen. Ik wil dat beeld echt zo graag maken. Als ik moet kiezen tussen mijn gele pinguïn en die jonge vosjes, dan weet ik het wel. Voor mij primeert de beleving: de voorbereiding, de zoektocht naar een locatie, het blijven wachten tot er iets gebeurt." 🍷

www.instagram.com/yves_adams

OKRA MIDWEEK

Vayamundo

HOUFFALIZE

24 TOT 28 OKTOBER 2021



Snak je ernaar om even uit je kot te gaan? Wil je graag met vrienden en gelijkgestemden samen cultuur en natuur beleven? Dan is het nu tijd om te genieten van de vele rijkdommen in de Belgische Ardennen! Naar jaarlijkse gewoonte trekt ook dit jaar OKRA voor een midweek naar Houffalize.



**VANUIT ELKE PROVINCIE
VERTREKT EEN AUTOCAR
RICHTING HOUFFALIZE.
DE EERSTE TUSSENSTOP
IS EEN BEZOEK AAN HET
MEMORIAL1815 IN
WATERLOO MET LUNCH.**



Je geniet van vijf dagen verblijf in volpension in Vayamundo, Ol Fosse d'Outh. De unieke ligging aan de Ourthe brengt je meteen in Ardense sfeer.

Tijdens die vijf dagen kan je deelnemen aan tal van activiteiten. De mooie accommodatie en de ideale wandelomgeving maken het programma compleet. Kriebelt het al om mee te doen met aquagym, fitness, tai chi, zwemmen, lezingen, creaworkshops, quiz, film, begeleide natuurwandelingen, petanque, line-dance, curling, kubb, een dansavond?

Ook de app-man zal aanwezig zijn met hulp en tips bij het gebruik van gsm en tablet.



PRAKTISCHE INFORMATIE

- **Verblijfplaats:** Ol Fosse d'Outh (Vayamundo) – Houffalize
- **24 tot 28 oktober 2021**
- **Deelnemeprijs per persoon:** 505 euro
- **Toeslag eenpersoonskamer:** 60 euro
- **Korting voor CM-leden:** 15 euro
- **Inbegrepen in de prijs:** vervoer met autocar vanop verschillende opstapplaatsen (minstens 1 per provincie), verblijf in volpension vanaf lunch dag 1 tot en met lunch dag 5, handdoekenpakket, bezoeken en inkomgelden zoals vermeld in het programma, het vermelde activiteitenaanbod, reis- en annuleringsverzekering, OKRA-reisbegeleiding
- **OKRA-reisbegeleiding:** Rudi Bekaert, Agnes Claeys, Agnes Degang, Marcel Neuts, Robert Overmeer, Jean-Pierre Roelandt en Roger De Brabander.

Info en inschrijvingen

OKRA-REIZEN Algemeen, Postbus 40, 1031 Brussel
algemeen@okrareizen.be
 02 246 39 44

Je kan ook deelnemen aan een van de twee halve daguitstappen:

- **Achouffe** (gegidst bezoek+ proeverij+ aandenken)
- **Leisteenmijn en Blauwe Steen Museum** in Recht.

Ook tijdens de terugreis gaat het avontuur nog verder met een bezoek met een treintje aan De Gemeentegrot, een mergelgrot in Valkenburg. Tijdens de muzikale lunch in het Gasthof Delicia te Riemst zal Ive Rénaarts voor de sfeer zorgen.



5 dagen
genieten

HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN ZANGERES EN PRESENTATRICE MARGRIET HERMANS:

"IK VIND HET BELANGRIJK DAT HET PUBLIEK AANDACHT HEEFT VOOR WAT IK TE ZEGGEN HEB"

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto MAGRIET HERMANS

We kennen Margriet Hermans van de vele talkshows en de straffe uitspraken maar ook van de bulderlach. Haar stem zegt echter nog meer als ze zingt. Tegenwoordig zingt ze vaak samen met dochter Celien. Margriet: "Op het podium voelen we de dingen grotendeels hetzelfde aan. Celien is wel de snellere leerling en muzikaal beter onderlegd dan ik. Onze stemmen blenden perfect. Maar ik vind het net zo belangrijk dat het publiek ook aandacht heeft voor wat ik te zéggén heb."



Lijvige boeken

"Ik lees nu twee boeken tegelijk: *De Bourgondiërs* van Bart Van Loo en een biografie van Jan Frans Willems, die schrijver en prominent lid van de Vlaamse bewe-

ging was. De socio-culturele vereniging waarvan ik in de Kempen voorzitter ben, is naar hem genoemd. Het zijn allebei kanjers van boeken maar de echte reden dat ik ze maar niet uitgelezen krijg, is dat ik momenteel zelf aan een boek werk. Mocht ik toch een avond tijd hebben, zou ik graag eens op stap gaan met de Nederlandse schrijver Geert Kimpen. Van hem wil ik dan leren hoe je een goed script voor een theaterstuk schrijft."

Van Brugge tot Japan

"Ik bezocht onlangs het kunst- en architectuurfestival Triënnale in Brugge. De stad op zich is al de moeite waard en het niveau van de tentoonstelling ligt erg hoog. Het is wel een fikse wandeling en eigenlijk te veel om op een dag te doen. Ik hoop binnenkort ook nog *Censuur en Beeldcultuur* in het Speelkaartenmuseum van mijn thuisstad Turnhout te zien. In de keuze van mijn favoriete kunstwerk ben ik dan weer traditioneel. Ik word nog altijd blij van de



"MOCHT IK EEN AVOND TIJD HEBBEN, ZOU IK GRAAG EENS OP STAP GAAN MET DE NEDERLANDSE SCHRIJVER GEERT KIMPEN."

Zonnebloemen van Vincent van Gogh. Onlangs zag ik ze een keertje terug, in het virtuele *Immersive Experience*. Het was een unieke ervaring om meesterwerken in een digitale omgeving te zien. Geen idee hoe ze zoiets in elkaar knutselen want met computers en digitale media ben ik een absolute klunge-laar. Dat zou ik graag beter kunnen. Verder van huis heb ik goede herinneringen aan het beeldenpark Hakone, in het Japanse Kanagawa. Adembenemend, met als extraatje het uitzicht op de Fuji-vulkaan."

Een scala aan muziek

"Ik heb zelf een zangcarrière maar die is niet ontstaan omdat ik opkeek naar idolen. Natuurlijk zijn er veel namen geweest die ik nog altijd fantastisch vind. Dat gaat van Bob Dylan tot Guido Belcanto en

Clouseau. Van sommigen bewonderde ik hun componeertalent, anderen fascineerden me omwille van hun stem. Als tiener werd ik omvergeblazen door het nummer *Barcelona*. De samenzang van een rockende Freddie Mercury van Queen en de Spaanse sopraan Monserat Caballé was meesterlijk. *Carmina Burana* van Orff brengt me dan weer tot rust."



Het mag soms iets meer zijn

"Ik hou van lekker eten en durf al eens aanschuiven voor een achtgangenmenu. Bij *Fleur de Lin* in Zele was ik daarvan behoorlijk onder de indruk. Superkwaliteit en mét kreeft. *Het Fornuis* van Johan Segers in Antwerpen staat nog op mijn verlanglijstje, omdat hij kookt met vis en vlees van eigen bodem. Die voorliefde voor streekproducten herken ik ook bij mijn grootmoeder. Haar Noordzeevis of tarbot met puree en spinazie was mijn absolute favoriet. Voor een buitenlandse keuken, kies ik voor Thais. Ter plekke en als het even kan in het spoor van Michael Portillo. Want in zijn televisiepro-



gramma *The Great Railway Journeys* zou hij die weg dan afleggen met de gids van Bradshaw's Railway Guide uit 1913 onder de arm."

Info: www.margriethermans.eu en www.celien.eu

Hersengymnastiek

KRUISWOORDRAADSELS

HORIZONTAAL

1 hoge stand **4** plaats in Limburg **8** vereniging **11** muziekgenre **13** wijnsoort **15** hond **17** bladgroente **19** dat wil zeggen **21** en meer **22** indicatief **23** troefnegen **25** en anderen (afk.) **26** Brunei (in internetadressen) **27** plaats in Israël **30** rivier in Polen **32** hulpmiddel bij blessures **34** soort **35** smaad **36** boomsap **38** met mos begroeid **40** tijdperk **42** verknoeid drukwerk **43** vrouw van Jakob **44** bedehuis **46** oosterse vorst **48** schoudermantel **49** tennistern **51** echter **52** respectievelijk (afk.) **53** ondersteek **54** toilet **56** voltooid **57** boven **58** zeer dwaas **61** jong schaap **63** zangnoot **64** netto (afk.) **66** wimper **69** wig **70** bijwoord **72** dans **74** vulkaan op Sicilië **75** heldendicht **76** naaldboom.

VERTICAAL

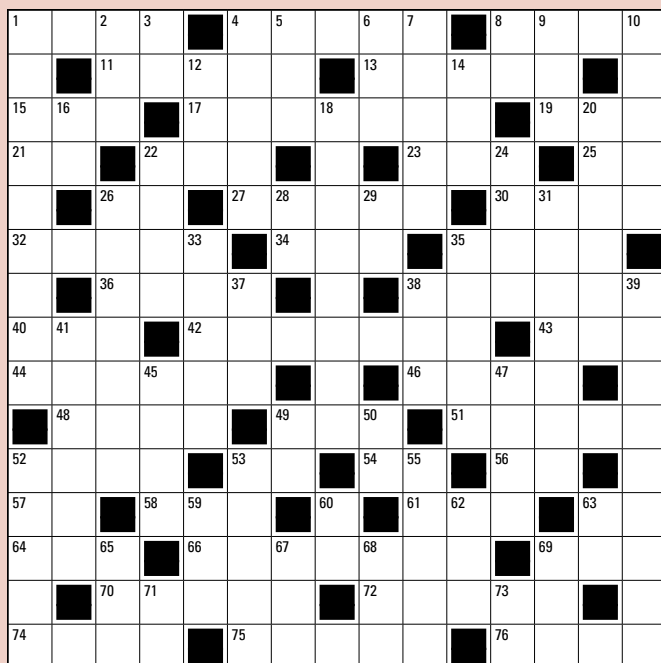
1 grievend leed **2** hartfilmpje **3** Los Angeles (afk.) **4** bekwaamheid **5** laatste gedeelte **6** met medewerking van **7** gelaatskleur **8** compagnon **9** beeldschermsoort **10** vreemd **12** januari **14** rivier in Schotland **16** Openbaar Ministerie **18** Scandinavische vrouw **20** vrouw uit Wenen **22** Peruaans heerser **24** traag **26** eilandenrijk **28** ingenieur (afk.) **29** aanstaande (afk.) **31** labyrint **33** bijwoord **35** telefoontoets **37** rivier in Spanje **38** metalen doos **39** oud persoon **41** voorschrift **45** per persoon per dag (afk.) **47** Bijbelse figuur **49** lichamelijke opvoeding **50** te weten (afk.) **52** rondgang **53** vouw **55** Belgische schrijver **59** wilde haver **60** uitroep **62** behoeftig **63** middeleeuwen (afk.) **65** stommeling **67** haarversteviger **68** grote papegaai **69** hoofddekseel **71** deel van een mast **73** Belgisch Staatsblad.

HORIZONTAAL

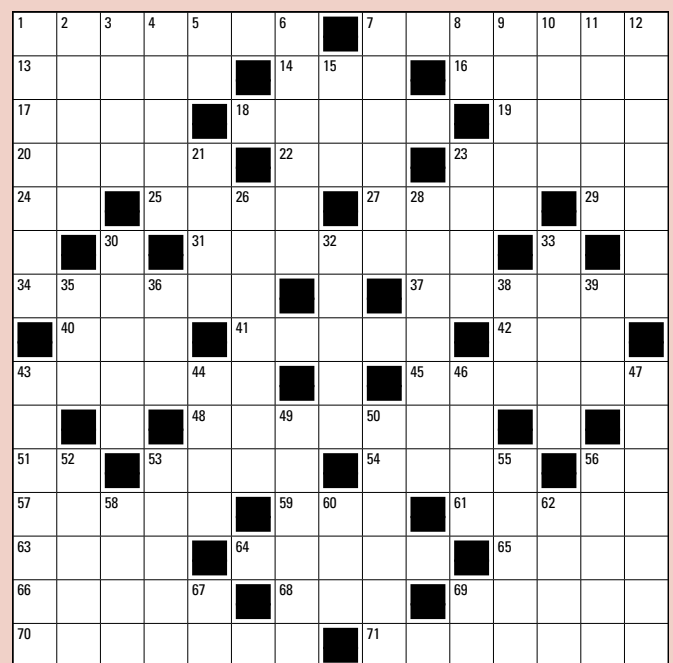
1 kunststof **7** knap vervaardigd **13** geliefde van Julia **14** grote papegaai **16** flink en sterk **17** tafelgast **18** hechtlat bij botbreuken **19** rivier in Duitsland **20** plaats in Tunesië **22** IJslandse kroon **23** houtsoort **24** tasto solo (afk.) **25** onvervalst **27** Engelse adellijke titel **29** Los Angeles (afk.) **31** bloem **34** getreiter **37** plaats in Zwitserland **40** getekend (afk.) **41** toegangsweg voor voertuigen **42** een zekere **43** schermterm **45** inwoner van een Europese hoofdstad **48** briefomslag **51** Europees Kampioenschap **53** insnijding **54** voorteken **56** Laus Deo **57** kort lichtschijnsel **59** dameskledingstuk **61** vruchtvlees van de klapperoot **63** aantrekkelijke vrouw **64** eiland in de Middellandse Zee **65** gevoel **66** watergeest **68** lofdicht **69** geslacht **70** cursusgeld **71** beroep.

VERTICAAL

1 aangenaam **2** Egyptische waterlelie **3** slotwoord van gebeden **4** reeks **5** tegenover (afk.) **6** per hoofd (Latijn) **7** nestei **8** naschrift (afk.) **9** sterk hellend **10** vertaler **11** kregel **12** land in Midden-Amerika **15** ondersoort **21** schrijver (afk.) **23** delfstof **26** gezondheidsleer **28** ontleedkundige **30** stut **32** vierkant gebakje **33** bloedgever **35** ik (Latijn) **36** et cetera (afk.) **38** gevangenenkamer **39** ontkenning **43** balsport **44** bemanning **46** onderhuidse vetlaag **47** vrouw die redt **49** veto **50** schaakterm **52** jeneversoort **53** nauw straatje **55** van notenhout **56** haaksteek **58** nijlreiger **60** of iets dergelijks (afk.) **62** bruingeel **67** Frans lidwoord **69** zangnoot.



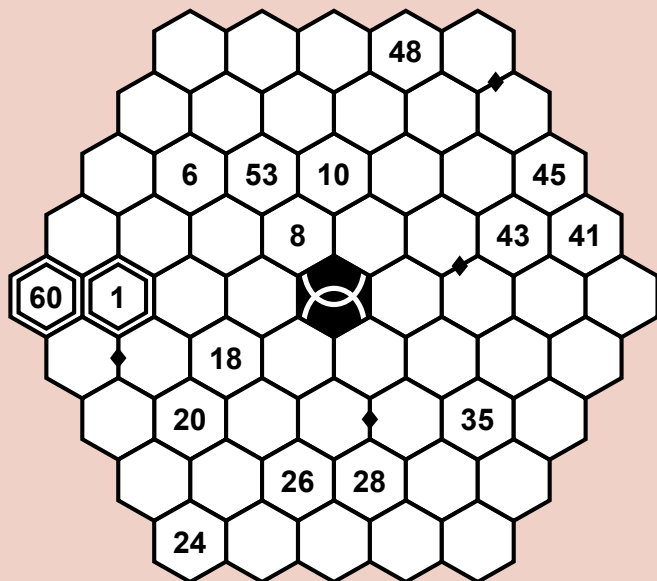
10	51	58	43	28	64	23	70	64
----	----	----	----	----	----	----	----	----



48	15	39	69	20
----	----	----	----	----

RIKUDO

Schrijf in de vakjes van het diagram de cijfers 1 t/m 60, zodat een pad ontstaat van correct oplopende cijfers. Een aantal cijfers in het diagram is gegeven. Het wybertje ♀ tussen twee vakjes geeft aan dat de cijfers hierin opvolgend zijn.



SUDOKU

Vul het diagram zo in, dat in elke rij, in elke kolom en in elk blok van 3 x 3 vakjes de cijfers 1 t/m 9 slechts één keer voorkomen.

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

							3	6
		4	2			5	7	
9			7			2		
		3				7		4
7			6				1	3
			5					
1				9			6	
	4	5	3					2
3		7						

ZWEEDS RAADSEL

TAKEL		BEIDEN		BALPEN		STAATSGREEP		GROOT EXEMPLAAR		TWEEDRACHT
DESKUNDIGEN		RUND								
						KLEUR				
			7			NOORSE STAD				
BRUGGELD				ENGELSE TITEL						LAAGTE
RUIM				NOOT						
					DRIFT					
				1	AFNEMEN					
SIERPLANT		HOOP					BESTUURDER		WEERGALM	
		BOMMA								
				NEUT						
				SNEL						
FAMILIELID	BRUSSELS VERVOER-BEDRIJF					ENZOVOORT				IN ORDE
	PRENT					DRUK	5			
			ONGEVULD					HALT!		
			BUIL					VIS		
HANDELS-TERM		PISPAALTJE								
		UITROEP					4			
					INLEIDING				LIGPLAATS	
					EENS					
WOONBOOT				VISETER						COUREUR
BEVEL	2			HAM						
			HALLO				EUROPEAAN			
			GIDS				STUURRAD			
GEESTELIJKE	FLEMER							LIDWOORD		
	RUW							VAAN		
						BAKPLAATS				
						VOGELGELUID			6	
DOMOOR		MOE			HAARVET				OVERMATIG	
		LATER			VOGEL					
				SPORT						
LAVABO							MONGOOOLSE TENT		3	

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

WOORDZOEKER

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

- BADGOED
- BERGSPORT
- BIDON
- BIKINI
- BOEKEN
- BOERENCAMPING
- BOULEVARD
- DROOM
- JETLAG
- KAMPEERAUTO
- LANDKAART
- LIGGING
- LUXE
- MASSAAL
- OP VAKANTIE GAAN
- PARK
- PICKNICKMAND
- ROND TREKKEN
- RUGZAK
- STRANDBAL
- TENT
- TOERISTENKLASSE
- TRENDY HOTEL
- UITRUSTEN
- VERVOER
- VOORBEREIDINGEN
- WANDELEN
- WEEKEND
- WEER
- WERELDREIS

De overgebleven letters vormen een oplossingszin.

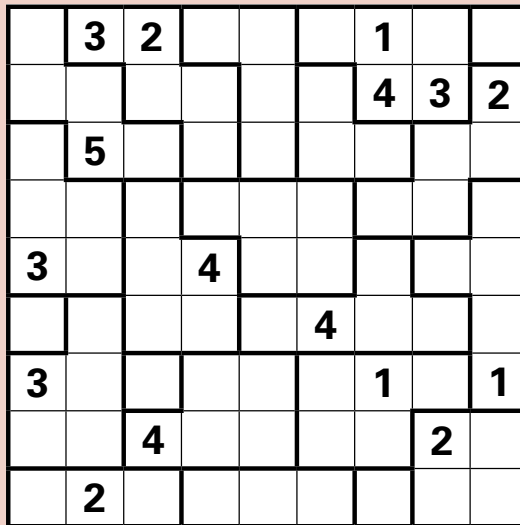
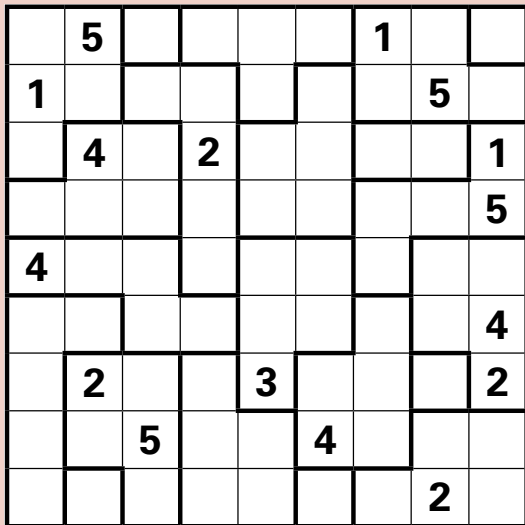
E	C	H	I	L	I	C	O	N	C	A	R	N	E	B
G	S	N	A	S	I	G	O	R	E	N	G	D	L	T
A	R	S	E	N	C	H	I	L	A	D	A	E	H	S
N	E	A	I	L	O	I	V	A	R	L	E	B	A	R
S	N	P	A	A	E	R	G	O	A	K	R	I	Z	O
J	T	A	E	N	B	N	D	S	S	S	E	T	E	W
O	R	P	W	E	J	A	N	E	L	P	T	T	N	T
V	E	R	M	I	C	E	L	L	I	S	O	E	P	A
I	C	I	P	O	T	D	N	L	A	P	B	R	E	A
S	O	K	V	H	E	V	A	E	I	A	M	B	P	L
N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

- ANSJOVIS
- AVOCADO
- BITTERBAL
- BLEEKSELDERIJ
- BOUILLABAISSÉ
- CERVELAATWORST
- CHAMPIGNONSOEP
- CHILI CON CARNE
- EIERPANNENKOEK
- ENCHILADA
- ENTRECÔTE
- FLENSJE
- FRUITSALADE
- GRAANJENEVER
- HAZENPEPER
- NASI GORENG
- PAPRIKA
- PILAV
- RAVIOLI
- ROOMBOTER
- VERMICELLISOEP
- VRUCHTENSALADE

De overgebleven letters vormen een oplossingszin.

TECTONIC

Vul de vakjes van elk dik omrand blok met de getallen 1, 2, 3, 4, 5 (net zoveel als er vakjes zijn). Vul 1 in bij een blokje met één vakje, 1 en 2 bij een blokje met twee vakjes enz. Vakjes met gelijke getallen mogen elkaar niet raken; ook niet schuin.



KRUISWOORDRAADSEL

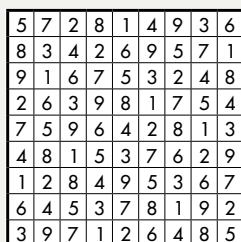
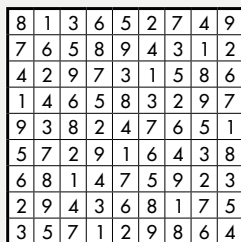


bedlinnen



ernst

SUDOKU

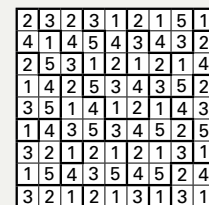
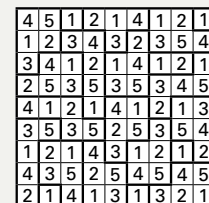


ZWEEDS RAADSEL

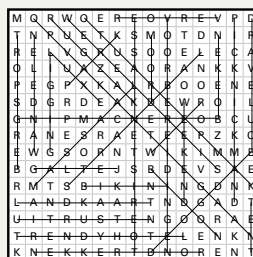


dagdeel

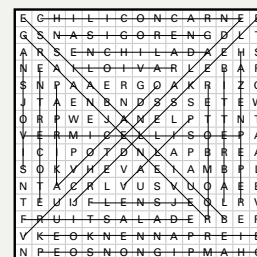
TECTONIC



WOORDZOEKER

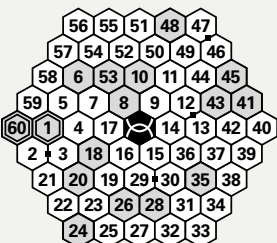


met de noorderzon vertrekken



ergens wel pap van lusten

RIKUDO



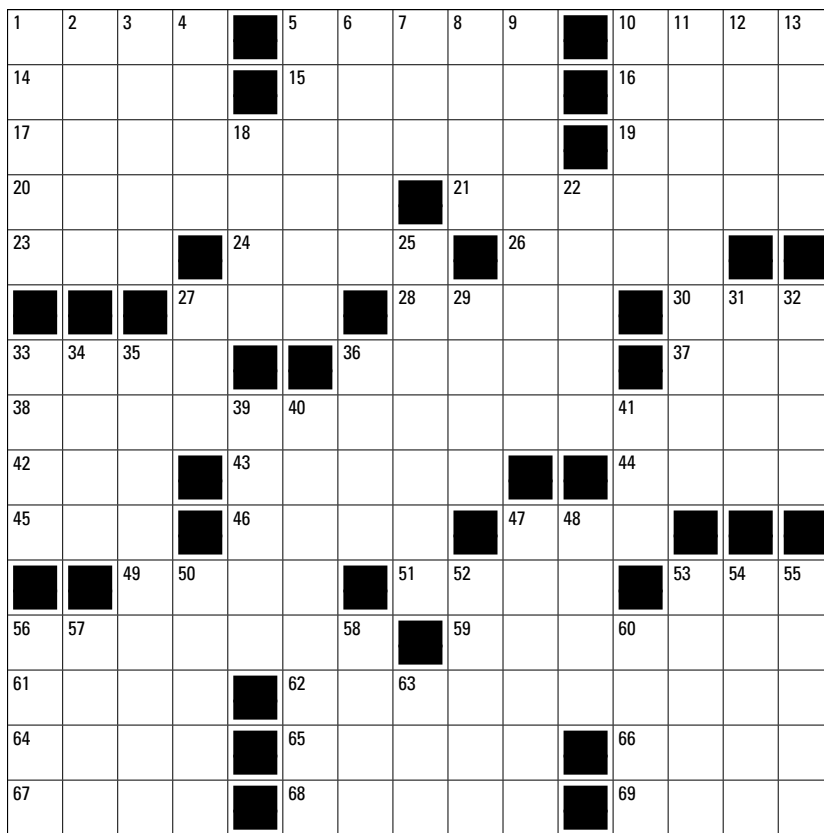
HORIZONTAAL

1 aanleg van nature **5** visetend zoogdier **10** vochtig aanvoelend **14** wild zwijn **15** huidmondje **16** lang vrouwenkleed **17** inbezitneming door middel van geweld **19** plek **20** oude taal **21** duivels karakter **23** lichaam **24** wildebeest **26** brandbaar koord **27** sluiskolk **28** harde plof **30** grote papegaai **33** vreemde munt **36** biefstuk **37** dierenmond **38** paramedisch beroep **42** plusminus (afk.) **43** schande **44** iedere **45** wal om water tegen te houden **46** vervelend wezen **47** stel van bijeenhorende zaken **49** Engelse adellijke titel **51** plakband **53** vreesachtig **56** buitenste lichaamslaag **59** lijnvormig **61** bijzondere uitstraling **62** geneigdheden tot veel activiteit **64** deel van een opera **65** ontzag **66** Franse kaassoort **67** windzijde van een schip **68** opbrengst van belegde gelden **69** praalziek.

VERTICAAL

1 situatie **2** scheepsschade **3** op grote afstand **4** bijwoord **5** plotseling **6** romp van een beeld **7** vlekkenwater **8** slot **9** organisator **10** koninklijk hoofddeksel **11** lijst met vastgestelde lonen **12** bushokje **13** ook **18** vegetariër **22** drank **25** kunstgevoelige **27** sociaal (afk.) **29** een groter aantal **31** geur **32** officieel bewijsstuk **33** per persoon per dag (afk.) **34** rivier in Spanje **35** evenredigheid in de afmeting van de onderdelen **36** hemellichaam **39** juichkreet **40** toestel tot ontlading van een elektrische batterij **41** hoofddeksel **47** provisiekast **48** zwemvogel **50** carnavalsgroet **52** waakzaam **53** haargroei op de kin **54** evenaar **55** muziekinstrument **56** verschoten **57** munteenheid **58** loon **60** bij het genoemde **63** op die tijd.

Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord juli-augustus 2021, PB 40, 1031 Brussel vóór 1 september 2021. De winnaars worden persoonlijk verwittigd. Voeg een postzegel van 1,10 euro toe (niet vastkleven).



© DENKSPORT PUZZELBLADEN



Oplossing Kruiswoordraadsel juni 2021



OPLOSSING KRUISWOORD JULI-AUGUSTUS 2021

10	55	57	10	63	40	19	27
----	----	----	----	----	----	----	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur boek:

Schiftingsvraag: In welke kerk vind je de grafkapel van de familie Rubens?

PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP
EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN
Een uitgelezen selectie boeken



- x 3 exemplaren van **Wandel je slank en gelukkig**, Lies Helsloot, Uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts, 19.99 euro
- x 5 exemplaren van **In open veld**, Josse De Pauw, Uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts, 22.99 euro
- x 5 Exemplaren van **Veggie of vegan, lekker simpel**, Miki Duerinck en Kristin Leybaert, Uitgeverij Manteau, 22.50 euro
- x 5 exemplaren van **roem, hoop en tegenslag**, Matthias Van Milders, District Deurne, 20 euro
- x 5 exemplaren van wielermagazine **Etappe**, Koersmuseum.be, 9.95 euro
- x 5 exemplaren van **'10 wandelzoektochten**, Luc Vander Elst, 20 euro
- x 5 exemplaren van **De erfgenamen van paus Johanna**, Helga Glaesener, Xander Uitgevers, 20,99 euro
- x 5 exemplaren van **Karel en ik**, Gustave Van de Woestijne, Standaard Uitgeverij, 22.50 euro
- x 5 exemplaren van **Sterpeler**, John Grisham, Bruna Uitgevers, 20.99 euro.
- x 5 exemplaren van **Dochters van een nieuwe tijd**, Carmen Korn, Bruna Uitgevers, 20 euro.
- x 5 exemplaren van **De overlevenden**, Alex Schulman, Uitgeverij De Bezige Bij, 21.99 euro.



Win overnachting met ontbijt voor twee personen in Hotel 't Sandt in Antwerpen

Hotel 't Sandt ligt in het historisch centrum van Antwerpen. Het karaktervol pand maakt deel uit van het historisch erfgoed. Een gebouw met een verleden gecombineerd met een sfeervolle, eigentijdse inrichting en alle comfort. Bij mooi weer kan je ontbijten in de Italiaanse binnentuin. Ook lunch mogelijk. Het hotel heeft een afgesloten parkeergarage en gratis laders voor elektrische auto's.

Antwerpen heeft een ruim aanbod aan hotels en B&B's. Info en boeken op www.weloveantwerp.be



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

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

Met de Zorgcentrale kies je voor professionele hulp wanneer het echt nodig is. Als er iets gebeurt en er is niemand in de buurt, dan komt onze verpleegkundige meteen ter plaatse. Met één druk op de knop van het personenalarm krijg je de zorg die je nodig hebt. Dat brengt rust. Voor iedereen.



Sluit je vandaag nog
aan op zorgcentrale.be

wit-gele kruis 

*In tijden als deze zien we hoe fijn
en veilig het is als je autonoom
thuis kunt blijven wonen.*

Stannah

**Ik wil ook zo'n
toverzetel, Opa!**

24/7
BEREIKBAAR

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

BEL GRATIS
UW RAADGEVER
0800 26 938

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



Ja, stuur me graag alle info.

Stuur de ingevulde bon naar **Stannah - Poverstraat 208 - 1731 Relegem**

Dhr./Mevr.: Postcode:

Tel.: E-mail: