

MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • DECEMBER 2020 • JAARGANG 53 NR. 9

WWW.OKRA.BE  @OKRAVZW  OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine

KUNST IN DE
BUITENRUIMTE EN
VEEL NATUUR:
CORONA-PROOF
BESTEMMING
IN KNOKE-HEIST

8 MARCEL HENDRICKX:
ALS PERFECTIONISME
DOORSCHIEFT

12 KATHY LINDEKENS:
"JONGEREN VAN NU ZIJN
MIJN HOOP OP DE TOEKOMST"

16 AAN TAFEL:
GELUK UIT DE OVEN

DANKZIJ ZIEKENVERVOER KAN IK EEN DEEL VAN MIJN ZORGEN PARKEREN.

**GEZONDHEID REIKT VER. DAAROM VERGOEDT
CM OOK NIET-DRINGEND ZIEKENVERVOER.**

Wil je gebruikmaken van dit voordeel? Bel 078 15 95 95.
Je leest alles over dit voordeel op cm.be/ziekenvervoer.

CM. Jouw gezondheidsfonds.



CM. Hoe gaat het met u?



De hemel, zei hij, de hemel.
En iedereen keek omhoog.

Wat staan jullie
daar toch te staren? vroeg hij.

De hemel, zeiden ze, de hemel ...
En ze staarden zich een stijve nek,
zuchtten diep en lang,
zo groot en zo veraf leek hij.

Kijk hier, zei hij,
hier kan de hemel tussen.
En hij hield zijn armen
een mensbreedte uiteen.

Geert De Kockere



*OKRA wenst je een vreugdevolle kerst
en een mensbreedte hemel in 2021!*



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: An Candaele
Het februari-nummer verschijnt uiterlijk op 27 januari 2021.

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

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



HET NATUURGEBIED DOET OOK ZIJN NAAM 'INTERNATIONALE LUCHTHAVEN VOOR VOGELS' ALLE EER AAN, MET 350 SOORTEN VOGELS DIE ER KOMEN BROEDEN, RUSTEN OF VOEDSEL ZOEKEN.



INHOUD

- 6 **VRAAG HET AAN OKRA**
Schenken aan het goede doel
- 8 **GEZONDHEID**
Als perfectionisme doorschiet
- 12 **OVER WAT TELT**
Kathy Lindekens: "Jongeren van nu zijn mijn hoop op de toekomst"
- 16 **AAN TAFEL**
Geluk uit de oven
- 20 **UIT**
Knokke-Heist: kunst in de buitenruimte en veel natuur
- 24 **STANDPUNT**
Wat kunnen we leren van de Verenigde Staten?
- 26 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**
Honger
- 28 **EXPERT AAN HET WOORD**
Antropologe Ruth Soenen: "Feestvieren in kleine ontmoetingen"
- 32 **OVER WAT TELT**
Ann Peuteman: "Ik wil de wolken zien"
- 36 **HERBELEEF DE GLORIE**
Annie Lambrechts wint twee gouden medailles op de Wereldspelen
- 40 **GROEN**
Ander kerstrood uit de tuin

48

"IK ONTWERP NIET ENKEL EEN OBJECT,
IK VERTEL EEN VERHAAL"



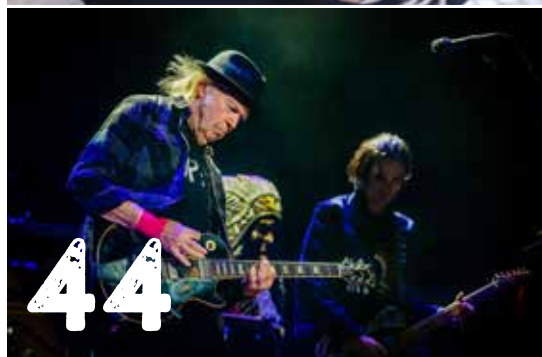
EN TOCH ZAL ER LICHT ZIJN

Kerstmis. Elk jaar hoor ik in mijn omgeving gezucht en gepuf omdat het weer Kerstmis en nieuwjaar wordt. Dat gezucht is er niet alleen omdat er weer een jaar voorbij is (al is het misschien dit jaar niet zo erg dat 2020 bijna gedaan is). Hoewel het de feestelijke tijd van het jaar is, hangt er een sfeer van moeten rond: we moeten naar de familie, we moeten uitgebreid koken en overdadig eten en drinken, we moeten onszelf overtreffen in het opzetten van een vrolijk gezicht en in het vinden van het meest originele cadeau. Stress. En dat al weken op voorhand.

Dit jaar hoor ik eerder het tegenovergestelde. Jammer dat we niet naar de familie mogen, dat we onze uitgebreide maaltijd en drankverbruik voor een scherpje moeten delen, dat bol.com de geschenkbezorger van dienst zal zijn. Je beseft de waarde van de bron pas als het water is opgedroogd zeker?

Vrienden van me verloren 35 jaar geleden hun zoontje in de kerstperiode; een peuter van toen twee jaar oud. Sindsdien is Kerstmis voor hen nooit meer hetzelfde. Kerstavond vieren ze sober, eerst met de andere kinderen, nu met hun tweetjes. Geen overdadig diner of cadeautjes, amper kerstversiering. Alleen kaarsen en lichtjes. Na het eten volgt het ingetogen luisteren naar muziek. Kerstmis tot de essentie teruggebracht: in het allerdonkerste, in het allerdiepste waar een mens kan zitten, komt er toch weer licht. Er zal altijd een weg zijn om verder te gaan, hoe moeilijk ook. Zelfs in de allergrootste eenzaamheid zal er gedragenheid en verbondenheid zijn. Dat is Kerstmis. Misschien leent deze tijd ertoe om door de pakjes, de overvloedige maaltijd, de drukte en de verplichtingen te voelen dat er toch weer licht zal komen.

Katrien



43 GESMAAKT

Het culturele en culinaire leven van Silvie Moors

44 TIEN OM NIET TE MISSEN

46 KUNSTIG GESPREK

Kunstenaar en schrijver Achilles Cools ziet de wereld door de ogen van een vogel

48 LANGS VLAAMSE WEGEN

Hanne De Wyngaert: "Ik ontwerp niet enkel een object, ik vertel een verhaal"

51 EXTRA HERSENGYMNASTIEK

54 KRUISWOORDRAADSEL

SCHENKEN AAN HET GOEDE DOEL,

OKRA BIJVOORBEELD

Tekst DELPHINE SCHEDIN // Illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

Vorig jaar vierde ik mijn 65^{ste} verjaardag. Het was een mooi feest met vrienden en familieleden. Mijn vrouw, die al overleden is, en ik hebben hard gewerkt en een mooi vermogen bijeen gespaard. Mijn vrouw was reeds vanaf haar 55ste lid bij OKRA. Op die momenten probeerde ze haar ziekte te vergeten en kon ze zorgeloos genieten van het samenzijn met anderen. Toen ze stierf werd ik vrijwilliger bij OKRA. Het is een organisatie waar ik mijn hart en ziel in kwijt kan. Mijn 65^{ste} verjaardag zette me wel aan het denken. Ik heb twee kinderen maar wil ook graag een stukje van mijn erfenis schenken aan het goede doel. Hoe verloopt dit juist? Moet ik dit in het testament schrijven? Hoeveel kan ik schenken?

Bedankt alvast voor de verduidelijking.
Groetjes

Jean-Pierre

Dag Jean-Pierre

Fijn om te horen wat OKRA voor jou en je overleden vrouw betekende. We willen je graag bedanken voor je inzet als vrijwilliger! Het is goed dat je tijdig nadenkt over je nalatenschap. Bepalen hoe je vermogen na sterfte moet worden verdeeld, moet een doordachte keuze zijn. Een basisregel in het erfrecht is dat erfenamen, je kinderen in jouw geval, sowieso het wettelijke erfdeel krijgen. Het minimaal voorbehouden deel voor de kinderen is beperkt tot de helft van het vermogen, ongeacht het aantal kinderen. De overige vijftig procent van je vermogen kan je vrij nalaten aan je kinderen, vrienden, andere familieleden of aan een goed doel.





Beginnen met een testament

Het testament is het document waarin je vermeldt wie welk deel van de nalatenschap ontvangt. Er bestaan drie soorten testamenten: het notarieel (openbaar) testament, internationaal testament en het eigenhandig (onderhands) testament. Het notarieel testament wordt in overleg met de notaris opgesteld. Een notariële akte wordt voorgelezen, toegelicht en ondertekend door alle aanwezigen. Bij het voorlezen zijn er twee notarissen of een notaris in het bijzijn van twee getuigen aanwezig. Een internationaal testament bied je zelf aan de notaris, in aanwezigheid van twee getuigen aan. De notaris voegt dit toe bij het testament en bewaart beide. Het eigenhandig testament schrijf, dateer en onderteken je zelf. Iemand anders kan dit testament niet opmaken. Dit soort testament is het goedkoopst en eenvoudigst, maar kan ook verloren gaan. Je kan dit testament in bewaring bij een notaris geven. Een testament kan je altijd aanpassen en herroepen.

Een goed doel als erfgenaam

Je kan een goed doel als legaat (erfgenaam) opnemen in je testament. Er bestaan drie soorten legaten: algemeen legaat, legaat onder algemene titel en bijzonder legaat. Het onderscheid tussen de drie legaten verwijst naar welke hoeveelheid je aan een erfgenaam wenst te schenken: een bedrag, een percentage of welbepaalde goederen. Wanneer een goed doel een erfenis ontvangt, moet het ook erfbelasting betalen. Stel je wenst je overige 50 procent van het vermogen aan een goede vriend en aan een goed doel te

ALLES WAT BEHOORT TOT JE VERMOGEN KAN JE SCHENKEN OF OPNEMEN IN JE TESTAMENT

schenken. Dan kan je dit doen door het goede doel als duolegaat in het testament op te nemen. Het goede doel betaalt dan de volledige erfbelasting en moet het deel dat werd toegekend aan de vriend, uitbetalen. Het kan zijn dat een goed doel de erfenis verwerpt omdat het goede doel weinig of niets meer overhoudt na het betalen van de erfbelasting. Een goed doel betaalt momenteel 8,5 procent erfbelasting. Vanaf 1 juli 2021 zou dit wijzigen naar 0 procent, waardoor je zeker weet dat je geschonken geld bij het goede doel terecht komt. Erfbelasting besparen via het duolegaat is dan niet langer mogelijk in Vlaanderen, maar vermits de erfbelasting voor een liefdadigheidsinstelling of goed doel nul is, blijft dit wel interessant voor de betrokken organisatie. Voor een legaat aan vrienden werd de optie van een vriendenerfenis uitgewerkt (erfbelasting 3 procent tot 150 000 euro).

Tijdens je leven kan je ook een deel van je vermogen schenken aan een goed doel. Zo kan je een fiscaal

aftrekbare gift van minimaal 40 euro per jaar tot 60 procent aftrekken van je belastbaar inkomen. Geld of goederen kan je ook schenken via een hand- of bankgift of via een notariële akte. Het is belangrijk om te weten dat je een schenking niet kan herroepen.

Alles wat behoort tot je vermogen kan je schenken of opnemen in het testament: (spaar)geld, waardepapieren, bank- en effectenrekeningen, pensioenfondsen, kapitalen uit (levens)verzekeringscontracten, juwelen, kunstwerken, vastgoed...

Welk goed doel?

Je kan zelf kiezen welk goed doel je steunt. Op de website <https://goededoelen.be/> vind je een overzicht van goede doelen die je kan steunen. Een goed doel kan een erkende vzw of stichting zijn. Misschien heb je al gehoord van de campagne: 'Geef ouderen een stem'! Ook OKRA kan als goed doel worden opgenomen. Corona heeft immers een impact op de werking en activiteiten van OKRA. We zijn ervan overtuigd dat de stem van ouderen meer dan ooit moet weerklinken, OKRA vertolkt deze voluit, dag in dag uit. Wil je OKRA financieel steunen, dan kan dit dus via een gift, schenking of legaat. Je notaris kan je hierover meer info geven. 



Elke maand tracht de redactie hier een vraag van een lezer te beantwoorden. Deze maand heeft Jean-Pierre een vraag.

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

MARCEL HENDRICKX:

ALS PERFECTIONISME DOORSCHIET

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto MARCEL HENDRICKX

Wanneer we de eindejaarsfeesten voorbereiden halen we alles uit de kast! Een heerlijke maaltijd, attente cadeautjes, sfeervolle versiering én uiteraard ook de aanwezigheid van familie en vrienden maken het tot momenten om nog lang van na te genieten. Voor de man of vrouw des huizes die de gasten ontvangt, zijn dit soms ook erg stressvolle momenten. De perfectie bereik je immers zelden. En eigenlijk hoeft dat ook helemaal niet. Althans dat is waar Marcel Hendrickx nu al een aantal jaren voor pleit. Hij roept op om ons te ontdoen van het hinderlijke perfectionisme waar vele mensen onder lijden.

Is het dan zo verkeerd om het perfecte feest na te streven?

“Er is uiteraard ook gezond perfectionisme. Een fijn feest beogen, de lat hoog leggen, streven naar een beter leven, een betere job, een betere relatie, een betere gezondheid – het zijn lovenswaardige doelen. Maar zelfs dat gezonde perfectionisme kan doorschieten in een streven naar een onbereikbaar ideaal. En dan wordt het een valkuil vol stress, want het ideale lichaam, de ideale job, de ideale relatie bestaan niet. De laatste jaren heeft wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat dat overdreven streven een belangrijke rol speelt in een aantal veel voorkomende psychische aandoeningen.”

Zoals?

“Denk maar aan de typische ziektes van deze tijd zoals depressie, angst, burn-out en eetstoornissen. Het is niet alleen maar de beste willen zijn of alles perfect op orde of onder controle willen hebben. Het uit zich ook in besluiteloosheid, knagende angst en onbehaaglijkheid, altijd maar doorgaan, ook al zegt het lichaam nee, of de neiging om voor iedereen te zorgen. Om nog maar te zwijgen over de vele ongezonde compensatiestrategieën waarmee perfectionisme gepaard gaat.”

Wat proberen mensen met perfectionisme dan te compenseren?

“Ze willen een zelf ervaren gemis aan

zorg en aandacht compenseren. Wie opgejaagd wordt door een gemis, is bang om stil te vallen, want dat stilvallen confronteert hem of haar met wat niet perfect is. Dat uit zich bijvoorbeeld in vluchten in het werk, in de drank, in zelfbeschadigend gedrag, maar verrassend genoeg bijvoorbeeld ook in ontspanning: ontspanning wordt dan inspanning, want er ‘moet’ natuurlijk genoten worden.”

Hoe komt het dat zovelen eronder lijden?

“Onze maatschappij is hoe langer hoe meer aan het doordraaien. Alles moet steeds maar sneller, altijd moet er meer en het moet beter. Die woorden ‘meer’ en ‘beter’ typeren onze gezin-

nen, de economie, het onderwijs, de bedrijven, de landbouw en voedingsindustrie. Het gevolg is dat de druk op ieder van ons alsmaar groter wordt. We worden meegesleurd in een ratrace en gaan geloven dat we enkel en alleen op deze manier kunnen leven. Toch zijn er ook nog andere oorzaken van perfectionisme.”

Is het de schuld van onze opvoeding?

“De overdracht van ouders aan kinderen kan zeker een rol spelen. Dat is ook logisch. Als je zelf stressvol leeft en jezelf niet echt oké vindt, dan is dat zicht- en voelbaar in alles wat je doet. Je reageert thuis vaak die spanning af, want thuis is een veilige omgeving. En kinderen nemen dit gedrag dan over. Hoewel perfectionisme meestal in de kindertijd ontstaat, zou het fout zijn om enkel naar onze maatschappij of onze opvoeding te wijzen als mogelijke oorzaken. Ook niet aanvaard worden als de persoon die je bent, gepest worden, traumatische ervaringen of verhuizen naar een totaal nieuwe omgeving kunnen tot perfectionisme leiden.”

Kinderen lijken net vrij en onbezonnen?

“Dat klopt. Een kind dat geboren wordt, is zijn pure zelf. In de eerste jaren kijkt het met een open blik naar de wereld. Het gaat op verkenning en wordt slechts begrensd door zijn lichamelijke mogelijkheden. We noemen dat ‘het vrije kind’. Het is eigen aan onze ontwikkeling dat we vervolgens in onze kindertijd leren om onszelf aan te passen aan de omgeving en ons op een sociaal aanvaardbare manier te gedragen. We gaan regels respecteren en leren letterlijk en figuurlijk ons verstand gebruiken.”

Dat klinkt niet slecht?

“Dat is het ook niet. De ontwikkeling van ‘het verstandige of brave kind’ kan je zien als een overlevingsmechanisme. Het is de beste keuze die het kind kan maken in een situatie waarin het zich niet aanvaard voelt zoals het is. Het ontstaan van het verstandige kind is de logica van de natuur zelf. Zowel onze linker- als rechterhelft worden dan actief en sturen ons denken, doen en voelen. Zo is het ook bedoeld. Perfectionisme ontstaat als ons verstandige kind de overhand krijgt en het vrije kind als het ware wordt weggedrukt.”

Perfectionisten zijn eigenlijk verstandige kinderen?

“Ik hou niet zo van de term perfectionisten omdat perfectionisme slechts een patroon is, en een mens is veel meer dan een patroon. Het klopt wel dat mensen die lijden onder perfectionisme het contact met hun vrije kind verloren zijn. Het brengt mensen uit hun evenwicht. Het cognitieve, rationele brein neemt de leiding over het denken, doen en voelen. En gezien dit patroon wordt gestuurd vanuit het onderbewuste, is er als het ware geen andere keuze meer mogelijk.”



TE KOOP - TE HUUR

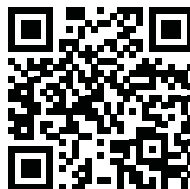
HERFSTACTIE

HUUR NU EN ONTVANG 1 JAAR GRATIS
Elektriciteit - Gas - Water (t.w.v. €90/maand)

ENKEL GELDIG INDIEN U BESLIST TE HUREN VOOR 21/12/2020.
VOORWAARDEN OP KANTOOR

ONTDEK ONZE ERKENDE ASSISTENTIEWONINGEN IN OOST- EN WEST-VLAANDEREN

- Volwaardige appartementen met 1 tot 3 slaapkamers en oppervlaktes tot wel 130 m²
- Brede waaier aan zorg- en comfortdiensten
- Extra veiligheidsvoorzieningen zoals noodknoppen
- 6/7 aanwezigheid op de site
- Een waardevol alternatief voor appartementen
- Gezelligheid, warmte en sociaal contact



**SENIOR
HOMES**

De specialist in assistentiewoningen

AFSPRAAK MET DE SPECIALIST IN ASSISTENTIEWONINGEN?
Mail naar info@seniorhomes.be of bel naar 09 336 37 95

www.seniorhomes.be

"DE KERN VAN PERFECTIONISME IS DE ONBLUSBARE DRANG NAAR BEVESTIGING."

Je sprak al over besluiteloosheid en altijd maar doorgaan, waaraan herkennen we perfectionisme nog?

"De kern van perfectionisme is de onblusbare drang naar bevestiging. Dat uit zich onder meer in bevestigingsdrang in relaties, onrealistische kwaliteitseisen, altijd heel veel denken, piekeren, angsten, moeite met kiezen en beslissen... En al die symptomen zijn eigenlijk positief. Er is niets mis met voor anderen te willen zorgen, om kwaliteit af te willen leveren of om te twijfelen aan jezelf. Maar de voorwaarde is wel dat je ervoor 'kiest', en dat is nu net het probleem bij perfectionisme. Je hebt geen keuze, je moet de dingen op die manier doen. En als je het niet zo doet, staat er een gigantisch schuldgevoel tegenover."

Je kent het patroon goed?

"Ik ben helaas ervaringsdeskundige. Ik ben de derde uit een gezin van zeven kinderen. Ik werd geboren toen mijn broer vijf was. Voor de jongere kinderen was ik de oudere broer, met wie ze het meeste contact hadden. Mijn moeder verwachtte onuitgesproken en soms heel uitdrukkelijk van mij dat ik het voorbeeld gaf. Dit was voor mij een uitnodiging om mijn perfectionisme te laten ontstaan en versterken. Ik heb er heel lang last van gehad. Toen ik zesenvertig was, kreeg ik een hartinfarct, en later nog eens op mijn vijftigste. Als ik nu terugkijk naar mijn toenmalige manier van leven, dan is het voor mij heel duidelijk dat perfectionisme en de continue stress die dit patroon me gaf de directe aanleiding was voor die infarcten."

Je besloot dat je anderen ervoor wilde behoeden?

"Na een carrière in de bankwereld heb ik me na dat tweede infarct omgeschoold tot trainer en coach. Ik werd vaak benaderd door mensen die zich wilden laten coachen voor symptomen als een laag zelfbeeld, niet nee kunnen zeggen, uitstelgedrag of een gebrek aan assertiviteit. Voor mij werd het pas in 2010 duidelijk dat al

die 'klachten' eigenlijk verschijningsvormen waren van perfectionisme. Dat was niet minder dan een openbaring. Toen heb ik mijn eigen OCP-methodiek ontwikkeld."

Waarvoor staat de OCP-methodiek?

"OCP staat voor 'ontwikkelingsgericht coachen van mensen met perfectionisme'. Na een intakegesprek waarin we de verschillende verschijningsvormen van het perfectionisme overlopen, gaan we aan de slag met de delen die de coachee sturen. We gaan er namelijk vanuit dat we als mens bestaan uit verschillende delen. Zo herken ik in mezelf het deel dat ik de bourgondiër noem. Dit deel wil me zoveel mogelijk laten genieten van alle mogelijke spijs en drank. Denk er gerust eens over na, iedereen herkent bij zichzelf al snel enkele sturende delen."

En de OCP-methodiek focust zich op het deel dat het perfectionisme aanstuurt?

"Helemaal goed, maar ook op het deel dat het vrije kind aanstuurt. Door met die delen in gesprek te gaan, nodig ik hen uit om te gaan samenwerken. Perfectionismecoaches richten zich dus in de eerste plaats niet tot de coachee op zich, maar gaan in gesprek met zijn delen en vragen aan de coachee om zich helemaal in zo'n deel in te leven. Dit heeft als grote voordeel dat we de verbeelding en het onderbewuste van de coachee activeren. Ik zei eerder al dat de coachee niet bewust voor perfectionisme kiest, verandering kan dus ook enkel vanuit het onderbewuste ontstaan."

Hoe werken de delen samen?

"Ze worden gevraagd om een gezamenlijk doel voor de coachee te formuleren. Dat gezamenlijk doel zegt iets over de identiteit van de coachee en begint meestal met 'Ik wil iemand zijn die zichzelf graag ziet en ...'. De coach waakt erover dat het doel is samengesteld uit elementen die door

beide delen aangestuurd worden. Bijvoorbeeld 'iemand die zichzelf graag ziet en vol zelfvertrouwen de goede dingen doet' of 'iemand die zichzelf graag ziet en zijn doelen bereikt'. Eens dat doel duidelijk is, wordt aan de coachee gevraagd beide delen dagelijks te appreciëren en een overzicht bij te houden van het oud – perfectionistisch – patroon en het nieuwe patroon wanneer hij of zij dit ervaart."

Wat is het doel van zo'n overzicht?

"Om in volgende gesprekken na te gaan hoe de samenwerking tussen de delen vorm krijgt en waar ze nog ondersteuning nodig hebben. Het is heel fijn om te zien hoe men geleidelijk aan het perfectionisme loslaat of het draaglijker wordt gemaakt."

Je schreef er ook een boek over *Zeg me dat ik oké ben*?

"Ik heb al vele mensen mogen coachen en ik hoop dat wie op de een of andere manier mijn boek onder ogen krijgt, zich bewust wordt van de nadelige gevolgen van dit perfectionismepatroon, zodat we samen kunnen bijdragen aan een nieuwe maatschappij waarin iedereen gewoon zichzelf kan zijn en zich kan ontwikkelen op de manier die het best past bij wie hij of zij is." ■



Het boek **'Zeg me dat ik oké ben'**, van Marcel Hendrickx
Uitgeverij Manteau, 19,99 euro.
> Win een exemplaar zie pag. 55



kinderkankerfonds NVW

www.kinderkankerfonds.be

Steun kinderen met kanker en hun gezin

2.083 kinderen, broer of zus van een ziek kind, hebben we in 2019 opgevangen in deLIEving, 2083 kinderen die moesten opgevangen, bezig gehouden en soms getroost worden. deLIEving is één van de Kinderkankerfonds projecten die ontstaan zijn uit het idee van een betrokken ouder, een "ervaringsdeskundige" die opvang zocht voor de andere kinderen terwijl de ouders bij hun zieke kind waren. In deLIEving is er professionele opvang, je kan er je huiswerk maken of spelen of een dutje doen. Gediplomeerde begeleiders zorgen voor een aangepast programma volgens de leeftijd en noden van elk kind. 2083 in één jaar – dus toch wel nodig en dat al 14 jaar.

4.565 Kanjerkralen hebben we uitgedeeld in 2019. Ze markeren evenveel stappen in een behandeling van een kind, elke stap, elke overwinning, wordt beloond met een speciale kraal die aangeeft hoeveel pijn en moed er weer is opgebracht, een ketting van horden die dat kind heeft genomen. Slingers van eretekens zijn het, die KanjerKettingen. 4.565 in één jaar – dus toch wel zinvol en dat al bijna 10 jaar lang.

727 patiëntjes kregen thuis de nodige verzorging van ons project KOESTER, individuele thuiszorg op maat van elk kind, in curatieve of palliatieve fase, we zien ze allemaal even graag en het mag hen aan niets ontbreken. Onze ploeg heeft daarvoor 23.403km gereden. 727 keer in één jaar – dus toch wel nuttig en dat al meer dan 30 jaar.

Vele duizenden euro's schonken we aan de gezinnen van nieuwe patiëntjes in Gent, Antwerpen en Brussel een snel steuntje

in de rug voor gezinnen die plots, ongewild en ongevraagd, in een wervelwind terechtkomen die ook financiële bijwerkingen kan hebben.

We kunnen ook nog tellen hoeveel kinderen Studio Nona op bezoek kregen, of hoeveel wetenschappelijke projecten we dit jaar gesteund hebben. We kunnen straks gaan tellen hoeveel patiëntjes er overnacht hebben in Residentie Koester omdat ze niet naar huis kunnen tussen twee behandelingen...

Het zijn maar enkele van onze projecten op lange termijn, allemaal projecten die groeien en die professionele mensen nodig hebben: dokters, verplegers, psychologen, opvoeders, professionele artiesten en kunstenaars... en om die mensen te betalen hebben we geld nodig, veel geld... niet één jaar, maar elk jaar en zeker in dit dramatische corona jaar.

Corona heeft ons met een flinke financiële kater opgezadeld, onze trouwe actiegroepen, serviceclubs en families hebben dit jaar niets kunnen organiseren, geen concerten, geen mossel-soupers of spaghetti-avonden, geen zaklopen-wedstrijden, ezelkoersen of marathons, waar wij telkens weer de vruchten mochten van plukken. Ook geen familiefeesten waar een duit in het KKF zakje dikwijls de cadeautip is...

Niks van dat alles, al maanden. Letterlijk een flinke rode streep door onze rekening, terwijl de noden bij onze kinderen niet verdwijnen door corona maar even acuut zijn als alle andere jaren.

Maar **u kan ons nog altijd rechtstreeks helpen** en daar een attest voor krijgen die uw gift aftrekbaar maakt, in 2020 wordt die belastingvermindering trouwens opgetrokken **van 45% naar 60%!**

Neem een kijkje op onze website www.kinderkankerfonds.be, bekijk al onze projecten en acties en klik gewoon door om ons te steunen of stort rechtstreeks op onze rekening **BE31 2850 3053 8255**.

Sint-Pietersaalstraat 161, 9000 Gent, tel: +32 (0)9 430 01 10



KATHY LINDEKENS:

“JONGEREN VAN NU ZIJN MIJN HOOP OP DE TOEKOMST”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANÇOIS DE HEEL

Het begon in 1980 met *Kattekwaad*, een Radio-1-programma waarin ze alle mogelijke onderwerpen én taboes bespreekbaar maakte voor en met kinderen. Anno 2020 maakte ze *Twintigers*, een briljante generatie met een videoreeks op YouTube, een podcast op Radio 1 en een boek bij uitgeverij Pelckmans. Daartussenin startte ze met *Kom op tegen Kanker* in 1989. Er volgde een stevige brok politiek van 1995-2005 met het Kinderrechten-commissariaat, het Vlaams Fonds voor de Letteren en Bednet.

Warme stem en ooit, zo hoopt ze, een heel lieve zotte oma: hier komt Kathy Lindekens.



"Ik kom uit een heel warm nest. Mijn ouders waren allebei journalisten. Mijn vader was krijgsgevangene in de oorlog. Daarna werkte hij voor Volksgazet. Mijn moeder was privé-secretaris van Paul-Henri Spaak, premier van België en een van de grondleggers van Europa. Mijn zus Gerda is tien jaar ouder dan ik. Na mijn geboorte werkten mijn ouders bij het Rijk der Vrouw. Ze schreven dat halfvol. Papa schreef onder meer de dorpsreportages, mama de tienerrubriek. Mijn ouders waren vooruitstrevend en zeer geëngageerd. De oorlog had hen belet om te studeren, maar het huis stond vol boeken. Hun vriendenkring bestond uit bekende schrijvers en kunstenaars. Als klein meisje zat ik vaak met mijn hoofdje tegen mijn papa's schouders. Ik hoor zijn zware typemachine nog: tikke tikke tikke. Wanneer mijn papa en mama elkaar omarmden, kroop ik vaak tussen hen in. 'Onze accu opladen,' noemden ze dat. Ik heb van mijn ouders allebei de liefde voor mensen. Liefde die ik voortdurend wil delen."

Veel gelachen

"Er werd thuis ook veel gelachen. Een talent dat ik aan mijn zoon kon doorgeven. Het leven is ernst, maar ik kan goed relativeren. En net als mijn papa, kan ik moeilijk stoppen met werken. Ook het ontroerd zijn, komt van hem. Net als de liefde voor de tuin en de natuur. Ik kan ontroerd zijn door twee vogeltjes die rondfladderen. Als ik Jesse Dufloucq, de jongste voetbalvoorzitter van het land, tijdens het maken de podcast *Twintigers* hoor over de dood van zijn ouders en hun huis dat afbrandt, schiet ik vol. Van mama heb ik het zorgzame en het volharden. Het niet opgeven. Het vrolijk doorzetten tegen alles in. Ik had een heel diepe band met mama."

Kattekwaad

"Op de kruispunten van je leven, wanneer dingen op je pad komen, maak je keuzes die de rest van je leven bepalen. Ik was nooit actief in een jeugdbeweging, maar er kwamen wel altijd vriendjes spelen. Ik heb talen gestudeerd en ben als bij toeval in het radiowerk gerold. Naast de *Sportmarathon* mocht ik voor Radio 1 met een klein team van vrouwen *Kattekwaad* bedenken. We wilden kinderen een stem geven. Dat was toen revolutionair. We bespraken allerlei grote en kleine thema's. Kinderen in de studio of van thuis vertelden over de scheiding van hun ouders, over seksualiteit en over de dood. Soms ging het er heel plezant aan toe, vaak kwamen kinderen over hun diepste verdriet vertellen. *Kattekwaad* doorbrak taboes, tot ongenoegen soms van verontruste volwassenen."

"VAN MIJN OUDERS HEB IK HUN WARMTE, LIEFDE, HUMOR, WERKKRACHT EN HUN DOORZETTINGSVERMOGEN. ZE ZIJN ALLEBEI IN 1987 GESTORVEN. IK MIS ZE SOMS NOG."

Tussen *Kattekwaad* dat tot 1994 liep en mijn taak als Jongerenadviseur sinds 2003 bij de VRT, heb ik acht jaar aan politiek gedaan. Ik kon niet aan de zijlijn blijven staan. Als verzuimingskandidaat ben ik in 1995 in het Vlaams parlement gestapt. Ik focuste me op kinderen, patiënten, kunstenaars. Ik ben fier op het Kinderrechtencommissariaat. En heel fier op Bednet, dat ik als onderwijsschepen van Antwerpen in de stijgers kon zetten en dat daarna over heel Vlaanderen werd uitgerold.





En nu is er dus *Twintigers*, een briljante generatie. Met veel interesse en respect luisterde ik urenlang naar de jongeren. Ik interviewde hen. Ik ging mee in het verhaal, liet me raken. Ik lachte en ik weende en noteerde. Volwassenen durven de huidige generatie jongeren watjes te noemen. Nochtans valt van hen, zelfs al ben je 95 jaar, heel veel te leren. Jongeren van nu hebben talent en kennis, en zijn ondanks tegenslag en verdriet enthousiast om het leven aan te pakken. Ik denk aan Stefanie Veraghtert die Jeugd- en gehandicaptenzorg studeerde, dan sociaal werk volgde om uiteindelijk een droomjob uit te oefenen bij de Unesco in Parijs, maar dan kanker kreeg... Ik denk aan Kamal Kharmach die in armoede opgroeide, als migrant op school als tweederangs werd aanzien, maar die een succesvolle stand-upcomedian werd en nu in *Andermans Zaken* kleine ondernemers helpt hun zaak te redden. Wat een carrière, ik ben apetrots op hem."

Ergens in de zon

"Mijn ouders zijn allebei op 6 juli 1987 naar het ziekenhuis gebracht. Mama had borstkanker, papa longkanker. In het Stuyvenberg-ziekenhuis lagen ze elk aan een kant van de gang. Mijn zus en ik pendelden een maand tussen de twee. Mijn papa stierf half augustus. Mama kon zijn uitvaart bijwonen. Kort nadien onderging ze een hersenoperatie. Mama die verschillende talen sprak, moest weer leren lezen en schrijven en deed dat met verve. Ze is gestorven op 19 december 1987, hun trouwdatum. Het was somber en koud die dag. Toen mijn zus en ik buitenkwamen, was de lucht blauw en scheen de zon. Ik herinner me dat haarfijn. Voor ons zit ons mama ergens in de zon.



"IK HOOP DAT ALS IK
OOIT ZELF DOODGA, IK
MET MIJN ZOON OVER
DE DOOD ZAL KUNNEN
PRATEN EN HEM VEEL
ZAL KUNNEN
MEEGEVEN."

Ik kon toen niet met mijn ouders over de dood praten. En dat blijft een diep verdriet. Papa ontkende dat hij kanker had. Mama sprak er wel over, maar bleef positief denken. Ook ik zag de ernst van haar ziekte niet in. Ik durfde haar ook niets te vragen, uit vrees dat zij zou denken dat ik afscheid wou nemen. Toen ik voor het laatst met haar gepraat heb, moest ik naar de VRT voor een opname van *Terugblik*. 'Blijf bij mij,' vroeg ze. 'Ik ben binnen een paar uurtjes terug,' zei ik. Toen ik terugkwam was ze hersendood. Een week nadien is ze gestorven. We zijn niet gelovig opgevoed. Dood is dood. Dood is wat je achterlaat. Ik hoop dat als ik ooit zelf doodga, ik met mijn zoon over de dood zal kunnen praten en hem veel zal kunnen meegeven. Robin is nu 28. Hij is al 12 jaar samen met zijn vriendin Sanny. Robin is grafisch ontwerper. Sanny haalt mensen op die overleden zijn en verzorgt de opbaring. "

Terug in mijn verleden

"Papa werd 69, mama 66. Na hun dood heb ik een half jaar in het

zwart rondgelopen. Hoe gejaagd je ook leeft, als je ouders sterven duik je heel diep terug in je eigen verleden. Ik zat in gedachten terug op mijn kamertje met zicht op de tuin, en luisterde naar Mikis Theodorakis, Joan Baez, Leonard Cohen en Liesbeth List, en gaf spreekbeurten en vertelde dat ik de wereld beter wou maken. Zes maanden na de dood van mijn ouders, nodigde Ro Burms me uit bij Radio 2 West-Vlaanderen waar ik een hartenwens mocht doen. Kanker is een vreselijke ziekte. Mijn zus en ik hebben mijn ouders niet kunnen redden. Ik had voor *Kattekwaad* een reportage gemaakt over kinderkanker. Ik wou een benefiet organiseren. Zo is *Kom op tegen Kanker* geboren."

Terug rechtop

"Dat hielp me wel en niet terug rechtop. Naast mijn werk voor *Kattekwaad* en de *Sportmarathon*, smeed ik me, 24 uur op 24 uur, zeven dagen op zeven, voor *Kom op tegen Kanker*. We waren met twintig, en hadden een idee. Maar een campagne kost centen, kankeronderzoek

nog meer, we moesten geld zien te vinden. Ik had geen tijd om te rouwen, geraakte steeds meer uitgeput, woog geen 50 kg meer. Maar ik vertelde wel mijn verhaal, doorbrak het taboe dat op kanker rustte. 'We moeten elkaar vasthouden en het samen doen, samen tegen kanker,' zei ik, waarna iedereen zijn verhaal bij mij kwam doen. Mijn mandje geraakte overvol. De slotshow was een enorm succes. Op twee weken tijd verzamelden we het gigantische bedrag van 60 miljoen Belgische frank. En toen schoot Vlaanderen helemaal op gang, actie na actie. Met mijn autootje trok ik overal naartoe, durfde niet nee te zeggen. We veroorzaakten een revolutie in de kinderkankercentra, zetten de palliatieve zorg mee op de kaart. Maar toen crashte ik."

Opgebrand

"Ik had een wijze dokter die me een maand voorschreef. Dat werden er zes. Ik kon niet meer autorijden, niet meer schrijven, niet meer rusten. Mijn hoofd maalde door. Het was vijf voor twaalf: hoogtijd om echt te rouwen. Maar echt loslaten gebeurde pas zeven jaar later, toen ik mijn stem kwijt geraakte. Mijn moeder zat nog altijd op mijn schouders. Ik ben toen in rouwtherapie geweest. Ik moest een positieve brief schrijven aan mijn ouders. Dat werd een lange brief. Ik moest een negatieve brief schrijven, wat me zeer veel moeite kostte. Toen moest ik mijn mama een afscheidsbrief schrijven. Ik ben die brief samen met een vriendin op het Schoonselhof gaan verbranden. En toen werd alles lichter. Alsof ik mijn mama de toelating had gegeven om weg te gaan."

Ouder worden

"Ik wil oud worden. Ik wil er nog lang zijn voor mijn man (*sportjournalist François Colin, dc*), mijn zoon en zijn vrouw. Ik wil kleinkinderen zien



"KOM OP TEGEN KANKER, HET KINDERRECHTENCOMMISSARIAAT, BEDNET, IK HAD HET NOOIT KUNNEN DOEN ALS NIET VEEL ANDEREN HUN SCHOUDERS DAARONDER HADDEN GEZET."

opgroeien. Een lieve zotte oma zijn. Ik zou nog lang aan een goed tempo willen blijven doorwerken, zoals mijn schoonmoeder heeft gedaan, tot ze een hersenbloeding kreeg. Ik ben bang van kanker en beroertes, en scherm me af voor corona. Ik wil nog lang en gezond leven. De regie in handen houden. Ik ben heel zelfstandig. Ik weet hoe ik mijn begrafenis wil, welke muziek, wie er moet spreken, welke beelden, maar ik vertik het om dat op te schrijven. Je moet de dood niet tarten. Ik ben dankbaar om heel veel. Van *Kom op tegen Kanker* over de Kinderrechten tot *Bednet*, had ik nooit kunnen

doen als veel anderen daar niet hun schouders onder hadden gezet. Maar ik wil nog veel betekenen voor mensen. Voor jongeren. Ik wil het van de daken schreeuwen: de huidige generatie millennials is een briljante generatie. Na 9/11, de economische crisis van 2008 en corona leven we in een andere wereld. De dagelijkse race naar de zon maakt brokken. Maar een nieuwe generatie staat klaar om oplossingen te vinden voor de problemen en aan de wereld van morgen te bouwen. Kleur of afkomst, gender of beperking, het mag er niet toe doen." 

Podcast <https://radio1.be/podcast-twintigers>

Videoreeks: <https://www.vrt.be/nl/over-de-vrt/nieuws/2020/10/02/kathy-lindekens-duikt-in-de-wereld-van-twintigers/>

Twintigers, Kathy Lindekens

Uitgeverij Pelckmans, 25 euro.

> Win een exemplaar. Kijk op pag. 55.



GELUK UIT DE OVEN

RECEPTEN & FOODSTYLING: ILSE D'HOOGHE // FOODFOTOGRAFIE: WOUT HENDRICKX



Met *Geluk uit de oven*, het nieuwe Bake Off Vlaanderen-boek, maak je niet alleen in een handomdraai de perfecte New York cheesecake of de wereldberoemde Weense sachertorte. De zoete en hartige recepten in het boek zorgen voor een smeltkroes van smaken en laten je oven gegarandeerd overuren maken! Voor onze OKRA-lezers: recepten met advocaat en cheesecake in een dubbele hoofdrol.



Geluk uit de oven, Uitgeverij Manteau, 24,99 euro

> Win een exemplaar zie pag. 55

IJSTAART MET MERINGUE EN FRAMBOOS

VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

2 eieren
65 g suiker
1 zakje vanillesuiker
250 ml room
150 ml advocaat
60 g meringue
125 g amandelbrood*
1 handje pistachenootjes, gehakt
200 g frambozen

WERKWIJZE

Splits de eieren. Klop de dooiers met de suiker en vanillesuiker tot een witschuimige massa. Klop de eiwitten stijf. Klop de room stijf. Spatel eerst de advocaat en de room, en daarna het stijfgeklopte eiwit voorzichtig door de eiercrème.

Verkruimel de meringue. Bekleed een rechthoekige cakevorm met plasticfolie. Leg op de bodem eerst een laagje van het amandelbrood. Bedek met een laag van de advocaatcrème en bestrooi met een dun laagje meringue. Herhaal de laagjes tot de schaal vol is. Zet de ijstaart ten minste 4 uur in de diepvries.

Haal de ijstaart 10 minuten voor serveren uit de diepvries. Ontvorm deze en verwijder de plasticfolie. Hak de pistachenootjes grof en strooi ze als afwerking op de ijstaart en leg er lukraak frambozen op.

* Amandelbrood zijn de gekende koekjes van Jules Destrooper

HET GEHEIM VOOR EEN PERFECTE BISCUIT? ZORG DAT JE DE BLOEM ECHT VOORZICHTIG DOOR DE EIEREN SPATELT ZODAT HET LUCHTIG BLIJFT.



BISCUIT MET ADVOCAAT

VOOR 6-8 PERSONEN

INGREDIËNTEN

5 eieren
150 g kristalsuiker
150 g zelfrijzend bakmeel
5 el melk
1 biocitroen
4 el citroensap
4 el witte rum

VOOR DE VULLING

300 g zachte roomkaas
200 ml advocaat
150 ml slagroom
50 g poedersuiker

VOOR DE AFWERKING

50 ml advocaat
3 el pistachenootjes, gehakt
30 g meringuekruimels

WERKWIJZE

Verwarm de oven voor tot 220 °C. Bekleed een springvorm (Ø 24 cm) met bakpapier. Klop de eieren met de suiker in een keukenmachine of met de mixer gedurende 10 minuten tot het er schuimig uit ziet en alle suikerkorrels opgelost zijn. Zeef het bakmeel en meng kort door het eimengsel. Rasp de citroen. Roer melk, 4 eetlepels citroensap en citroenzeste erdoor. Verdeel het beslag over de springvorm en bak 20 à 25 minuten.

Laat even in de vorm afkoelen en ontvorm daarna. Snijd de taart horizontaal in twee gelijke helften met een scherp mes. Besprenkel de delen met de witte rum.

Doe de ingrediënten voor de vulling in een kom en klop stijf. Verdeel een derde van deze crème op de onderste helft van de biscuit. Leg er de tweede biscuithelft bovenop en bestrijk met de rest van de crème. Lepel voor de afwerking de advocaat erover en geef enkele draaibewegingen met de onderkant van een lepel, tot er een marmereffect ontstaat. Laat even opstijven in de koelkast. Strooi er gehakte pistachenootjes en verkruimelde meringue over.



NEW YORK CHEESECAKE VOOR 6-8 PERSONEN

INGREDIËNTEN

250 g volkorenkoekjes
(digestive, verkrijgbaar in de
supermarkt)
120 g boter, gesmolten

VOOR DE VULLING

500 g mascarpone
300 g ricotta
100 g fijne kristalsuiker
1 zakje vanillesuiker
50 g maïszetmeel
3 eieren
1 dl room
200 g witte chocolade,
pellets of stukjes
2 el melk
100 g bosbessen

WERKWIJZE

Verwarm de oven voor tot
175 °C. --Verkruimel de koekjes en
meng ze met de gesmolten boter tot
een kruimelig deeg. Schik het deeg
op de bodem van een springvorm
(Ø 26 cm, liefst met antiaanbaklaag).
Druk goed aan en bak de bodem 10
minuten in de voorverwarmde oven.
Laat afkoelen.

Meng de Mascarpone met de ricotta.
Doe er de suiker, de vanillesuiker
en het maïszetmeel bij en roer glad.
Meng de eieren een voor een door het
mengsel en roer er daarna de room
door. In de keukenmachine gaat dit
snel, doe dan gewoon alles bij elkaar.
--Laat de witte chocolade in de melk
smelten, in de magnetron of boven
een warmwaterbad. Roer glad en
meng met de vulling. Giet de vulling
over de taartbodem en strooi er de
bosbessen over.
Bak de taart 50 a 60 minuten in de
voorverwarmde oven. Laat eerst wat
afkoelen in de oven met de
ovendeur open. Haal dan uit de oven
en laat verder afkoelen in de koelkast.
Lekker met wat extra bosbessen.



NO-BAKE CHEESECAKE VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

125 g digestive-koekjes - 80 g boter, gesmolten
8 g gelatine - 1 eierdooier - 120 g kwark
50 g suiker - 80 ml room - 1½ biocitroen
100 g blauwe bessen - 1 tl poedersuiker

WERKWIJZE

Maak de koekjes fijn en meng met de gesmolten
boter. Zet 4 à 6 ronde uitsteekvormpjes op een met
bakpapier beklede bakplaat. Bekleed elk vormpje aan
de binnenkant met een reepje bakpapier. Lepel wat
van het koekjesmengsel
op de bodem en druk aan met de ronde kant van een
lepel. Zet minimaal 10 minuten in de diepvries, zo kan
de boter opstijven.

Maak ondertussen de vulling. Week de gelatine in
koud water gedurende 10 minuten.
Klop de eierdooier met de kwark en de suiker tot een
romig beslag. Klop de room in een andere kom stijf.

Rasp de schil van de citroenen en pers ze uit. Warm
het sap op; los er de gelatine in op.
Laat wat afkoelen en roer door het kwarkmengsel.
Spatel er de room door. Haal de taartbodempjes
uit de diepvries. Strooi wat blauwe bessen op de
koekjesbodem en lepel er wat kaasvulling op. Leg
bovenop nog enkele blauwe bessen. Strooi er de
zeste van de citroen over en zet minimaal 1,5 uur
in de koelkast. Strooi er voor het serveren nog wat
poedersuiker over.

Lacroix



SCHELVIS MET KREEFTENBEARNAISE EN PARELCOUSCOUS



60 min



4 p



250 g parelcouscous
peper en zout
dragon
peterselie
basilicum
olijfolie
4 filets schelvis
boter
100 g bloem
1 handvol lamsoor
1 gele courgette
1 groene courgette
1.5 dl dragonazijn
4 eidooiers
6 el Lacroix kreeftenfond
kervel
1 el tomatenconcentraat
1 lente-ui
garnaaltjes

- 1 Breng water aan de kook met een snufje zout. Voeg de couscous toe en kook volgens de verpakking. Giet af, laat uitlekken en meng met olijfolie, peper en zout. Hak daarna de peterselie, dragon en basilicum fijn en meng onder de couscous.
- 2 Snij de courgettes in balkjes en bak ze in een pan met boter. Voeg de lamsoor toe en stoof samen gaar, kruid met peper en zout.
- 3 Klop de eidooiers schuimig met de dragonazijn. Smelt 150 g boter en voeg de geklaarde boter voorzichtig bij de dooiers. Voeg er de kreeftenfond aan toe en klop verder. Hak de kervel en dragon fijn en voeg samen met het tomatenconcentraat toe. Kruid af met peper en zout.
- 4 Dep de schelvis droog, kruid met peper en zout en wentel in bloem. Smelt wat boter in een pan en bak de schelvis in de schuimende boter. Draai na 2 minuten om en bak nog 2 minuten verder.
- 5 Werk af met lente-ui en garnaaltjes. Smakelijk!

V.U. : Dorien Loridan, GB Foods Belgium, Rijksweg 16, 2870 Puurs-Sint-Amands



-€1

bij aankoop van
1 Lacroix fond naar keuze.
Geldig t.e.m. 31/03/2021

Bericht aan de HH. handelaars: GB Foods Belgium verbindt zich ertoe de tegenwaarde van deze bon, B.T.W. inbegrepen, terug te betalen voor zover een aankoop van het product heeft plaatsgehad. De firma behoudt zich het recht de terugbetaling te weigeren indien niet voldoende aankopen kunnen aangetoond worden. De bonnen dienen teruggestuurd te worden naar HighCo DATA nv/sa - Kruiskouter 1 - B-1730 Asse voor controle en terugbetaling tot **30/09/2021**. Enkel geldig in België en GHL. Niet cumuleerbaar met andere kortingsbonnen. V.U.: Dorien Loridan, GB Foods Belgium, Rijksweg 16, 2870 Puurs.

ONTDEK OOK ONZE ANDERE FONDS EN RECEPTEN OP LAGROIX.BE

Lacroix



KNOKKE-HEIST

KUNST IN DE BUITENRUIMTE
EN VEEL NATUUR

Tekst AN CANDAELE // Foto's AN CANDAELE

We trokken naar Knokke-Heist toen de horeca net weer de deuren had gesloten omwille van het opflakkerend virus. Geen eet- of koffieadresjes op het programma dus. Wel een verkenningstocht langs fotogenieke plekjes en kunstwerken, én een bezoek aan het vernieuwde Zwin Natuur Park. En onverwacht was er toch koffie: bij een galeriehouder met een verhaal.

Knokke-Heist stippelde drie wandel- en fietsroutes uit gebaseerd op socialemedia-platformen. De TikTok-route, een fietstocht met avontuurlijke uitdagingen, is ideaal voor wie met grote kleinkinderen op stap is. Wij gaan voor de Instagram-route, een wandeling langs de meest fotogenieke plekjes van de gemeente. Je kan de fiets- en wandelroutes downloaden, of de papieren versie gratis afhalen op het Toerismekantoor in Knokke of het toeristisch infopunt in deelgemeente Heist. Check vooraf of het open is, gezien de coronamaatregelen.

Tachtig galerijen

Het is mistig en grijs als we aan de wandeling beginnen, maar al snel komt de zon erdoor. Het lokt wandelaars naar de dijk. Golven en zee

laten zich gelukkig niet tegenhouden door een virus.

Let net voor je de Antoine Bréartstraat inslaat op het kunstwerk *Tomorrowman made by the sea* links op het strand. Het beeld is blootgesteld aan eb en vloed, zon, wind en regen, symbool voor de mens die de natuurelementen moet trotseren. We vervolgen onze weg naar de Kustlaan. Aan kunstgalerijen geen gebrek. De badstad heeft een van de hoogste concentraties in de wereld. Tachtig galerijen op twee vierkante kilometer. Drie keer per jaar houden zij opendeur, maar ook op andere momenten ben je er welkom.

Kunst moet raken

In de Strandstraat trekt een kleurrijk gebouw de aandacht. De eigenaar van de galerie nodigt ons uit voor

een koffie. Eric Van Esser volgde juweelsmeedkunst aan de Antwerpse academie. In 1977 opende hij een winkel in Maaseik, zijn geboortestad. Later kwam daar een zaak in Knokke-Heist bij. De twee zonen runnen nu de juwelierszaken. Eric is met pensioen en reist de wereld rond om kunstenaars te ontmoeten. "Ik verdiende goed mijn brood", zegt hij. "Maar vrienden van de academie uit andere kunstdisciplines hebben het vaak veel moeilijker. Ik hielp hen, onder andere door kunstwerken te kopen." Wat Eric in de loop van zijn leven verzamelde is nu in de galerie te koop. "Goede kunst raakt je", zegt hij. Het leven heeft hem niet gespaard, zijn vrouw en soulmate stierf toen ze 36 was. "Dan wil je geen tijd verliezen aan schijn."

Toen de gemeente omwille van corona een oproep deed voor trekpleisters in de buitenruimte, sprak Eric de Spaanse kunstenaar Antonyo Marest aan om de art-decogevul van zijn pand om te toveren tot een kleurrijk kunstwerk. Een vrolijk tegenwicht voor de zwaarte die het





Beach Castle van Jean-François Fourtou.

virus over het leven legt. Met een 'altijd welkom' zwaait Eric ons uit. De toevallige ontmoeting geeft deze dag een speciaal randje. We vervolgen onze weg en lopen even later het stemmige binnenplein van 't Zoutekerkje binnen. In normale tijden kan je er op zondag luisteren naar Gregoriaanse gezangen en er worden naast missen ook concertjes georganiseerd.

DE TIKTOK-ROUTE,
EEN FIETSTOCHT MET
AVONTUURLIJKE
UITDAGINGEN, IS
IDEAAL VOOR WIE
MET GROTERE
KLEINKINDEREN OP
STAP IS



Op dit stemmige binnenplein van 't Zoutekerkje hoor je op zondag Gregoriaanse gezangen.

Twee grote AVL-mannen van Joep Van Lieshout



Tuin van Plezier

Het is al een eind over de middag wanneer we in het IJzerpark op een bank gaan zitten met zicht op *De Tuin van Plezier*: een doolhof ontworpen door kunstenaar Jan Vercruysse. Dit is een heel geschikte plek om onze picknick te verorberen, nu de eetgelegenheden dicht zijn. Al hadden we ook zonder meegebrachte boterhammen geen honger moeten lijden. Broodjeszaken zijn open en in een patisserie trakteren we ons op een éclair. We mogen onszelf en de plaatselijke middenstand toch iets gunnen in deze moeilijke tijden.

Antonio Marest toverde deze gevel om tot een pareltje van art deco.



De wandeling brengt ons terug naar de dijk. De stranddouches staan er buiten de zomermaanden ongebruikt bij, maar zijn gedroomde fotokaders in elk seizoen.

Aan het Casino – dat zijn negentigste verjaardag viert – slaan we linksaf. Op het Abraham Hansplein staan twee grote oranje mannen, een kunstwerk van Joep Van Lieshout. Via een smal wandelpaadje tussen de huizen komen we bij het Zegemeer. Een wandelpad slingert zich rond het water en via een ander steegje bereiken we de Koningslaan die ons naar het Maurice Lippensplein brengt. Je kan er niet naast het kunstwerk Beach Castle kijken. De kriskras opeengestapelde strandcabines zijn een knipoog naar het strand en de wind. Verspreid over het grondgebied van Knokke-Heist vind je heel wat kunstwerken. Met een gratis plan waar ze op gelokaliseerd staan, kan je je eigen kunstroute uitstippelen.





**350 SOORTEN VOGELS
KOMEN BROEDEN, RUSTEN
OF VOEDSEL ZOEKEN IN
HET ZWIN.**

>> **Het Zwin: internationale vogelluchthaven**

Het Zwin... dat was lang geleden. Grotendeels in openlucht is het virusveilig. Om het bezoekersaantal in de gaten te houden, moet je vooraf een ticket boeken. In juni 2016 gingen park en Zwinvlakte weer open na grondige vernieuwingswerken. Begin vorig jaar werd de oude zeedijk doorgebroken waardoor de Zwinvlakte met 120 ha toenam tot nu 333 ha. Het bracht ook het wilde karakter terug. De werken waren nodig om de verzanding tegen te gaan en gaven de getijden meer vrij spel, wat het typische slikken- en schorregebied ten goede komt. Even opfrissen: de slikken worden twee keer per dag overspoeld door

zeewater, de hoger gelegen schorren overstroomd alleen bij springtij en storm.

Er groeit een typische vegetatie van lamsoor, zeekraal, klein schorrekruid, zoutmelde... die een zoutbodem verdragen.

Het natuurgebied doet ook zijn naam 'internationale luchthaven voor vogels' alle eer aan, met 350 soorten vogels die er komen broeden, rusten of voedsel zoeken. Je ontdekt veel over de Zwinvogels en hun trektochten op de interactieve tentoonstelling in het bezoekerscentrum.

Ooievaars en boomkikkers

Dat hier aan de Oostkust zoveel natuur bewaard bleef, hebben we te

danken aan Graaf Léon Lippens die in 1952 het eerste Vlaamse natuurreservaat stichtte. Lippens wilde natuur beschermen en mensen de gelegenheid geven om ze te leren kennen en waarderen. Wie ooit op schoolreis naar het Zwin ging, zal zich de vogels in kooien herinneren. De tijden zijn veranderd, in de recente vernieuwing ging het educatieve vogelpark voor de bijl. Vogels moeten vrij kunnen rondvliegen, broeden en foerageren. En dat doen ze. Vergeet je verrekijker niet. In de kijkhutten kan je vogels bespieden, er is een zoutwaterlabo waar je zeepokken op mosselen onder de microscoop ziet, bij de ringhut worden vogels geringd en geregistreerd in de computer enz. En dan zijn er natuurlijk ook nog de ooievaars. Het Zwin heeft de oudste broedkolonie van België en een lange traditie van onderzoek naar de vogels. Door ze te zenderen kan hun trekroute gevolgd worden. Op de Facebookpagina van het Zwin kan je het onderzoek rond ooievaars en realtime beelden van de camera volgen.

De gids wijst boomkikkers aan. Uit onszelf hadden we ze niet opgemerkt, zoals ze daar groen en onbeweeglijk op een blad zitten.

Hospitality, kunst op het verste punt van bewandelbaar België.



Boomkikkertjes zitten groen en onbeweeglijk op een blad.



FIETSEN OVER DE NIEUWE DIJK

We springen op de fiets voor een tocht in de Zwinstreek in het grensgebied van Vlaanderen en Nederland. Op het verste punt van bewandelbaar België worden we verwelkomd door het beeld *Hospitality*. Van hieruit heb je een schitterend zicht over de Zwinvlakte en het eilandje met de schapen.

Je kan in je eentje fietsen, of de zwingids volgen elke zondag om 13.30uur. De tocht brengt ons langs de zee waar het Zwin al eeuwenlang mee verbonden is en door de Zwinduinen met doorkijk naar de polders. We zien overblijfselen van forten en rijden tot het oude havenstadje Sint-Anna ter Muiden dat door verzanding zijn havenfunctie verloor. Verder naar Sluis en vandaar naar Retranchement. We keren terug via de Nieuwe Zwindijk die Knokke met Cadzand verbindt en houden regelmatig halt om te kijken. Als het zeewater wegtrekt, strijken vogels massaal neer aan de rijkgedekte tafel. Fantastisch. Kleine zilverreigers, meeuwen, visdieven, kolganzen, smienten, lepelaars... We zijn met een vogelkenner op stap en zullen het geweten hebben: "kijk daar een kluut, en daar een slechtvalk, en zie je die strandplevieren?" We zullen nog veel moeten oefenen, al hoeft je niet per se de namen te kennen om van het schouwspel te genieten. Er zijn oogjagers die nerveus rondspieden naar lekkers, en tastjagers die rustig met hun bek in het water voedsel op het spoor komen. "Steltlopers volgen niet het ritme van dag en nacht, maar van eb en vloed", vertelt de gids. En een bergeend is geen eend uit de bergen, zoals ik dacht, maar een eend die zich verbergt in een hol om te broeden. Het vrouwtje heeft dan ook geen schutkleur nodig zoals bij andere eenden.

Fietsen met een schitterend zicht op de Zwinvlakte.



Lichtkunstwandeling

We eindigen met een wandeling langs het strand. De virusopflakking woog me de voorbije weken zwaar, maar er is nog veel moois dat wèl veilig kan en mag. Ik adem mijn longen nog eens goed vol en fiets langs de zee terug naar het centrum. Tijd voor een ijsje. We kunnen er weer tegen. Voor de fototentoonstelling MOØDe van Anton Corbijn – in wereldpremière in Knokke – zullen we eens terugkomen. Lekker eten in een van de vele restaurants kan tegen dan hopelijk ook weer en de musea hebben we ook nog te goed. Fingers crossed dat de Light ART Lichtkunstwandeling tijdens de eindejaarsperiode kan doorgaan. Hou het in de gaten op de website.

Ook om te winkelen heeft Knokke-Heist alle troeven in huis. De elektrische Shopping Shuttle – gratis en duurzaam – verbindt de belangrijkste winkelstraten. Er is sinds kort ook een Zwin Shuttle van het centrum naar het groenste deel van de gemeente: de Zwinomgeving.

Alle info op

- www.myknokke-heist.be
- www.zwin.be



Win een overnachting

Win een overnachting voor 2 personen
in L'Hôtel Lugano*****

> Kijk op pag. 55

WAT KUNNEN WE LEREN VAN DE VERENIGDE STATEN?

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

De afgelopen maanden stonden alle media bol van corona. De dagelijkse tragische cijfers, de lockdown, het afbouwen van onze sociale contacten... Begin november domineerde een ander onderwerp het nieuws: de presidentsverkiezingen in de Verenigde Staten. Biden versus Trump, het werd een nagelbijtend spannende race. Naast de verkiezingsstrijd zien we vooral een verscheurde staat met gepolariseerde tegenstellingen.

Ik ga me hier niet uitlaten over een van de partijen. Maar we kunnen vanuit OKRA ook niet voorbij aan een opvallende gelijkenis tussen de twee politieke strekkingen. Zowel de democraten als de republikeinen schoven een 70+er naar voor om voor vier jaar het land te leiden.



Wie spreekt de stem van de ouderen?

Op 1 oktober vorig jaar, de internationale dag van de ouderen, stelde OKRA op een ludieke wijze reeds de vraag wie de stem van de ouderen kon vertegenwoordigen in de Vlaamse regering, nu steeds meer jonge dynamische krachten hun intrede doen. Ook bij de samenstelling van de federale regering valt diezelfde tendens op.

"GELUKKIG KUNNEN WIJ IN OKRA TERUGVALLEN OP VELE DUIZENDEN 'VLAAMSE PRESIDENTEN'. VELE DUIZENDEN SENIOREN ENGAGEREN ZICH ALS VRIJWILLIGER IN OKRA OM NET HUN ERVARING EN WIJSHEID TEN DIENSTE TE STELLEN VAN HUN GENERATIEGENOTEN."

In Amerika dus niet. Hiermee onderstreept de VS de visie van OKRA. De vergrijzingsgolf is een gegeven waar niet aan te ontkomen valt. Maar vergrijzing is in onze maatschappij te vaak omschreven als problematisch: de druk op de pensioenen neemt toe en de stijgende gezondheidszorg baart zorgen. Zelden hoor je de kansen die vergrijzing met zich mee brengt. Senioren hebben nu eenmaal een pak ervaring en levenswijsheid. Helaas boren we deze in Vlaanderen veel te weinig aan. Het debat rond de pensioenleeftijd dreigt het pensioenmoment te veranderen naar een economisch evaluatiemoment. Wie met pensioen gaat, krijgt financieel een andere status, en verliest plots ook een

deel van zijn maatschappelijke meerwaarde. Vreemd toch? Alsof plots al je wijsheid en ervaring niets meer waard is.

Oudere president

Op dat punt kunnen we jaloers zijn op de verkiezingen in Amerika. De leeftijd van de kandidaten werd af en toe aangestipt, maar dat was geen argument in deze strijd.

Lees dit artikel niet als een pleidooi voor het optrekken van de pensioenleeftijd. Dit is een oproep om gepensioneerden te blijven engageren in de uitbouw van het maatschappelijke en politieke bestel. Gelukkig kunnen wij in OKRA terugvallen op vele duizenden 'Vlaamse Presidenten'. Vele duizenden senioren engageren zich als vrijwilliger in OKRA om net hun ervaring en wijsheid ten dienste te stellen van hun generatiegenoten. Zichzelf blijvend ontwikkelen, vol engagement en ja, zelfs strijdvaardig.

Echt mooi

Waarschijnlijk luisteren Trump en Biden ook naar de Duitse Componist Richard Wagner. Hij schreef reeds in de jaren 1800 *Das Leben beginnt erst mit 70 Jahren, dann erst wird es wirklich schön* (Het leven begint pas op 70-jarige leeftijd, dan wordt het pas echt mooi).

Ik wens jou van harte dat 2021 echt mooi mag worden, met een toenemende aandacht voor de stem en de positie van elke oudere in Vlaanderen. ■

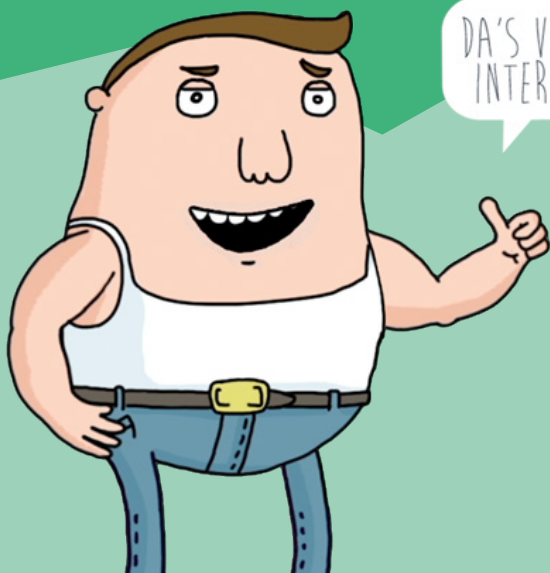
mark

Elegant en OKRA gaan hand in hand!

Een **lagere energiefactuur**, da's waar we bij Elegant onze klanten steeds naartoe helpen. Speciaal voor jou doen we er nog een schepje bovenop:

teken nu in op het unieke aanbod voor OKRA-leden en bespaar tot 285 euro op je energiefactuur!

Doe snel de gratis energietest en ontdek jouw voordeel.



DA'S VERDORIE
INTERESSANT

TEKEN NU IN EN BESPAAR TOT 285 EURO!

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

Onze energie experts overlopen met plezier het aanbod van A tot Z en doen samen met jou de energietest.

Bereikbaar van ma-do van: 09:00 - 17:30
en op vrijdag van 09:00 - 16:00.

Aanbod ook geldig voor huidige Elegant-klanten.

Even geen tijd? Laat je gegevens achter op:

www.elegant.be/OKRA

en onze energie experts bellen jou op om samen het aanbod te overlopen.

Teken nu in en spaar je voordeel!



WIE LIJDT NOG HONGER?

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Op 10 december krijgt het Wereldvoedselprogramma van de Verenigde Naties (WFP) de Nobelprijs voor de Vrede uitgereikt. Voor zijn inspanningen om honger de wereld uit te helpen, dat spreekt vanzelf, maar ook voor zijn inzet tegen uithongering als oorlogswapen. Volgens de internationaal aanvaarde duurzame ontwikkelingsdoelstellingen mag er in 2030, over tien jaar, niemand nog honger lijden. Deze dagen leven er 135 miljoen mensen in acute hongersnood en dat cijfer, stelt de hoofdeconoom van het WFP, Arif Hussain, kan als gevolg van de coronapandemie tegen eind dit jaar dubbel zo hoog liggen.

We weten al geruime tijd dat er honger geleden wordt. Een greep uit krantenknipsels van de voorbije jaren. *“Een vijfde van de Ethiopiërs kan tegen het einde van het jaar door de ergste droogte in dertig jaar in hongersnood verkeren”,* staat er op 1 februari 2016. Achttien miljoen ondervoede mensen in de Hoorn van Afrika. De grote droogte gepaard met hongersnood van begin jaren tachtig is terug. Moet Bono de muzikanten van Band Aid opnieuw samenbrengen voor een aangepaste versie van *Do they know it's Christmas?*

“700.000 inwoners van Lesotho hebben niet genoeg te eten”, lezen we op 25 februari van dat jaar. Een derde van de bevolking. De regering roept dat land in Zuidelijk-Afrika tot rampgebied uit. *El Niño* is de boosdoener, de stroming die het zeewater buitensporig opwarmt en zo het weerpatroon ontregelt. Een klimaatverschijnsel dus.

Conflicten

“In het noordwesten van Nigeria zijn zes op tien kinderen jonger dan vijf dermate ondervoed dat ze dreigen te sterven”, staat er op 21 juli 2016. Dat zijn er vijftigduizend. Door toedoen van de jihadistische terreurgroep *Boko Haram* zoeken de Nigerianen in die streek hun toevlucht in kampen. Unicef, het kinderfonds van de VN, vergelijkt de toestand met die in Somalië in 1992, dat toen ten prooi was aan een

niets ontziende burgeroorlog en waar alle eerbied voor wet en gezag ontbrak. Niet dat het er tegenwoordig rozegeur en maneschijn is. *“Hongersnood bedreigt ruim zes miljoen Somaliërs”,* lezen we op 19 april 2017. Deze keer ligt droogte in dat door een decennialang conflict verscheurde land ten grondslag aan het fenomeen.

2017 is een kanteljaar. Het WFP stelt vast dat sinds 2014, voor het eerst in tientallen jaren, de ondervoeding toeneemt. Buiten de klimaatverandering is er maar één belangrijke oorzaak: geweld. Op 12 juni 2018 lezen we: *“In 2017 hebben vier landen meer dan de helft van de humanitaire hulp opgeslorpt, Irak, Jemen, Syrië en Zuid-Soedan”.* In alle vier is oorlogsgedruis al jaren de regel. Veertien miljoen Jemenieten hebben niet genoeg te eten, ruim de helft van de bevolking. Vijf miljoen Zuid-Soedanezen, veertig procent, hebben er dringend voedsel vandoen. *“Honger is de ergste humanitaire crisis sinds de Tweede Wereldoorlog”,* zei directeur David Beasley, toen al. De wereld is het gevecht tegen de elfde plaag van Egypte aan het verliezen.

Leggen we latere artikelen terzijde? Neen, nog één, het meest recente. Op 19 oktober lezen we dat het WFP waarschuwt dat Burkina Faso, in de Sahel, bijna door zijn voedselvoorraad zit. 156.500 kinderen lopen volgens Unicef gevaar om in de nabije toekomst te sterven van de honger.

In het noorden en oosten van Burkina Faso nemen de terreuracties van aan *Al Qaeda* en *Islamitische Staat* verwante bewegingen, die de mensen uit hun huis weg laten vluchten, sinds enkele jaren gestaag toe. Honger is niet zomaar een natuurverschijnsel maar vaak het resultaat van een menselijke ingreep.

Stand van zaken

Begin november doet het WFP een oproep voor voedselhulp voor 360.000 ondervoede kinderen in Jemen, die het risico lopen om te sterven. Van de zomer trekt het WFP samen met vier andere VN-instellingen aan de alarmbel. Bijna 690 miljoen mensen zijn er ondervoed, één op elf! Dat houdt in dat ze onvoldoende onder de tand krijgen om een normaal, gezond leven te lijden. Het WFP schat dat hun aantal de volgende tien jaar oploopt tot 841 miljoen, één op tien! Meer dan de helft onder hen woont in Azië maar het aantal getroffen Afrikanen stijgt snel.

Met de voedselzekerheid is het nog erger gesteld. Ruim een kwart van de wereldbevolking ontbeert het perspectief om een voldoende gezonde en evenwichtige maaltijd op tafel te zetten. Ruim een kwart, twee miljard, in 2020! Ook al produceert de aarde genoeg voedsel voor iedereen, het voorbije jaar heeft de graanoogst recordcijfers bereikt. Er is nog werk aan de winkel om de doelstelling van 2030 te halen!

Armoede

Wie een inkomen van tenminste 1,70 euro per dag heeft, is niet arm. Dat is de internationale norm. Die lage drempel halen honderden miljoenen mensen niet en zo komen ze in de statistieken van acute hongerlijders, ondervoede en voedselonzekere burgers terecht.

Voor vierhonderd miljoen Afrikanen is het vooruitzicht dat ze in 2030 in extreme armoede zullen leven. Gewapende conflicten, onrechtvaardige grondstoffenhandel, slecht bestuur, onevenwichtige inkomensverdeling, zwakke of onbestaande sociale zekerheid, opdrogende geldstromen vanuit de diaspora en de ontwikkelingssamenwerking, de oorzaken zijn legio.

Corona

Grenzen sluiten om het coronavirus tegen te houden, die beslissing was afgelopen lente gauw genomen. De rijst uit Azië die ze in Kinshasa op de markt verkopen, kwam Congo

VOOR VIERHONDERD MILJOEN AFRIKANEN IS HET VOORUITZICHT DAT ZE IN 2030 IN EXTREME ARMOEDE ZULLEN LEVEN.

niet meer binnen. De aardbeien uit Burkina Faso en de avocado's uit Kenya, bestemd voor de uitvoer, lagen te rotten op het veld. Inzaaien blijft bij gebrek aan zaad achterwege, het legt een hypotheek op de volgende oogst.

Toeristen blijven thuis, olie vindt minder afzet. Wie in de informele sector zijn brood verdient, verdient het zout op zijn patatten niet meer. Er zit niets anders op dan de buikriem dicht te snoeren. Een kennis uit Congo vertelt me: *"Ik kan de grens met Oeganda niet meer over*

om stoffen te kopen en hoe dan ook krijg ik ze hier niet verkocht, want de vrouwen hebben geen geld voor nieuwe kleren. De groentes op mijn veld hebben we opgegeten. Wat nu?"

Les uit het verleden

Twaalf jaar geleden toen er een tekort was aan graan en rijst, gingen grenzen dicht en zaten voedselproducerende landen als hamsters op hun voorraad. Hoge prijzen en voedselrellen in heel wat landen waren het gevolg. Datzelfde doembeeld duikt weer op. Rusland heeft de export van graan aan banden gelegd, Vietnam die van rijst.

"Ter plaatse produceren en diversifiëren", daarvoor pleit Olivier de Schutter, gewezen VN-verslaggever voor het Recht op Voedsel. De korte keten is in, ook bij ons. Oppassen dat het geen elitaire bedoening wordt, want daarmee is het kwart miljard mensen bedreigd door acute hongersnood niet gediend. ■



A portrait of anthropologist Ruth Soenen, a woman with short grey hair, smiling. She is wearing a dark blue cardigan over a black top and a necklace with several large, overlapping white circles. She is seated in front of a white bookshelf filled with books. To her left, there are wooden storage boxes and a yellow folder. The background is slightly blurred, focusing on her.

ANTROPOLOGE RUTH SOENEN

FEESTVIEREN IN KLEINE ONTMOETINGEN

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto's WALTER SAENEN

Het voorbije jaar hebben we enkele keren gedacht: 'het is voorbij'. Maar dat is de corona-pandemie allerm minst. Hoe gaan we de komende feestdagen om met die schokgolven en onzekerheden en zullen de tradities van onze familiefeesten op de schop gaan? Antropologe Ruth Soenen (50) specialiseerde zich in thuisantropologie en onderzoekt al jaren hoe mensen elkaar in kleine ontmoetingen nabij kunnen zijn.



In haar praktijk *Simply Community* concentreert Ruth zich op het leven van elke dag. Met haar publicatie *Het Kleine Ontmoeten* dat ze in 2006 in opdracht van het toenmalig Vlaamse stedenbeleid maakte en waar ze zich toespitste op de collectieve ruimte, verlegde ze een steen in de rivier. Ook vandaag staat sociale verbinding hoog op haar agenda want in de coronapandemie werd het wel duidelijk hoe waardevol dat kleine ontmoeten is.

Kleine momentjes in bubbels

Over lange feesttafels, aperitieven bij de kerstboom en uren keuvelen met familie en vrienden, kunnen we dit jaar wellicht een kruis maken. Toch mag dat geen reden zijn om elkaar niet te ontmoeten. Ruth: "Waarom spreiden we het traditionele kerstfeest dit jaar niet over enkele dagen? Zo kan je telkens enkele familieleden ontmoeten en een klein feestmomentje organiseren. Dat kan gaan van samen thuis van een lekkere maaltijd genieten, iemand verrassen aan het raam en waar je dan een attentie achterlaat of in de openlucht een uurtje bijpraten rond een vuurkorf. Wat wel belangrijk is: één iemand van de familie zet de ouders mee in zijn of haar vaste bubbel. Uiteraard zullen de eerste gesprekken over corona gaan, dat moet er nu eenmaal even uit. In crisistijd moeten we creatief zijn, zonder daarom in een sfeer te vervallen van 'iedereen beroemd'. We maken graag onze eigen regels maar in deze pandemie die met ein-

dejaar nog niet voorbij zal zijn, is dat niet aangewezen. Wanneer we ons niet houden aan de maatregelen, kan dat immers een grote impact hebben op andere mensen. Daar moeten we ons zeer bewust van zijn."

Het mag weer, misschien

Als er met de feestdagen dan toch onverwacht een versoepeling van de maatregelen komt, mogen we dat moment zeker niet laten voorbijgaan. Ruth: "Zo lang het virus niet voor 100 procent weg is, moet je bij een versoepeling onmiddellijk iets leuks te doen, uiteraard binnen de krijtlijnen van wat op dat moment weer toegelaten is. Wacht met het afspraken maken niet tot het moment dat de versoepeling wordt aangekondigd maar plan al vooraf.

Zo heb je iets om naar uit te kijken. En lukt het niet met Kerstmis, dan zal het moment later wel komen. Niemand kan die zware beperkingen die ons al zijn opgelegd volhouden en iedereen ervaart ze ook anders. Een coronaproof maaltijd

hoeft ook helemaal niet zo ingewikkeld te zijn. Het is belangrijk dat je niet alleen de beperkingen ziet maar dat je iets kan geven aan de ander.

Professionele cateraars die de kerstmaaltijd verzorgen, kunnen bv. een aantal tips geven hoe je een feest veilig kan laten verlopen." Of we elkaar dan ook weer een hand zullen geven? Ruth: "Daar is absoluut geen zekerheid over, ik weet niet of het de ellenboog of de hand is die gaat winnen. Wel weet ik dat

ZO LANG HET VIRUS NIET
VOOR 100 PROCENT WEG IS,
MOET JE BIJ EEN
VERSOEPELING ONMIDDELIJK
IETS LEUKS TE DOEN,
UITERAARD BINNEN DE
KRIJTLIJNEN VAN WAT OP
DAT MOMENT WEER
TOEGELATEN IS.





EEN CORONA-PROOF
MAALTIJD HOEFT OOK
HELEMAAL NIET ZO
INGEWIKKELD TE ZIJN. HET
IS BELANGRIJK DAT JE
NIET ALLEEN DE
BEPERKINGEN ZIET MAAR
DAT JE IETS KAN GÉVEN
AAN DE ANDER.

het heel moeilijk zal zijn om dat gebaar te vervangen want een handdruk zit ingebakken in onze cultuur. Verplicht de handen wassen bestond al, nu worden we er opnieuw aan herinnerd. En een mondkapje zal een vast item worden in onze voorraadkast.”

Een maatschappelijk debat

De corona-crisis heeft een aantal problemen in onze samenleving op scherp gezet. Ruth: “In antropologie is het alledaagse leven een belangrijk aspect maar het heeft zelden impact op de theorie. Ook wanneer men dingen wil veranderen, wordt de sociale cohesie nog te veel over het hoofd gezien, terwijl het een van de pijlers is van ons welbevinden. Spontane contacten, ook met onbekenden in de publieke ruimte, waar de klassieke

voorwaarde van vertrouwen niet aanwezig is, hebben wel degelijk een emotionele lading. We onderschatten het spontane gesprekje op de tram. Mensen hebben nood aan samenhang met bekenden maar evengoed om te midden van onbekenden te zijn en soms niets te moeten zeggen. De overheid stelde in deze pandemie veel maatregelen maar de complexe analyse van hoe mensen daadwerkelijk leven, bleef te vaak afwezig. Een goed beleid houdt vanaf het begin rekening met wat de neven-effecten kunnen zijn. Met de komende feestdagen zal dat eens te meer duidelijk worden. Aan de kwetsbare gezinnen en sectoren die het voorbije jaar onder druk stonden zou ik zeggen: nu de problemen zo zichtbaar zijn, zorg ervoor dat je nu een oplossing afdwingt en dat die bestendig

wordt voor de toekomst. Want je momentum is zo weer voorbij."

Het einde van de maakbare samenleving?

Ruth: "Ik heb me als antropologe altijd al vragen gesteld bij die maakbare samenleving. De mens is een complex wezen en hangt niet aan touwtjes. Dat wil niet zeggen dat je niet moet blijven investeren in het beter maken van de maatschappij. Als we dat overboord gooien, wordt het heel vies. Mensen zullen elkaar willen blijven

DAGELIJKSE NABIJHEID IS VANDAAG HEEL BELANGRIJK GEWORDEN. EEN 'GAT IN DE HAAG' IS DAAR EEN MOOI VOORBEELD VAN.

ontmoeten, het digitale kan dat nooit helemaal vervangen. Kleine ontmoetingen hebben twee belangrijke effecten. Als iemand eens naar je lacht, geeft dat gewoon een prettig gevoel. Als je dat kleine gebaar in serie ervaart,

ontstaat er een collectieve sfeer die een bepaalde plek aangenaam maakt. Dagelijkse nabijheid is vandaag heel belangrijk geworden. Niet alleen met familie maar ook met vrienden en burens. Het spreekwoordelijke 'gat in de haag' is daar een mooi voorbeeld van. We worden vandaag teruggeworpen naar het besef dat we geen controle hebben over alles, dus zullen we dingen moeten loslaten. Maar nooit zonder het perspectief dat je altijd iets nieuws kan maken." ■

- ✓ 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 aantrekkelijke 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:



Stannah

Ik wil ook zo'n toverzetel, Opa!

**24/7
BEREIKBAAR**



Ja, stuur me graag alle info. Stuur de ingevulde bon naar **Stannah - Poverstraat 208 - 1731 - Relegem**

Dhr./Mevr.: Postcode:

Tel.: E-mail:

OKRA

ANN PEUTEMAN, JOURNALISTE

“IK WIL DE WOLKEN ZIEN”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's VIOLET CORBETT BROCK

“We moeten luisteren naar onze 80-plussers, in plaats van hen alles te ontnemen of dingen in hun plaats te doen.” Dat vertelde Ann Peuteman (47) in haar boek *Grijsgedraaid* (2018), en dat vertelt ze in het nieuwe boek *Verplant* over de woonzorgcentra. “Ik wil ooit naar een rusthuis,” vertelt de Knack-journaliste. “Liever verhuizen naar een woonzorgcentrum dan dag na dag helemaal alleen in een stoel bij het raam te moeten zitten. Maar dan moet er nog veel veranderen.”

“Na *Grijsgedraaid* gaf ik veel lezingen. Na elke lezing werd ik aangesproken of kreeg ik brieven van lezers. Mensen vertelden me over hun eigen worsteling met oud worden, de hindernissen waar hun bejaarde vader of moeder tegenaan liep, of hun ervaring als mantelzorger, thuisverpleegkundige of verzorgende. Maar ook over hoe bang ze zijn ooit naar een woonzorgcentrum te moeten verhuizen. Rusthuizen hebben een kwalijke reputatie. In de kranten duiken geregeld verhalen van onaanvaardbare praktijken op. Woonzorgcentra worden ook als sterfhuizen gezien, wat zeker niet verbeterde nadat er door corona zoveel bewoners zijn overleden. Nochtans zijn deze instellingen veel meer dan wachtkamers voor de dood.”

Jij wil later zelf wel naar een woonzorgcentrum?

“Ik vind dat een aantrekkelijker idee dan elke dag alleen thuis te zijn en te wachten tot een thuisverpleegkundige me uit bed haalt om me er dan twaalf uur later weer in te leggen. Maar ik wil dan wel een woonzorgcentrum waar ik nog altijd kan zijn wie ik vandaag ben en waar ik zoveel mogelijk zelf kan doen. Waar ik mijn laptop heb, en iedereen kan lastig vallen met mijn mening en lezersbrieven. Waar ik lekkere koffie heb. Af en toe kan uitslapen. Kan lezen tot een gat in de nacht. Familie en vrienden kan ontvangen die ik graag ontvang, of naar die plaatsen kan waar ik graag naartoe wil.”

Waar vind je zo'n woonzorgcentrum?

Ann: “Vandaag zo goed als nergens. Maar er zijn wel heel wat woonzorgcentra die het op bepaalde punten heel goed doen. In *Verplant* denk ik na in welk woonzorgcentrum ik zou willen wonen. Wat kan er beter en wat moet er veranderen? Het gaat soms om kleine ingrepen, een warme en creatieve aanpak, maar ook om een ander beleid. Het ouderenbeleid vandaag focust op zo lang mogelijk thuisblijven. Pas als je echt zorgbehoevend bent, kan je naar een woonzorgcentrum. Vandaag is de gemiddelde Vlaamse rusthuisbewoner een zwaar zorgbehoevende vrouw van 83 die het niet al te breed heeft. Ik pleit heel hard voor een mix van relatief gezonde en van zwaar zorgbehoevende ouderen. Zonder die mix is het moeilijk om er een fijne thuis van te maken.”

Relatief gezonde bewoners, zoals Roger Lybaert in je boek?

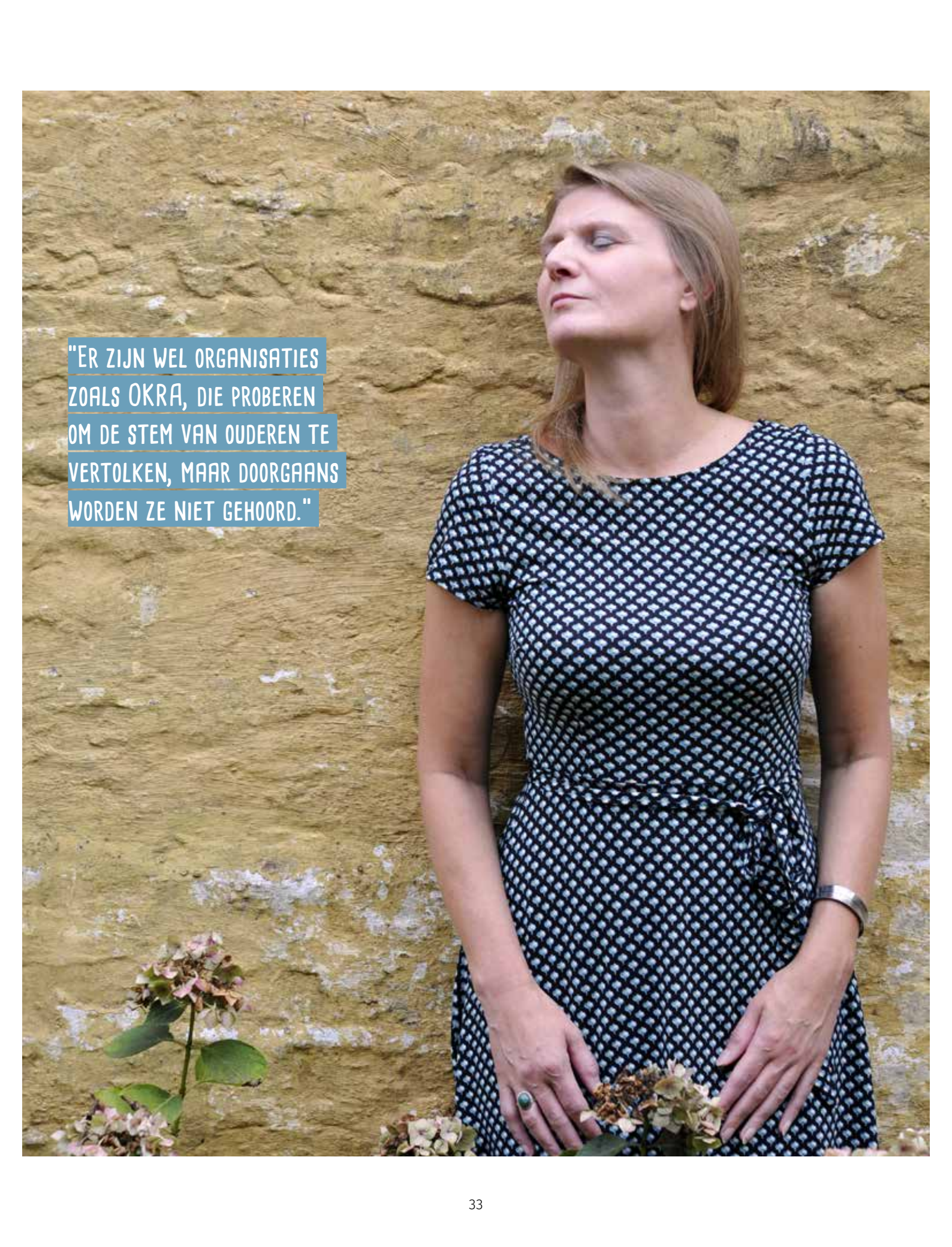
Ann: “Ik wil tekenen om op die leeftijd te zijn zoals Roger, die 89 is. Zijn vrouw is ziek geworden waardoor ze naar een woonzorgcentrum moest. Na meer dan zestig jaar huwelijk hebben Roger en zijn vrouw een tijdje gescheiden moeten leven. Roger ging wel elke dag op bezoek, zat van 's morgens tot 's avonds naast haar bed, maar kreeg geen koffie meer omdat hij maar een bezoeker was. Eigenlijk is dit een heel mooi liefdesverhaal. Uiteindelijk is Roger dan met zijn vrouw verhuisd naar een centrum waar ze samen konden verblijven. Roger is er behoorlijk tevreden. Het

eten is lekker. Roger gaat ook buiten. Hij heeft een scootmobiel waarmee hij het dorp in gaat. In een hoekje van het rusthuis staat zijn schildersezel, zodat hij kan tekenen en schilderen. Roger zorgt voor dynamiek in de leefgroep. Woonzorgcentra hebben mensen als Roger nodig.”

In je boek breng je ook het verhaal van Lutgart Simoens, een van de populairste radiocoryfeeën in Vlaanderen, en presentatrice van *Vragen staat vrij* op zondagavond?

Ann: “Lutgart, met wie ik het voorbije jaar bevriend ben geraakt, is 92. In februari 2018 verhuisde ze naar een woonzorgcentrum met het idee dat ze er wou sterven. Haar huis was haar te groot geworden, de herinneringen te pijnlijk. Ze had mijn boek *Grijsgedraaid* gelezen en contacteerde me. Ik zocht haar op, we raakten aan de praat en ik interviewde haar over haar visie op voltooid leven. Hoewel Lutgart het rusthuis aanvankelijk als haar eindstation zag, leefde ze er weer op. Ze was tevreden met haar mooie, ruime kamer, las veel en was heel positief over het personeel. Alleen haar tafelgenoten vielen wat tegen: niet een van hen was volgens haar nog tot een gesprek in staat. Daarom bleef ze op haar kamer om te eten. Helaas is er intussen het coronavirus. Dat het woonzorgcentrum waar zij woont geen tuin heeft, speelde haar in het voorjaar parten. ‘Ik zie zo wit als een laken, want ik heb al een paar maanden haast geen buitenlucht gehad,’ zei ze toen ik haar opbelde. Daarnaast had ze het er ook



A woman with light brown hair, wearing a black dress with a white geometric pattern, stands against a rough, yellowish-brown stone wall. She is looking upwards and to the left with a thoughtful expression. Her hands are resting on a small plant with pink and white flowers at the bottom of the frame. She is wearing a silver watch on her left wrist and a green ring on her right hand.

"ER ZIJN WEL ORGANISATIES
ZOALS OKRA, DIE PROBEREN
OM DE STEM VAN OUDEREN TE
VERTOLKEN, MAAR DOORGAANS
WORDEN ZE NIET GEHOORD."



>> heel moeilijk dat ze haar kinderen niet kon knuffelen."

In Verplant reik je heel wat creatieve ideeën en mogelijkheden voor woonzorgcentra aan. Kan je een paar dingen concreet maken?

Ann: "Kleine dingen zorgen er vaak voor dat mensen zichzelf kunnen blijven. Een keukentje waar ze zelf een taart kunnen bakken, een ontbijtbuf-fet in plaats van voorgesmeerde boterhammen, een logeerbed op elke kamer, een huiskat op de afdeling, de mogelijkheid om vrijwilligerswerk te doen... Ik pleit ook voor de nodige ruimte en privacy, want tachtigjarigen hebben wel nog een seksueel leven, ook als is dat anders. Voor ouderen wiens ogen achteruit gaan, kunnen leesloepen, luisterboeken, e-readers, hen verder toelaten tv te kijken en te lezen. Ik pleit ook voor een billijk pensioen voor iedereen, en dat rusthuisbewoners kunnen meebeslissen wat er met hun geld gebeurt, bv. over waar ze met hun leefgroep samen op uitstap gaan."

De sleutel is goed te luisteren naar je rusthuisbewoners, schrijf je...

Ann: "Zeer zeker. Elke oudere, al dan niet zorgbehoevend, heeft zijn wensen en verlangens. Maar je moet er

"TOEN EEN ZOR GKUNDIGE AAN EEN BEDLEGERIGE DAME VROEG WAT ZE NOG GRAAG WILDE, ANTWOORDDE ZE: 'IK ZOU ZO GRAAG DE WOLKEN WEER KUNNEN ZIEN.' DAAROM VERPLAATSTE HET PERSONEEL HAAR BED TOT ZE EEN BETER UITZICHT HAD."

naar vragen. Toen de hoofdverpleegkundige van een gesloten afdeling aan een 78-jarige bewoner vroeg waarom hij zo sip keek, gaf hij aan dat hij het vreselijk vond elke dag een losse broek en trui te dragen, terwijl hij al zijn hele leven gewend was een pak te dragen. En toen een zorgkundige aan een bedlegerige dame vroeg wat ze nog graag wilde, antwoordde ze: 'Ik zou zo graag de wolken weer kunnen zien.' Daarom verplaatste het personeel haar bed tot ze een beter uitzicht had. Zo kon ze tijdens de laatste maanden van haar leven toch nog naar de wolken kijken. Ik krijg het er koud van terwijl ik het vertel."

Het is dus niet allemaal kommer en kwel?

Ann: "Nee zeker niet. Er wordt ook veel gelachen. De 95-jarige Frans Goethals noemt zich de kasteelheer van het woonzorgcentrum in Ardoioe. Het zorgpersoneel zorgt goed voor hem, hij hoeft niets te doen. Soms verstopt hij de kar van het personeel en laat hen dan zoeken. Ook de 84-jarige Tiny Schramme maakt er het beste van. Na een beroerte zet ze, goed omringd, haar leven verder in een woonzorgcentrum in Gent. 'Ik lees de dagen voorbij,' zegt ze."

Geeft de coronacrisis ons een betere inkijk in de woonzorgcentra?

Ann: "Mensen zijn gaan beseffen hoe belangrijk de ouderenzorg is. Maar als samenleving praten we vaak over de hoofden van de bewoners heen. Neem de discussie over de bezoekregeling. Directies van woonzorgcentra zochten een evenwicht tussen veiligheid en welzijn. Sommige overlegden met bewoners, andere totaal niet. In

de media ging het ook de hele tijd over de bewoners zonder dat ze zelf aan bod kwamen. Na twee maanden bezoekverbod belde Trees me op. Ze was boos. Ze zei: 'In het nieuws en in allerlei praatprogramma's gaat het nu al weken over ons. Iedereen is bezorgd. We zullen sterven van het virus of van eenzaamheid. Personeelsleden worden geïnterviewd. Ze tonen hoe die meisjes ons helpen skypen, zo'n staaf in de neus schuiven of in een rolstoel door de gangen duwen. Maar niemand vraagt wat wij er zelf van vinden.' En dat klopt. Er zijn wel organisaties, zoals OKRA, die proberen om de stem van ouderen te vertolken, maar door-gaans worden ze niet gehoord. De woonzorgcentra gingen op 11 maart op slot, en het zou tot september duren voor een bewoner de kans kreeg op tv om zijn zeg te doen. Die bewoner was Roger Lybaert, waar we het al over hadden. Op Knack.be publiceerden we een opiniestuk van Roger over vrijheid. Zijn tekst werd meer dan 20.000 keer bekeken. Daarop werd Roger in De Afspraak uitgenodigd. Hij wist als geen ander de vinger op de wonde te leggen, veel beter dan menig politicus." ◆



Verplant!, Ann Peuteman
Uitgeverij Vrijdag, 20 euro.

> Win een exemplaar. Kijk op pag. 55.

‘Hoe kan ik zelf bepalen wie wat van mij erft?’

U leest het in onze gratis gids!

Een testament zorgt ervoor dat uw nalatenschap volgens uw wensen wordt verdeeld. Het geeft u controle over wie wat krijgt en voorkomt problemen bij nabestaanden. Stel het opmaken van een testament dus niet uit. Vraag nu onze gratis gids aan met 21 veelgestelde vragen (en antwoorden) over nalaten, testament en schenken. Inclusief de laatste wijzigingen in kader van de aangekondigde hervorming van de schenk- en erfbelasting. Dat kan met de antwoordstrook of via de website komoptegenkanker.be/nalaten



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

☐

De heer

☐

Mevrouw

Voornaam

Naam

Straat

Nummer

Bus

Postcode

Gemeente

Stuur de ingevulde antwoordstrook in een gefrankeerde envelop naar:

Kom op tegen Kanker, Koningsstraat 217, 1210 Brussel.

Of contacteer ons via testament@komoptegenkanker.be of op 02 227 69 69.

Kim en Justine, Eddy en Fredje, de Rode Duivels in Mexico en Rusland: ons land kende heel wat sportieve hoogdagen. Een eeuw na de Olympische Spelen van Antwerpen halen we elke maand een ietwat vergeten hoogtepunt van onder het stof. In dit nummer blikken we samen met rolschaatsster Annie Lambrechts terug op haar memorabel moment.



Winst op het WK in Leuven: "Ik moest rijden voor de verdoving was uitgewerkt."

ANNIE LAMBRECHTS WINT TWEE GOUDEN MEDAILLES OP DE WERELDSPELEN

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's COLLECTIE ANNIE LAMBRECHTS

In de rolschaatswereld klinkt de naam van Annie Lambrechts als een klok. Haar palmares oogt dan ook Merckxiaans. Ze sloot haar carrière af met 19 wereldtitels, 22 Europese prijzen en 7 wereldrecords. Hoeveel Belgische titels ze veroverde, is niet helemaal duidelijk: "Na 140 ben ik gestopt met tellen." In 1981 veroverde de Leuvense twee gouden en twee bronzen medailles op de Wereldspelen. Daarmee zette ze de kroon op haar rijkgevulde carrière.

Niet elke sporttak krijgt een plaats op de Olympische Spelen. Een brede selectie van niet-olympische sporttakken staat om de vier jaar op het programma van de Wereldspelen of World Games. Al van de eerste editie in 1981 in het Amerikaanse Santa Clara hoort ook het rolschaatsen daarbij.

Bijna zo goed als Freddy Maertens

Rolschaatsen is geen sport voor

doetjes. Techniek, tactiek en karakter moeten top zijn, net als de fysieke paraatheid. Dat het met dat laatste wel goed zat in aanloop van de Wereldspelen, illustreert Annie met een anekdote. "Enkele maanden voor de Spelen deed ik een fietstest, net op dezelfde dag als Freddy Maertens. Hij was maar aan het reclameren over zijn zadel terwijl ik mijn test al had afgelegd. Uiteindelijk kon hij de fietsproef maar twee minuten langer volhouden dan ik, terwijl hij een man én

een wielrenner was. Jacques Rogge (later voorzitter van het Belgisch en het Internationaal Olympisch Comité – mvm) was onder de indruk van Ingrid Berghmans en van mij. Hij vond ons de top."

Toen ze afreisde naar de Wereldspelen had Annie er al een rijkgevulde carrière op zitten. Dit nieuwe internationaal toernooi kon die loopbaan nog meer glans geven. "Als atleet wil je het allerhoogste en dat zijn de Olympische Spelen. Voor onze sport kan dat niet, maar met de Wereldspelen was ik ook al heel tevreden."

Met pijn naar de halve marathon

Met haar status was Annie een van de grote favorieten, misschien wel dé topfavoriet. In de 1.500 meter

loste ze de verwachtingen in en greep goud, ondanks trek- en duw- werk van de Italiaanse en Amerikaanse tegenstanders. “De andere deelnemers zaten op mijn huid. Maar dat was ik gewoon van in andere wedstrijden. De puzzelstuk- ken moesten juist vallen en dan lukte het.” In de 5.000 meter pakte Annie ondanks een valpartij nog brons. En ook in de 10.000 meter kaapte ze de derde plaats weg. Het huzarenstuk klaarde Annie evenwel op de halve marathon, 20,5 kilometer om precies te zijn. “Die wedstrijd zal ik nooit vergeten. In tegenstelling tot de kortere afstan- den werd die niet gereden op een circuit. Het was een koers in lijn, een beetje zoals een wielerved- strijd. Daags voordien voelde ik plots een kloppende pijn onder de schaafwonde die ik aan die val over-



“Op het podium stond ik dan ook met een dik ingepakt been, met ijs erop.”

hield. De pijn was zo hard dat ik aan mijn man André – die nationaal trai- ner was – zei dat ik niet meekon op verkenning.”

“Volgens Jacques Rogge zou pas de volgende dag blijken of ik kon rijden. Ik was echter vastbesloten om dat wel te doen. De ochtend voor de wedstrijd leek het beter te gaan. We spraken af dat ik na drie kilometer

in de wedstrijd eens stevig zou demarreren. Als dat niet te veel pijn deed, kon ik de wedstrijd uitrijden.”

“Om me te waarschuwen dat de drie kilometer voorbij waren, claxon- neerden ze vanuit de Belgische volgwagen achter het peloton. Ik demarreeerde, nam meteen afstand en kreeg een paar Amerikaanse meisjes in mijn zog. Maar ik rekende



Draag bij aan hun toekomst

EEN LEGAAT

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

De Stichting voor de blinden informeert u in alle discretie.

EEN OPGEDRAGEN FONDS

Een opgedragen fonds oprichten dat uw naam draagt, helpt een project te financieren dat u nauw aan het hart ligt. Zo houdt u tevens uw nagedachtenis levend.

STEUN PERSONEN MET EEN VISUELE HANDICAP, TIJDENS UW LEVEN OF ZELFS NADIEN.

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



brailleliga
stichting voor de blinden

>> zoals steeds op mijn sterke eind-sprint en liet het peloton terugkeren. Daar begrepen ze er niets van."

"Nú zal het gebeuren!"

"De laatste rechte lijn was erg lang, wel 1 kilometer rechtdoor. Ik zag de aankomst, maar die lag te ver om meteen al aan mijn spurt te beginnen. Gedurende zeker 300 meter spurte ik naast een Amerikaanse. Als zij met haar linkse over de lijn zou komen, was de overwinning voor haar. Kon ik mijn rechtse eerst plaatsen, dan was het goud voor mij. Oh, dat ging écht gelijk op. Maar ik dacht bij mezelf: 'Ik rij hier toch geen 20 kilometer om dan tweede te worden. Nú zal het gebeuren!' Die gedachte gaf me een injectie. Ik nam wat afstand en daardoor leek de Amerikaanse de moed te verliezen. Ik won, voorbij de finish zag ik de hele Belgische ploeg juichen."

Met de nationale trofee voor sportverdienste: "Ik doe voort tot ik alles gewonnen heb', heb ik altijd gezegd."



"ALS ATLEET WIL JE HET
ALLERHOOGSTE EN DAT ZIJN
DE OLYMPISCHE SPELEN.
VOOR ONZE SPORT KAN DAT
NIET, MAAR MET DE
WERELDSPELEN WAS IK OOK
AL HEEL TEVREDEN."

"Na de aankomst liet ik mijn been meteen verzorgen, want drie weken later stond het WK in Leuven op het programma. Op het podium stond ik dan ook met een dik ingepakt been, met ijs erop. Zoiets vergeet je niet: dat ik dat nog gewonnen heb!"

Goud met gebroken voetbeentje

Enkele weken na de Wereldspelen moest Annie dus alweer aan de bak. Een WK, in haar eigen Leuven nog wel: de verwachtingen waren alweer niet min. "Burgemeester Vansina liet het Herbert Hooverplein – waar het WK werd gereden – vooraf twee keer per week afsluiten. Zo konden we trainen. Voor een van de laatste trainingen kreeg ik mijn rolschaats niet meer aan, zoveel pijn voelde ik in mijn voet. Een stressfractuur, zo bleek. Een klein beentje in mijn voet was gebroken. 'Niet rijden', zei Jacques Rogge. 'Dat kan je niet maken!', riep ik, 'De burgemeester springt uit zijn vel als ik niet meedoe.' Op weg naar huis weende ik de hele tijd."

De redding kwam er van een andere dokter. En van Annies karakter. Net voor haar eerste wedstrijd kreeg ze een verdovende inspuiting in haar voet. "Tot eenieders verbazing startte ik als favoriet toch erg vroeg in de tijdrit van 500 meter. Maar ik moest rijden voor de verdoving was uitgewerkt. Ik had geen pijn, maar voelde ook niet of mijn voet de grond raakte. Mijn bochten waren slecht, maar ik probeerde het verschil te maken in de strook bergop. Het wachten op de andere toppers duurde lang, maar ik haalde uiteindelijk goud."

Op het WK in eigen stad pakte Annie drie gouden medailles. "De derde

dag moest ik overgeven door de verdovingen. Toen ging het niet meer." Een week na het WK op de weg stond traditioneel ook het WK op de piste op het programma. In Zandvoorde bij Oostende werd Annie tweede op de 10.000 meter. "Gezien de omstandigheden haalde ik nog een goed resultaat. Mijn pijngrens ligt redelijk hoog."

Vader bleef erin geloven

Het gouden jaar 1981 leverde Annie de nodige erkenning op. Ze werd sportvrouw van het jaar en kreeg de nationale trofee voor sportverdienste. Een jaar later volgde nog het allereerste Vlaamse Sportjuweel. "Ik doe voort tot ik alles gewonnen heb', heb ik altijd gezegd." (lacht) Met een geslaagde werelduurrecordpoging op de nieuwe rolschaatspiste in Kessel-Lo sloot Annie in 1985 haar carrière af. Ze stelde die dag trouwens ook de wereldrecords op zes tussenliggende afstanden scherp. De rolschaatssport bleef haar echter nauw aan het hart. Zo leerde de jonge Bart Swings rolschaatsen aan Annies hand.

Als ze vandaag terugblikt op haar schitterende carrière, denkt Annie meteen aan haar vader. "Voor mijn man André me trainde, was mijn vader mijn trainer. Als kind deed ik niet graag aan wedstrijden. Mijn zus Josette is drie jaar ouder dan ik en was al Belgisch kampioen. Maar ik was altijd moe en begon vaak te wenen. Ze noemden mij den bleiter. (lacht) Onze pa was niet kwaad. Winnen of verliezen, dat maakte hem niet uit. Maar hij wilde wel dat ik de wedstrijd uitreed. Ik dacht dat ik nooit zo goed zou worden als Josette, maar mijn vader is er altijd in blijven geloven. Op mijn twaalfde besliste ik om wat beter mijn best te doen op de training. En vanaf dan ging het snel. Op mijn vijftiende werd ik voor het eerst wereldkampioen. Dat was dankzij mijn pa." ■

Dunste enkele
rail ter wereld!



**Blijf zolang
mogelijk thuis
met een Otolift**

- ✓ 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

Geldig t.e.m.
31 december
2020

Nu tot wel
**€750,-
Korting***

* Onder voorwaarden. Ga naar otolift.be/sale

Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

OKRA20

Stuur deze bon naar:
Otolift Trapliften, Verlorenbroodstraat 120, 9820 Merelbeke

Bel gratis 0800 59 003

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

www.otolift.be



ANDER KERSTROOD UIT DE TUIN

Tekst IVO PAUWELS // Foto's IVO PAUWELS

Hulsttakken met rode bessen kent iedereen. Maar er bestaan andere struiken met kerstrode bessen die vlot in elke tuin kunnen groeien. De bessen ervan worden zelden in de handel aangeboden en de manshoge, wat stakerige struiken zijn nauwelijks beschreven. In mijn tuin groeit *Nandina domestica* al vele jaren, sinds deze struik twee decennia geleden al bewees winterhard te zijn. *Nandina* wordt bij ons ook aangeboden onder de naam hemelse bamboe. Mooi maar misleidend, want met bamboe heeft deze struik niets te maken.

Blikvanger van november tot mei

Eerst viel de hemelse bamboe in mijn tuin niet zo op. De rechtopstaande pluimvormige bloeiwijze met tientallen witte bloempjes die vanaf juli tot oktober tussen een vaasvormige bundel bladeren verschijnen zijn fraai, maar niet spectaculair. Maar in de late herfst en de winter kan je niet naast de hangende trossen rode bessen kijken: vurig rode bessen die tot mei aan de struik blijven en die fantastisch te gebruiken zijn als tafelversiering of in boeketten.

Kerstrood

De bessentrossen, even voor de eindejaarsfeesten van de struik geknipt, blijven ook binnen gaaf. En



De rechtopstaande bloeiwijze van Nandina.

VURIG RODE BESSEN DIE TOT MEI AAN DE STRUIK BLIJVEN EN DIE FANTASTISCH TE GEBUIKEN ZIJN ALS TAFELVERSIERING OF IN BOEKETTEN.

zijn bijgevolg een ideale natuurlijke kerstversiering. De individuele bessen zijn bolrond en ietwat kleiner dan 1 cm. Pas later stel je vast dat de bessen in huis ook na de feestdagen maandenlang mooi rood blijven en pas daarna langzamerhand indrogen tot matzwart. Ook dan zitten ze nog stevig vast aan de steel-tjes van de oorspronkelijk pluimvormige bloeiwijze, hoe teer en elegant de bessentros ook lijkt.

>>

Feest

TRAITEUR MENU

Lekker feest vieren bij je thuis zonder zorgen? Bestel jouw menu voor de feestdagen via www.colmar.be en haal af bij jouw favoriete Colmar restaurant. Dat is gemakkelijk, veilig en heerlijk vers!

colmar
Blijf lekker jezelf

Soep
Kreeftensoep
* * *

Voorgerecht
Gerookte zalm
OF
Garnaalkroketter (2 stuks)
OF
Paté van groene peper met vijgenconfituur
* * *

Hoofdgerecht
Traaggegaard piepkuike in rode wijnsaus met gebakken witloof en aardappelgratin
OF
Wildragout met gebakken witloof en gepofte aardappel met kruidenboter
OF
Atlantische zalm op vel met aardappelgratin
* * *

Trio van dessertjes
Chocolademousse 'Callebaut', huisgemaakte tiramisu en Oreo mousse

€29⁹⁵



Uitermate geschikt als kerstversiering.

Nergens heb ik gevonden dat de harde, oneetbare bessen giftig zouden zijn. Ook dat is voor tafelversiering een pluspunt.

Te weinig aangeplant

Nandina domestica werd in 1804 uit Japan in Europa ingevoerd. In de strenge winters die bij ons in het verleden lijken te liggen, viel de winterhardheid tegen. Maar de jongste tijd groeit deze wintergroene struik zelfs op windrige en kille plekken in de tuin, als hij maar niet voortdurend in de schaduw staat. De plant blijft slank en de hoogte, tot 2,5 m, is voorspelbaar. Wie hem voldoende plaats geeft, hoeft nooit te snoeien. De plant is ook mooi als hij in april en mei met nieuw blad uitloopt dat beetje bij beetje het oude vervangt. Het jonge blad heeft bovendien rode en purperen nuances. De jongste tijd vind je de plant bij de meeste goed gesorteerde kwekerijen en tuincentra. Je kan hem ook op het internet bestellen. Planten kan je de struik van november tot maart op naakte wortel en als hij in pot is geteeld kan je de struik in principe het hele jaar door planten.



Het blad loopt roodachtig uit in de lente.

Toch even opletten

De jongste tijd worden er nieuwe, best mooie cultuurvariëteiten van hemelse bamboe aangeboden. Meestal hebben ze enigszins anders getinte bladeren of een meer gedrongen groeiwijze. Een ervan, *Nandina domestica* Magical Sunrise, bloeit schaars en geeft bijgevolg ook weinig of geen bessen. Het is wel een prachtig struikje met warmoranje bladtinten in de herfst. Maar als het je om de glanzende bessen te doen is, blijkt Magical Sunrise niet de beste keuze. ▀

HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN SILVIE MOORS

IK HOU VAN TAAL EN HET ZOEKEN NAAR HET JUISTE WOORD

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto JOHAN JACOBS

Lezen doet ze in stilte: graag en heel veel. Maar eens Silvie Moors voor het lees-bevorderend project *DE DAGEN* op een podium staat, is ze een wandelend boek. Silvie: "Ik hou van taal en het zoeken naar het juiste woord. Sinds kort kan ik daarin ook voluit gaan bij de organisatie Bond Zonder Naam." Bij dat woord voegt Silvie graag de muziek van *Graindelavoix*, een ensemble dat vocale meesterwerken herinterpreteert naar een nieuwe stem. Of deze grande dame van het woord nog meer doet dan lezen en zingen?

**Altijd en ergens: een boek**

"Lezen is en blijft mijn lange leven en door mijn podiumwerk op literatuuravonden, is de keuze van boeken heel breed. Zo ver-

diepte ik mij onlangs nog in het prentenboek *Stekelhaar is echt niet raar* van Nadia Budde. Het is een prachtig verhaal over jezelf durven zijn. Tiptoe Print is de uitgever, als je hun catalogus erop naslaat, merk je dat ze enkel pareltjes kiezen. Erg verwonderd was ik over de tour de force die Chris de Stoop maakte met *Het boek Daniel*. Hij vertelt daarin over de moord op zijn oom en hoe hij het proces van nabij heeft gevolgd. De auteur toont je alle kanten van dit waargebeurde verhaal: het slachtoffer, de dader, de familie, het dorp... ze krijgen allemaal een stem. Ik zou graag eens op stap gaan met de Chileense dichter Alejandro Zambra, voor een lange wandeling en een discussie over de nieuwe tijd en de drijfveren, angsten en dromen daarin."

Vele eeuwen kunst

"Ik ben een absolute fan van Londen en niet alleen omdat ik er vrienden heb. Wanneer ik bij hen te gast ben, zal een bezoekje aan Tate Modern niet ontbreken. Dichter bij huis heb ik deze zomer eindelijk het Magritte Museum in Brussel bezocht. Vooral de absurde filmpjes die de surrealistische schilder maakte, vond ik grandioos. Voor *De val van Icarus*, het iconische werk van Pieter Bruegel ben ik speciaal naar het



Koninklijk Museum voor Schone Kunsten getrokken. Maar voor een schilderij in mijn woonkamer mag de jonge Rinus Van de Velde met een van zijn enorme werken langskomen. Het zou er perfect passen. Net als de illustraties die Peter Van den Ende – en dan ben ik weer bij boeken – tekende voor *Het hele leven* van Bart Moeyaert."

"OUDE MUZIEK KAN ME ECHT TOT RUST BRENGEN. MAAR HOOR IK DE ZUID-AFRIKAANSE JAZZ VAN MIRIAM MAKEBA, DAN HEB IK ZIN OM TE DANSEN."

**Film en muziek**

"In de vorige lockdown heb ik de stamboom langs moeders' kant opgezocht en ontdekt dat er behalve Congolees bloed ook Sefardisch joods bloed door mijn aderen suist. De series *Shtisel* over een joodse familie en

Unorthodox, beiden op Netflix, kwamen erg dichtbij. Hoewel ik geen echte fan ben van de verfilming van een boek, heb ik toch graag gekeken naar *De ondragelijke lichtheid van het bestaan* van Milan

Kundera. Wat muziek betreft, draai ik de eerste plaat van *Ratas del Viejo Mundo* grijs. Heel wat muzikanten die meedoen, ken ik van Graindelavoix. Oude muziek kan me echt tot rust brengen. Maar hoor ik de Zuid-Afrikaanse jazz van Miriam Makeba, dan heb ik zin om te dansen."

Keuken uit India

"Het is lang geleden dat ik een congres bijwoonde in New Delhi maar de Indiase keuken ben ik nooit vergeten. Zo heb ik ook *Nora* ontdekt, een Indiaas restaurant aan de Dageraadplaats in Antwerpen dat ook aan huis levert. Valt er iets te vieren, dan is Graanmarkt 13 de favoriet. Helaas, alles is nu weer op slot, dus moet ik het houden bij de onevenaarbare kaas-



kroketjes van mijn moeder. Ik kan ze echter niet zelf bakken omdat ik geen friteuse heb. Dus wordt het daarop ook nog een tijdje wachten." 🍷

**Info: www.bzn.be
en www.graindelavoix.be**

10 OM NIET TE MISSEN

NIET TE MISSEN PODCASTS*

1 'DE MENS ACHTER DE LACH'

Comedians staan moederziel alleen op een podium: kwetsbaarder kan je haast niet zijn. En toch weten we meestal niet veel over hen. In *De mens achter de lach* gaat journalist Peter Decroubele daarom in gesprek met enkele grote namen van de Nederlandse en Vlaamse comedywereld: Youp Van 't Hek, Urbanus, Kommil Foo, Brigitte Kaandorp, Kamagurka,... Hij praat met hen over het podium, het leven, de moeilijkheden, de obstakels en de overwinningen. Als je er eentje uitkiest, luister dan naar het openhartige gesprek met de betreurde **Johnny Voners** over een carrière van 60 (!) jaar op het podium.



'De mens achter de lach', 8 afleveringen

Praktische info en beluisteren:

www.livecomedy.be/de-mens-achter-de-lach/

2 HET HART VAN NAPOLEON

Iedereen kent Napoleon. Minder bekend zijn de vrouwen die de keizer vergezelden, in de marge van zijn wonderlijke bestaan. Joséphine de Beauharnais, zijn eerste vrouw en de liefde van zijn leven, moest wijken voor het politieke huwelijk met Marie-Louise van Oostenrijk, die hem een troonopvolger schonk. Daarnaast kende Napoleon ontelbare minnaressen en verwekte hij verscheidene buitenechtelijke kinderen. Zijn liefdesleven maakte zijn politieke loopbaan zeker niet gemakkelijker. Al deze vrouwen hebben mee het grote verhaal gemaakt. Zo is de saga van Napoleon er ook een van vorstinnen en maîtresses, van emoties en verlangens. Meesterverteller Johan Op De Beeck neemt je mee op sleeptouw.



Het hart van Napoleon, 10 afleveringen

Info en beluisteren:

<https://klara.be/podcast-het-hart-van-napoleon>

* Een podcast is een geluidsbestand dat je, wanneer je maar wil, kan beluisteren via je smartphone, tablet of computer. Een soort radio-programma dus. Je kan ze ondermeer beluisteren via websites zoals Soundcloud, via Spotify of via een podcastapp zoals Google Podcasts of Apple Podcasts.



3 CLASSICS HELDEN NEIL YOUNG

Neil Young is 75! Dé gelegenheid om eens te praten met een aantal mensen die met hem in contact zijn gekomen of gefascineerd zijn door zijn werk. Artiest. Frontman. Maker van wereldhits. Muzikant. Liefhebber van modeltreintjes. Autoverzamelaar. Wereldverbeteraar. Koppigaard. Uitvinder. Vader. Jarige. Covid19-risicopatiënt. Wij duiken in het rijke en volle leven van Neil Young, met Ayco Duyster en een wijze schare Neil Young-fans en kenners.

Info en beluisteren:

<https://radio1.be/classics-helden-neil-young>

4 FWIET! FWIET! AANSTEKELIJKE VOGELLIEFDE

Komiek Begijn le Bleu vond dat er te weinig radio wordt gemaakt over natuur en over vogels in het bijzonder. Als fervent vogelspotter besloot hij dan maar zelf een podcast te maken. Fwiet Fwiet! gaat over alles wat pluimen heeft en kan vliegen. Elke aflevering nodigt le Bleu een collega-vogelaar uit om het te hebben over diens drie favoriete vogels, dichtbij huis of verder weg.



Fwiet! Fwiet! - tot nu toe 27 afleveringen van 30 à 60 minuten

Info en beluisteren:

<http://begijnlebleu.be/podcast-fwiet-fwiet/>

Alle afleveringen zijn gratis te beluisteren via soundcloud of iTunes.

5 IEMAND: STRAFFE VERHALEN

Iemand is een reeks van Radio 1, over mensen met straffe (levens)verhalen. Je hoort ze zelf vertellen, afgewisseld met interviewers Philip Heymans en Ward Bogaert. Luister naar het verhaal van voormalige pornoster Erika, over Paula, de vrouw die er altijd bij was, of over Mikhail, die de Koningin Elisabethwedstrijd won maar nu straatmuzikant is.

Iemand, 23 afleveringen 30 à 50 minuten

Info en beluisteren: <https://radio1.be/podcast-iemand>

6 DE IERSE ERFENIS

Het verhaal speelt zich af aan de stormachtige Ierse kust, waar de ruige kliffen de perfecte achtergrond vormen voor een meeslepende roman. Ottie, Pip en Willow komen na de dood van hun vader samen in het familiekaasteel. Daar horen ze tot ieders verrassing en ontsteltenis dat Willow, de jongste dochter, het kasteel erft. Waarom zij? Willow vertrok drie jaar eerder naar Dublin en is vervreemd geraakt van haar familie. Als ze aankondigt het kasteel te verkopen, lijkt dat dan ook de ultieme wraak. Haar beslissing drijft Ottie en Pip tot het uiterste: Pip riskeert alles om haar eigen toekomst veilig te stellen, en Ottie neemt een beslissing die levens kan ruïneren. De zussen moeten hun verleden onder ogen zien als ze elkaar niet voorgoed willen verliezen. Karen Swan neemt je mee in een sprookjesachtig, romantisch en ontroerend verhaal in een adembenemend landschap.

De Ierse erfenis, Karen Swan, Xander Uitgevers, 18.50 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 55



7 DE ZILVERBOOM

Greta keert na dertig jaar terug naar Marchmont Hall, het prachtige landhuis dat ooit een belangrijke rol in haar leven speelde. Maar ze kan zich niets meer van die periode herinneren; door een tragisch ongeluk is ze haar geheugen van de afgelopen jaren kwijt. Maar dan vindt Greta een grafsteen op het besneeuwde landgoed, en ze weet zeker dat er hier herinneringen verborgen liggen. Ze gaat op zoek naar haar verloren verleden en ontfaelt zo niet alleen haar eigen verhaal, maar ook dat van haar dochter, die haar eigen geheimen blijkt te hebben... Een nieuwe betoverende roman van bestsellerauteur Riley!

De zilverboom, Lucinda Riley, Xander Uitgevers, 21.99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 55



8 DE ECHTGENOTES

Over een vrouw die ontdekt dat haar man er meerdere vrouwen op na houdt en daarbij gevaarlijke psychologische spelletjes speelt. Je hebt die andere vrouwen nooit ontmoet. Jullie weten geen van allen van elkaars bestaan. Je weet alleen dat je jouw man maar één dag in de week ziet, vanwege zijn drukke bestaan. Maar je houdt zoveel van hem dat dit je niets kan schelen. Dat maak je jezelf tenminste wijs. Maar op een dag, bij het doen van de was, vind je een stukje papier in zijn zak: een notitie over een afspraak met een vrouw die Hannah heet. Op de een of andere manier weet je dat dit een van zijn andere vrouwen is. Je besluit deze vrouw op te zoeken, vindt haar en sluit vriendschap met haar onder valse voorwendselen. Hannah heeft geen idee wie jij eigenlijk bent. Op een dag zie je Hannah op een van jullie afspraken met een aantal blauwe plekken. Je vermoedt dat zij wordt mishandeld door haar echtgenoot die dus ook jouw echtgenoot is... Een heuse thriller die je ademloos uitleest!

De echtgenotes, Tarryn Fisher, Karakter Uitgevers, 19.99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 55



9 GIFTIGE TONGEN

Puglia, 1945. De twee zusjes Teresa en Angelina groeien op in een arme boerenfamilie. Ze zijn in alles verschillend: Teresa is stil en kwetsbaar en Angelina is uitbundig en onbeschaamd. Wanneer hun vader naar het front moet en de armoede echt toeslaat, zwicht hun moeder Caterina voor het verleidelijke aanbod van de machtige landeigenaar Personè. De veilige gemeenschap verandert in een slangenkuil van giftige roddels. De schande van Caterina's keuze besmet de hele familie, maar heeft het tegenovergestelde effect op Angelina: zij weigert zich te schikken. Liever verliest zij zich in de sprookjes in haar hoofd. Met verstrekende gevolgen. Giftige tongen' is een onvergetelijke familieroman over het behouden van je eigen identiteit in een kleine gemeenschap.

Giftige tongen, Rosa Ventrella, Xander uitgevers, 21.99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 55



10 HET LANDHUIS

Als de Tweede Wereldoorlog uitbreekt, moeten Franziska en haar moeder hun landgoed verlaten. Franziska weet dan nog niet dat het meer dan veertig jaar zal duren voordat ze haar huis weer zal zien. En wat ze dan aantreft, doet haar veel verdriet. Het landgoed is vervallen en Franziska doet er alles aan om het te herstellen naar de vooroorlogse glorie. Maar haar terugkeer brengt niet alleen positieve herinneringen met zich mee... Het landhuis is voor alle fans van Het weesmeisje de perfecte opvolger, die je met tranen in je ogen zult dichtslaan na het lezen van de allerlaatste bladzijde.

Het landhuis, Anne Jacobs, Xander Uitgevers, 21.99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 55



KUNSTENAAR, SCHRIJVER ARCHILLES COOLS

ACHILLES COOLS ZIET DE WERELD DOOR DE OGEN VAN EEN VOGEL

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto SUZANNE ANTONIS

Niemand die de natuur beter kent dan kunstenaar en schrijver Achilles Cools (71). In de rand van het Kempense reservaat De Liereman waar hij woont, observeert hij hoe de natuur er groeit en bloeit maar ook hoe ze wordt ontwricht en toch weer herstelt. Achilles: "Ik onderzoek zeer intens wat er zich in de natuur afspeelt en breng daar verslag over uit via schilderijen, sculpturen en verhalen."

"Tekenen zit in onze familie. Onze ouders hebben altijd gezegd dat hun kinderen zich sneller konden uitdrukken met een tekening dan met taal. We tekenden op alles: de rand van de krant, onderkanten van stoelen en tafels, muren... Als er in de post een overlijdensbrief zat, vochten we om dat hagelwitte papier met de zwarte rand want daar kon je prachtige plaatjes in tekenen. Gaandeweg is het voor mij kunst geworden. Ik schilder, ets, boetseer en werk met brons. Daarnaast schrijf ik ook boeken. Het hele pallet dus. Het is die afwisseling die het voor mij boeiend maakt want ik werk bijna zonder onderbreking. Inspiratie haal ik uit de natuur. Ik observeer niet alleen planten en dieren maar probeer ook verbanden te leggen tussen wat ik daarmee zie gebeuren. Als ik dat vertaal naar een kunstwerk, gebeurt dat niet met de kennis uit boeken maar vanuit mijn persoonlijke beleving. Dat is voor mij erg belangrijk. De kauw is mijn favoriete vogel, omdat het mijn eerste intense kennismaking was met wat de natuur vermag. De uitdaging is om er iets méér van te maken dan een waarheidsgetrouw plaatje. Als ik een kauw schilder, ben ik ook een mens aan het schilderen want in gedachten ben ik met de maatschappij bezig. Terwijl er toch een kauw op dat papier staat."

Werken voor de volgende generatie

"De natuur is niet alleen het onderwerp van mijn kunst, het is mijn

dagelijkse passie. Ik stel vandaag met spijt vast dat onze omgang met natuur en dieren uit de hand is gelopen en hoe velen daar onverschillig onder blijven. Een van de mooiste eigenschappen die een mens kan hebben, is empathie voor de medemens en een overschrijdende empathie voor de andere soorten. Dat is de rode draad doorheen alles wat ik doe. Met het ouder worden ga ik nog dieper in op die filosofische gedachte en word ik nog meer gedreven om een lans te breken voor herstel of bescherming van waardevolle

natuurgebieden. Dat engagement had ik vroeger ook al, ik was zelfs een van de oprichters van de dierenrechtenorganisatie GAIA. Niet dat ik op de barricaden stond, dat liet ik over aan anderen. Mij ging het om het mee nadenken hoe we de dieren konden vrijwaren van leed en mishandeling. Ik voel wel dat ik in het maken van kunst en schrijven van boeken beter word met de jaren. Het is zoals met wijn maar dan omgekeerd. Wijn moet liggen om beter te worden, een kunstenaar moet blijven werken. Het is een gezonde obsessie en ik heb nog plannen voor minstens dertig jaar. Het engagement om de wereld beter te maken, verdwijnt niet. Ik blijf die spanning voelen, ook al zal ik zelf waarschijnlijk niet meer meemaken dat die wereld echt beter wordt." 



Info: Het laatste boek **De Liereman** van Achilles Cools is een roman en uitgegeven bij Atlas. Verkrijgbaar in de reguliere boekhandel en in het bezoekerscentrum van het natuurreservaat De Liereman in Oud-Turnhout, 15 euro.

"EEN VAN DE
MOOISTE EIGENSCHAPPEN
DIE EEN MENS CAN
HEBBEN, IS EMPATHIE
VOOR DE MEDEMENS EN
EEN OVERSCHRIJDENDE
EMPATHIE VOOR DE
ANDERE SOORTEN."





NOOIT TE OUD VOOR EEN TRAP.

Comfortlift

Orona

Altijd een traplift op maat van uw behoeften.

- Meest complete gamma trapliften in België
- Maatwerk
- Service 24/7
- Lokale, ervaren medewerkers
- Betaalbaar onderhoud
- 20.000 geïnstalleerde trapliften

0800 20 950

✉ sales@comfortlift.be

🌐 www.comfortlift.be

📍 Mannebeekstraat 3, 8790 Waregem



DIM&S | -depot 119416dds



V.B. HOTELKAMER • 1 - 2 PERS.



V.B. APP. TYPE 1 SUPERIOR • 2 - 4 PERS.

BELEEF EINDEJAAR AAN ZEE

Even helemaal op adem komen en tijdens een lange wandel- of fietstocht genieten van de zilte zeelucht in een feeëriek decor? Vayamundo Oostende is uniek gelegen op de Zeedijk van Oostende, de shoppingstad aan zee. Onze ruime hotelkamers en appartementen bieden je alle comfort om in alle veiligheid te genieten van een welverdiende vakantie.

SINT WEEKEND VAN 04/12 TOT 06/12/2020

2 nachten in half- of volpension

	+12 j.	3 ^{de} pers.	6 - 11 j.	3 - 5 j.	0 - 2 j.
H.P.	€ 142	€ 68	€ 50	gratis	gratis
V.P.	€ 166	€ 92	€ 64	gratis	gratis

Prijzen eindejaar afhankelijk van de periode waarin je boekt.
Voor alle info of boekingen: www.vayamundo.eu of 078 157 100.

Vayamundo **Houffalize** | Ol Fosse d'Outh 1, 6660 Houffalize
 Vayamundo **Oostende** | Zeedijk 290 - 330, 8400 Oostende
 Vayamundo **l'Espinnet - Quillan** | Domaine de l'Espinnet, 11500 Quillan, FR
contactcenter@vayamundo.eu | ☎ 078 156 100
www.vayamundo.eu

vayamundo

Oostende

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

HANNE DE
WYNGAERT
HEEFT HAAR
EIGEN
DUURZAAM
DESIGNLABEL

**“IK ONTWERP NIET ENKEL EEN OBJECT,
IK VERTEL EEN VERHAAL”**

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

Modeontwerpster Hanne De Wyngaert creëert met haar label Que Onda Vos tapijten, dekens en kussens. Ze combineert hedendaags design met traditionele weeftechnieken van ambachtsmannen en -vrouwen in Guatemala. Hanne kiest voor een duurzame samenwerking en kan zo echt iets betekenen voor de wevers en hun families.

De coronacrisis houdt Hanne al veel langer dan gepland in België. Normaal gezien woont ze in Guatemala en komt ze af en toe voor enkele weken naar België. Maar het virus besliste daar dit jaar dus anders over. Sinds april woont Hanne dan ook aan de Hasseltse Torenstraat. Daar is ook het Europese distributiepunt van haar label Que Onda Vos.

Uitdagende ideeën

“Na mijn jaren aan de Mode-academie in Antwerpen deed ik de meest uiteenlopende projecten. Een kledinglijn met een studiegenoot, curatorschap van tentoonstellingen, ontwerp van uniforms: noem maar op. Na een tijd vroeg ik me af waarom ik gewoon nog meer zou produceren. Ik wilde producten maken met een sociale impact. Via een vriendin kwam ik in Guatemala terecht.”

“Aanvankelijk wilde ik er maar één project doen. Maar ik kreeg meteen positieve reacties op Que Onda Vos en ik was er ook zelf helemaal door gebeten. De confrontatie tussen twee culturen vond ik superboeiend. Er ontstaat een dialoog: ik breng mijn ontwerpen naar de wevers en krijg hun interpretatie terug. Ze vinden mijn ontwerpen ook niet altijd mooi. We hebben zo’n verschillende culturele achtergrond en kennis van de wereld, dat je een boeiende uitwisseling krijgt. Een zeer getalenteerde weefster zei me ooit dat mijn ideeën haar uitdagen. Zelf zou ze er nooit op komen. Dat vond ik heel fijn om te horen. En ik zou op mijn beurt hun prachtige werk niet kunnen realiseren.”

Weven met de hand

“De wevers doen nog alles met de hand, een ambacht dat hier bijna niet meer bestaat. Maar zij groeien ermee op. Dat was een hele nieuwe wereld voor mij. Ik ben heel erg onder de indruk van dat ambacht, de technieken, de cultuur, het verhaal achter het weven. Het heeft allemaal een betekenis en een geschiedenis. Dat is toch vrij zeldzaam in deze wereld.”

“Ik beseftte al snel dat een eenmalig project voor de wevers niet zo’n verschil maakt. Dat is het pas als ik hen constant werk kan aanbieden. Het voelt fijn dat ik een positief verschil kan maken in iemands leven.

Vroeger leefden ze met een constante druk: zullen we morgen wel een inkomen hebben? Nu weten ze dat ze altijd werk hebben. De mensen met wie ik in het begin samenwerkte, daar werk ik nog steeds mee samen. Met sommigen duurt dat al zeven jaar. Ik voelde al snel dat ik er nog niet klaar mee was en dat ben ik nog steeds niet.” (lacht)

“HET VOELT FIJN DAT IK EEN POSITIEF VERSCHIL KAN MAKEN IN IEMANDS LEVEN.”

Terug naar Guatemala

Tot ze begin april noodgedwongen werd gerepatriëerd, leefde Hanne op twee plaatsen in Guatemala. Xela – zeg *Sjella*, ook wel Quetzaltenango genoemd – is een van de grotere steden van het land. Daar is de hoofdstad van Que Onda Vos. Zo’n jaar geleden opende Hanne een eerste winkel in Antigua, een populaire bestemming bij toeristen. “Het

is een heel mooi koloniaal stadje dat door Unesco beschermd is.”

“Toen ik naar België terugkeerde, moest ik de winkel sluiten. Tot dan was dat het enige verkooppunt in Guatemala en eigenlijk in heel Centraal-Amerika. Ik verkoop aan klanten uit Europa, Canada, de Verenigde Staten, Australië en Japan. Maar ik wilde een nieuwe markt creëren en ook ter plekke tonen wat wij maken. Die winkel was heel tof en liep ook goed. Sluiten was dan ook geen makkelijke beslissing, maar wel de beste, besef ik nu.”

“In januari wil ik terugkeren. Ik heb in België ook wel veel werk, met fotoshoots en de contacten met klanten. En ik heb hier natuurlijk familie en vrienden. Maar ook in Guatemala is er veel werk. En mijn team zit daar.”

Leven van dag tot dag

De oprichting van haar eigen label betekende dat Hanne zeven jaar geleden naar Guatemala verhuisde. “Ik ga nogal mee met de flow, ik neem intuïtief beslissingen. Ik was er en dat voelde juist. Meer kan ik over die verhuis eigenlijk niet zeggen. Het verschil in cultuur is heel groot. Mensen leven in Guatemala meer van dag tot dag. In België zijn ze meer bezig met morgen, volgend jaar, de lange termijn. Hier gaat alles veel sneller, veel functioneler. Guatemalteken leven meer in het heden. Ze werken heel hard, maar er is toch een groot verschil in ritme. Dat komt ook omdat veel mensen met wat ze verdienen meteen eten kopen. In België is er ook armoede, maar in Guatemala is die procentueel natuurlijk veel hoger. De gevol-





"DE WEVERS DOEN NOG
ALLES MET DE HAND,
EEN AMBACHT DAT
HIER BIJNA NIET MEER
BESTAAT."

>> gen van het coronavirus zijn er heel heftig, mensen verliezen hun inkomsten en hebben honger. Het verschil tussen rijk en arm is in Guatemala heel groot."

"Spanje heeft het land gekoloniseerd, mensen werden onderdrukt. Recent was er ook een lange burgeroorlog. Dat speelt allemaal mee in het gedrag van mensen, hun manier van leven en denken. Guatemala is verder een heel mooi land, met heel veel geschiedenis. Er is de prachtige natuur met vulkanen en verschillende klimaten en vegetaties. En je hebt de Mayacultuur, met de eeuwenoude tempels."

Opbouwen en uitbreiden, niet vervangen

Van het ontwerp over het opvolgen van de productie tot de marketing en de verkoop: Hanne volgt de reisweg van haar creaties op de voet. "Ik ben betrokken van A tot Z en dat vind ik heel boeiend. Maar ik werk ook samen met andere mensen. Van jongs af aan was ik al bezig met

"IK VROEG ME AF WAAROM IK
NOG MEER ZOU PRODUCEREN. IK
WILDE PRODUCTEN MAKEN MET
EEN SOCIALE IMPACT."

mode. Ik heb het altijd breed bekeken en haalde er bijvoorbeeld ook fotografie bij. Aan de academie werd ik naar een hoog niveau gedreven en daaruit leerde ik heel veel." "Als ik vandaag een stuk ontwikkel, dan hoort daar ook een bepaalde sfeer bij. Het gaat nooit alleen om het object, maar wel over een verhaal. Als ontwerper gebruik je verschillende media om je uit te drukken. Ik werk met textiel, al is het op een andere manier dan veel andere modeontwerpers dat doen. Ik ga ook voor een duurzaam ontwerp. We maken wel nieuwe collecties, maar de bestaande ontwerpen blijven we produceren. We doen aan opbouwen en uitbreiden in plaats van vervangen. Het oeuvre van een wever wordt zo elk jaar aangevuld. Elk ont-

werp wordt ook altijd door dezelfde wever of familie gemaakt."

Correct loon

Het bruto binnenlands product (bbp) per Guatemalteek is volgens de Wereldbank tien keer lager dan het bbp per Belg. Het toont aan hoe kwetsbaar het inkomen van veel Guatemalteken is. Hanne wil haar wevers een correct loon betalen. "Daarover voeren we een open dialoog. Sinds het begin zijn de lonen verdubbeld tot verdriedubbeld. Naargelang de mogelijkheden probeer ik een of twee keer per jaar de lonen op te trekken. We regelen ook de administratie en de boekhouding van de families waarmee we samenwerken. Zo willen we hen legaal laten werken en een positief effect hebben op het systeem dat erg corrupt is. We betalen goede lonen en dat is ook de bedoeling." ■

EXTRA Hersengymnastiek

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.

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

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

BINAIRE PUZZEL

Vul alleen nullen of enen in. Maximaal twee nullen of enen naast of onder elkaar. Elke rij of kolom bevat evenveel nullen als enen.

1	0								0	0
	1	1			0					
						1				
	0			0						1
1					1					
1			0						1	
		0						1	1	
	1							1		
0			1			1			0	
			1	1		0				
0								0	1	
0		0	1			1	1			

0			1	1		0			0	0
		1	1				1	1		
										1
						1	1			
	1									
1				1				1	1	
				1	1			1	1	
1		1								
						0				
		1	1					1	1	
	0			0			0	1	1	
		1				0				

WOORDZOEKERS

De opgegeven woorden zijn in alle richtingen in de puzzel verborgen. Sommige letters worden vaker gebruikt. Streep alle woorden af. De overblijvende letters vormen in de leesrichting de oplossing.

- ARTIESTENCAFE
- BORDENWASSER
- BORRELHAPJE
- BRASSERIE
- CHAUFFEURSCAFE
- CONSUMPTIE
- DRUKTE
- ESPRESSOBAR
- LIMONADE
- LOGEMENT
- MENU
- MINERAALWATER
- ONTBIJT
- ONTSPANNING
- PILS
- RESTAURANTKETEN
- RESTAURATIE
- SFEER
- SLUITINGSTIJD
- STERKEDRANK
- STOEL
- TAPKAST
- TAPVERGUNNING
- VISKRAAM
- WEGRESTAURANT
- WIJNHUIS

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

De overgebleven letters vormen de oplossing.

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

- ARTISTIEK
- BETROKKENHEID
- BEVEILIGING
- CONVERSATIE
- DIPLOMAAT
- EERBIED
- ERFELIJK
- FAMILIEBAND
- GELOFSBRIEVEN
- GESCHENK
- GESCHIEDENIS
- GROOTHERTOGDOM
- HARTVERWARMEND
- HOED
- HOFDAME
- KAPPER
- KROONPRINS
- PODIA
- REGENTSCHAP
- REPRESENTATIEF
- SJERP
- STAF
- STOET
- TOASTEN
- TROONOPVOLGING
- VROLIJK
- WERKBEZOEK

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

De overgebleven letters vormen de oplossing.

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

SUDOKU

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

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

BINAIRE PUZZEL

1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1
0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1
1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0
0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1
1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1
1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0
0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0
1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1
0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1
1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0
0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0
0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1

0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1
1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0
1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1
0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0
0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1
1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0
0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0
1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1
0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0
1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0
0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1

WOORDZOEKER

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

Oplossing: VERGUNNING

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

Oplossing: TOESPRAAK

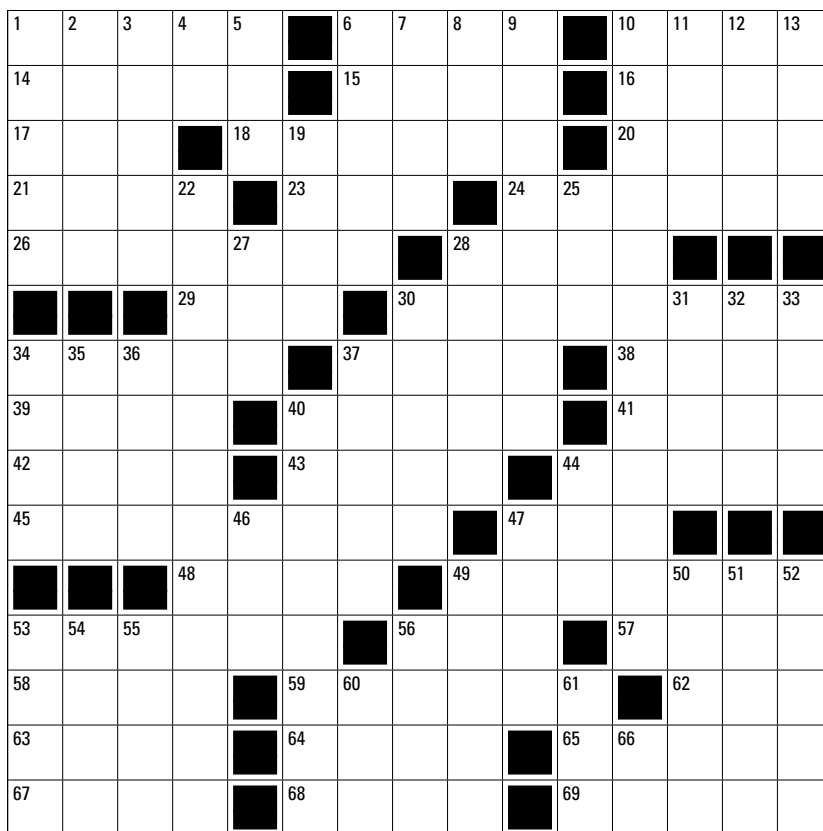
Oplossingen

HORIZONTAAL

1 onbebouwd **6** ruzie **10** lang en smal **14** rivier in Frankrijk **15** Duitse keizer **16** beroep **17** oostnoordoost (afk.) **18** insnijding **20** zuilengang in oud-Griekse steden **21** rivier in Spanje **23** broer van vader of moeder **24** verborgen **26** bloem **28** soort crème **29** Bureau Kredietregistratie (afk.) **30** overwinning **34** langspeelplaat **37** maar **38** een groter aantal **39** gedroogd gras **40** grote toegangsdeur **41** week **42** vereniging **43** plastic bouwstenen **44** geheel van woorden **45** uit zijn humeur **47** bedorven **48** glimmer **49** versierder **53** geginnik **56** deel van het hoofd **57** bijgevolg **58** vorst **59** plaats in Spanje **62** slagplankje bij tafeltennis **63** roman **64** inval **65** gebak **67** overblijfsel **68** herkauwer **69** familielid.

VERTICAAL

1 fijn meel **2** plaats in Oost-Vlaanderen **3** knoflooksaus **4** argon (afk.) **5** bolleboos **6** vruchtvlees van de klapperoot **7** programmapunt **8** fulltime-equivalent (afk.) **9** mastverlichting **10** deel van een servies **11** bedrijf van een toneelstuk **12** edelgas **13** kist **19** Europeaan **22** geheel aan banen **25** knop op het toetsenbord **27** in orde **28** klein (in samenstellingen) **30** toezien **31** geur **32** Europese taal **33** peulvrucht **34** eerste hulp bij ongelukken **35** salaris **36** veerboot **37** parlement in Rusland **40** statig **44** vat **46** onwillekeurige zenuwtrek **47** cirkelvormig **49** voorgeschreven voedingswijze **50** muziekgenre **51** siersteen **52** besef **53** gebroeders (afk.) **54** grote loopvogel **55** plooi tussen onderlijf en bovenbeen **56** grondsoort **60** lofdicht **61** onvoltooid verleden tijd (afk.) **66** muzikant.



Oplossing Kruiswoordraadsel november 2020



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

OPLOSSING KRUISWOORD DECEMBER 2020

13	11	19	49	64	37	3	22	44
----	----	----	----	----	----	---	----	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur boek:

Schiftingsvraag: *Wie maakte het beeld met de op elkaar gestapelde strandhuisjes?*

Puzzel en win

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN



Een uitgelezen selectie boeken

✂ Win 3 exemplaren van



De Dienst Toerisme van Knokke-Heist schenkt 1 hotelovernachting in hotel Lugano.

HOSPITALITY RUNS IN OUR DNA

L'Hôtel Lugano***** is sinds 1937 een vaste waarde in Knokke-Heist wanneer het komt op prestige en klasse. De kamers zijn ruim en voorzien van alle comfort en luxe om u een aangenaam verblijf te garanderen. Het uiterst vriendelijke personeelsteam staat bekend voor de uitstekende en persoonlijke service. Hier voelt u zich niet thuis, hier voelt u zich écht op vakantie.

L'Hôtel Lugano: een vier-sterren beleving voor groot en klein in Knokke Le Zoute.

Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord december 2020, PB 40, 1031 Brussel vóór 1 januari 2021.

De winnaars worden persoonlijk verwittigd. Voeg een postzegel van 0,92 euro toe (niet vastkleven).

goed
eindejaar

Goed wenst je een warm en gezond 2021

Een goede gezondheid wordt dé nieuwjaarswens van 2021. En terecht. Met oplossingen op korte en lange termijn helpt Goed jouw levenskwaliteit op peil te houden. Kom langs en verbaas je over ons aanbod voor jong en oud. Ook in 2021 blijven wij in onze thuiszorgwinkels, apotheken en hoorcentra over je gezondheid waken.

Inspiratie nodig voor de kerst? Ontdek heel wat cadeau-ideeën op www.goed.be/webshop en www.goed.be/promoties of bel 03 205 69 29 voor advies en dienstverlening op maat. Je helpen om zo gezond en zelfstandig mogelijk te leven, daar gaan we voor!

goed
samen met 

Uw huis blijft uw thuis

Nu met
lancerings-
aanbod*

Uw huis is niet zomaar een huis. Het is een weerspiegeling van uw levensstijl en smaak. Het groeide met u, uw gezin en de steeds veranderende omstandigheden mee en kan dat ook in de toekomst blijven doen. De S200 traplift werd namelijk ontwikkeld om u maximale onafhankelijkheid te bieden in uw dagelijkse routine. Volledig op maat van uw trap, volledig te personaliseren naar uw smaak. Dankzij de S200 traplift kan uw huis nog heel lang uw thuis zijn.

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



Engineering you can trust. For life.



thyssenkrupp

* Aanbieding onder voorwaarden, zie tk-traplift.be