

MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • FEBRUARI 2021 • JAARGANG 54 NR. 1

WWW.OKRA.BE @OKRAVZW OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine

"TOEGEVEN AAN
JEZELF EN IEMAND
ANDERS DAT HET NIET
GOED MET JE GAAT, IS EEN
EERSTE BELANGRIJKE STAP.
PRATEN HELPT ECHT!"

ANNELIES DE GEULAER

8 CM-PREVENTIEARTS
ELISE RUMMENS: VEILIG
DANKZIJ VACCINATIE

26 PAUL VERHAEGHE OVER ZIJN
NIEUWSTE BOEK:
HOUD AFSTAND, RAAK ME AAN

29 NIEUWS
UIT JOUW REGIO

goed
beschermd

comfortabel geholpen bij urineverlies

Heb je als (jongere) man last van urineverlies? Maak er geen taboe van. 1 op de 4 mannen boven de vijftig krijgt op een bepaald moment te maken met incontinentie. Je staat er dus niet alleen voor.

Maak zeker een afspraak met een **specialist continenzorg bij Goed**. We helpen je kiezen uit een uitgebreid gamma hulpmiddelen. Van absorberend ondergoed tot wegwerpverbanden: de keuze is groot. Je krijgt ook praktische tips en advies om je urineverlies te verminderen of zelfs volledig te laten verdwijnen.

We helpen je discreet, persoonlijk en veilig in een van onze vestigingen. Kom langs, en ontdek welk incontinentiemateriaal het best bij jouw situatie past. Al onze hulpmiddelen zijn geslachtsspecifiek en hebben een anatomische pasvorm. Zo blijf je in alle discretie en comfort voluit van je leven genieten.

jouw beloning als trouwe klant

Koop bij Goed het incontinentiemateriaal dat bij jou past. Per aankoopsticket van 10 euro op een geselecteerd aanbod van TENA en iD ontvang je getrouwheidsstickers waarmee je mooie en nuttige geschenken bij elkaar spaart. Vraag naar de actie en deelnemende producten bij je bezoek aan onze specialist continenzorg.

ontdek wat Goed voor jou kan doen

- Lees meer over urineverlies op www.goed.be/incontinentie-mannen.
- Surf naar www.goed.be voor ons aanbod en onze vestigingen.
- Maak een afspraak met een van onze specialisten via **03 205 69 22**.
- Ontdek ook ons online aanbod op www.goed.be/webshop.



goed
samen met 

Ik verbouw m'n
hart zodat het
kloppen kan in
het ritme van de
jouwe, soms moet
je voor iemand
die er wonen wil
de kamers van je
hart verbouwen.

Lars Van der Werf`





Abonnement:

Abonneren op OKRA-magazine gaat snel en eenvoudig, stuur je naam en adres aan Katrien Vandevaege, 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 Vandevaege, 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: Jürgen Doom
Het maartnummer verschijnt uiterlijk op 26 februari 2021.

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

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



12

"IK BEN INTROVERT MAAR NIET EENZAAM. IK TELEFONEER ZOWAT ELKE DAG MET EEN VAN MIJN VRIENDINNEN."



52



20

INHOUD

6 VRAAG HET AAN OKRA

Goed in je vel

8 GEZONDHEID

Veilig dankzij vaccinatie

12 OVER WAT TELT

Regisseur Annelies De Ceulaer
"Zit je met iets? Praat erover!"

16 AAN TAFEL

Gezond eten, gezond ouder worden

20 UIT

Fietsen langs dijken en kastelen

26 EXPERT AAN HET WOORD

Paul Verhaeghe "Houd afstand, raak me aan"

29 NIEUWS UIT JOUW REGIO

(Uitzonderlijk geen regionale bijdrage
Sprokkels voor Oost-Brabant)

37 SCHENK IEMAND EEN JAAR OKRA

38 INTERVIEW

Parkinsonpatiënt Raymond Thillemans: "Mijn boot is een deel van mijn leven"

41 STANDPUNT

Wordt digidwang het woord van het jaar in 2021?

42 HERBELEEF DE GLORIE

Belgische voetbalploegen veroverden ooit Europa

45 GESMAAKT

Het culturele en culinaire leven van Ann Ceurvels

"WIJ MOETEN HIER NIET BLIJVEN. MAAR WE
HEBBEN GEEN PLANNEN OM ELDERS NAARTOE TE
TREKKEN. WE BLIJVEN HIER GRAAG."



55



16

46 TIEN OM NIET TE MISSEN

48 KUNSTIG GESPREK

Willy Peeters beeldhouwt emoties in brons

50 DE WERELD VOLGENS GUY POPPE

Black lives matter

52 GROEN

Winterbloei Oosters nieskruid

55 LANGS VLAAMSE WEGEN

Martin McGarry voelt zich thuis in Brussel

58 HERSENGYMNASTIEK

62 PRIJZENPAGINA

BAKKEN MAAR

"Bakkers, houd u klaar en bakken maar." Wanneer presentator Wim Opbrouck deze woorden uitspreekt in Bake Off Vlaanderen gaat er een rillinkje door me heen. Van geen ander tv-programma word ik zo vrolijk, mijn beste medicijn voor een slechte dag.

Ik geef het toe: ik ben een lekkerbek. Bij taarten en koekjes, versgebakken brood of een croquembouche loopt het water me in de mond. Ik beeld me in hoe iets proeft, hoe het zal kraken onder mijn tanden, zal smelten op de tong. Ik droom dat ik zelf heerlijke slagroomtaarten en crêpe suzette kan maken. De realiteit is minder indrukwekkend maar dat maakt het plezier er niet minder om. Het gaat niet om het resultaat van dat bakken, maar wel om het voor iemand anders te kunnen doen. Aan een vriendin zelfgemaakte citroenkoekjes schenken, trakteren met wafels (dat komt nog, collega's) of samen een biscuit opeten (hou je maar klaar, zus). Het voor iemand anders maken, is het plezier van het bakken.

"Wil je nog wat soep?" Zo vaak stelde Bobonne de vraag. Hoe kon ik nu nee zeggen tegen de lekkerste tomatensoep met balletjes? "Neem je zeker een potje mee naar huis?" Natuurlijk! Of die spinazie vers uit de tuin, of de petit beurre taart. Oh, en ook het gebrad was legendarisch lekker. We aten met smaak en het deed Bobonne zichtbaar deugd om te zien dat we er van genoten.

In 2020 was er uiteraard geen kerstfeest zoals andere jaren. Maar toch konden we dit jaar allen eten van de traditionele kerstbûche. Oma maakte er voor elk gezin een, versierd op maat van het ontvangende gezin. We vierden Kerstmis niet fysiek samen. Maar het kerstgevoel deelden we wel dankzij het verbindende van het gebak van oma.

Bakken en koken, het is een stukje liefde delen.

Katrien

PS Weet je wat ook een stukje liefde delen is? Iemand een lidmaatschap bij OKRA cadeau doen. Lees op blz. 37 hoe je dat kan doen.

GOED IN JE VEL

Tekst WIM BOGAERT // Illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

Sinds de tweede lockdown heb ik het lastig.

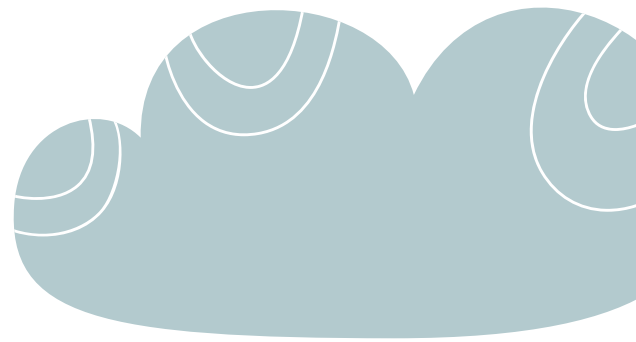
Alle activiteiten werden geschrapt, ook die van OKRA.

Ik zie veel minder mensen. Normaal gezien heb ik wel een drukke agenda met OKRA en Femma. Eenzaam ben ik nochtans niet.

Mijn echtgenoot is er, we hebben regelmatig contact met de kinderen en kleinkinderen en ik hoor of zie regelmatig, op veilige afstand, mijn kameraden. En toch heb ik het gevoel dat het me niet meer lukt, heb weinig fut om ergens aan te beginnen... Kortom ik zit niet goed in mijn vel. Kan je me wat tips geven om mezelf terug op de rails te zetten.

Kathleen





Dag Kathleen,

Iedereen heeft wel eens een dag waarop het niet wil lukken. Een baaldag waarop alles lijkt fout te gaan of waarop je niets gedaan krijgt. Soms duurt het zelfs wat langer dat iemand niet lekker in zijn vel zit. Een fijn gevoel is dat zeker niet maar ongetwijfeld zeer herkenbaar. Je bent dus zeker niet alleen. Maar toch is het goed om op een gegeven moment de knop om te draaien en jezelf, zoals jij het zegt, terug op de rails te zetten.

Wat de juiste oorzaak is van jouw dip is niet in een, twee, drie te achterhalen. Maar je kan wel je instelling aanpakken. Dat blijkt vaak al genoeg om je beter te voelen. We geven je hier alvast enkele suggesties mee waarmee je snel weer beter in je vel komt te zitten.

Beweeg

Niets helpt zo goed als beweging. Het is een ideale manier om de gedachten te verzetten, je komt buiten en misschien ook op plaatsen waar je nooit eerder kwam. Als je beweegt, maakt je lichaam endorfine aan. Deze stof zorgt ervoor dat je blijer wordt. Het wordt dan ook niet voor niets het gelukshormoon genoemd. Bewegen geeft je niet enkel een goed gevoel, het geeft je ook energie.

Je hoeft er niet van meet af aan stevig de beuk in te gooien. Ga wandelen of fietsen op je eigen tempo en volgens je eigen kunnen. Start met een korte tocht en bouw de conditie stap voor stap op. Het voordeel van wandelen of fietsen is dat de mogelijkheden eindeloos zijn. De wandelen fietsknooppunten kunnen voor

voldoende variatie en inspiratie zorgen.

Ook dansen of spierversterkende oefeningen behoren tot de mogelijkheden. Zoek je hiervoor inspiratie? Neem dan een kijkje op www.eenlevenlangsporten.be. Of ga in de tuin werken of maak je huis schoon. Niet voor iedereen het leukste klusje maar ook dan ben je fysiek bezig, verzet je de gedachten en heb je nadien een goed gevoel.

Maak een plan

Als je het voornemen hebt om meer te bewegen, plan deze beweegmomenten dan in je agenda en hou je daaraan. Op deze manier breng je ook structuur in en geef je zin aan de dag. Heb je het gevoel dat de uitvluchten de kop opsteken? Zet je wandelschoenen of paraplu al op voorhand klaar.

Spreek af met vrienden

In deze tijden lijkt dit een vreemde tip. Maar je mag er in beperkte kring

**ALS JE HET VOORNEMEN
HEBT OM MEER TE BEWEGEN,
PLAN DEZE
BEWEEGMOMENTEN DAN IN
JE AGENDA EN HOU JE
DAARAAN.**

op uit trekken. Het is toegestaan om met vier personen te wandelen of fietsen mits het in acht houden van de anderhalve meter. Uiteindelijk gaat er niets boven een beetje bijpraten, samen lachen, samen actief bezig zijn... het geeft je ongetwijfeld een boost.

Kook gezond

Als je niet goed in je vel zit, is er niets zo verleidelijk als een snelle hap. Nochtans heb je net nu je voedingsstoffen nodig. Kies daarbij voor lekker en gezond, met de principes van de voedingsdriehoek in het achterhoofd: meer plantaardige dan dierlijke voeding, vermijd ultra-bewerkte producten en drink vooral water.

Probeer regelmatig iets nieuws, varieer en geniet van het eten en het bereiden ervan.

Slaap voldoende

Je geeft aan dat je weinig energie hebt. Misschien komt je energiegebrek ook voort uit een tekort aan slaap. Met het ouder worden kan het zijn dat je minder goed of vast slaapt. Probeer voldoende te slapen en weet dat ook bewegen je nachtrust zal bevorderen. En als je je goed uitgerust voelt, zal de wereld er ook een pak beter uitzien. Veel succes en laat ons weten of de tips je geholpen hebben. 



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

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



CM-PREVENTIEARTS ELISE RUMMENS

VEILIG DANKZIJ VACCINATIE

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto's LIEVEN VAN ASSCHE Illustratie SHUTTERSTOCK

In het jaar 2020 dat zijn gelijke niet kent, zijn we ons meer dan ooit bewust geworden van het belang van vaccinaties. De Christelijke Mutualiteiten lanceren een grootschalige campagne om burgers aan te zetten zich te laten vaccineren. De campagne wil benadrukken dat vaccinatie een veilige manier is om ernstige ziekten te voorkomen en tegelijk je medemens te beschermen. De COVID-19 pandemie heeft bovendien het belang van vaccineren nog eens op scherp gezet.

Jana Tegethoff en Joyce Braem ontwikkelden de campagne. Jana: "Vaccinaties zijn een van de meest succesvolle en effectieve tussenkomsten voor gezondheidswinst. Het Britse onderzoek *Wellcome Global Monitor* uit 2019 mat de houding van mensen tegenover wetenschap en gezondheid. Daaruit blijkt dat de meerderheid van de deelnemers wel vertrouwen stelt in de wetenschap en vaccinatie maar dat een belangrijk deel toch twijfelt aan de veiligheid van vaccins. Het onderzoek werd uitgevoerd bij meer dan 140.000 burgers in 140 verschillende landen. De campagne van CM startte in november 2020 met als boodschap: doe jezelf en je gezin een topcadeau en laat je vaccineren."

CM-preventiearts Elise Rummens is lid van de Vlaamse vaccinatiekoepel, een werkgroep van de Vlaamse Overheid die de lijnen uitzet voor een veilig vaccinatiebeleid.

Wat doet een vaccin?

Dr. Rummens: "Immuun worden voor een ziektekiem kan via natuurlijke besmetting of via vaccinatie. Ze zorgen allebei voor een gelijkaardig resultaat, namelijk dat je lichaam afweerstoffen aanmaakt tegen de ziektekiem en je beschermt tegen een toekomstige aanval. Een vaccinatie heeft echter het grote voordeel dat je de ziekte niet moet doormaken en dus geen risico loopt op ernstige of levensbedreigende complicaties die met de ziekte gepaard kunnen gaan. Na het doorlopen van een of meerdere basisinëntingen met een hoge doeltreffendheid, zijn de meeste mensen gedurende minstens twintig jaar voldoende beschermd. Voor een levenslange bescherming is soms een herhalingsinënting nodig. Voor sommige vaccins, zoals bijvoorbeeld het griepvaccin, is de doeltreffendheid wisselender. Elk jaar circuleert er een ander type griepvirus en is

"HET VACCIN TEGEN COVID-19 IS INDERDAAD IN EEN RECORDTIJD ONTWIKKELD MAAR DE VEILIGHEIDSNORMEN ZIJN EVEN STRENG ALS VOOR ELK ANDER VACCIN."

dus het vaccin ook telkens anders. Een jaarlijkse inenting is hier de boodschap."

Verzwakt een vaccin ons natuurlijk immuunsysteem?

"Iedereen komt elke dag in contact met duizenden bacteriën en virussen, ook al leef je in een brandschone omgeving. Vaccins vormen

slechts een fractie van wat ons immuunsysteem verwerkt. Van verzwakking is echt geen sprake."

Hoe veilig is het vaccin tegen COVID-19?

"Vooraleer een vaccin op de markt komt, wordt het uitvoerig en over meerdere jaren getest. Het vaccin tegen COVID-19 is inderdaad in een recordtijd ontwikkeld maar de veiligheidsnormen zijn even streng als voor elk ander vaccin. Dat het zo snel beschikbaar is, komt omdat verschillende bedrijven er tegelijk aan werkten en het in hun testlabo's de hoogste prioriteit kreeg. Dat is ongezien. Het Europees Geneesmiddelenagentschap beoordeelt de resultaten van de testen en adviseert de Europese Commissie. Is de eindbeslissing positief, dan mag de betrokken firma haar vaccin op de markt brengen. Daarna worden de verschillende loten nog gecon-

>>



"HET VACCIN TEGEN
COVID-19 WORDT GRATIS
TER BESCHIKKING
GESTELD EN TOEDIENING
ZAL OP EEN GOED
GEORGANISEERDE EN
LAAGDREMPELIGE
MANIER GEBEUREN."



troleerd op kwaliteit en is er een monitoringssysteem om de veiligheid en immunisatie te blijven opvolgen. Wat de bijwerkingen op korte termijn betreft, hebben we nog niet veel officiële informatie maar ze worden wel onderzocht voordat de vaccins op de markt komen. Die bijwerkingen staan op de bijsluiter. De eventuele bijwerkingen zijn ook afhankelijk van elk individueel vaccin en worden permanent geëvalueerd door het Europees Geneesmiddelenagentschap. We vernemen dat sommige vaccins o.a. hoofdpijn en vermoeidheid kunnen veroorzaken maar dat die na enkele dagen vanzelf verdwijnen. Over bijwerkingen op lange termijn, is het wachten omdat we daarvoor studies nodig hebben die gevaccineerde mensen gedurende een aantal jaren opvolgen."

Als je de ziekte al hebt doorgemaakt, is het dan nog belangrijk om je te vaccineren?

"Zeker en vast. Onderzoek heeft al aangetoond dat antistoffen die in je lichaam circuleren op termijn weer kunnen verdwijnen. Ook over de kans dat je het virus nog kan doorgeven, is nog weinig gekend. Je laten

vaccineren is dus sowieso een goed idee. Samen met de overheid zullen we als gezondheidsorganisatie er alles aan doen om mensen te overtuigen. Het vaccin wordt gratis ter beschikking gesteld en toediening zal op een goed georganiseerde en laagdrempelige manier gebeuren. We hebben een voldoende hoge vaccinatiegraad nodig om groepsimmuniteit te bereiken. Vandaag zetten we vooral in op met eerlijke en onderbouwde informatie het belang van vaccineren te duiden: voor jezelf, je naasten én voor de samenleving. Door open te communiceren over wat we wel en nog niet weten, nemen we heel wat drempels weg en stimuleren we iedereen om in alle vrijheid op het vaccinatie-aanbod in te gaan. Als we het vaccin zouden verplichten, respecteren we die vrije keuze niet en dat roept ook automatisch weerstand op."

Moet je je inentingen laten registreren?

"Vandaag zitten we in een wereldwijde pandemie. Veel landen verplichten een negatief COVID-19 testresultaat voor binnenkomende reizigers. Maar het is nog te vroeg om

zicht te hebben of dat ook voor het vaccin zo zal zijn. Diegene die je vaccineert, zal het gegeven vaccin registreren op Vaccinnet, het verplichte elektronische registratiesysteem van de Vlaamse overheid. Ook het COVID-19 vaccin zal hier verplicht aan worden toegevoegd. Om zelf je vaccinaties te raadplegen, kan je naar het platform van MyHealthViewer.

De gezondheids crisis die we vandaag kennen is ongezien en brengt de hele wereld tot stilstand, met enorme sociale en economische gevolgen. We hebben ook beseft hoe belangrijk het is om anderen te ontmoeten, te kunnen gaan werken en te genieten van cultuur. Hopelijk zal dit bijdragen om het bewustzijn vast te houden dat onze gezondheid en een goed uitgebouwd en solidair zorgsysteem cruciaal zijn voor ons algemeen welbevinden."

Info: www.cm.be/vaccinatie

Je vaccins registreert de vaccinator op Vaccinnet, consulteren kan je zelf op www.myhealthviewer.be.

Uw huis blijft uw thuis

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

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

woordzoeker

Kunt u alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker? Welk woord kunt u vormen met de overgebleven letters?

- | | |
|-------------------|----------------|
| AUTONOMIE | OVERLOOP |
| BADKAMER | PERSONALISATIE |
| BETROUWBAAR | SERVICEFLAT |
| BEZOEK | STIJL |
| COMFORT | THUIS |
| DESKUNDIG | THUISBLIJVEN |
| DOUCHE | TRAP |
| DUPLEX | TRAPLEUNING |
| ETAGE | TRAPLIFT |
| ETENTJE | TREDEN |
| FAMILIE | VAL |
| GEZELLIG | VALPREVENTIE |
| HUIS | VEILIGHEID |
| INNOVATIE | VERDIEPING |
| KELDER | VRIENDEN |
| KEUKEN | ZOLDER |
| MAATWERK | ZORGeloos |
| ONAFHANKELIJKHEID | ZORGZAAM |

ANNELIES DE CEULAER,
REGISSEUR VAN *THERAPIE*

ZIT JE MET IETS? PRAAT EROVER

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's JÜRGEN DOOM



Therapie is een tv-programma dat binnenkijkt in de intieme ruimte van de therapeut en zijn cliënt. Annelies De Ceulaer (39) is regisseur en eindredacteur van *Therapie*. "Dat we elkaar niet eens een hand mogen geven, vind ik niet fijn," verwelkomt ze me in productiehuis Panenka in Antwerpen. Annelies is introvert, gevoelig en bezorgd. Een luisterend oor, maar eens op dreef een echte spraakwaterval.

"Ik groeide op in een klein dorpje. Mijn ouders waren allebei godsdienstleerkracht. Ik ben de oudste van vier. Van thuis uit kreeg ik een groot gevoel voor verantwoordelijkheid mee. Toen ik twaalf was, moest ik op mijn zus en broers passen. Elke keer wanneer mijn ouders de deur uitgingen was het laatste wat ze zeiden: 'Jij bent verantwoordelijk'. Wat voor mijn broers een vrijgeleide was om de boel op stellen te zetten. Mijn zus is mijn beste vriendin, wij horen elkaar elke dag. Zij staat in het onderwijs. Mijn oudste broer is aannemer en de jongste heeft een grote job in de marketing. We hebben alle vier een zoon en een dochter."

Op eigen benen

"Mijn ouders werkten allebei full-time en hadden vier kinderen dus we moesten snel op eigen benen staan. Wij werden planttrekkers. Ik lijk op mijn vader en heb een goede band met hem. Toen ik naar het middelbaar ging, werd hij directeur van een school voor mensen met een mentale beperking. Van dan af was hij veel minder thuis maar hij gaf mij wel altijd het gevoel dat ik bij hem terecht kon. Dat is eigenlijk altijd zo gebleven. Als ik 's nachts ergens in the middle of nowhere in panne sta met mijn auto, dan weet ik dat ik mijn vader kan bellen."

Mijn grootste verdriet was de dood van mijn oma, langs moederskant, én de scheiding van mijn ouders. Ik was toen vijftientwintig. Ik was het huis al uit maar dat had toch een grote impact. Ineens hadden we geen thuis meer. Mijn grootouders langs moederskant waren een tijdje daarvoor ook al uit elkaar gegaan. Ze waren toen al meer dan 70 jaar. Het voelde alsof er geen basis meer was. Mijn oma heeft een heel belangrijke rol in ons leven gespeeld. Zij was een heel warme vrouw die ons het gevoel kon geven

dat we voor haar de belangrijkste personen ter wereld waren. Van mijn grootouders is enkel nog de vader van mijn moeder in leven."

Mijn gezin

"Mijn vriend schrijft scenario's voor kinderfilms. Hij groeide op in een heel warm gezin. We zijn allebei introvert, maar verschillen ook veel. Hij is een kluizenaar. In lockdown zijn, niemand zien, vindt hij prima. Hij twijfelt ook nooit, kent geen stress, fladdert door het leven, maakt zich geen zorgen. Ik wel. Ik wil ingedekt zijn op wat er kan gebeuren, denk aan een verzekering gewaarborgd inkomen voor hem, dan aan de verbouwingen in ons nieuwe huis en aan de overlast voor onze nieuwe burens."

"ALS IK ME NIET GOED VOEL EN HET AAN IEMAND KAN VERTELLEN, DAN LUCHT DAT OP. THERAPEUTEN GAAN VERDER, ZIJ DOEN MEER DAN GEWOON PRATEN. MAAR TOEGEVEN AAN JEZELF EN IEMAND ANDERS DAT HET NIET GOED MET JE GAAT, IS EEN EERSTE BELANGRIJKE STAP."

Kinderen opvoeden leer je al doen. Maar elk kind is anders. Mijn dochter van zes is een kopie van mij en mijn zoon van vier is een kopie van mijn vriend. Onze dochter is heel plichtsbewust, wil het goed doen in de klas, is altijd in orde. Vraag je haar om iets en leg je haar uit waarom, dan doet ze dat ook. Onze zoon heeft blonde krullen, is charmant en kan niet tegen autoriteit. Je kan hem ook niet straffen, hij is van weinig onder de indruk.

Ik maak we soms wel zorgen om onze dochter, omdat ze én plichts-



"GEEN ENKELE RELATIE
IS HET WAARD IS DAT JE
JEZELF NIET BENT'. DAT ZEI
EEN THERAPEUT TEGEN EEN
VROUW DIE ALLES ALTIJD
TOEDEKTE."



>>

bewust én gevoelig én creatief is. Maken we ons boos op haar, dan huilt ze. Bij onze zoon glijdt dat er gewoon vanaf. Tekent mijn vriend op een klasfoto konijnenoren bij haar, dan snapt zij de grap niet en neemt het heel persoonlijk. Doet hij dat met onze zoon, dan vindt die dat vooral heel grappig."

Hoe ziet een monster er uit?

"Door het programma *Therapie* te maken en zoveel sessies bij de kindertherapeut te zien, merk ik wel dat ik bepaalde dingen anders ben beginnen doen. Wij zijn zelf opgevoed met 'niet flauw zijn, je niet aanstellen, doe maar gewoon...', die dingen. Automatisch ga je dat kopiëren bij je eigen kinderen. Maar waar ik vroeger zei: 'Daar moet je nu toch niet zo boos om zijn', zal ik nu eerder zeggen: 'Probeer mij eens uit te leggen waarom dat je zo boos maakt?'

In *Therapie* gaan de therapeuten heel ver mee in de redenering van een kind. Dat deed ik zelf eigenlijk nooit. Als mijn dochter 's nachts hilde omdat ze dacht dat ze een monster had gezien, stak ik van wal met 'maar monsters bestaan toch helemaal niet', waardoor ze soms nog meer hilde. Nu stel ik vragen over waar dat monster dan precies was, wat het deed, hoe het eruitzag? Het duurt iets langer maar meestal is er wel een betere oplossing. Dat het schijnsel van het nachtlampje op de kapstok net twee enge monsteroren zijn bijvoorbeeld. Kapstok weg, probleem opgelost.

Ben je bang, dan ben je bang. Heb je pijn, dan heb je pijn. De tijd van 'niet flauw doen, doe maar verder' is volgens mij wel een beetje gepasseerd. Al hoop ik wel dat onze kinderen later ook hun plan zullen kunnen trekken. Daar heb ik misschien nog wat werk aan."

Laat je leven niet voorbijgaan

"*Therapie* is een kleinschalig project dat erg bij mij past. In *Therapie* kijken we binnen in de intieme ruimte van de therapeut. Een onbemande camera filmt alle gesprekken. Met drie eindredacteuren, Tineke, Jan en ik, bekijken we die en kiezen we wat we gebruiken in de montage. We gaan af op ons buikgevoel. Alles wat ons raakt, of het nu grappig is of triest, komt in aanmerking.

Wat mij het meest is bijgebleven? In *Therapie 1*, te zien op Canvas in 2019, was er Anna, een vrouw van 70 jaar die weduwe was geworden, maar helemaal niet rouwde. Haar man had haar nauwelijks of nooit aangeraakt, zij had wel voor hem gezorgd toen hij ziek werd en daags voor hij stierf zei hij nog 'ik zie u graag', dat was het. Ze zat voor de therapeut en zei dat ze 50 jaar van haar leven kwijt was. Zo je leven



"IK BEN INTROVERT MAAR NIET EENZAAM. IK TELEFONEER ZOWAT ELKE DAG MET EEN VAN MIJN VRIENDINNEN."

laten voorbijgaan, zonder ook maar één keer over je verdriet te praten met je man, vond ik heel aangrijpend.

In *Therapie 2* ontmoeten we nieuwe therapeuten en zijn er ook getuigenissen van enkele Bekende Vlamingen over hun ervaring met therapie. Wat me het meest bijblijft uit die tweede reeks, gaat over een koppel, dertigers, met kleine kinderen. Het botert niet goed tussen de twee, maar de vrouw dekt alle problemen toe. Ze past zich aan, zodat het wel gaat. Tot de therapeut zegt:

'Geen enkele relatie is het waard dat je jezelf niet bent.'

In *Therapie 2* gaat het ook over ontrouw, en hoe je daar als koppel al of niet uit kan uitgeraken. Het gaat over een man met pedofiele verlangens. Het gaat over een meisje dat zichzelf snijdt, wat erger wordt omdat er niemand erover praat. Het gaat om een meisje van tien dat na de scheiding van haar ouders vooral haar papa mist, en hem een brief schrijft."

Matig tot slecht

"Door het programma *Therapie* te maken heb ik geleerd dat je je emoties en kwetsbaarheid niet moet wegstoppen. Als je je niet goed voelt, zeg dan niet dat alles oké is. Een begroeting tussen twee mensen is bijna altijd een gestandaardiseerd: 'Alles goed? Ja hoor, alles goed. En met jou? Ja ja, alles goed.' Da's het gemakkelijkst. Ik merk hoe snel dat eruit floept. Sinds *Therapie* doe ik dat eigenlijk niet meer. Als ik mij niet goed voel, zeg ik gewoon 'matig tot slecht'. En ik vind het ook altijd heel geruststellend wanneer iemand zegt 'het is al beter met mij gegaan'. Meestal volgt er dan een veel beter gesprek dan na de 'ja hoor, alles goed'.

Als ik mij niet goed voel, dan heb ik mijn zus en mijn vriendinnen bij wie ik altijd terecht kan. Zij lossen niets op, maar, en da's heel raar: naarmate ik iets vertel waar ik mee zit, voel ik het ook zakken. Tijdens het maken van *Therapie* hebben we het daar onder de collega's wel eens over gehad. Hoe komt het dat praten helpt? Ik merk dat als ik drie keer hetzelfde verhaal heb verteld, ik er meestal niet meer zo mee zit.

Scheelt er iets, praat er dan over. Ben je verdrietig, praat er dan over. Ben je beschaamd, praat er dan over. Het is moeilijk om aan jezelf en

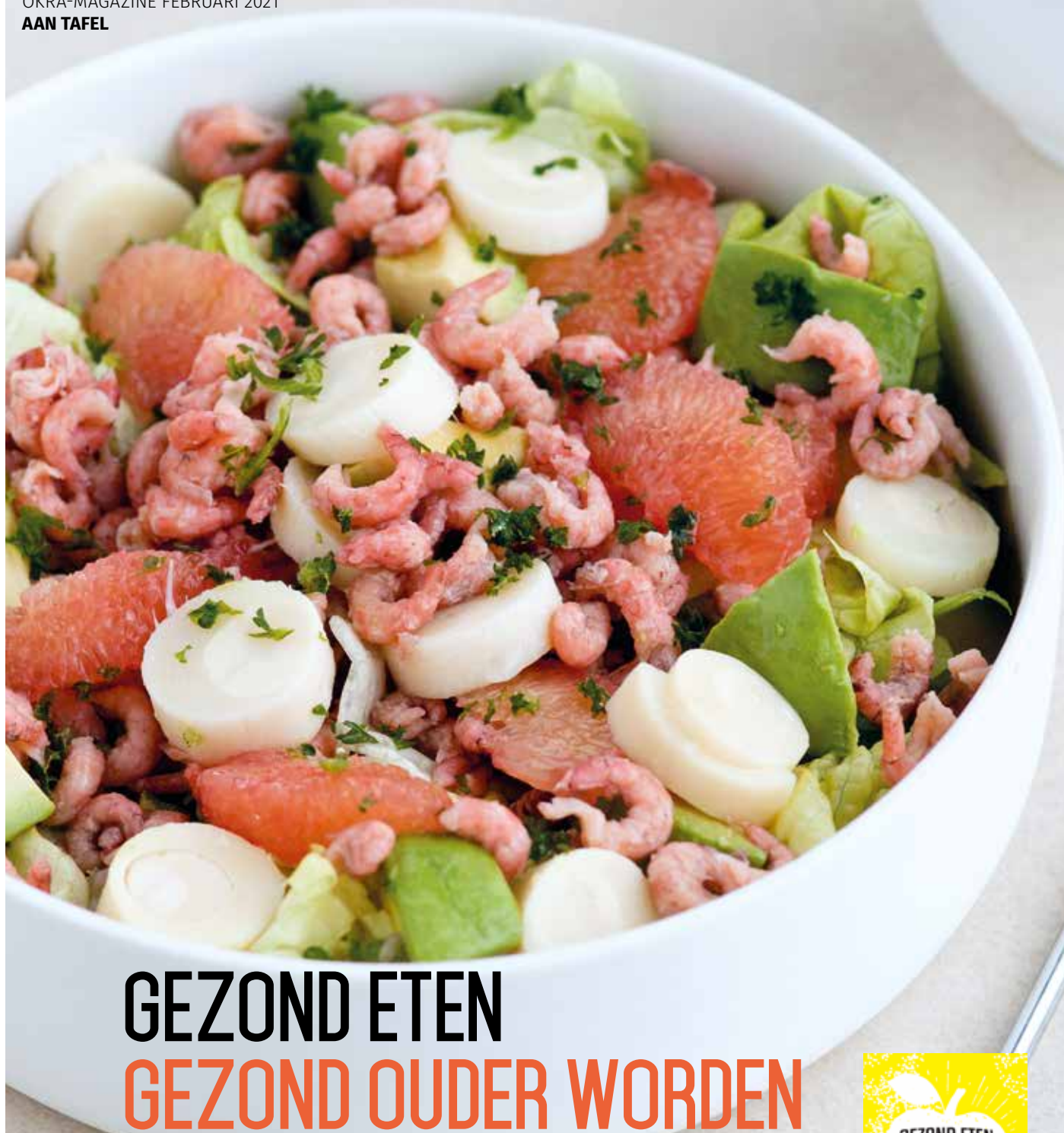
aan iemand anders toe te geven dat het niet goed met je gaat. Maar doe je dat net wel, als eerste stap, dan kan er ook echt iets veranderen.

Een lange telefoon met een vriendin staat natuurlijk los van wat therapeuten doen. Zij doen meer dan gewoon maar praten, zij zoeken ook mee naar oplossingen. Toch zie je in *Therapie* hoeveel mensen bijna enkel door te praten uit hun problemen geraken. Het leven is niet altijd gemakkelijk. Er gebeuren heel erge dingen. Maar als je erover kan praten en samen met een therapeut kan zoeken naar een manier om dingen anders aan te pakken, kom je een heel eind verder."

Eenzaamheid en ontspanning in coronatijd

"Ik voel me eigenlijk nooit eenzaam. Ik ben graag alleen. Wat mij ontspant? Goeie vraag. Ik was laatst zo hard aan het gaan dat ik niet meer wist hoe ik moest ontspannen. De eerste lockdown, met vier op elkaar gepakt in een klein huisje, en allebei fulltime werken en dus in shiften voor de kinderen en het huishouden zorgen, was moordend. Even een wandeling? Geen tijd. Even uit eten? Kon niet. Mijn enige uitlaatklep was leren breien, telefoneren met vriendinnen en Netflix. Toch klaag ik niet. Er is niemand uit mijn omgeving ziek geworden in 2020. Ik heb altijd mijn werk gehad. En ik lach nog altijd heel graag." 🍷

Wie nood heeft aan een (gratis) gesprek, kan terecht bij het telefoonnummer 106 (Teleonthaal), 1712 (geweld), 1813 (zelfmoordlijn), 078 15 10 20 (de druglijn), 102 (Awel voor kinderen) en Nupraatikerover.be (over seksuele mishandeling).



GEZOND ETEN GEZOND OUDER WORDEN

RECEPTEN: STANDAARD UITGEVERIJ // Foto's: SHUTTERSTOCK

Iedereen wil gezond ouder worden, maar hoe doe je dat? Goede genen zijn belangrijk, en ook voeding speelt een cruciale rol. Dat vertelt Eric De Maarteleire in zijn succesvolle boek *Gezond eten, gezond ouder worden*. Daarin lees je dat er niet één superingrediënt of succesformule bestaat, geen wondermiddel dat daarvoor kan zorgen. Wel is het zo dat het mediterrane voedingspatroon erbovenuit springt als het gaat om gezonde levensstijl. Hier alvast een voorsmaakje van hoe je dit vertaalt in de praktijk.



Gezond eten, gezond ouder worden,
Eric De Maarteleire,
Standaard Uitgeverij, 24,99 euro
> Win een exemplaar zie pag. 55

GARNALENSLAATJE MET AVOCADO, POMPELMOES EN PALMHARTJES VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

1 blik of potje palmhartjes (400 g)
1 of 2 avocado's
1 pompelmoes
1 zakje kropsla of gemengde sla
150 g grijze garnalen
sap van 1 citroen
2 el zonnebloemolie
1 kl dijonmosterd
1 el fijngehakte peterselie
peper en zout

WERKWIJZE

Snijd de palmharten in schijfjes, schil de avocado's, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de bovenkant en de onderkant van de pompelmoes eraf met een scherp mes. Zet de pompelmoes op een snijkant en snijd nu van boven naar onder de rest van de schil eraf. Snijd de pompelmoespartjes van tussen de vliesjes en probeer zoveel mogelijk sap op te vangen. Doe de sla in een kom, samen met de avocado, de palmharten, de pompelmoespartjes en de grijze garnalen. Maak een dressing van het citroensap, 2 eetlepels pompelmoessap, de zonnebloemolie, de dijonmosterd, peper en zout. Doe er als laatste de peterselie bij. Roer goed en overgiet de salade met de dressing. Serveer meteen.

WIST JE DAT...

... garnalen een uitstekende bron zijn van betaïne? Betaïne helpt bij het handhaven van een goede druk in de cellen, voorkomt uitdrogingsverschijnselen en zou voor meer spierkracht zorgen. De stof helpt de lever bij de verwerking van vetten en is belangrijk voor het correct en voldoende methyleren van het DNA, wat veroudering en de ontwikkeling van bepaalde aandoeningen tegengaat. We kunnen betaïne zelf aanmaken in ons lichaam, maar er zijn ook voedingsmiddelen die betaïne bevatten om deze aan te vullen. Naast garnalen en andere schaaldieren zijn dat vis, volkorenproducten, rode biet, peulvruchten, broccoli en spinazie.



HAVERMOUTPANNENKOEKEN VOOR 3 PANNENKOEKJES

INGREDIËNTEN

1 dl melk
75 g havermout
1 ei
boter
honing
fruit (bessen, banaan...)

WERKWIJZE

Doe alle ingrediënten in een maatbeker en mix met een staafmixer alles goed door elkaar tot een glad beslag. Smelt een klein beetje boter in een pannetje. Zorg dat de pan goed heet is. Bak vervolgens circa 3 dikke kleine pannenkoekjes en laat ze aan beide kanten ongeveer 3 minuutjes bakken. Serveer met honing en fruit.

TIP

Havermoutpannenkoeken vallen sneller uit elkaar dan gewone pannenkoeken. Zorg voor een glad beslag, laat de pan goed heet worden en bak kleine pannenkoeken.

WIST JE DAT...

... honing een van de oudste geneesmiddelen ter wereld is? Duizenden jaren geleden gebruikten de Egyptenaren honing al voor onder meer het genezen van wonden. Tijdens de beide wereldoorlogen werd in honing gedrenkt verband gebruikt voor de verzorging van wonden. Honing heeft een antibacteriële werking. Daarom wordt het ook weleens gebruikt als middel tegen een zere keel. Maar opgelet, alles hangt af van het type infectie en de ernst ervan. Bij goedaardige en niet al te ernstige keelinfecties van bacteriële aard kan honing soelaas bieden. Het volstaat om twee eetlepels honing in een glas lauw water (of lauwe melk) te mengen – doe nooit honing in een kokende of zeer hete vloeistof, want dan worden de actieve stoffen vernietigd – en dit op te drinken, eventueel met een beetje citroensap erbij. Gebruik altijd honing die koud geslingerd is (natuurhoning) en dus niet is opgewarmd. Bij veel industrieel geproduceerde honing zijn door het verwarmingsproces de gunstige stoffen gedeeltelijk of geheel vernietigd.

MINIKOMKOMMERS GEVULD MET QUINOA EN KRAB VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

120 g (rode) quinoa
4 minikomkommers
200 g krabvlees of
rivierkreeftjes
2 sjalotten
1/2 bosje bieslook
2 el pompoenpitten
sap van 1 citroen
3 el olijfolie
peper en zout

WERKWIJZE

Spoel de quinoa grondig af in een zeef. Doe hem in een pan met tweemaal het volume aan koud water en wat zout. Breng aan de kook en laat 8 minuten op halfhoog vuur koken. Haal de quinoa van het vuur en laat hem afgedekt 15 minuten wellen. Snijd de komkommers in de lengte middendoor. Verwijder de zaadjes met een lepeltje. Bestrooi de komkommers met zout, leg ze op een rooster en laat ze 20 minuten uitlekken.

Pel de sjalotjes en snipper ze fijn. Hak de bieslook fijn. Rooster de pompoenpitten 5 minuten in een droge pan en laat ze afkoelen. Spoel de quinoa onder koud water en laat hem uitlekken. Meng in een kom de quinoa, het krabvlees, de sjalotjes, de bieslook, peper en zout.

Maak een vinaigrette door het citroensap en de olijfolie door elkaar te kloppen en breng op smaak met peper en zout. Schenk de vinaigrette over de quinoa en meng alles goed. Vul de komkommers met het quinoamengsel. Strooi de pompoenpitten erover en serveer.



WIST JE DAT...

... de mooie rode kleur van krab, kreeft, wilde zalm en garnalen te danken is aan de natuurlijke kleurstof astaxanthine? Het is een carotenoïde, maar in tegenstelling tot bijvoorbeeld bètacaroteen (de oranje kleur uit wortelen) wordt ze in ons lichaam niet omgezet naar vitamine A. Het is wel een heel sterke antioxidant, tien keer sterker dan de andere bekende carotenoiden. De flamingo's danken hun roze kleur ook aan astaxanthine, doordat ze kreeftachtigen en bepaalde blauwalgen eten.

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.
28 februari
2021

**€750,-
Korting***

* Onder voorwaarden. Ga naar otolift.be/sale

Stuur mij een gratis brochure

Naam
Adres
Postcode/plaats
Telefoon

OKRA21

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

FIETSEN LANGS DIJKEN EN KASTELEN

Tekst CHRIS VANRIET // Foto's CHRIS VANRIET

Bij een waterig winterzonnetje op een windstille decemberdag laadden we onze (fiets)batterijen op en hesen ons in het zadel voor een tochtje in eigen streek. Gids noch wegwijzers nodig. Wij vinden blindelings de weg langs Schelgedorpjes, dijken en prachtige landschappen die Klein-Brabant rijk is. Voor jou zetten we de fietsroute op papier. Het werd een stevige route van maar liefst 43 km maar hier en daar kan je de route wat inkorten.

Je kan uiteraard zelf een fietsroute uitstippelen aan de hand van de website **fietsknooppunten.be**. De bestaande Schelgedijkroute volgen biedt je echter een prachtig alternatief. Deze fietslus brengt je vooral langs de mooiste hoekjes van Bornem en Puurs-Sint-Amands. Met een printje van de route op je fietsstuur kan je onderweg nog beslissen of je de volledige lus uitfietst of halverwege een kortere bocht maakt. Starten kan je in principe aan ieder knooppunt. Kom je met de wagen, dan laat je die het best achter op de parking tegenover de kerk van Weert aan knooppunt 4. Hier kan je al meteen kiezen voor knooppunt 5 of 3. Langs de idyllische weg richting knooppunt 3 passeer je het sprookjesachtige

kasteel van Marnix de Sainte Aldegonde. Graaf John de Marnix woont hier nog steeds. Het kasteel is enkel na afspraak te bezichtigen. Via een slingerende weg langs de Oude Schelde, een afgesneden zijarm van de Schelde, arriveren we aan de Scheldebrug die Bornem van Temse scheidt. We fietsen onder de brug door en blijven nu op de rechteroever van de Schelgedijk met haar unieke oevers vol slikken en schorren.

Kasteeldorp

Even later duikt de Notelaer op. Dit achthoekige jachtpaviljoen van de familie d'Ursel vormt hier al tweehonderd jaar een baken voor wandelaars en fietsers en is zeker een



afstapje waard. 's Winters gesloten maar vanaf april 2021 kan je er even bijtanken met een lekker glaasje wijn, een stevige pint of koffie met Notelaerentaart. Het interieur is een pareltje. De architectuur is van de Franse hofarchitect Charles De Wailly. Het gebouw ligt tegen de dijk aan en telt aan landzijde anderhalve verdieping meer dan aan de rivierzijde. Het domein is uitgerust met een Parkbos en een heus Haikupad. Je kan hier 's zomers zelfs 'pitkampen', overnachten in een boompit, zo'n drie meter boven de grond. Geen luxeverblijf, wel ontbijt op bed! Aan knooppunt 1 verlaten we even ons traject om via de Notelaerdreef het kasteeldorp Hingene binnen te rijden. Aan het einde van deze quasi eindeloze dreef bots je meteen op





Het Zilverreigermuseum in Weert.



Het sprookjesachtige kasteel van graaf Marnix de Sainte Aldegonde.

© Toerisme Provincie Antwerpen – Mie De Backer.

het kasteeldomein. Het kasteel ligt pal in het centrum en was eeuwenlang het riante buitenverblijf van dezelfde adellijke familie d'Ursel. Sinds 1994 is het eigendom van de provincie Antwerpen. Het omringende park evolueerde van siertuin naar landschapstuin waar niet alleen de Hingenaars hun rondjes lopen. Hier spreken wij even onze picknick aan. Wie echt verliefd is op dit domein kan hier zelfs logeren in het *Atelier van Antonine*, een luxueuze vakantie-woning. Benieuwd naar het verhaal achter deze naam? Op de website van het kasteel www.kasteeldursel.be verneem je alle details.

We rijden via dezelfde Notelaerdreef terug naar de Scheldedijk en vervolgen onze weg richting knooppunt 54 en 31. Bij 54 kan je met het veerpont

naar Rupelmonde. Een optie voor een volgende tocht. Aan de Zeesluis van Wintam bij knooppunt 31 liggen enkele schepen te wachten om verstuurd te worden van het Zeekanaal Brussel-Schelde naar de Schelde. We steken even de sluis over naar het Noordelijk Eiland om de konikpaarden te bewonderen die hier in alle rust grazen.

Soldaat Achille

We richten nu de neus naar Puurs, onlangs uitgebreid in het nieuws omdat het coronavaccin hier massaal geproduceerd wordt bij Pfizer. Wie het Fort van Liezele wil bezoeken, kan dit tussen knooppunt 80 en 81. De bouw ervan begon in 1908, maar het fort was nog niet klaar toen de Eerste Wereldoorlog uitbrak in 1914. Begin oktober 1914 trok het leger zich terug tot achter de IJzer, waardoor het Fort van Liezele hele-

maal geïsoleerd achterbleef. Op 10 oktober gaf het fort zich over. Vandaag valt hier heel wat te beleven. Je kan er samen met Soldaat Achille de gewonde soldaten verzorgen, een Zeppelin neerschieten en de gracht in plonsen. Of je kan bij een Duvel op het dakterras genieten van het groene landschapspark. We trappen verder richting Lippelo, een dorpje gedomineerd door zijn indrukwekkende gelijknamige bos dat vroeger deel uitmaakte van Buggenhoutbos, dat heel lang geleiden dan weer reikte tot Terkamerenbos. Ook hier weer een nog bewoond kasteel, Hof te Melis. In het bos bevindt zich nog een echte ijskelder. >>

EXPO IN BUITENLAND

Even voor knooppunt 2 ligt Buitenland, een gehucht van Bornem dat zijn naam dankt aan de ligging. Duik even naar beneden om te genieten van deze bijzondere omgeving. Blikvanger vormt ongetwijfeld het Reuzenhuis, na de Wereldtentoonstelling van 1897 in Brussel, hier heropgebouwd. Enkele andere bouwwerken van de Expo 1894 in Antwerpen werden eveneens hier gereconstrueerd door enkele rijkelui die er hun buitenverblijf van maakten. Hierdoor lijken de Buitenlandse woningen ietwat op de cottage villa's uit de Belle Epoque.



De Belle Epoque woningen in Buitenland.



Zicht op de mooiste Scheldebocht van op de Kaai van Sint-Amands.

De mooiste Scheldebocht

Via Lippelobos komen we in Oudorp. Hier ligt het Middelpunt van Vlaanderen. De prachtige Dries, de grootste van België, krijgt ieder voorjaar veel media aandacht omwille van de tienduizenden narcissen die er een indrukwekkend geel tapijt vormen.

We trappen nu verder naar Sint-Amands. Aan de kaai kijk je uit op de mooiste Scheldebocht van ons land. De dichter Emile Verhaeren ligt hier begraven 'met de voeten in de Schelde' zoals hij het zelf wou. Tegenover de kerk kan je ook even de Dam inwandelen. Vroeger de armste straat van het dorp, vandaag een super charmant plekje waar kunstenaars zich thuis voelen.



De dichter Emile Verhaeren op de Kaai van Sint-Amands.

Geniet verder richting Weert van de unieke vergezichten over de Schelde. De dijk meandert eerst nog wat richting Mariekerke, een van de mooiste Schelgedorpjes die Vlaanderen rijk is. Zowel in Sint-Amands als Mariekerke brengt de veerman voetgangers en fietsers veilig naar de overkant. Wie even op adem wil komen, kan het *Streekmuseum De Zilverreiger* in Weert nog aandoen. Het museum wil een verhaal brengen over het mandenvlechten en andere ambachten die in dit vissersdorp van deur tot deur beoefend werden. De zilverreiger zelf kreeg een rol in het verhaal omdat hij net als de mandenmakers, klompenmakers, Scheldevisseren... met uitsterven bedreigd was. Nu zie je sporadisch weer zo'n prachtige witte waadvogel staan vissen in de talloze vijvers en kreken. Scheldevisseren daarentegen zijn niet meer zo'n vast gegeven in de streek. Van het streekmuseum bereiken we in no time onze startplaats bij knooppunt 4.

Info

Toerisme Klein-Brabant-Scheldeland
vzw, Het Landhuis, Boomstraat 1,
Bornem, 03 899 28 68,
www.toerismekleinbrabant.be;
info@tkbs.be.



Het Notelaerpaviljoen langs de Scheldedijk (foto Gerrit Roskam).



De Dam in Sint-Amands.



De Vliet is een zijriviertje van de Rupel.

Tips voor een hapje en een drankje

Wij vulden zelf onze knapzak maar wanneer je dit leest, kan je hopelijk opnieuw bij de horeca aankloppen. Enkele tips.

- **Taverne Oud Gemeentehuis**, Appeldijkstraat 2, Weert (Bornem) (knooppunt 4).
- **De Groendijk**, Nattenhaasdonckstraat 20, Wintam (Bornem) (tussen knooppunt 54 en 31).
- **Café d'O**, Emile Verhaerenstraat 14a, Sint-Amands.
- **Fortcafé De Batterie**, Fortbaan 2, Puurs (Fort Liezele, tussen knooppunt 85 en 81).
- **Den Amandus**, Amandusdreef 1, Sint-Amands (knooppunt 67).
- **'t Schipken**, Dam 114, Sint-Amands (knooppunt 67).
- **In d'Oude Poort**, Edmond Vleminckxstraat 81, Hingene (aan de Notelaerdreef).

Verblijftips

- **Hotel Essenza**, Essendries 2, Puurs-Sint-Amands (Kalfort), 03 288 33 33.
- **B&B Villa Tartine**, Overheide 62, Puurs-Sint-Amands, 0477 72 34 63.
- **Ebdiep**, Emile Verhaerenstraat 14, Sint-Amands a/d Schelde, 0478 90 86 69.
- **Vakantiewoning Het Atelier** van Antonine, Kon. Astridlaan 200, Hingene, 03 820 60 10.
- **De Vromishoeve**, Keten 23, Sint-Amands, 052 34 18 66.
- **B&B Nova Zembla**, Dries 69, Buggenhout-Opdorp, 0488 58 19 98.
- **B&B 't Hoogste**, Hoogste 30, Bornem, 0474 26 34 36.



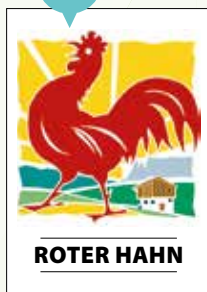
Win een overnachting met ontbijt voor twee

Win een gratis overnachting met ontbijt voor 2 personen in hotel Essenza of in B&B Villa Tartine te Puurs-Sint-Amands. Zie blz. 55.

Inspiratie nodig voor komende zomer?
Lekker dichtbij, in Wallonië of net over de grens?

Bestel nu gratis de nieuwe zomerbrochures 2021

1

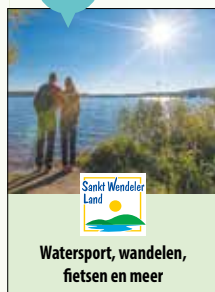


Zuid-Tirol – Vakantie op de boerderij

Geniet van de natuur en een ontspannen verblijf op een Zuid-Tirolse boerderij. Maak je keuze uit ruim 350 geteste aanbiedingen en ontdek het heerlijke boerenleven!

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

2



Vakantie genieten in Sankt Wendeler Land

In het Sankt Wendeler Land kan je wandelen, fietsen, mountainbiken en kamperen in ongerepte natuur en genieten van een veelzijdig aanbod aan bezienswaardigheden.

> **Toeristische info:**
+49-6851-801-8000,
www.sankt-wendeler-land.de

3

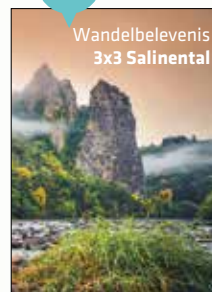


Hoge Westerwald – FIETS.WANDEL.LAND

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

> **Toeristische info:**
"Hoher Westerwald"
D-56479 Rennerod
0049-2664-9939093
www.hoher-westerwald-info.de

4



Bad Kreuznach Bad Münster am Stein

Wandelen, wellness of wijn? Geniet zoals jij het wil van majestueuze rotslandschappen, altijd zonnige wijnterrassen, pittoreske stadjes en het Salinental, waar je nog écht schone lucht inademt.

> **Toeristische info:**
Kurhausstr. 22 - 24,
D-55543 Bad Kreuznach,
+49-671-8360050
www.bad-kreuznach-tourist.de

5



Zalig Zwarte Woud

In het Bernauer Hochtal geniet je van de mooiste wandelwegen, de natuurparken en pure wellness op de hoogvlakte. Ook als je het Woud liever 's winters ontdekt, zit je hier goed voor prachtige belevenissen.

> **0049-7675-160030**
www.bernaus-schwarzwald.de

6



Wandelkaart Saarland (Saar, Moezel)

In het Saarland verwennen 60 bekroonde Premiumtochten je met ongerepte paden. Je kan ook kiezen voor tochten waar de streekkeuken centraal staat of voor het Trekkingavontuur Saar-Hunsrück-Steig. Wandelen & smullen.

> **Tourismus Zentrale Saarland**
Tel. 0049-681-927200 ·
www.toerisme-saarland.nl

7



Actief in fiets- en wandelland Eifel

Bestel de gratis fiets- en wandelkaarten met prachtige tochten in de Eifel en verheug je alvast op een actieve vakantie langs de beste fiets- en wandelroutes.

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

8



Cultuur in Beieren: Neuburg an der Donau

In juni 2021 opent het Residenzschloß opnieuw zijn deuren. Beleef in het kasteel de kunstwerken van Peter Paul Rubens, Jan Brueghel de Oude, David Teniers de Jonge, Anthonis van Dyck en vele anderen.

> **Toeristische info:**
Ottheinrichplatz A 118,
D-86633 Neuburg an der
Donau, tourismus@
neuburg-donau.de,
www.neuburg-donau.info

Surf naar www.pasar.be/zomerbrochures

Vul jouw gegevens in en kruis aan welke brochures je graag wil ontvangen.

De brochures worden gratis per post toegestuurd.

De actie loopt tot en met 15 maart 2021.



Pasar inspireert

Vrijtijdsorganisatie Pasar biedt je graag originele ideeën om nog meer te genieten van je vrije tijd. De brochures op deze bladzijden bestel je nu **GRATIS** via www.pasar.be/zomerbrochures

→ Volg ons en mis niets!
www.facebook.com/Pasarvzw
www.instagram.com/pasarvzw/



9



Beleef Waals-Brabant in 2021

De provincie Waals-Brabant is enorm veelzijdig: herbeleef de Slag van Waterloo, reis naar de middeleeuwen of leer stripheld Kuifje beter kennen in een knap vormgegeven museum. Ontdek het gloednieuwe toeristische magazine van Waals-Brabant en laat je verrassen!

> www.beleefwaalsbrabant.be
info@beleefwaalsbrabant.be
010 23 61 08

10

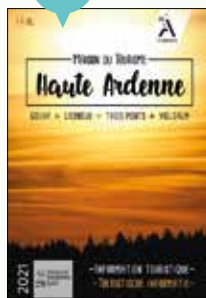


Ontdek Bergen in groep met een gids

Bergen is niet voor niets Culturele Hoofdstad van Wallonië! Laat je verleiden door deze perfecte bestemming voor groepsuitstappen die vast een plekje in je hart zal veroveren.

> **Contact en reservatie voor groepen:** [visitMons](mailto:visitMons@ville.mons.be),
Grand-Place 27, Bergen
groupe@ville.mons.be
www.visitmons.nl/groepen
065 40 53 46

11



De heuvelachtige Haute Ardenne

Het hele jaar door boeit deze streek je met haar mysterieuze dennenbossen, mooie meren en succulente streekspecialiteiten. De hartelijke ontvangst krijg je er overal zo bovenop!

> www.haute-ardenne.be
info@haute-ardenne.be
080 21 50 52

12



De mooiste wandelingen in Spa

Bestel snel deze brochure en ontdek kuurstad Spa via 9 becommentarieerde routes.

> **Office du tourisme de Spa**
Rue du Marché 1a
4900 Spa
www.spatourisme.be
www.visitspa.be
info@visitspa.be
087 79 53 53

13



Bestemming Luik

Ook met een groep heeft deze boeiende stad alles om je te verrassen...

Ontdek het volledige aanbod aan groepsarrangementen van het Maison du tourisme du Pays de Liège.

> **Visitez Liège**
www.visitliege.be
04 221 93 53

14



Bezoek Sint-Niklaas

Ontdek Sint-Niklaas al wandelend of fietsend langs mooie groene plekken en kleurrijke straatart. Verken de trage wegen en het nieuwe wandelnetwerk. Geniet van de kunstwerken en iets lekkers op de grootste markt van het land. Laat je verrassen!

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

15



Maak kennis met Bree

Bree nodigt je uit! Kom gezellig shoppen in de stad of maak een wandel- of fietstocht in de prachtige Breese natuur.

> www.bree.be/toerisme
centralebalie@bree.be
089 84 85 00



HOUD AFSTAND, raak me aan

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto PAUL VERHAEGHE

De wereld staat op z'n kop. De coronacrisis raakt iedereen en we moeten ons aanpassen aan een samenleving die we nog niet kenden. We zijn bang en onzeker, maar tegelijk biedt deze crisis ook kansen. Althans, dat is wat Paul Verhaeghe, doctor in de klinische psychologie en hoogleraar aan de universiteit van Gent, vertelt in zijn nieuwste boek *Houd afstand, raak me aan*.

Kunnen we als samenleving de coronacrisis aangrijpen om andere keuzes te maken? En wat is de impact van deze crisis op individueel niveau? Welk effect heeft dit 'nieuwe normaal' op ons welbevinden? Hoe kunnen we omgaan met eenzaamheid en onzekerheid, en is het vol te houden om niet te worden aangeraakt?

Hoe is het zover kunnen komen?

"Dit was, zoals dat heet, 'an accident waiting to happen', want deze crisis mocht eigenlijk niet als een verrassing komen. Twee decennia geleden waarschuwden epidemiologen ons al voor een pandemie, we kregen immers al eerdere waarschuwingen door hiv, SARS en MERS. De Belg Peter Piot, medeontdekker van het ebolavirus, schreef in 2012 een boek met een duidelijke titel: *No time to lose: a life in pursuit of deadly viruses* (Geen tijd te verliezen: een leven in achtervolging van dodelijke virussen, n.v.d.r.). We wisten het dus, maar deden er niets mee. We sloegen de goede raad van wetenschappers in de wind, we voelden ons overmoedig."

Toch is er volgens u nog een groter gevaar dan het coronavirus?

"Als homo sapiens zijn wij deel van een groter geheel. En die plaats in dat groter geheel zijn we vergeten. Deze pandemie is een rechtstreeks gevolg van onze levenswijze. Door onze manier van wereldwijd produceren, transporteren en consumeren, zijn wij vatbaarder voor virussen, maar belangrijker nog: hebben wij een klimaatverandering veroorzaakt. Sedert pakweg 1950 zijn we gaandeweg onze leefomgeving onmogelijk aan het maken. We zijn niet de natuur

"WE MOETEN EVOLUEREN NAAR EEN ECONOMIE WAARBIJ NIET LANGER GROEI, MAAR DUURZAAMHEID CENTRAAL STAAT. DAT ZAL NIET MINDER WERK OPLEVEREN, MAAR ANDER WERK."

maar wel onszelf aan het elimineren, wat eraan zit te komen is levensbedreigend en we liggen er niet wakker van. Niet het coronavirus, maar onze overmoed kan ons einde worden."

We hechten te veel belang aan economische groei?

"Eigenlijk is het nog erger dan dat, want economische groei is in de huidige versie een leugen. Het enige wat groeit zijn schulden en onze CO₂-uitstoot. Men gebruikt de term economische groei op dezelfde manier als honderd jaar geleden. Maar waar die groei toen zorgde voor een grote vrijheid en activiteit is er nu een verschuiving gebeurd van productiemarkten naar kapitaalmarkten. Kapitaal is zelf een product geworden om te verhandelen. Er komt een enorme vermogenstoename zonder toename van de reële economie. De groei is dus fictief."

Op de beurs valt geld te verdienen, wat is daar zo nefast aan?

"Voor sommigen valt er geld te verdienen, we noemen ze de één procent. Daardoor verwerven zij een ongeziene macht, met als voorspelbaar gevolg dat zij uiteindelijk de politiek gaan aansturen ten faveure van hun eigen belangen. Het gros van de bevolking wordt de mogelijkheid ontnomen om daadwerkelijk deel te nemen aan het economische en politieke leven – in het beste geval mogen ze nog hun stem uitbrengen, maar de overheid luistert niet langer naar hun reële zorgen. Dit is typisch voor de eindfase van een vrijemarktsamenleving, met kenmerken die exact omgekeerd zijn aan de beginfase: minder vrijheid, minder zelforganisatie, minder democratie."

De coronacrisis maakte wel het economisch belang van grootouders duidelijk?

"In een vrijemarkteconomie tellen kinderen en grootouders niet mee. Ze zijn enkel interessant als consument. Er zijn echter prachtige studies die aantonen dat een deel van de vooruitgang die wij als soort hebben gemaakt te danken is aan grootouders en dan vooral aan grootmoeders. Wij zijn immers een van de weinige soorten die een menopauze kennen en daarna nog verder leven. Na de periode van voortplanting komt er tijd vrij voor zorg en onderwijs. Die twee factoren zijn cruciaal voor onze evolutionaire vooruitgang en ook vandaag is gebleken dat we onze maatschappij moeilijk georganiseerd krijgen zonder de hulp, het onbetaalde werk, van zestigplussers."

We moeten weer gaan werken om te leven en niet langer leven om te werken?

"Dat is zeker juist. 'Het kapitalisme is een cultus geworden', schreef Walter Benjamin, een Duits-joodse vluchteling tijdens de Tweede Wereldoorlog. 'Een eredienst zonder religie, met een eigen taal en rituelen, eigen tempels en hogepriesters, heiligen, gelovigen en zondaars. De cultus wordt altijd en overal opgevoerd, zonder kans op schuldkiwitschelding, met steeds harder werken tot gevolg.' En dat klopt, we werken harder dan ooit met heel wat meer depressies en burn-outs als gevolg."

U gelooft in een nieuwe Verlichting?

"Vanaf de Verlichting ontstaat het idee om de maatschappij door kennis aan te sturen. De kennis die we nu bezitten volstaat om de klimaatverandering tegen te gaan en iedereen een goed leven te geven. We hoeven die kennis niet meer te verwerven, we hoeven er niet op te wachten, we hoeven enkel uit te voeren."

Hoe gaan we dat realiseren?

"De economie is dominant dus de verandering zal vanuit de economie moeten komen. De economie moet opnieuw ondergeschikt worden gemaakt aan de samenleving. We moeten evolueren naar een economie waarbij niet langer groei, maar duurzaamheid centraal staat. Dat zal niet minder werk opleveren, maar ander werk. De keuze voor arbeidsduurverkorting, een basisinkomen en billijke belastingen kunnen hiertoe bijdragen."

U bent fan van het experiment met arbeidsduurverkorting dat Femma uitvoerde?

"100 %! Alle werknemers van Femma schakelden een jaar lang over naar een werkweek van 30 uur. En wat bleek? Die kortere werkweek zorgt voor een vlottere combinatie werk, gezin en vrije tijd en meer rust en focus, met positieve effecten voor de organisatie zelf."

Wie gaat die maatschappelijke verandering realiseren?

"Je ziet dat het patriarchaat met zijn typische testosteroncompetitie voor een pak ellende heeft gezorgd. Denk maar aan Trump, Poetin, Johnson, Bolsonaro, Erdogan, Orban, Modi... En



kijk nu eens hoe landen met vrouwelijke leiders de pandemie aanpakken: Jacinda Ardern, Tsai Ingwen, Katrin Jakobsdottir, Angela Merkel, Erna Solberg... al die landen doen het beter. Een verklaring die je her en der leest is dat vrouwen minder ego hebben, meer gericht zijn op samenwerking ten behoeve van het algemeen belang en hun beslissingen daarop richten."

"EEN MAATSCHAPPIJ DIE HAAR LEDEN VOORHOUDT DAT IEDEREEN STEEDS HOGERE DOELEN MOET BEREIKEN, STEEDS MEER MOET BEZITTEN EN MEER MOET PRESTEREN, IS EEN IMMORELE MAATSCHAPPIJ DIE MENSEN NOG ONGELUKKIG MAAKT OOK."



Vrouwen aan de macht?

"Niet uitsluitend, uit bedrijfspsychologisch onderzoek blijkt dat teams met een evenwichtige gendersamenstelling het best werken, wat op zich al voldoende reden is om voor vrouwen te stemmen: we zijn immers nog altijd ver verwijderd van genderevenwichtig samengestelde regeringen."

Welke timing hebt u voor ogen?

"Ik schat zo'n vijftien jaar. We zijn nu in het eerste jaar, maar een aantal veranderingen zijn zeker al aan de gang. Op Europees vlak werd een Green Deal goedgekeurd die de Europese Unie tegen 2050 klimaatneutraal moet maken en ook in de VS wordt met het aantreden van een nieuwe president ook een nieuwe klimaatkoers verwacht. En dat is nodig, want de klimaatverandering valt niet meer te ontkennen. Kijk maar naar deze wintermaanden die opnieuw warmer zijn dan ooit tevoren."

Bent u optimistisch?

"Ik ben gematigd optimistisch omdat ik zie dat de veranderingen bezig zijn. Ik ben echter niet naïef. Het gevaar ligt in ons gewoontegedrag. We houden zozeer vast aan onze gewoontes dat we er ons niet langer van bewust zijn. Om een maatschappelijke verandering te realiseren, is er een schok nodig. Zo'n schok hebben we gehad door de coronacrisis, maar het nadeel aan de klimaatverandering is dat ze niet als een schok komt, maar heel geleidelijk. We zijn ons er te weinig van bewust."

U houdt een pleidooi voor het goede leven?

"Ik heb het geluk gehad een klassieke opleiding gevolgd te hebben. Ik heb daar kennis gemaakt met Aristoteles, een Griekse filosoof die veel nagedacht heeft over onze morele normen. In zijn visie hangt de ontwikkeling van een goede persoon samen met een goede samenleving, die in een wisselwerking borg staan voor een goed leven. Geluk is het doel van iedereen, en om dat te bereiken

moeten we onszelf een bepaalde manier van leven eigen maken."

In dat goede leven speelt het juiste midden een belangrijke rol?

"Dat klopt, een slecht leven, zowel in de morele zin als in de betekenis van ongelukkig, heeft altijd te maken met een teveel of een te weinig. Goed is de juiste maat, met een noodzakelijke afweging binnen de context. Op een feest eet en drink je meer dan op een doordeweekse dag. Dat geldt ook voor onze maatschappij. Een maatschappij die haar leden voorhoudt dat iedereen steeds hogere doelen moet bereiken, steeds meer moet bezitten en meer moet presteren, is een immorele maatschappij die mensen nog ongelukkig maakt ook."

De titel van uw boek *Houd afstand, raak me aan* verwijst niet toevallig naar het juiste midden?

"Inderdaad. Wat we moeten doen is een veilige manier vinden om elkaar stevig te omhelzen. We mogen het wantrouwen en de angst die we al voelden voor de ander niet nog meer doen toenemen. Want in wezen zijn we knuffeldieren. We willen ons tegen de ander aanschurken, we willen onze kinderen ruiken, onze geliefden voelen en onze ouderen koesteren." ■



Houd afstand, raak me aan, Paul Verhaeghe

Uitgeverij De Bezige Bij, 14,99 euro.
> Win een exemplaar. Kijk op pag. 55.

Schenk een jaar OKRA



Ben je op zoek naar het ideale cadeau voor je familielid, buur, vriend of vriendin, oude klasgenoot? Schenk een OKRA-lidmaatschap. Nog nooit zal je zo zeker geweest zijn over je cadeaukeuze, want niemand kan beter dan jij inschatten wat een OKRA-lidmaatschap betekent.

Nieuwe vrienden maken tijdens de vele OKRA-activiteiten, de wereld ontdekken met de reizen, samen sporten, aan crea doen, bij blijven via de OKRA-Academie of de infonamiddagen. Dat plezier kan je toch niemand ontfeggen.

Bovendien kies je met dit cadeau zelf welk bedrag je uitgeeft.

Je kiest zelf voor wie (één persoon of een gezin) en welk type (OKRA zonder of met OKRA-SPORT+).

Met andere woorden: je bepaalt zelf welk cadeau je samenstelt.

- * 25 euro: individueel OKRA-lid, zonder sport
- * 33 euro: individueel OKRA-lid met sport
- * 42 euro: OKRA-gezin: meerdere personen in hetzelfde gezin, zonder sport
- * 50 euro: OKRA-gezin met 1 persoon sport en 1 persoon zonder sport
- * 58 euro: OKRA-gezin met 2 personen sport

Dit cadeautje heb je zo in huis. Binnen de week ontvang je een geschenkpakket met daarin: een cadeau-bon, de lidkaarten (OKRA en/of OKRA-SPORT+) op naam van de ontvanger en een informatiepakketje voor deze nieuwe leden.

Wat moet je doen om dit aan te vragen?

Mail naar lidworden@okra.be of bel naar 02 246 44 41. Betaal onmiddellijk (uiterlijk 2 dagen na je aanvraag) het verschuldigde bedrag. Na ontvangst van je betaling, sturen wij meteen alles op naar jouw adres.



Je tweede jeugd ligt vlakbij

Serviceflats & assistentiewoningen voor levensgenieters nu te huur



€ 23/dag

Tijd om te genieten! Dat is wat onze betaalbare serviceflats en assistentiewoningen bieden.

Aan mogelijkheden en comfort geen gebrek:

- 👉 Alles binnen handbereik: handig gelegen in het centrum van Ham.
- 👉 Nooit een saai moment: gezellige ontmoetingsruimte, fijne activiteiten in het dienstencentrum, leuke mensen.
- 👉 Stijlvolle ruimtes: ontspannen op het terras of in je ruime woning? Jij kiest.
- 👉 Goed omkaderd: 24/7 personalarms van het Wit-Gele Kruis.

Ontspannen oud worden: ontdek het op www.ham.be/serviceflats

Bel ons via 013 61 10 93
Stuur een e-mail naar dienstencentrum@ham.be.



PARKINSONPATIËNT RAYMOND THILEMANS

“MIJN BOOT IS EEN DEEL VAN MIJN LEVEN”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANÇOIS DE HEEL

Na een loopbaan van hard werken in een cateringzaak ging Raymond Thilemans op zijn 65ste met pensioen. Het was zijn droom een boot te kopen, wat hij ook deed. Maar op hetzelfde moment begon het bibberen in zijn linkerarm. De diagnose was heftig: parkinson. Vandaag, acht jaar later, is Raymond 73 jaar en het gaat goed. “Elke parkinsonpatiënt is verschillend,” zegt hij. “Mijn toestand is stabiel, mee dank zij goede medicatie, veel bewegen en een positieve ingesteldheid. Ik kan nog met mijn boot varen, en hoop dat nog lang te kunnen doen.”

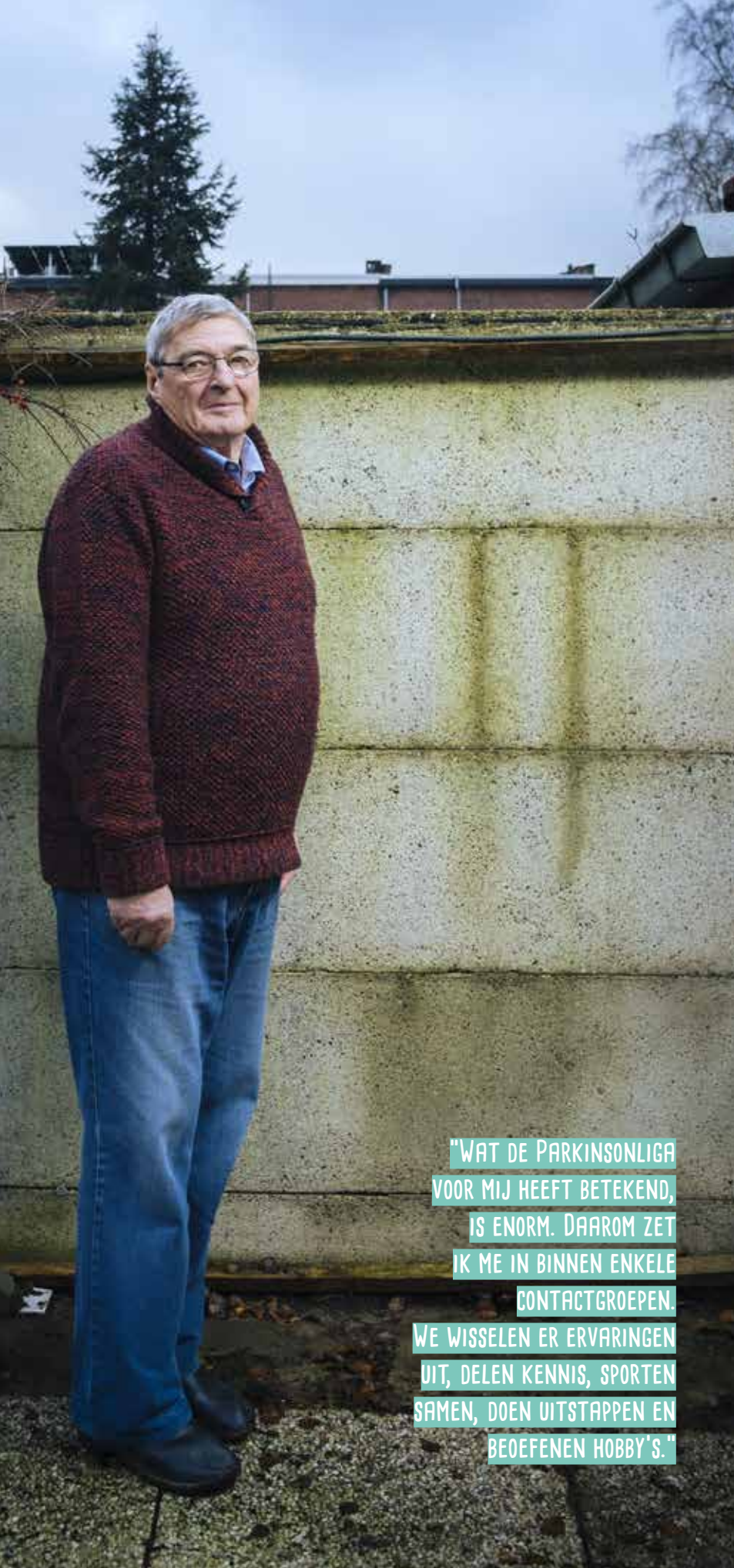
Toen Raymond Thilemans 15 jaar was, stierf zijn vader aan kanker. Men had het toen over een slepende ziekte. Het lijkt in het leven van Raymond een fait divers van heel lang geleden. Zijn moeder, die toen 45 jaar was (en in de negentig zou worden), begon een horecazaak aan de kust. “Door de vroege dood van mijn vader, ben ik snel zelfstandig geworden,” vertelt Raymond. “Ik was enig kind en vaak alleen. Ik deed op mijn vijftiende een vakantiejob op de binnenscheepvaart, waar ik de liefde voor boten ontdekte.” Aan de kust leerde Raymond ook zijn toekomstige echtgenote Josee kennen. Het koppel vestigde zich in Merksem. Daar bleef Raymond in de horeca werken, zijn vrouw was bediende in een wijnhandel. Raymond en Josee kregen twee dochters en een zoon, en vier kleinkinderen. Eén dochter is verpleegkundige en werkt op de Covid-afdeling in Lier, de andere dochter is ingenieur en de zoon is officier in het leger.

Verkeerd beeld van parkinson

“Toen ik 65 was, begon mijn linkerarm te beven. Ik zocht de oorzaak in

jarenlang hard werken. Mijn dochter die verpleegkundige is en haar man die chirurg is, roken echter onraad, en maakten een afspraak bij de dokter. Daar viel het verdict: ik had de ziekte van Parkinson. Meteen voelde ik de grond onder mijn voeten wegzakken en zat ik in een rollercoaster van emoties. Ik had een beeld van parkinson zoals veel mensen dat hebben: een rolstoel, dementie, niet meer zelfstandig kunnen eten of drinken... Maar dat is parkinson niet! Bij mij sloeg de medicatie goed aan. Zelfs het bibberen hield op. Ik leerde ook de Parkinsonliga kennen. De ontmoeting met lotgenoten werkt helend. Je moet je positief opstellen. Ik verwelkom elke dag dat ik goed ben. Maar ook tegen de slechte dagen, wanneer ik de vermoeidheid in mijn benen voel, kan je je wapenen. Het moment dat de diagnose werd gesteld was natuurlijk een opdoffer, maar je moet daar overheen stappen. Er zijn drie dingen belangrijk voor iemand met de ziekte van Parkinson. Eén is veel blijven bewegen. Ik heb een goeie kinesiste die me daarin aanmoedigt en helpt. Twee is een positieve ingesteldheid. Ik heb die gekregen door lotgenoten





"WAT DE PARKINSONLIGA
VOOR MIJ HEEFT BETEKEND,
IS ENORM. DAAROM ZET
IK ME IN BINNEN ENKELE
CONTACTGROEPEN.
WE WISSELEN ER ERVARINGEN
UIT, DELEN KENNIS, SPORTEN
SAMEN, DOEN UITSTAPPEN EN
BEOEFENEN HOBBY'S."

van de liga die me van bij het begin heel sterk ondersteund hebben. En drie is de nodige medicatie, ook al zijn daar soms nevenverschijnselen mee gemoeid. Ik heb geen normale nachtrust meer. Ik weet niet of dit typisch parkinson is of een gevolg van de medicatie, maar ik slaap zeer onrustig en ik droom veel. Ik neem wel geen slaapmedicatie, ben eigenlijk altijd tegen pillen geweest."

Lotgenoten

"Rust roest. Dat is voor veel senioren zo, maar zeker voor een parkinsonpatiënt. Typisch aan parkinson is dat de spierkracht weggaat en dat je rapper vermoeid bent. Je wordt ook trager in het stappen, hebt wat last met je evenwicht. Nee, ik zal geen marathon meer lopen, maar dat hoeft ook niet. Om fysiek sterk te blijven, doe ik wel elke dag oefeningen. Daarnaast wil ik mentaal goed blijven. Mijn inzet voor de Parkinsonliga helpt me daarin. Ik begeleid de contactgroepen van Schoten, Edegem en Antwerpen Stad. Dat engagement geeft zin aan mijn leven. Wat ik doe als anderen het moeilijk hebben? Als vrijwilliger kan je niet veel veranderen aan een ander zijn situatie, we zijn geen medici, maar je kan wel luisteren, mensen informeren en motiveren, iets wat ik met veel plezier doe. Ik weet wat de liga voor mij heeft betekend, hoe die mij geholpen heeft, en dat wil ik ook voor anderen doen. De contactgroepen organiseren veel activiteiten. Er zijn praatgroepen, dansgroepen en boksgroepen (het zogenaamde contactloze parkiboksen, n.v.d.r.). We doen uitstappen, we gaan samen naar de film of doen een museumbezoek. Er komt eens iemand spreken, bv. een logopedist. De partners worden erbij betrokken. Belangrijk: we hebben het niet altijd over parkinson. Binnen de contactgroepen is de vriendschap groot en wordt er veel gelachen."



"IK HAD EEN ERG NEGATIEF
BEELD VAN PARKINSON, MAAR
GOEDE MEDICATIE, VEEL
BEWEGING, HET CONTACT MET
LOTGENOTEN EN EEN POSITIEVE
INGESTELDHEID, MAKEN DAT IK
OP VANDAAG STABIEL BEN EN
ME HEEL GOED VOEL."

>> Het coronavirus

"Hoe een gewone dag er voor mij uit ziet? Ik ben altijd vroeg op, maak koffie en ontbijt. Om 9 u. moet ik vaak naar de kiné. Tegen de middag eten we, en na de middag werk ik meestal op mijn computer en doe de briefwisseling voor de Parkinsonliga. Door corona vergaderen we ook noodgedwongen online, maar zo leer je bij. Ik vertegenwoordig ook de Parkinsonliga in de eerstelijnszones.

Het is moeilijk als je in je vrijheid wordt beknot, zoals dat in het coronajaar 2020 het geval was. Mijn vrouw en ik gaan graag op restaurant of naar het theater, wat echter nu niet kan. Het virus nekt ons, maar we moeten erdoor. Ook met de Parkinsonliga was het aanpassen geblazen. In 2020 hebben we heel wat kaartjes gestuurd naar onze leden, we deden 'warme telefoons' en maakten tijd voor een babbeltje. Nieuwe mensen erbij betrekken is wel moeilijk. Veel parkinsonpatiënten zijn al wat ouder en werken niet met de computer. Toch proberen we onze werking zo veel mogelijk te promoten, onder andere via de huisartsen.

Over de toekomst denk ik niet zo vaak. Ik ben 73 jaar, ik weet dat er

misschien geen twintig of dertig jaar meer zullen bij komen. Maar ik leef dag per dag, en zoals ik al zei: elke dag die goed is, is welkom. Het heeft geen zin daarover te piekeren. Maar is dat ook niet zo voor andere ziekten? Krijg je kanker, dan hoop je ook dat de behandelingen aanslaan en dat je verder kan.

Ik probeer er in elk geval het beste van te maken, samen met mijn echtgenote, mijn familie en mijn vrienden. We wonen nog altijd in Merksem, dichtbij de kinderen en kleinkinderen. Die zijn veertien, zes, vier en één jaar. Maar in de zomer trekken we drie maanden naar onze boot in Nieuwpoort. Aan die boot is altijd wel wat werk te doen, en het is heerlijk om af en toe te kunnen uitvaren."



PARKINSONLIGA

Bij de Parkinsonliga kan je terecht voor een babbel met lotgenoten of ervaringsdeskundigen en voor duidelijke informatie. Annick Hirschbock van de liga: "We organiseren bijeenkomsten, uitstappen en beweegactiviteiten. We maken mensen met parkinson en hun omgeving wegwijs in het doolhof van zorgvoorzieningen, hulpverlening, rechten en tegemoetkomingen. En we overleggen en werken samen met de professionele zorgsector, verzekeraars, de overheid en het wetenschappelijk onderzoek." Vlaanderen telt 20.000 parkinsonpatiënten. De Parkinsonliga telt 25 contactgroepen verspreid over alle provincies. Er is ook een aparte jongerengroep en een mediorengroep (voor mensen tussen 50 en 65 jaar).

www.parkinsonliga.be of 0478 96 16 80 van maandag tot donderdag van 9 u. tot 13.30 u.

WORDT DIGIDWANG HET WOORD VAN HET JAAR 2021?

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

Net voor de jaarwisseling werd knuffelcontact uitgeroepen tot woord van het jaar. De keuze voor dat woord van het jaar gaat stevast naar nieuwe woorden die de maanden voordien veel in de mond werden genomen. Zo'n woord getuigt dus van waar mensen in de maanden voor de verkiezing mee bezig zijn. In 2020 was dat woord dus knuffelcontact om voor de hand liggende redenen.

OKRA lanceerde enkele weken terug het woord digidwang. We stellen vast dat steeds meer dienstverlening zich verder terugtrekt uit de dorpskern of uit wijken. De digitale dienstverlening neemt de bovenhand. De bankensector springt hier bijzonder in het oog.

Minder bankkantoren

Het kantorennetwerk van banken wordt kleiner en de dienstverlening verschuift van persoonlijk naar digitaal contact. Vele senioren voelen zich gedwongen om mee te verschuiven naar een digitale omgeving, maar zijn hier niet altijd in thuis. Sommigen moeten noodgedwongen een beroep doen op een helpende hand van kinderen of familie. De vele signalen die OKRA bereikten waren overduidelijk tot zelfs schrijnend. Toen OKRA, enkele weken terug, deze bankenproblematiek in de media gooide kwam er een stormvloed aan ondersteunende verhalen en getuigenissen. Het ongenoegen over de toenemende digidwang is groot!

"TOEN OKRA, ENKELE WEKEN TERUG, DEZE BANKENPROBLEMATIEK IN DE MEDIA GOOIDE KWAM ER EEN STORMVLOED AAN ONDERSTEUNENDE VERHALEN EN GETUIGENISSEN. HET ONGENOEGEN OVER DE TOENEMENDE DIGIDWANG IS GROOT!"

Corona doet versnellen

Deze evolutie is niet nieuw maar corona zorgt wel voor een versnelling op vele terreinen.

- De afbouw van de loketfunctie van bankkantoren begon zo'n tien jaar terug. Iedereen werd doorverwezen naar geld- en selfservice-automaten. Geldafhaling aan het loket werd niet meer mogelijk.
- Ondertussen zien we een grote versnelling in de afbouw van het kantorennetwerk. Niet alleen in

België trouwens. Wie zijn bankverrichtingen niet digitaal doet moet zich steeds verder verplaatsen om nog een bemand kantoor te vinden. Mobiliteitsproblemen loeren om de hoek.

- Ook cashautomaten verdwijnen bij de vleet terwijl 60 procent van de betalingen nog steeds cash verloopt. En bovenal stuit het ons tegen de borst dat er hogere kosten in rekening worden gebracht voor wie niet digitaal bankiert.

Tijd voor actie

Dus ja... men dwingt iedereen naar de digitale snelweg. En dwingen is nooit goed!

OKRA brengt de problematiek niet alleen onder de aandacht, maar ijvert ook voor oplossingen. Want die zijn er. Het Zweedse model met merkloze witte of gele bankautomaten zou al soelaas brengen. In een overleg met minister van Financiën Vincent Van Peteghem werd deze problematiek besproken, en steeds meer middenveldorganisaties zijn partner van OKRA in deze strijd tegen de toenemende digidwang en afbouwende dienstverlening.

OKRA laat jou als OKRA-lid niet los en blijft ijveren voor een dienstverleningsmodel zonder dwang. Dankjewel voor deze signalen, die deden de bal rollen. Jouw stem versterken, ook dat is OKRA. ♦

mark



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



Het Anderlecht-team poseert voor de wedstrijd op Arsenal voor de Beker der Jaarbeurssteden. Na winst in de heenwedstrijd, verliest paars-wit de terugwedstrijd én de beker in Londen.

BELGISCHE VOETBALPLOEGEN VEROVERDEN OOIIT EUROPA ANDERLECHT EN CO SCHITTEREN IN DE JAREN 70 EN 80

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's COLLECTIE BELGA & ICON SPORT

Een Belgische voetbalclub in de finale van een Europese beker: het lijkt vandaag een verre droom. Ooit was het anders. In twaalf finales stond een Belgische club aan de aftrap. De laatste keer gebeurde dat in 1993. Hier keren we terug naar enkele memorabele finales.

Sinds 1955 organiseert de Europese voetbalbond UEFA de Europacup I of UEFA Cup, de voorloper van de UEFA Champions League. Later volgen nog andere toernooien. De Beker voor Jaarbeurssteden vindt plaats vanaf 1958 en is de voorloper van de latere UEFA Cup. En in de Europacup II spelen vanaf 1961 de nationale bekerwinnaars.

Het duurt vijftien jaar voor een Belgische club tot in de finale van een van deze toernooien raakt. In 1970 speelt Anderlecht de finale van de Beker der Jaarbeurssteden tegen Arsenal. Met zeven Europese finales is de Brusselse club trouwens de absolute recordhouder in België. Die eerste finale speelt Anderlecht met tot de verbeelding sprekende namen als Mulder en Van Himst.

Paars-wit wint de heenwedstrijd met 3-1. De zwart-witbeelden van de terugwedstrijd in Londen tonen een eivol stadion. Kinderen zwaaien met hun sjaals, ze zitten op het gras vlakbij de hoekschopvlag. Arsenal wint de wedstrijd met 3-0 en mag na zeventien jaar nog eens met een Europese beker zwaaien.

Vijf finales op drie jaar

Na Arsenal-Anderlecht is het zes jaar wachten op een Belgisch team in een finale. Maar wat dan volgt, is een nooit geziene rijkdom voor het Belgisch voetbal. Op drie jaar tijd speelt Anderlecht drie finales en

Club Brugge twee. Later volgen nog zes finales met een Belgisch team. Alles samen komt de beker vier keer mee naar België.

In 1976 haalt zowel Club Brugge als Anderlecht een finale. Brugge speelt voor de UEFA Cup tegen de Engelse traditieclub Liverpool. In een uitverkocht Anfield Road staat Brugge na een uur nog 0-2 voor. De Engelse buigen de situatie echter om en winnen de heenwedstrijd uiteindelijk met 3-2. Ook het Olympiastadion – de toenmalige thuishaven van Club – loopt helemaal vol voor de return. Lambert scoort na 12 minuten een penalty. Bij deze stand is de beker binnen. Maar enkele minuten later al maakt Keegan er 1-1 van en aan die stand wijzigt niets meer. Club mag met opgeheven hoofd het Europese toneel verlaten.

De finale van Europacup II vindt – in tegenstelling tot de UEFA Cup – plaats in één wedstrijd. Voor Anderlecht is de verplaatsing kort, want de finale tegen West Ham United wordt gespeeld op de Heizel. Voetbal is nog simpel in die tijd: alle spelers dragen zwarte schoenen en de bal is nog gewoon wit met zwarte vlakken.

De Londenaren komen op voor-sprong. Maar voor 55.000 toeschouwers maakt Rensenbrink er na een flater van de Engelse verdediger Lampard 1-1 van. In de tweede helft scoort Van der Elst twee maal en de Nederlandse dribbelkoning Rensenbrink schiet ook nog een penalty binnen. De Londenaren scoren ook nog een keer. Paars-wit had op weg naar de finale meer last met de Welshe derdeklasser Wrexham dan met West Ham.

Rensenbrink en Van Binst

Twee jaar later krijgt Raymond Goethals als trainer van Anderlecht een tweede kans om Europacup II te pakken. Het jaar voordien verloor zijn team de finale van Hamburger



Anderlecht-kapitein Rob Rensenbrink en zijn Oostenrijkse collega Robert Sara bij de aftrap. De Nederlander zou een hoofdrol spelen in de Europacup II-finale tegen Austria Wien (1978). Foto: Icon Sport

SV. In het Parijse Prinsenveld staat Goethals' team tegenover Austria Wien. De Oostenrijkers spelen verdienstelijk, maar Rensenbrink zet zijn team goed op weg met twee doelpunten, waarvan een magistrale vrije trap. Het technisch meesterschap van de Nederlander is sprekend.

VANAF 1976 VOLGT EEN NOOIT GEZIENE RIJKDOM VOOR HET BELGISCH VOETBAL. OP DRIE JAAR TIJD SPEELT ANDERLECHT DRIE FINALES EN CLUB BRUGGE TWEE.

Met twee doelpunten heeft ook Van Binst een mooi aandeel in de ruime 4-0-overwinning. Het laatste doelpunt is een knap afstandsschot. Van Binst trapt van buiten het strafschopgebied, naar eigen zeggen omdat zijn ploegmaats niet meer volgen: zij zitten al met hun hoofd bij het feestje achteraf.

Een historische avond speelt zich af op 10 mei 1978 op Wembley. Voor maar liefst 97.000 toeschouwers speelt Club Brugge tegen Liverpool. Alweer tegen de Reds dus, maar deze keer in de finale van Europacup I.

Het is de enige keer dat een Belgisch team de finale van de (voorloper van de) Champions League haalt. Brugge-coach Happel mist enkele geblesseerde basisspelers, maar ziet zijn Deense doelman Jensen een zeer sterke wedstrijd spelen. Uiteindelijk volstaat een doelpunt van Dalglish voor de Engelse winst. Tien minuten voor tijd wordt een schot van Bruggeling Simoen nog van de lijn gekeerd. Maar op de winst van Liverpool valt niets af te dingen.

Met vijf Limburgers naar Barcelona

Standard raakt een keer tot in een Europese finale. Met vijf Limburgers in de basis speelt de kersverse Belgische landskampioen de finale van Europacup II in 1982, in en tegen Barcelona. Op de Luikse bank zit een trainer die intussen best wat ervaring heeft met Europese finales: Raymond Goethals. Volgens hem is Barcelona de grote favoriet, maar het is toch Standard dat op voor-sprong komt. Na een actie die begint met een listige vrije trap van Haan is het Vandersmissen die de 0-1 scoort. Barcelona scoort echter nog twee keer. Bij het tweede doelpunt nemen de Catalanen een vrije trap nog voor de scheidsrechter fluit. De Standard-spelers en zelfs de cameraman worden in snelheid gepakt.





Michel Preud'homme en Lei Clijsters tonen de beker aan de Mechelse fans in het La Meinau-stadion in Straatsburg. KV Mechelen wint Europacup II in 1988 en is op dat ogenblik een van de betere teams van Europa. Foto: Icon Sport

>> Van de zeven Anderlechtse finales zijn er twee in de UEFA Cup. In 1983 winnen de Brusselaars van Benfica, een jaar later worden ze na penalty's uitgeschakeld door Tottenham Hotspur. Maar van dat laatste jaar blijven vooral de halve finales tegen Nottingham Forest hangen. Dertien jaar na datum raakt bekend dat toenmalig Anderlecht-voorzitter Van den Stock de Spaanse scheidsrechter Guruceta Muro betaalde om in het voordeel van Anderlecht te fluiten.

Nederlander klopt Ajax

De laatste Belgische eindwinst in Europa dateert van 1988. In Straatsburg neemt bekerwinnaar KV Mechelen het op tegen Ajax. Mechelen is op dat ogenblik top in België en eigenlijk ook in Europa. Onder meer Den Boer, Erwin Koeman en trainer De Mos zorgen voor een stevige Nederlandse inbreng. Verder telt het team sterkhouders als Clijsters, Preud'homme, Emmers en Ohana.

Bij de Amsterdammers krijgt Blind nog in de eerste helft een rode kaart na een fout op Emmers. In de tweede helft valt het enige doelpunt van de wedstrijd. Na een onnavolgbare dribbel en een voorzet van Ohana scoort Den Boer. KV Mechelen wint als debutant op het Europese toneel meteen de Europacup II. Het Mechels succes is nog niet voorbij. Het daaropvolgende seizoen wint Mechelen de Europese Supercup tegen PSV én de Belgische landstitel. Maar de hoogconjunctuur blijft niet duren. Trainer De Mos en verschillende spelers trekken naar Anderlecht. In 1993 verovert Malinwa voorlopig voor de laatste keer een Europees ticket.

Always look on the bright side of life

Ook Antwerp speelt een finale van Europacup II. Dat doet de Great Old in het legendarische Wembley-stadion, Wembeleij voor de Antwerp-fans. Afhankelijk van de bron steken 17.000 tot 20.000 supporters het Kanaal over. Op weg naar de finale kruipt Antwerp verschillende keren door het oog van de naald. Op cruciale momenten zorgen spelers als Svilar, Lehnhoff en Czerniatynski voor de verlossing.

Bij tegenstander AC Parma speelt Rode Duivel Grün. De Italianen maken hun favorietenrol waar en scoren al na negen minuten. Maar Antwerp-spits Severeijns doet twee minuten later de rood-witte hoop weer oplaaien. Parma blijkt toch te sterk voor Antwerp en wint uiteindelijk met 3-1. De Antwerp-fans laten het niet aan hun hart komen en zingen nog tijdens de wedstrijd Always look on the bright side of life. 

DE 'BELGISCHE' FINALES OP EEN RIJ

22/04/1970 en 28/04/1970:	Anderlecht – Arsenal	3-1 en 0-3	(Beker der Jaarbeurssteden)
28/04/1976 en 19/05/1976:	Liverpool – Brugge	3-2 en 1-1	(UEFA CUP)
05/05/1976:	Anderlecht – West Ham	4-2	(Europacup II)
11/07/1977:	Hamburg – Anderlecht	2-0	(Europacup II)
03/05/1978:	Anderlecht – Austria Wien	4-0	(Europacup II)
10/05/1978:	Liverpool – Brugge	1-0	(Europacup I)
12/05/1982:	Barcelona – Standard	2-1	(Europacup II)
04/05/1983 en 18/05/1983:	Anderlecht – Benfica	1-0 en 1-1	(UEFA CUP)
09/05/1984 en 23/05/1984:	Anderlecht – Tottenham Hotspur	1-1 en 1-1, penalty's 3-4	(UEFA CUP)
11/05/1988:	KV Mechelen – Ajax	1-0	(Europacup II)
09/05/1990:	Sampdoria Genua – Anderlecht	1-0	(Europacup II)
12/05/1993:	AC Parma – Antwerp	3-1	(Europacup II)

Bronnen: De grote voetbalencyclopedie van Het Nieuwsblad (2002), Gazet van Antwerpen, Het Nieuwsblad, Sporza, stamnummer25.be, The Arsenal History, TVL, Wikipedia, YouTube-kanalen van Anderlecht en Arsenal

HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN ANN CEURVELS

CULTUUR ALS DENKTANK VOOR HET LEVEN

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto ANN DE WULF

Ann Ceurvels mag dan als actrice van het scherm verdwenen zijn, in beeld is ze nog altijd. Als mama van een tiener met autismespectrumstoornis (ASS) en partner van een man met ADHD, begeleidt ze vandaag gezinnen waarin het leven net iets anders is. Ervaringen uit haar eigen omgeving en in haar praktijk COACS schreef ze neer in het boek *Etiketjes* waarmee ze ook door Vlaanderen trekt.



Verdiept in het denken

"Ik lees meestal verschillende boeken tegelijk en dan grijp ik graag naar een goed verhaal of een biografie. Er ligt ook altijd vakliteratuur of een boek

rond ons 'zijn' op de tafel. Nu zijn dat *Think like a monk* van Jay Shetty en *The boy who was raised as a dog* van Bruce Perry. Hij is kinderpsychiater en legt de link tussen ontwikkelingsstoornissen en de allereerste ervaringen in het brein van een kind. Met welke auteur ik graag een avond op stap zou gaan? Het is niet meer mogelijk want hij leefde in de 19^{de} eeuw maar met de Amerikaanse essayist Thoreau zou ik graag gesproken hebben over zijn boek *Walden*. Het is een verhaal dat iedereen zou moeten lezen, omdat de auteur aan den lijve heeft ondervonden wat een maatschappij met het denken van een mens kan doen."

Ongemakkelijke waarheden

"Ik heb geen favoriet museum, eerder een gevoel dat ik er nog zoveel te ontdekken heb. Vorig jaar zag ik een tentoonstelling van Norman Rockwell in het Memorial Museum in Caen in Normandië. De levensechte situaties die hij schildert zijn bijzonder fascinerend. Helaas zijn de maatschappelijke dilemma's die hij in zijn kunst aankaart nog altijd brandend actueel. Net zoals de Franse documentaire *Demain* waarin de pijnpunten in ons milieu worden besproken maar tegelijk ook de initi-



atieven van mensen en organisaties die zoeken naar oplossingen. Ook *A Life on our Planet* van David Attenborough kan me bekoren, het is een testament van een groot reportagemaker die ondanks zijn hoge leeftijd, niet ophoudt met aan de alarmbel te trekken."

"ALS IK ÉÉN TALENT MIS, DAN IS HET WEL DAT IK NIET GOED KAN INSCHATTEN HOEVEEL TIJD IK VOOR IETS NODIG HEB."



Vertragende ritmes

"Ik hou wel van muziek met een aparte sound en dat hoeft niet altijd een concert te zijn. De film *La Vie en Rose* waarin de actrice Marillon Cotillard op een onwaarschijnlijke

manier haar lichaam omvormt tot dat van Edith Piaf, dat is klasse. Op jonge leeftijd werd ik omvergeblazen door *This Mortal Coil*,

een muziekproject van een Brits platenlabel. *Song to the Siren* is een combinatie van stem en ritme en voelt wat ijl aan, alsof er vanuit de andere kant tegen je gesproken wordt. Hoor ik jazz, dan ga ik meteen enkele versnellingen lager. Ik zou het wat vaker moeten doen want als ik één talent mis, dan is het wel dat ik niet goed kan inschatten hoeveel tijd ik voor iets nodig heb."

Veggie in alle versies

"Ik ben fan van groenten. Onder andere de chef van restaurant *Lento* in Hasselt volgt daarin de seizoenen en maakt ze telkens op een verrassende wijze



klaar. Uiteraard laat ik zijn dessertkaart niet aan mij voorbijgaan. Maar mijn favoriete gerecht blijft toch doodgewone pannenkoeken, nu dus de vegan-versie. Ben ik in het buitenland, dan zoek ik in de lokale keuken vooral naar die gerechten die boordevol verse groenten zitten."

Info: www.coacs.be

10 OM NIET TE MISSEN

NIET TE MISSEN PODCASTS



1 RUBENS, DE ALLESKUNNER

Peter Paul Rubens is de voorbije 400 jaar nooit uit de mode geweest. Hij was een briljant en veelzijdig kunstenaar, leidde een groot atelier, sprak zijn talen, verzamelde kunst, ontwierp zijn eigen huis, reisde als diplomaat door Europa en was geïnteresseerd in wetenschap. Hij kon alles en hij wist alles. Wie waren zijn ouders? Waarom trekt hij op jonge leeftijd naar Italië? Hoe sterk was zijn band met Antwerpen? Hoe was Rubens als familieman? Sara Debroey van Klara neemt je mee op een tocht door het leven van Rubens. Onderweg krijgt ze gezelschap van verschillende Rubenskenners.

*Rubens, de podcast, 9 afleveringen van 10 minuten
Info en luisteren via: <https://klara.be/rubens>*

2 DE DIEFSTAL VAN DE RECHTVAARDIGE RECHTERS

In de nacht van 10 april 1934 worden in de Sint-Baafskathedraal te Gent, twee panelen van het wereldberoemde Middeleeuwse retabel 'Het Lam Gods' van de hand van Jan Van Eyck gestolen. Deze 'Kunstroof van de Eeuw' blijft tot op vandaag veel vragen oproepen: wat was de rol van de clerus en het gerecht? Was Arsène Goedertier de werkelijke dief? Handelde hij alleen? Wat dreef hem? Je komt het allemaal te weten in deze spannende podcast verteld door Vic De Wachter

De diefstal van de Rechtvaardige Rechters, 1 aflevering van 24 minuten. Luisteren o.a. via spotify, Apple podcasts,...

3 LEOPOLD II

Hij was ongeveer 1 m 90, daar is iedereen het over eens. Maar over al de rest zijn de meningen, op z'n zachtst gezegd, enorm verdeeld. Massamoordenaar, koning met twee kronen, megalomaan bouwheer, filantroop, ongenadig despoot, meesterstrateg, visionair, sluwe vos, hoerrenloper ... Leopold II was het allemaal en nog zoveel meer. Meesterververteller Johan Op de Beeck brengt het hele verhaal in de 10-delige serie 'Leopold II'.

De serie is beschikbaar als podcast op Klara.be, Spotify, Apple Podcasts en Google Podcasts.

4 HET JEF FESTIVAL ONLINE

Ieder jaar kan je tijdens de krokusvakantie terecht op het JEF festival, hét festival voor jeugdfilm en audiovisueel experiment. Je geniet er van de nieuwste films, premières, masterclasses, audiovisuele installaties en andere



exclusieve events voor en door kinderen en jongeren. Ontdek het zelf in Antwerpen, Brugge, Gent, Kortrijk, Roeselare, Leuven én online! Op het **online festivalplatform** kan je vanaf 6 februari heel de maand lang thuis de

beste festivalfilms kijken. Om de festivalbeleving in huis te halen, kan je via de website een "Bouwje-eigen-festival-box" boordevol leuke gadgets, plezier en (knutsel)opdrachten bestellen.

Alle Info op www.JEFfestival.be

5 EXPO VAN GOGH - THE IMMERSIVE EXPERIENCE

Dankzij de meest recente virtuele projectietechnologie word je ondergedompeld in het spectaculaire universum van Vincent Van Gogh. Je volgt een parcours waarbij je het leven van de artiest op een nieuwe manier ontdekt: zijn tijd in het klooster en in Arles, de geheimen uit de briefwisseling aan zijn broer en zoveel meer. Een groots klank- en lichtspektakel neemt je mee op sleeptouw via wereldbekende beelden van de kunstenaar.

Van Gogh: the immersive (cursief) experience is een totaalervaring dat je niet mag missen!

Info en tickets: www.expovangogh.be



6 DE MOEDER VAN FRANKENSTEIN

Psychiater

Germán Velázquez
Martín keert na vijftien jaar ballingschap in Zwitserland in 1954 terug naar het verscheurde Spanje om in de inrichting voor vrouwen in Ciempozuelos te werken. Daar ontmoet hij patiënte Aurora, die haar eigen dochter vermoord heeft. Niemand in de instelling geeft om Aurora, behalve María Castejón, een jonge hulpverpleegkundige die haar elke dag voorleest. De drie verhalen van de eigenzinnige Germán, de getroubleerde Aurora en de empathische María vormen samen een ijsingwekkend beeld van de jaren vijftig in Spanje: een wrede dictatuur en een nationaal katholicisme dat elke zonde als een misdaad beschouwt.

De moeder van Frankenstein, Almudena Grandes, Uitgeverij AW Bruna, 29,99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 55



7 LOCKDOWN

Londen is het epicentrum van een wereldwijde pandemie en de stad is volledig in lockdown. Geweld en onrust liggen overal op de loer en niemand is veilig voor het dodelijke virus dat al duizenden slachtoffers heeft geëist. Ziekenhuizen zijn overvol, hulpdiensten machteloos. Rechercheur Jack MacNeil heeft ontslag genomen bij de politie, ligt in scheiding en maakt zich zorgen om zijn zoon, die het virus opgelopen lijkt te hebben. Op zijn laatste dag wordt hij er toch nog op uitgestuurd om de moord op een kind op te lossen, nadat er een zak botten op een bouwplaats voor een noodziekenhuis is gevonden. De meedogenloze dader doet er alles aan om MacNeil tegen te werken en in een uitgestorven Londen begint een race tegen de klok. Door wie wordt MacNeil als eerste tegengehouden: de moordenaar, of het virus?

Lockdown, Peter May, Xander Uitgevers, 19,99 euro



8 DINGEN DIE WE TOEVERTROUWEN AAN DE WIND

Yui is een jonge vrouw die bij de tsunami van 2011 haar moeder en haar dochtertje is verloren, en sindsdien niet goed weet hoe ze verder moet met haar leven. Terwijl ze worstelt met haar verdriet, hoort ze het verhaal van een oude man die een kapotte telefooncel in zijn tuin heeft gezet. Op die plek lukt het mensen die een geliefde zijn verloren om met hen te communiceren via de wind en zo enigszins om te gaan met hun verlies. Terwijl het nieuws van de telefooncel zich verspreidt, komen mensen van steeds verder hierheen om met hun geliefden te kunnen 'spreken'. Ook Yui besluit de reis te maken. Maar eenmaal daar, heeft ze niet de moed om de telefoon op te pakken. Maar ze blijft terugkomen, om de mensen te observeren die dat wel kunnen. Dan ontmoet ze Takeshi, een weduwnaar wiens dochtertje niet meer heeft gepraat sinds het overlijden van haar moeder...

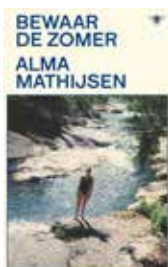
Dingen die we toevertrouwen aan de wind, Laura Imai Messina, Uitgeverij AW Bruna, 20,99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 55



9 BEWAAR DE ZOMER

In een bocht van een slingerende weg tussen bos en olijfgaarden in Noord-Italië staat het huis dat Alma's ouders als ruïne kochten. Al in haar eerste levensjaar namen ze haar mee, en sindsdien ging er geen zomer voorbij zonder het huis waar alles zich intenser af lijkt te spelen dan in Nederland. Alma's vader werd er ziek en overleed het jaar daarna, een maand voordat ze naar Italië zouden gaan. Het huis dat zo vervlochten was met hem, symboliseerde zijn afwezigheid, en in de zomers daarna werd het gemis steeds heviger. Op verschillende momenten in Alma's leven liet de taal haar in de steek, nu wendt ze juist die taal aan om grip op de gebeurtenissen te krijgen. In Bewaar de zomer neemt Alma Mathijssen de lezer mee naar de zomers in het huis waar ze haar rouw leerde verstopten tussen de spleten en waar ze ontdekte hoe ze zichzelf moest laten vallen van de hoogste brug in de vallei. In dit zinderende en openhartige autobiografische boek reflecteert Mathijssen op verlies, volwassen worden, taal en liefde.

Bewaar de zomer, Alma Mathijssen, Uitgeverij De Bezige Bij, 21,99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 55



10 MANEBLUSSE WANDELZOEKTOCHT

(Her)ontdek het historische hart van Mechelen tijdens deze actieve wandelzoektocht van Brouwerij het Anker. De interactieve Maneblusser wandelzoektocht van 4 kilometer staat gelijk aan zo'n 3 uur plezier voor jong en oud! Tijdens deze wandeling ontdek je alle mooie plekjes van Mechelen, met tekst- en fotovragen en leuke weetjes. De oplossingen krijg je mee in een gesloten enveloppe - probeer je nieuwsgierigheid dus te bedwingen.



Info:
<https://visit.mechelen.be/maneblusser-wandelzoektocht>
Prijs: 5 euro, inclusief 4 euro aan waardebonnen + 25% korting op de beklimming van de Sint-Romboutstoren. Verkrijgbaar bij Brouwerij Het Anker en Visit Mechelen

KUNSTENAAR, WILLY PEETERS

KUNSTENAAR WILLY PEETERS BEELDHOUWT EMOTIES IN BRONS

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto JURGEN DOOM

Bijna veertig jaar is beeldhouwer Willy Peeters (63) gefascineerd door wat mensen in beweging brengt. In zijn atelier in Leuven volgt hij hen in hun doen en laten, in wat het leven hen brengt aan geluk en verdriet, kracht of zwaarmoedigheid. Zijn bronzen beelden zijn niet altijd oogstrelend, integendeel. Willy: "De emoties die ik boetseer zijn vaak expliciet in hun wanhoop of agressie, ze tonen vooral de ruwheid van het leven. Ik heb niet de neiging om met mijn beelden de toeschouwer te vleien."

"Ik moet een jaar of elf geweest zijn toen het me begon te dagen dat ik graag creatief bezig ben. In de abdij van Tongerlo zag ik voor het eerst het toen nieuwe Da Vinci museum met de schildering van het Laatste Avondmaal. Het was een moment van bewustwording want nog geen jaar later trok ik naar de tekenacademie, samen met een beeldhouwer uit de buurt, Dré Proost, met wie ik mocht meerijden. Een reis vol ontdekkingen en op mijn vijftiende was er geen houden meer aan. Ik moest en zou naar de Sint-Lucas kunsthumaniora gaan. Mijn grote voorbeelden waren o.a. Bruegel, Jeroen Bosch, Francisco Goya... kunstenaars die de menselijke figuur en zijn emoties onovertroffen schilderden. Toch is het voor mij beeldhouwen geworden, na een opleiding in het atelier van Koenraad Tinel. Ik werk nu volgens de verloren was-techniek waarbij ik de beelden in was boetseer die nadien in een bronsgieterij worden omgezet in brons. Het proces is intensief en best wel hard labuur. Veel beelden zijn levensgroot en brons is niet bepaald een licht materiaal. Nu ik wat ouder word, begin ik dat fysiek toch wel te voelen. Maar op de creativiteit heeft mijn leeftijd geen vat. Ik werk graag en veel, ik kan me geen leven zonder voorstellen. Ik vind het ook bijzonder aangenaam als op een tentoonstelling jonge mensen naar me toe komen en zeggen dat ze het beeld dat ik vroeger voor hun

ouders gemaakt heb, nog altijd mooi vinden."

Van waarneming tot een spannend beeld

"Inspiratie vind ik vooral in het leven zelf. Ik zoek naar de innerlijke bewogenheid van de mens, in alle facetten van hoe hij zich daarin ontwikkelt en wat hij daarbij voelt. Die emoties probeer ik dan in een fysieke beweging uit te drukken. Ze zijn heel uiteenlopend, van samenhang tot diepe eenzaamheid en alles

wat daartussen zit, in relaties en menselijke contacten. Veel zie ik in mijn omgeving maar evengoed is een nieuwsbericht de aanzet tot nieuw werk. Zo heb ik het voorbije jaar veel bootjes geboetseerd. Schamele vaartuigjes waarin steeds minder mensen zaten, in een houding van angst en wanhoop. Tot ik alleen nog een lege boot kon maken. De beeldenreeks is niet levensgroot, eerder drukt de nietigheid uit van mensen die nergens welkom zijn. In de uitbeelding volg ik niet altijd een strikte anatomische logica, mijn zorg is vooral om door het weergeven van de expressie een bepaalde spanning in het beeld te brengen. Dat is 'de duim van de kunstenaar', zoals iemand me ooit vertelde. Het gaat om die laatste overdreven kracht die uiteindelijk een herkenbaar signatuur wordt." ■



Info: www.willy-peeters.com

De boeken 'Bewogen Brons' (2010) en 'Mandradora' (2015) over het werk van Willy Peeters, zijn verkrijgbaar in het atelier en bij Uitgeverij P. www.uitgeverijp.be



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

Elegant en OKRA gaan hand in hand

Teken nu in op het
exclusieve aanbod voor OKRA-leden
en bespaar op je energiefactuur!

Bouw doorheen de eerste drie jaar bij
Elegant een **korting** op **tot 285 euro**. Wil je
weten wat dit voor jou kan betekenen? Doe
de gratis energietest en bereken je voordeel!



TIJDENS
JAAR 1



NA HET
1ste JAAR



NA HET
2de JAAR



NA HET
3de JAAR



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.

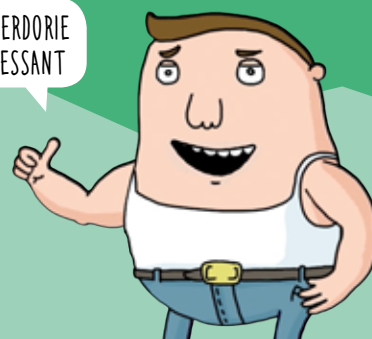
Bereikbaar van ma-do van: 09:00 - 17:30
en op vrijdag van 09:00 - 16:00.

Aanbod ook geldig voor huidige Elegant-klanten.

Ineens intekenen?
Meer info en inschrijven via:
www.elegant.be/OKRA

Teken nu in en spaar je voordeel!

DA'S VERDORIE
INTERESSANT



BLACK LIVES MATTER

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

De zestien kiesmannen van de staat Georgia kwamen afgelopen november toe aan de Democratische presidentskandidaat, Joe Biden. Het scheelde weinig, minder dan twaalfduizend stemmen. Wat ooit een Republikeins bastion was, heeft overwegend voor de Democraten gestemd. Georgia is een van de sleutelstaten die Biden aan de overwinning geholpen hebben. De voorbije decennia is het aantal African Americans, Amerikanen met wortels in Afrika, er flink toegenomen. 87 procent heeft op Biden gestemd. African Americans zijn beslissend geweest in de presidentsverkiezingen.

Dat is een neveneffect van de *Black Lives Matter* beweging, die verleden jaar de koppen van het nieuws gehaald heeft. Ze poneert dat ook het leven van zwarte Amerikanen ertoe doet. De knieklem van een agent in Minneapolis, die George Floyd op 25 mei het leven kost, is de druppel die de emmer over laat lopen.

Overal in de Verenigde Staten protesteren burgers onder impuls van *Black Lives Matter* tegen het niets ontziende politiegeweld, waarvan ze het structurele karakter aanklagen. In hun ogen gaat het niet over individuen die over de schreef gaan. Ze beschouwen het corps als een afspiegeling van een maatschappij, die *African Americans* aan allerlei vormen van discriminatie onderwerpt. “De protestgolven die we hebben gezien, vertegenwoordigen een grondige frustratie over een decennialang falen om politiepraktijken en het bredere strafrechtstelsel in de VS te veranderen”, zei oud-president Barack Obama onlangs.

ER VALT HIER EN DAAR EEN DODE, ZOWEL BIJ DE AANHANGERS VAN BLACK LIVES MATTER ALS BIJ EXTREEMRECHTSE TEGENBETOERS, DIE HUN RACISTISCHE IDEEËN MET HAND EN TAND VERDEDIGEN.

Tot op *Black Lives Matter Plaza*, het plein voor het Witte Huis, houden ze betogingen, symbolischer kan niet. In steden als Portland in Oregon en Kenosha in Wisconsin is de protestgolf onstuitbaar. Tot in september vinden er daar straatrellen plaats. Er valt hier en daar een dode, zowel bij de aanhangers van *Black Lives Matter* als bij extreemrechtse tegenbetoers, die hun racistische ideeën met hand en tand verdedigen.

Historiek

Black Lives Matter is de verre nazaat van de in 1910 opgerichte NAACP, *National Association for the Advancement of Colored People*, dat zich inzet voor de vooruitgang van de kleurlingen. Zo noemen de *African Americans* zich in die tijd, ook wel *negroes*. De legendarische hoofdredacteur van hun blad, *The Crisis*, W.E.B. DuBois, schrijft in 1928: “Aan wat misprijzen opwekt, breng je met een andere naam geen verandering aan. Als mensen negroes misprijzen, doen ze dat niet minder als we ze colored of Afro-Americans noemen”.

Niet alleen het taalgebruik evolueert grondig, ook de aanpak om voor gelijke rechten voor de *negroes* te ijveren. De NAACP ontstaat na de afschaffing van de slavernij in 1865, als vooral zuidelijke staten wetten uitvaardigen die van segregatie de regel maken, zeg maar een apartheidregime invoeren.

Er volgt een periode met lynchpartijen en terreurdaden van de *Ku Klux*

Klan. De NAACP zoekt haar heil in wetgeving om discriminatie de wereld uit te helpen en trekt zaken voor de rechtbank maar stelt vast dat haar acties te weinig uithalen.

DuBois' levensloop is het schrijnende voorbeeld van dat besef. Hij is de eerste *negro*, die op de universiteit van Harvard een doctorstitel behaalt, in 1895. Op zijn 66° gooit hij de deur van de NAACP achter zich dicht. Hij is al op leeftijd wanneer hij voor de socialistische partij tevergeefs een gooi doet naar een zetel in de Senaat. Op zijn 93° dient hij een aanvraag in om lid te worden van de communistische partij, hij emigreert naar Ghana in West-Afrika, verwerft er het staatsburgerschap en sterft er in 1963, 95 is hij dan. Radicalisering uit onvrede met de gang van zaken in de VS.

De jaren zestig

Vanaf de jaren vijftig boeken de



African Americans grote overwinningen. In 1965 komt er een wet die minderheden stemrecht waarborgt, een jaar na het wettelijke verbod op alle discriminatie. Nieuwe organisaties, gedragen door charismatische figuren – Martin Luther King krijgt de Nobelprijs voor de Vrede –, ontwikkelen geweldloze actiemiddelen, zoals boycotts en massademonstraties.

Ook burgerlijke ongehoorzaamheid maakt deel uit van hun arsenaal. Rosa Parks weigert in 1955 haar zetel in de bus af te staan aan een blanke medereiziger. Als negen *African Americans* zich twee jaar later in Little Rock in willen schrijven op een middelbare school kan dat niet zonder een ingreep van het leger.

Nieuwe wind

Black Lives Matter ziet het levenslicht in 2013, na de vrijspraak van een politieman die de tiener Trayvon Martin doodgeschoten heeft. Er volgen nog doden, Mike Brown, Eric Garner, Freddie Gray, Tamir Rice, vier namen in een lange rij. In onze contreien zijn ze vergeten maar bij de

activisten wakkert elk overlijden telkens weer het verzet aan tegen een systeem dat politiegeweld in de hand werkt. De geschiedenis herhaalt zich. Veel te vaak.

Volgt op de slavernij de segregatie, ook de laatste jaren is er een terugslag. Een voorbeeld is het stemrecht voor *African Americans*. In 2013 schrapte het Hooggerechtshof een onderdeel van de wet van 1965. Voortaan moet een staat die de kiesprocedure wijzigt de minister van Justitie geen advies meer vragen.

De gevolgen zijn desastreus. Het is deze dagen in heel wat staten vaste prik om voor je inschrijving een identiteitsbewijs met foto te eisen, een rijbewijs bijvoorbeeld, wat jonge zwarten dikwijls niet hebben. In Georgia haalt de Republikeinse overheid 214 kiesbureaus weg waar veel *African Americans* wonen. Om soms futiele redenen verwijdt ze tienduizenden namen van de kiezerslijsten, zeventig procent zijn zwarte burgers. Maar *Black Lives Matter* voert actief campagne in Georgia. Meer registraties, een

gevoelig hogere opkomst en twee Democratische senatoren zijn het gevolg. Biden mag dankbaar zijn.

Stroomversnelling

Wanneer in 2016 Colin Kaepernick knielt voor de wedstrijd, een symbolisch gebaar tegen het onrecht, jaagt hij het Amerikaanse *football* tegen zich in het harnas. Er leek niets veranderd sinds op de Olympische Spelen in Mexico in 1968 200 meter lopers Tommie Smith en John Carlos de *Black Power* groet brachten.

Vijf jaar later knielt de Belgische voetbalelf voor het begin van elke match. Als in de Champions League voetbal een Roemeense scheidsrechter iemand van het Turkse Basaksehir als *negru* bestempelt, staken de twee ploegen de wedstrijd. *Black Lives Matter* heeft niet alleen in de VS school gemaakt als voorvechter tegen ingebakken racisme. Zegt oprichter Opal Tometi: “Overall is nu gezegd: genoeg is genoeg, we moeten komaf maken met het racisme of racistisch geweld, van speelplaatsen en werkplekken tot de lobby's van de macht.”



Oosters nieskruid

EEN HONDSTROUWE EN
HARTVERWARMENDE
WINTERBLOEIER

Tekst IVO PAUWELS // Foto's IVO PAUWELS



Het Oosters nieskruid, *Helleborus orientalis*, kan uitgroeien tot een monumentale late kruidachtige winterbloeier die je jaar na jaar meer bloemen schenkt die mooi evenwichtig geschikt zijn. Alsof een bedreven bloembinder in de tuin aan het werk is geweest. Oosters nieskruid is van onschatbare waarde voor de tuin in de late winter en de prille lente, vooral omdat het ook in relatieve schaduw en bijgevolg in kleine tuinen en stadstuinen groeit, bloeit en zich gul uitzaait.



Eigenaardige bloemen

Tussen waaiervormige bladeren ontluiken vanaf februari grote klokvormige bloemen, meestal roze, maar vaak ook wit, geel en zelfs bijna zwart. Ze blijven maandenlang mooi. De bloemen bestaan uit grote, fraai gekleurde kelkbladeren. Bij de meeste andere bloemen zijn kelkbladeren groen. Zie de echte bloemen die zichtbaar zijn als kleine schubbetjes, honingbakjes of nectariën. Later groeien uit de nectariën zaadpeulen die in juni openspringen en hun glimmende zwarte zaden laten vallen.

Geef het Oosters nieskruid wat het nodig heeft

Oosters nieskruid vraagt een voedzame, goed gedraineerde grond die neutraal tot kalkrijk is en een plekje dat in de halfschaduw maar uit de tocht ligt. Heb je geen voedzame tuingrond, of is hij niet voldoende gedraineerd, dan kan je het volgende doen. Maak een flinke plantput en vul die met een mengsel van stukjes baksteenpuin en goed verteerde compost waaraan je een handvol kalk toevoegt. In dat mengsel groeit het Oosters nieskruid uit tot een grote, rijkbloeiende plant. Een prima standplaats voor Helleborus is de lichte zomerschaduw van bladverliezende struiken en bomen die geen al te dicht bladerdek vormen, zoals *Gleditsia*, notelaar, Japanse kers en fruitbomen.



EEN SNUIFJE NIESPOEDER

De naam Oosters nieskruid verwijst naar haar zusje, *Helleborus niger*, het echte nieskruid. Dat is echter geen gemakkelijke tuinplant. De gedroogde en gemalen wortel ervan leverde eeuwenlang niespoeder. Onze voorouders dachten dat niezen de gezondheid bevorderde. Nog steeds wensen we iemand die niest prompt gezondheid toe (al draaien we ons sinds Covid-19 meestal weg van wie niest).

BIJ HELLEBORUS
ORIENTALIS DOE JE ER GOED
AAN IN HET LATE NAJAAR
DE OUDE BLADEREN AF
TE KNIPPEN, ZEKER ALS
DIE LELIJKE INGEZONKEN,
ZWARTE PLEKKEN
VERTONEN.



Blad wegknippen of niet

Bij Helleborus orientalis doe je er goed aan in het late najaar de oude bladeren af te knippen, zeker als die lelijke ingezonken, zwarte plekken vertonen. Door de bladeren weg te nemen krijg je bovendien een beter zicht op de bloemen die altijd mooi gespreid staan.

Uit zaad of door scheuren

Zeldzaam mooie selecties worden door de kwekers door scheuren vermeerderd. Dat gebeurt in de zomer nadat het blad haar volle wasdom heeft bereikt. De gescheurde planten krijgen daarna nog tijd genoeg om voor de winter geworteld te zijn. Gescheurde planten zijn uiteraard duur in aanschaf. Maar een Oosters nieskruid dat zich respecteert zaait zich tijdens de zomer zelf uit. Het is zaak rond de planten niet te schoffelen. Het volgend jaar kan je de zaailingen tijdens de herfst elders uitplanten. Na twee tot vier jaar toveren deze gratis zaailingen uit je tuin hun eerste bloemen te voorschijn. Het Oosters nieskruid is in haast elke kwekerij te koop. ■



**“NA DUBLIN WAS
DEZE STAD ZÓ
KOSMOPOLITISCH”**

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

**LANGS
VLAAMSE
WEGEN**

**MARTIN
MCGARRY
VOELT ZICH
THUIS IN
BRUSSEL**

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.

In 1989 ruilde Martin McGarry Ierland in voor België. Al die tijd bleef hij de snel veranderende actualiteit in zijn geboorteland op de voet volgen. Maar door een bewuste keuze om Nederlands en Frans te leren, bouwde hij ook zijn leven in Brussel uit. Meer nog: zijn talenkennis leidde na een tijd tot een job als professionele vertaler.

De knusse Victor Vanderhoeftstraat ligt in de tuinwijk Terdelt in Schaarbeek. “Tussen 1920 en 1928 werden veel van dit soort huizen gebouwd”, weet Martin. “Ze werden opgetrokken naar Engels model. Daar gaven ze de werkende klasse een betere woning, met parken en faciliteiten in de buurt. Maar typisch Belgisch is dat ze allemaal wat van elkaar verschillen. Dat vind ik veel beter.”

‘Katholiek zijn was als ademen’

Meer dan 31 jaar geleden verlieten Martin, zijn vrouw en hun jonge dochters Ierland. Om de reden voor die verhuis te kennen, moeten we de Ierse geschiedenis induiken. “In de jaren ‘50 trokken 400.000 mensen weg uit Ierland, vaak naar Groot-Brittannië. Velen vertrokken om economische redenen, maar sommigen deden dat ook omdat ze zich niet goed voelden in de Ierse samenleving. De Ierse Republiek was vroeger overweldigend katholiek. Toen ik jong was, was katholiek zijn als ademen. Anticonceptie en echtscheidingen waren verboden, er was censuur van boeken en alle scholen werden gecontroleerd door de Kerk. Voor andersdenkenden was het gewoon makkelijker om naar Engeland te gaan. Daar had je een meer kosmopolitische, minder religieuze, minder eenvormige samenleving.”

Verbanden zien

Martin engageerde zich als actief bestuurslid van een kleine politieke partij en als vakbondsmen. Dat engagement wortelt in zijn jeugd. “Als schooljongen raakte ik samen met een vriend betrokken bij een jeugdclub in een van de armste wijken van Dublin. Mijn vriend bleef in die buurt actief tot bij zijn overlijden een paar weken geleden. Hij zette zich in voor de strijd tegen drugs-

misbruik, tegen criminaliteit, voor de lokale jeugddiensten. Bij zijn dood verklaarde de president van Ierland wat voor een goede mens hij was. En onze eerste minister stuurde een brief naar zijn weduwe.”

“De eerste keer de armoede en uitzichtloosheid in die buurt ervaren, liet een grote indruk op me na. In die tijd had je in het centrum van Dublin nog families die in één kamer leefden, soms met wel dertien mensen. Maar ook zaken als de burgerrechtenbeweging in de VS, Vietnam en Zuid-Afrika hadden een groot effect op me. Ik begon verbanden te zien, bijvoorbeeld tussen grote internationale bedrijven en hun belangen in Zuid-Afrika.”

Een nieuw hoofdstuk

“Eind jaren ‘80 verkeerde de economie in een verschrikkelijke staat. Het was een tijd van hoge werkloosheid en massale emigratie. Daarbij ontstond er een massief drugsprobleem met de introductie van heroïne. Dat gebeurde vaak in arme wijken met veel werkloosheid en alcoholproblemen. De toestand was toen vrij deprimerend.”

“IN EEN SAMENLEVING MET EEN UNIFORME KIJK OP DE WERELD KONDEN MARTIN EN ZIJN VROUW NIET LANGER AARDEN.”

Martin en zijn gezin vertrokken echter niet om economische redenen. De eerste, prille veranderingen van de strenge heersende moraal in Ierland verliepen traag. In een samenleving met een uniforme kijk op de wereld konden Martin en zijn vrouw niet langer aarden. “We wilden ergens anders naartoe en dat bleek België te zijn. Mijn vrouw kon

er aan de slag als bibliothecaris bij de Europese Commissie. We hadden toen twee kinderen en allebei een job: verhuizen was niet zo simpel. Maar wij sloten een hoofdstuk af en begonnen aan een nieuw.”

Nederlands leren met *The Simpsons*

“In Brussel bleef ik bijna tien jaar thuis voor de kinderen. Haast bij toeval begon ik weer te werken. Op een dag kreeg ik een telefoontje met de vraag of ik de Engelse vertalingen voor het magazine *Trends International* kon doen. ‘Ik weet niet of ik dat kan’, antwoordde ik, ‘Ik kan wel Nederlands lezen.’ Maar de man die me belde, vond niemand anders en had dus geen keuze.”

Zijn nieuwe job in Brussel had Martin dus te danken aan zijn talenkennis. Nochtans stond dat niet in de sterren geschreven. “Toen ik jong was, was het taalonderwijs in Ierland niet zo straf. Mijn leerkracht sprak beperkt Frans met een accent van Dublin. Aan de universiteit studeerde ik Engels en Duits. Toen ik hier kwam wonen, heb ik wat Frans geleerd, puur uit nieuwsgierigheid. Ik wilde weten wat er rondom me gebeurde en met mensen kunnen praten. Na een tijdje realiseerde ik me dat Nederlands vrij sterk op Duits lijkt. Ik legde er me op toe en verbeterde het door naar *Het Huis van Wantrouwen* te kijken en *Humo* te lezen.”

Toen *Trends International* werd opgedoekt, begon Martin als vertaler voor de weekbladen *Brussel Deze Week* en *Agenda*, de voorlopers van het huidige *Bruzz*. En verschillende andere opdrachtgevers volgden. Actief op zoek gaan naar opdrachten, deed Martin nooit. Geregeld kreeg en krijgt hij een vraag naar vertaling.

"IN IERLAND HAD JE
AMPER MENSEN MET EEN
MIGRATIEACHTERGROND.
TERWIJL IK HIER IN BRUSSEL
SOMS VOETBALDE MET ZEVEN
NATIONALITEITEN IN ÉÉN
PLOEG."

Martins jongste dochter – die in Glasgow woont – trad trouwens in zijn voetsporen. Zij werkt vandaag ook als freelance vertaler. Zij en haar zus leerden hun Nederlands voornamelijk dankzij de Nederlandse ondertitels bij de animatieserie *The Simpsons*.

In Brussel blijven? Graag!

De laatste tijd neemt Martin wat meer tijd voor andere dingen dan werk. Zo leerde hij zichzelf tijdens de lockdown basis-Italiaans aan. Die lockdown maakt dat hij voorlopig niet naar Ierland kan. "Terwijl dat nu zoveel goedkoper is dan vroeger. Toen we hier net woonden, kostte naar Ierland vliegen met ons gezin meer dan 1.000 euro. Maar je kon hier wel de bus, trein of auto nemen naar een ander land. Dat lijkt perfect normaal voor een Belg, maar voor een Ier is dat buitengewoon. Leven op een eiland zorgt ervoor dat je vrij geïsoleerd bent."

Brussel was dan wel eerder per toeval de plek waar Martin zich destijds

"WIJ MOETEN HIER NIET
BLIJVEN. MAAR WE HEBBEN
GEEN PLANNEN OM ELDERS
NAARTOE TE TREKKEN. WE
BLIJVEN HIER GRAAG."

vestigde, hij woont er wel graag.

"Het kosmopolitische karakter sprak me meteen aan. Ik weet dat er daarmee ook problemen zijn, maar het was zo nieuw voor me. In Ierland had je – in tegenstelling tot vandaag – amper mensen met een migratieachtergrond. Terwijl ik hier in Brussel soms voetbalde met zeven nationaliteiten in één ploeg."

"Veel Ieren in Brussel lijken in hun hoofd Ierland nooit verlaten te hebben. Ze denken meestal maar voor enkele jaren naar hier te komen. Maar soms loop ik mensen tegen het lijf die na hun terugkeer naar Ierland toch weer naar Brussel komen. Blijkbaar vinden ze dit een goede plaats om te leven."

"Wij moeten hier niet blijven. Mijn vrouw is sinds zes jaar met pensioen. Ik werk minder dan vroeger en als ik werk, heb ik aan een computer en internet genoeg. Maar we hebben geen plannen om elders naartoe te trekken. We blijven hier graag."

Loskomen van Groot-Brittannië

Op het einde van ons gesprek wil Martin nog iets kwijt over een van de thema's van deze tijd, de Brexit. "Groot-Brittannië was vroeger onze belangrijkste handelspartner. De Britten kwamen bij de Europese Economische Gemeenschap en dus deden wij dat ook. Maar nu zij weggaan uit de EU, vindt geen enkele Ierse opiniemaker dat we hen moeten vergezellen. Voor ons was het lidmaatschap van de EU bevrijdend. We werden onafhankelijker: van totaal gedomineerd door onze enige buur, kwamen we in een grotere wereld. Loskomen van Groot-Brittannië, dat is echt een grote verandering in onze geschiedenis." 

Hersengymnastiek

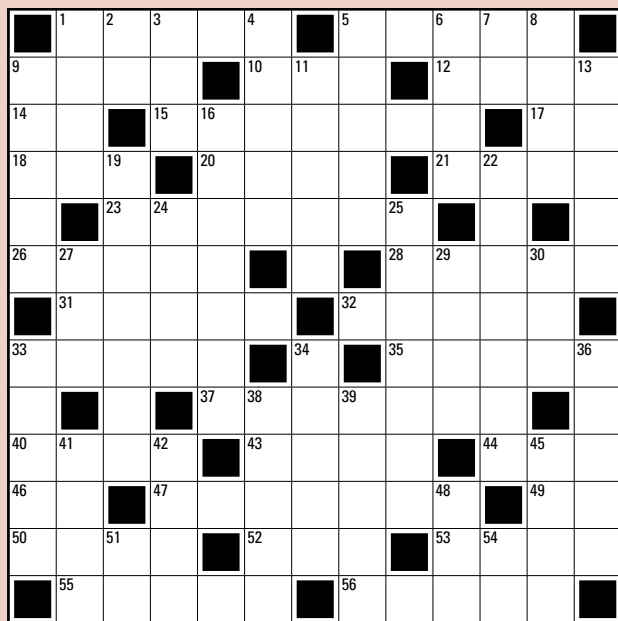
KRUISWOORDRAADSELS

HORIZONTAAL

1 vogel **5** carnavalsgroet **9** toegang **10** tropische vogel
12 bak **14** muzikant **15** laag bevroren water **17** ingenieur
18 indien **20** letsel **21** rivier in Spanje **23** dochter van een vorst **26** groot en flink **28** soort erwt **31** goed! **32** drift
33 strijdperk **35** puntig werktuig **37** Europese vrouw **40** zoek
43 open plek in een bos **44** duur **46** kiem **47** herdersfluit
49 Zweden (in internetadressen) **50** plaats in de Verenigde Staten **52** gard **53** ketjap **55** caloriearm **56** begrip.

VERTICAAL

1 intact **2** uitroep van pijn **3** onbezet **4** haring ontdoen van ingewanden **5** planeet **6** officieel stuk **7** paardenslee
8 oprecht **9** fabelmonster **11** aanslag op ijzer **13** mythologische stad **16** dam om slib te winnen **19** geestverschijning
22 schurk **24** onbesmet **25** bedrijf **27** prul **29** Europese taal
30 water **33** bouwland **34** Griekse wijsgeer **36** mythologische tovenaars **38** waakzaam **39** met plakband vastmaken
41 deel van een voertuig **42** voederbak **45** lekkernij
48 per stuk **51** nikkel **54** onzes inziens.



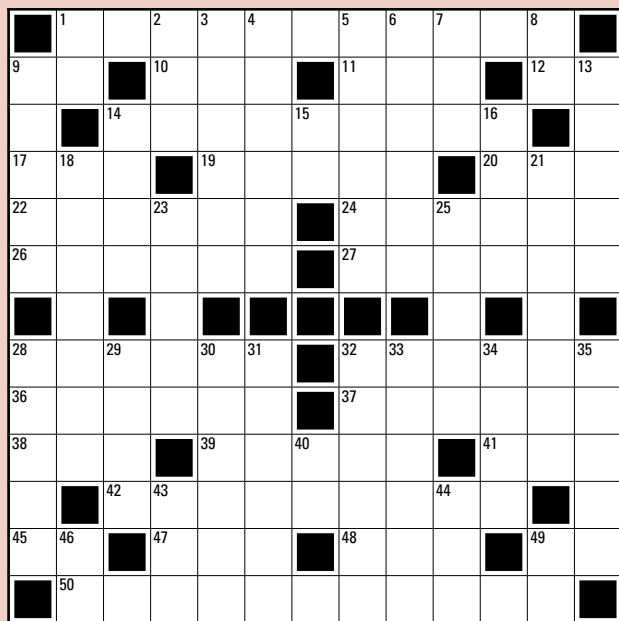
39	52	31	54	16	13	46	24
----	----	----	----	----	----	----	----

HORIZONTAAL

1 zonder fut **9** schoolonderzoek **10** gard **11** toiletartikel
12 modern **14** deel van de voet **17** vlaktemaat **19** bruinrood
20 Griekse ongeluksgodin **22** bevestiging in kindertaal
24 wit tafellinnen **26** strandmeer **27** maatschappelijk aanzien **28** voortdurend **32** naar beneden **36** vervolgens
37 onbewezen grondregel **38** mager **39** deel van het jaar
41 Europese Investeringsbank **42** model **45** tasto solo
47 koninklijk **48** scantechiek **49** westerlengte **50** versiering.

VERTICAAL

1 en omgeving **2** roem **3** zwart aanslaan **4** ontstaan
5 bewijzen van acht **6** erfenis **7** Spaanse uitroep
8 zangnoot **9** halsdoek **13** geen enkel ding **14** afstammeling
15 nummer **16** ver in de tijd **18** tegenbeweging **21** door beving ontstane vloedgolf **23** babydoek **25** bewoner van Nieuw-Zeeland **28** overhemd **29** verharde huid **30** uilskuiken
31 korte tijdruimte **32** loonschaal **33** uitwendig **34** foutloos
35 vertelling **40** bloedgroep **43** in orde **44** literatuur **46** sint
49 waarnemer.



22	20	14	33	3	48	40	13
----	----	----	----	---	----	----	----

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.

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

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

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

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

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.

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

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

Aanraken
Besmetten
Bevestigd
China
Contact
Corona
Covid
Daling
Diagnose
Epidemie
Geval
Gevoelig
Hoesten
Isolatie
Koorts
Longen
Lucht
Mondmasker
Negatief
Risico
Studie
Symptomen
Test
Vaccin
Verspreiding
Verwant
Virus
WHO
Wuhan

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

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.

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

AUTHENTIEK
BEREIDING
BESTELLEN
CALORIEEN
CAPRICCIOSA
CIPOLLE
DEEGWAREN
DIEPVRIES
FRUTTI DI MARE
ITALIAAN
KNOFLOOK
KROKANTE BODEM
MARGHERITA
MARINARA
PAPRIKA
PEPER
PIZZABAKKER
ROND
SNACK
TONNO
VERPAKKING
WARM
ZOUT

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

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

KRUISWOORDRAADSEL

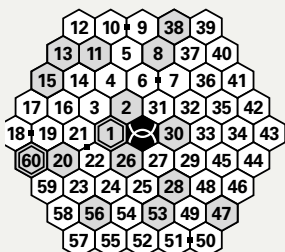
H	A	V	I	K	A	L	A	A	F
D	E	U	R	A	R	A	K	R	A
R	E	J	S	K	O	R	S	T	I
A	L	S	L	E	E	D	E	B	R
A	P	R	I	N	S	E	S	A	J
K	L	O	E	K	T	L	I	N	Z
O	K	I	D	O	W	O	E	D	E
A	R	E	N	A	P	P	R	I	E
K	R	M	A	L	T	E	S	E	E
K	W	I	T	L	A	A	R	T	I
E	I	R	I	E	T	P	I	P	S
R	E	N	O	R	O	E	S	O	J
L	I	G	H	T	N	O	T	I	E

TROOSTER

BINAIRE PUZZEL

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

RIKUDO



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

WATERMAN

TECTONIC

1	2	1	2	1	2	1	3	4
3	4	3	5	4	3	4	2	1
2	1	2	1	2	5	1	5	3
5	3	4	3	4	3	2	4	1
2	1	5	1	2	1	5	3	2
4	3	2	4	5	3	4	1	5
1	5	1	3	1	2	5	3	2
3	2	4	2	5	4	1	4	1
4	1	5	1	3	2	3	5	2

SUDOKU

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

WOORDZOEKERS

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

APPELSAP

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

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

BASILICUM

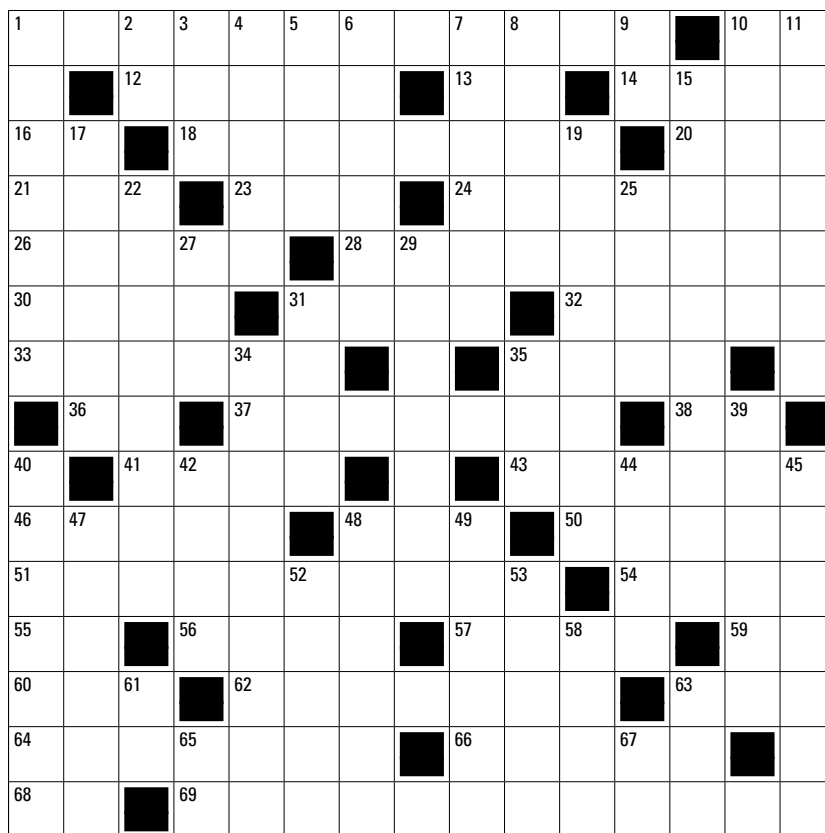
Oplossingen

HORIZONTAAL

1 kenmerkende eigenschap **10** versus (afk.) **12** dom **13** onderofficier (afk.) **14** vogel **16** openbaar vervoer (afk.) **18** moerasvogel **20** Europeaan **21** onwrikbaar **23** tijdperk **24** antwoord **26** toost **28** instelling die kunst uitleent **30** bedrijf van een toneelstuk **31** belegd broodje **32** tuinkamer **33** gesmijt **35** eerwaarde (afk.) **36** neon **37** in de eerste plaats **38** algemene vergadering **41** durende vijandschap **43** rol tabak **46** girafachtig dier **48** geluid van ganzen **50** lijfwacht **51** gebergte in Europa **54** internetverbinding **55** paardenslee **56** heilige **57** keukenhulpmiddel **59** ezelsgeluid **60** Numeri **62** stadsbewoner **63** sergeant (afk.) **64** drinkebroer **66** rivier in Frankrijk **68** bevel **69** zeer oud gesteente.

VERTICAAL

1 openbare verkoping **2** rijksuniversiteit (afk.) **3** hooghartige houding **4** moederkip **5** welige groei **6** deel van een landbouwwerktuig **7** fakkel **8** geliefde van Julia **9** kilowatt (afk.) **10** mooiprater **11** redenaar **15** land tussen zomerbedding en rivierdijk **17** zwijn **19** dikdoenerig **22** belevenis **25** Frans departement **27** nieuw (in samenstellingen) **29** meetlint **31** koninklijke aanspreektitel **34** neiging om alles van de beste zijde te zien **35** vordering **39** dik en traag **40** dergelijk **42** heldendicht **44** geeuw **45** verhouding **47** vreemde munt **48** getreiter **49** volksvermaak **52** tussen (in samenstellingen) **53** nevens **58** insnijding **61** met name (afk.) **63** een honderdste yen **65** en omgeving (afk.) **67** muzieknoot.



© DENKSPORT PUZZELBLADEN



Oplossing Kruiswoordraadsel december 2020



Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord februari 2021, PB 40, 1031 Brussel vóór 1 maart 2021.

De winnaars worden persoonlijk verwittigd. Voeg een postzegel van 1,10 euro toe (niet vastkleven).

OPLOSSING KRUISWOORD FEBRUARI 2021

22	28	60	51	22	65	10	35	36
----	----	----	----	----	----	----	----	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur boek:

Schiftingsvraag: *Wie woont vandaag in het kasteel van Marnix de Sainte Aldegonde?*

PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN

Een uitgelezen selectie boeken



- ✕ 5 exemplaren van **Gezond eten, gezond ouder worden**, Eric De Maerteleire, Standaard Uitgeverij, 24,99 euro
- ✕ 3 exemplaren van **Houd afstand, raak me aan**, Paul Verhaeghe, Uitgeverij De Bezige Bij, 14,99 euro.
- ✕ 5 exemplaren van **De moeder van Frankenstein**, Almudena Grandes, Uitgeverij AW Bruna, 29,99 euro
- ✕ 5 exemplaren van **Lockdown**, Peter May, euro, Xander Uitgevers, 19,99 euro
- ✕ 5 exemplaren van **Dingen die we toevertrouwen aan de wind**, Laura Imai Messina, Uitgeverij AW Bruna, 20,99 euro
- ✕ 5 exemplaren van **Bewaar de zomer**, Alma Mathijssen, Uitgeverij De Bezige Bij, 21,99 euro

Een overnachting met ontbijt voor 2 personen in een comfort kamer in hotel Essenza te Puurs-Sint-Amands



Info

Te midden van de schilderachtige streek Klein-Brabant-Scheldeland en op de as Antwerpen-Brussel, in een groene rustige omgeving, ligt dit heerlijke hotel met een zeer persoonlijke service:

Hotel Essenza, Essendries 2, 2870 Puurs-Sint-Amands (Kalfort), 03 288 33 33, www.hotelessenza.be.

of

Eén overnachting gratis bij één betalende overnachting voor 2 personen in B&B Villa Tartine.



Info

Het landhuis ligt rustig tussen de velden. Deze stijlvolle bed&breakfast vormt voor fietsers en wandelaars de ideale uitvalsbasis voor een verkenning van het Scheldeland.

Villa Tartine, Overheide 62, Puurs-Sint-Amands, 0477 72 34 63, www.villatartine.be.

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

**BEL GRATIS
UW RAADGEVER
0800 26 938**

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



Ik wil ook zo'n toverzetel, Opa!

Stannah

**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

SPECIALE AANBIEDING!

LAAG GEPRIJSD!

PULLOVER VAN KASJMIER

Zacht, comfortabel, schitterend... Deze pullover van puur kasjmier weerspiegelt de kwaliteit van Atelier Goldner Schnitt. Past perfect dankzij het zorgvuldig geminderde tricot voor een natuurlijk verfijnde look. Verkrijgbaar in 2 varianten alsof voor u op maat gemaakt.

100% kasjmier. Handwas.



atelier
goldner
schnitt

www.atelierng.be

MODE ALSOF OP MAAT GEMAAKT

Zo kiest u de juiste maat



Uw lengte is...

vanaf
1,65 m

kleiner dan
1,65 m.

N NORMALE
MATEN

K KORTE
MATEN

aqua zand sering hemelsblauw grijs koraalrood



Korte mouwen

Bijvoorbeeld in maat 46 N Lengte ca. 65 cm
K Lengte ca. 61 cm



Lange mouwen

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

Pullover van kasjmier
met korte mouwen
v.a. € 119.95

-€ 60

slechts

€ 59.95

+GRATIS
VERZENDING

ZO KUNT U BESTELLEN:

per telefoon:
070 - 22 28 28 **
en geef code BNFS21005 door

op internet:
www.atelierng.be
vul het artikelnummer in het zoekveld
Zoeken... voeg vervolgens de kortingscode
BNFS21005 toe aan het winkelmandje.

per post:
vul de bon in en stuur hem gratis op naar:
Atelier Goldner Schnitt
Gentsesteenweg 64, 1730 Asse

hemelsblauw

ook leverbaar
met ronde hals
en korte mouwen



sering

JA, ik profiteer graag van deze SPECIALE AANBIEDING

1. Ik kies: KLEUR	LENGTE	MAAT	Aantal	Model	Prijs	Totaal
aqua	☐ N ☐ K	☐ 40 ☐ 42		Korte mouwen	€119.95 - €60	€59.95
koraalrood		☐ 44 ☐ 46		Lange mouwen	€139.95 - €60	€79.95
zand		☐ 48				
sering	vanaf 1,65 m	☐ 50 ☐ 52		Korte mouwen	€139.95 - €60	€79.95
hemelsblauw	kleiner dan 1,65 m	☐ 54 ☐ 56*		Lange mouwen	€159.95 - €60	€99.95
grijs	Mijn lengte: Bijv. 1,60 m	☐ 58*				

2. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS in (BNFS21005)	
Achternaam/voornaam*	
Straat en huis-/busnr.*	
Postcode* _____	
Woonplaats*	

3. Manier van betalen:	
☐ Ik bestel op rekening	
In uw pakket vindt u uw leveringsnota, gelieve deze rekening te betalen binnen 14 dagen.	
Datum _____	Handtekening _____
☐ Ik wil niet bestellen maar wil wel graag DE NIEUWE CATALOGUS GRATIS ontvangen.	

U bestelt de artikelen volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op de website www.atelierng.be. Informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de bescherming van uw persoonsgegevens vindt u op www.atelierng.be. De informatie die in dit document wordt verzameld, is bedoeld voor intern gebruik door Atelier Goldner Schnitt. De informatie kan worden doorgegeven worden aan de organisaties die contractueel verbonden zijn met Atelier Goldner Schnitt. Als u niet gecontacteerd wenst te worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons meedelen.
*Verplichte gegevens zijn gemarkeerd met een sterretje.
**Variabele kosten volgens operator - max. € 0.30/min
Aanbieding geldig tot 30-06-2021 en zolang de voorraad strekt.