

okra
trefpunt 55+

magazine

NIEUWS
UIT JOUW
REGIO

SAXOFONIST
MARCELO MONCADA
ONTDEKTE NOODGEDWONGEN
NIEUWE KANSEN DOOR
CORONA

6 DOKTER LUK SWINNEN:
WAAROM VERVELING
GOED VOOR JE IS?

30 EXPERT
PAUL VAN DEN BOSCH:
ZIE JE ZELF ALS EEN
KLEINE ONDERNEMING

47 FIETS MET OKRA
EN WORD
WERELDKAMPIOEN

een zomer vol beweging

mobilitheidsdagen 7 – 12 juni

Blijf niet binnen omdat je niet meer zo mobiel bent. Buiten bewegen is gezond voor je lichaam en mentaal welzijn. Met een wandelstok, scooter, aangepaste fiets, rollator of ondersteuning voor je rolstoel kom je verder dan je denkt. Goed helpt jou en je eventuele begeleider ondersteund, gezond en gemotiveerd op weg.



mobile vrijheid met je scooter

Scoters met drie of vier wielen, met een kleine draaicirkel om binnenshuis te rijden of met een zwaardere batterij en grotere actieradius voor een deugddoende dagtocht ... ontdek bij Goed welke scooter bij jou past.



Vivo+



Mezzo



Solo



ST4



Atto

zo geraak je verder met je rolstoel

Rij je als actieve rolstoelgebruiker graag verre afstanden en ga je voluit voor



comfort? Koppel je rolstoel

aan een **duwondersteuning** of **aankoppelwiel**. Je doet grotere afstanden, bent minder snel vermoeid en spaart je polsen en schouders. Alles voor een sportieve zomer.



ook extra voor steun voor je begeleider

Ook voor het comfort van je begeleider heeft Goed oog. Met een duwondersteuning hoeft hij of zij je rolstoel niet zo hard te duwen. Zo raak je samen verder, ook op hellingen en ruwer terrein.



d Kom langs tijdens onze mobilitheidsdagen. Verhoog je mobiele vrijheid en ontdek onze promoties. Maak je afspraak via www.goed.be/mobidagen of 03 205 69 24.

Straffe vaders

hebben handen die de wereld dragen.
Schouders als uitkijkpost
en voeten die het pad verkennen.
Ze durven groots zijn in iets klein
en klein in grootse dingen.
Ze maken tijd om te varen
op de zee van vandaag
zonder zorgen over morgen.
Steekt er een storm op,
dan bieden ze tegenwind
tot hij gaat liggen,
hun ademkracht is sterk.
Ze weten dat waar je zelf in gelooft
echt kan
zolang je vuur vanbinnen voelt.
Straffe vaders
geven licht
zodat je hen van ver kan zien.

MARIET DE KEGEL





Abonnement:

Abonneren op OKRA-magazine gaat snel en eenvoudig, stuur je naam en adres aan Katrien Vandevaegeaete, 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 Vandevaegeaete, Lies Kiekens

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

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

Vormgeving Gevaert Graphics nv

Druk Dessain Printing, Mechelen

OKRA-magazine wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.

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

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

Coverfoto: François De Heel
Het juli-augustusnummer verschijnt uiterlijk op 28 juni 2021.

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

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



22

LOOP IN OOSTENDE MARVIN GAYE TEGEN HET LIJF



42



48

INHOUD

- 6 **VRAAG HET AAN OKRA**
Is de fietshelm verplicht?
- 8 **GEZONDHEID**
Luc Swinnen, dokter: "Waarom verveling goed voor je is"
- 12 **OVER WAT TELT**
Lynn Formesyn: "Er zit liefde in afhankelijk durven zijn"
- 16 **CM-GEZONDHEIDSFONDS**
Een goed gesprek met de gezondheidsconsulent
- 18 **AAN TAFEL**
Lekkers van eigen bodem
- 22 **UIT**
Loop in Oostende Marvin Gaye tegen het lijf
- 26 **OKRA-REIZEN**
Droom van je volgende reis met OKRA

EXTRA BIJLAGE: NIEUWS UIT JOUW REGIO

- 30 **EXPERT AAN HET WOORD**
Paul Van Den Bosch, topcoach: "Zie jezelf als een kleine onderneming"
- 33 **STANDPUNT**
Is verblijf in woonzorgcentrum nog betaalbaar?
- 34 **DOORLEEFD**
Gezond in je lijf en leden
- 37 **HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN**
In het culturele spoor van stadsgids Tanguy Ottomer
- 38 **10 OM NIET TE MISSEN**
- 40 **KUNSTIG GESPREK**
Kunstenaar Etienne Desmet: dansen in marmer en brons

12



"IK KAN NIET GOED BESCHRIJVEN WAT HET BETEKENT OM
CONSTANT PIJN TE HEBBEN."

IK NEEM VAKANTIE IN MIJN HOOFD

De Victoriapijk in Hong Kong: het panorama is er fenomenaal. Vooral na zonsopgang is het zicht ronduit indrukwekkend. En dan die geweldig grote Boeddha en de talrijke vogelsoorten in het natuurpark! Een echte aanrader. Vermoed ik. Jaren geleden las ik in het toenmalige Vakantiegevoelens, nu Pasar-magazine, een reportage over Hong Kong. Ik wist dat ik nooit in Hong Kong zou geraken maar dat vind ik niet erg. Want dankzij die reportage heb ik het gevoel dat ik er toch geweest ben.

Ik heb een zwak voor commissaris Brunetti die in Venetië misdaden oplost in de boeken van Donna Leon. Ik spring met hem mee op de vaporetto (een motorboot van openbaar vervoer in Venetië), en verheug me ook op de lunch van tramezzini (sandwich in driehoekjes gesneden). Daar hoort een glas witte wijn bij. Ik probeer zijn route te volgen door de smalle Venetiaanse straten. Kortom, ik duik mee in het verhaal en proef een verblijf in Venetië.

En ja, ook ik ben verknocht aan *De Zeven Zussen*, de bestsellers van Lucinda Riley, die je mee op wereldreis nemen. Zo proef ik met al mijn zintuigen van Australië, Brazilië en Engeland zonder dat ik er ben geweest, zonder dat ik er naartoe moet.

Reizen doet je wegdromen, brengt je andere inzichten, opent je verhaal van het dagdagelijkse en geeft je zintuigen andere prikkels. OKRA heeft een aanbod voor reizen dit najaar, als corona het toelaat natuurlijk. Je kan grasduinen in het aanbod op pag. 26. Reis je liever in je hoofd? Dan vind je in dit nummer weer heel wat leestips. Lees je niet graag? Dan is er nog altijd Midsomer Murders om je even in de Engelse tuinen te wanen of de Tour de France om te genieten van het Franse landschap. Je kan je ook even wereldkampioen wanen. Hoe? Dat lees je op pag. 47. Iets waar misschien mannen meer in geïnteresseerd zijn? Dan is dit voor jullie als een geschenk voor vaderdag.

Ik wens je een mooie zomer in je hoofd.

Katrien

- 42 **GROEN**
Daglelie, meid voor bijna alle werk
- 44 **HERBELEEF DE GLORIE**
Zes medailles tijdens één Olympiade: Hubert Van Innis doet het
- 47 **OKRA-SPORT+**
Iedereen wereldkampioen
- 48 **LANGS VLAAMSE WEGEN**
Saxofonist Marcelo Moncada ontdekte noodgedwongen nieuwe kansen
- 52 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**
De Kaukasus, strijdperk voor de sultan en de tsaar
- 54 **KRUISWOORDRAADSEL**



Bericht aan de leden van OKRA

Dankzij je lidmaatschap bij OKRA kan je gebruik maken van heel wat ledenvoordelen. Om daar van gebruik te kunnen maken, moet je de bonnetjes uit het bonnenboekje gebruiken. Dat boekje kreeg je bij vernieuwing van je lidgeld. Je lidkaart alleen is niet voldoende: je moet het desbetreffende bonnetje gebruiken.

IS DE FIETSHELM VERPLICHT?

Tekst MARIJN LOOZEN // Foto Shutterstock

Beste OKRA,

Ik heb dit jaar het geluk gehad om al vele kilometers af te leggen met de fiets. Heerlijk is dat. Ik heb echter nog geen fietshelm. Voor mij is het niet helemaal duidelijk of dit nu eigenlijk verplicht is. Ik hoor daar verschillende verhalen over. Kunnen jullie me hier wat duidelijkheid over geven?

Pieter



JAARLIJKS ZIJN ER
ONGEVEER 10 000
GEWONDEN EN OVERLIJDEN
ER ONGEVEER 90
PERSONEN ALS GEVOLG
VAN EEN FIETSONGEVAL
IN BELGIË.

Beste Pieter,

De fietshelm is **niet verplicht** in België voor de gewone fiets en elektrische fietsen met ondersteuning tot 25 km/u. Voor elektrische fietsen waarvan de ondersteuning niet uitvalt bij 25 km/u., maar bij 45 km/u. (de zgn. speed pedelecs), is er wel een helmplicht. De fietshelm voor speed pedelecs moet zijn goedgekeurd conform EN1078 met bijkomende voorwaarde dat de slapen en het achterhoofd beschermd moeten zijn. Indien aan deze norm is voldaan, wordt dat in de helm aangegeven (CE-markering).

Ernstige letsels

Val je tijdens het fietsen op je hoofd en je draagt een helm dan is de kans op een ernstig hoofdletsel uiteraard minder groot. Jaarlijks zijn er ongeveer 10 000 gewonden en overlijden er ongeveer 90 personen als gevolg van een fietsongeval in België*. Van de in het ziekenhuis opgenomen fietsers met ernstig letsel wordt bij 32 procent een hoofd- of hersenletsel geconstateerd. De oorzaak van de ongevallen neem je er niet mee weg. Maar het dragen van de fietshelm vermindert de kans op een hoofdletsel met 42 procent en op een hersenletsel met 53 procent. **Voor je eigen veiligheid raden we het dragen van een fietshelm dus sterk aan.**

Geen fietshelmplicht

OKRA en OKRA-SPORT+ zijn geen voorstander van de helmplicht. Waarom? Omdat een verplichte invoering van de fietshelm ervoor zorgt dat mensen hun fiets vaker op stal laten staan. In de landen die de fietshelm verplicht hebben gemaakt, zoals Australië en Nieuw-Zeeland, heeft men een verminde-

ring of een stagnatie van het aantal fietsers vastgesteld. Dat willen we uiteraard vermijden. We willen net meer mensen in beweging krijgen. Bijkomend blijkt uit onderzoek dat hoe meer fietsers er zijn, hoe veiliger het wordt voor fietsers. Wanneer er meer fietsers in het straatbeeld verschijnen, worden automobilisten gewend aan de aanwezigheid van fietsers. Hierdoor worden ze meer alert tijdens het rijden of passen ze gemakkelijker hun snelheid aan. Bovendien is op plekken waar veel gefietst wordt, de kans veel groter dat een automobilist vroeg of laat ook zelf fietser is, waardoor hij of zij het gedrag van fietsers beter kan inschatten.

Welke helm kiezen?

Let bij de keuze voor je fietshelm op de veiligheid. Ga zeker na of je het CE-label van de Europese Unie terugvindt, het correcte label is EN 1078 voor volwassenen. Zorg ook dat je helm recht op je hoofd zit. Doe de test en schud, na het aantrekken van de riempjes, met je hoofd. De helm mag dan niet meer bewegen en mag je bewegingen niet hinderen.

We wensen je alvast veel fijne, veilige fietstochtjes deze zomer,

Marijn

Meer info:

www.eenlevenlangsporten.be

www.fietzersbond.be

contact: info@okrasportplus.be
of 02 246 44 35

*bron Vias

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

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



DOKTER LUC SWINNEN:

WAAROM VERVELING GOED VOOR JE IS

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto's LUC SWINNEN

'Ledigheid is des duivels oorkussen'. Met luie mensen loopt het niet goed af, meer zelfs: ze plegen misdaden. De uitdrukking wordt als vermaning gebruikt voor mensen die niets uitvoeren. Aan luiheid zijn er immers geen voordelen, wie zich verveelt is een nietsnut. In de ratrace van onze maatschappij moet iedereen vooral productief zijn. Steeds verder, sneller, hoger gaan. Toch komen de laatste jaren ook tegenstemmen op. Zo houdt dokter Luc Swinnen een pleidooi om die verveling wat vaker toe te laten.

“Sommige historici denken dat het woord verveling in de industriële revolutie die negatieve bijklank kreeg. Doordat machines meer taken van mensen gingen overnemen, kregen die meer tijd om zich te vervelen. Verveling werd dan inderdaad gezien als het oorkussen van de duivel en moest koste wat kost bestreden worden. Hard werken en een goede arbeidsethos waren de norm. De katholieke leer versterkte die nog: traagheid werd immers gezien als een van de zeven hoofdzonden. Verveling heeft echter altijd bestaan en heeft op zich niets met luiheid te maken maar met een gebrek aan prikkels.”

Verveling zou net goed zijn voor het menselijk brein?

“Dat klopt, maar om dat te begrijpen moet ik eerst een aantal zaken over ons brein vertellen. Zo dacht men vroeger dat ons brein uit een reeks aan-en-uitknopjes bestond. Vandaag weten we dat dit niet zo is. Ons brein bestaat uit netwerken van cellen die met elkaar praten. Die hersencellen zijn fragiel. Bij ouderdomsziekten zoals dementie treedt bijvoorbeeld een verval van dendrieten en neurale verbindingen op. Tegelijk is ons brein ook een stuk flexibeler dan sommige mensen denken.”

Hoe bedoelt u?

“Vroeger waren wetenschappers ervan overtuigd dat bepaalde functies van ons brein in vaste gebieden vergrendeld lagen. Als die gebieden beschadigd raakten, verloor je ook de desbetreffende functie. De realiteit blijkt deze theorie tegen te spreken. Als iemand bijvoorbeeld door een hersenbloeding een beschadiging oploopt, nemen andere gebieden van de hersenen die taken deels of volledig over. Dit wordt mogelijk omdat recent onderzoek aanwijst dat ook volwassenen nog steeds nieuwe hersencellen aanmaken.”

“WANNEER ONS BREIN OFFLINE GAAT, PIEKT ONZE CREATIVITEIT. WE ASSOCIËREN NAMELIJK ONGEHINDERD DE ENE ERVARING MET DE ANDERE, EN DAT BEVORDERT ONS CREATIEF DENKEN.”

Ons brein bestaat dus uit verschillende netwerken?

“Ons brein bestaat uit heel veel verschillende netwerken, ik wil graag even op drie ervan focussen. Uiteraard zijn er geleerde benamingen voor, maar ik noem ze ons rustnetwerk of offlinenetwerk, ons aandachtsnetwerk of onlinenetwerk waarbij we focussen op onze taken en ons schakelnetwerk dat ervoor zorgt dat we tussen het on- en offline brein kunnen switchen. Het was Marcus E. Raichle, een Amerikaanse neuroloog, die het rustnetwerk of offlinenetwerk ontdekte. Toen hij tijdens een onderzoek mensen onder een scanner legde en hun hersenactiviteit onderzocht, bleek dat ze – hoewel zij niets mochten doen – toch een netwerk van hersencellen activeerden.”

Hun brein was dus niet in rust?

“Neen, helemaal niet, vandaar dat ik die term rustnetwerk wat misleidend vind. Als je brein offline gaat, een term waar ik meer van hou, ben je nog steeds erg hard aan het werk. Vergelijk het met slapen. Ook als je slaapt, werkt je brein hard. Slapend train je bijvoorbeeld je geheugen en worden er allerlei afvalstoffen verwijderd. Ga het bij jezelf maar eens na, wanneer je offline gaat met je brein, bijvoorbeeld wanneer je rustig op een bank in de zon zit te niks, krijg je vaak erg goeie ideeën.”

Wat betekent offline gaan met ons brein?

“Het veronderstelt dat we de omstandigheden creëren om de voortdurende gedachtestroom in ons brein even stil te leggen en onze aandacht naar binnen te richten. Een speciaal soort meditatie die je veerkracht vergroot, je creativiteit bevordert en je empathie een zet geeft – drie zaken die we in deze uitdagende tijden maar al te goed kunnen gebruiken. Helaas zijn we het een beetje verleerd om offline te zijn.”

Hoe maakt ons offlinebrein ons creatiever?

“Wanneer ons brein offline gaat, piekt onze creativiteit. We associëren namelijk ongehinderd de ene ervaring met de andere, en dat bevordert ons creatief denken. Creativiteit heeft rust en tijd nodig. Niemand kan op bevel creatief zijn. Creativiteit vereist dat we even offline gaan en aandacht hebben voor interne ervaringen. Tijdens periodes van maximale creativiteit zijn we niet meer in staat ons echt op onze taak te focussen. We laten los en juist dat maakt het mogelijk een nieuwe kijk op de dingen te ontwikkelen en op die manier begrijpen we ook anderen beter.”

Ons offlinebrein bevordert ook onze empathie?

“Een goed inzicht in het authentieke ik bevordert ons inlevingsvermogen in andere mensen. We kunnen hun gedrag begrijpen en soms zelfs echt voelen. Een baby lacht wanneer er iets leuks wordt verteld en leert huilen als er iets misgaat. Al snel begrijpt hij wat anderen bedoelen, ook al begrijpt hij de inhoud van hun woorden nog niet voor de volle honderd procent. Hij imiteert het gedrag van zijn ouders. Door associaties of ervaringen leren wij al vlug na onze geboorte anderen te begrijpen en hun gedrag te voorspellen. In een later stadium kunnen we dan inschatten hoe anderen denken en wat ze voelen.”





NAAR SCHATTING ZITTEN WE
GEMIDDELD ELF UUR PER DAG
VOOR HET EEN OF ANDERE
BEELDSCHERM.

maanden met de wagen op vakantie gaat naar Normandië. Uiteraard ben je niet de enige Vlaming met dat idee en dus sta je al snel in de file. Doordat er minder prikkels zijn, begin je te mijmeren. Dat is natuurlijk alles-behalve veilig, een ongeval loert dan om de hoek. Het ene netwerk is niet beter dan het andere. Op sommige momenten is het belangrijk online en gefocust te zijn, op andere momenten kan je offlinebrein goud waard zijn. En ons brein kan dankzij het schakelnetwerk perfect switchen tussen alleen hier en nu gefocust zijn en dan weer rustig wegmijmeren.”

Het komt er dus op aan een goeie balans te vinden tussen beide netwerken?

“Dat klopt en gezien we al veel te vaak online zijn, moeten we ons offlinebrein wat vaker activeren. Probeer dus je nachtrust te verzorgen. Beperk je stress en vermijd piekeren. Werk taken af zodat ze je onlinebrein niet blijven prikkelen. Zorg goed voor jezelf op levensveranderende momenten bijvoorbeeld na een verhuis of een overlijden van een geliefde. Probeer op een positieve manier in het leven te staan en blijf geloven in groei en verandering, zowel bij jezelf als bij anderen. En uiteraard kunnen ook ontspanningsoefeningen en meditatie je helpen om sneller naar het offlinebrein te schakelen. Je zal merken: je zal ervan genieten. Lang leve de verveling en het offlinebrein.”



Rust voor je brein van Luc Swinnen werd uitgegeven bij Lannoo en kost 19,99 euro.

> Win een exemplaar. Kijk op pag. 55.

>> Maar dat is nog geen empathie?

“Inderdaad, daarna leer je praten en ook dat is niet het eindpunt. Er volgen steeds meer ervaringen en associaties die het offlinebrein legt. We leren daardoor steeds beter de verschillen tussen mensen te begrijpen, wat onmisbaar is voor een goede sociale interactie en echte empathie. Alles wat we in dit leven willen bereiken, is een interactie IK-JIJ-WIJ. In deze interactie hebben we ons offlinebreinnetwerk nodig. Dat reageert immers vooral op de inhoud van het denken van een ander. Een van de belangrijkste mijlpalen van de ontwikkeling van ons brein is beseffen dat anderen overtuigingen kunnen hebben die niet overeenstemmen met de onze.”

Waarom vormt dat zo'n mijlpaal?

“Omdat het ons de gelegenheid geeft een probleem eens vanuit het perspectief van de andere te bekijken. Dat is een cruciale vaardigheid voor constructieve interacties tussen mensen. Uitdagingen zoals goede communicatie, leidinggeven, coachen en het eerder genoemde empathie kunnen allemaal gemakkelijker verlopen dankzij het offlinenetwerk.”

Waarom gaan we dan niet vaker offline?

“Wij moderne mensen willen altijd actief zijn. We hebben ons omringd met apparaten die onze aandacht

voortdurend opeisen. Zo zitten we naar schatting gemiddeld elf uur per dag voor het een of andere beeldscherm. Niet alleen die moderne technologie zorgt ervoor dat ons brein nauwelijks tot rust komt, we moeten ook zelf in de spiegel durven kijken. We rennen de hele dag van hot naar her. Zelfs onze zogenoemde vrije tijd staat vaak barstensvol gepland. Je brein krijgt nauwelijks de tijd om offline te gaan, met alle gevolgen van dien.”

Ons onlinebrein zorgt ervoor dat we gefocust zijn, dat is toch een goeie zaak?

“Uiteraard is dat netwerk bijzonder nuttig. Zonder dat netwerk zouden we geen uitvoerende functies meer aanpakken. Maar helaas is het evenwicht zoek. En dit leidt tot overprikkeling, stressklachten en een verminderde levenskwaliteit. Als je bijvoorbeeld helemaal in beslag genomen wordt door je onlinenetwerk en gefocust bent op een bepaalde taak, vergeet je misschien de verjaardag van je partner of – veel gevaarlijker – vergeet je dat je niet alleen in de auto zit. Ieder jaar horen we in het nieuws dat kinderen overleden zijn omdat ze per ongeluk achtergelaten werden in een hete wagen.”

Maar ook voortdurend offline gaan heeft waarschijnlijk zo zijn nadelen?

“Jazeker, stel dat je tijdens de zomer-

Otolift, dé meest
gekochte traplift
van de Benelux

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

* Onder voorwaarden. Ga naar otolift.be/sale

€750,-
Korting*

t.e.m. 30-06-21

Dunste enkele
rail ter wereld!



Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

OKRA21

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

Ontvang gratis
onze brochure!





LYNN FORMESYN

“ER ZIT LIEFDE IN AFHANKELIJK DURVEN ZIJN”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's STEFAAN TEMMERMAN

“Willen we nog een rondje wandelen, ik vind dit kei-ontspannend”, vraagt Lynn Formesyn (32) halfweg het interview. Onze stappen klinken op de houten rotonde van Groot Schijn, een stukje groen vlakbij het Rivierenhof in Deurne. Lynn is gehuwd met Niklaas en mama van Lena (6) en Noa (3). Na de geboorte van haar oudste dochtertje kreeg ze de diagnose Spondyloartritis, een reumaziekte die haar vermoedelijk ook al tijdens haar jeugd heftige, onverklaarbare pijnen gaf. Vandaar een wandelinterview, want blijven bewegen is de boodschap bij deze aandoening.

“Ik kan niet goed beschrijven wat het betekent om constant pijn te hebben. De pijnprikkels vragen voortdurend om aandacht en nemen heel veel energie weg. Nog elke dag moet ik leren hoe ik ermee kan omgaan. Wat helpt, is afleiding. Ik moet mijn gedachten kunnen verzetten. Door te schrijven. Te lezen. In iemand anders verhaal te kruipen. Wat ook helpt, is livemuziek en dansen. Een uur stilstaan kan ik niet, maar ik schaam me er niet meer voor om tijdens een optreden de hele tijd te staan wiebelen of de zaal vooraf om een barstoel te vragen. We hebben de mond vol van een inclusieve samenleving, maar die moet je als mens met een beperking soms zélf opeisen.”

Intensief leven mét pijn

“Mensen denken dat pijnpatiënten alleen maar stil in een hoekje zitten of liggen. Elk probleem moet ook snel worden opgelost. Een plakker-tje op de wonde, een pilletje tegen de pijn, en klaar is Kees. De specialist sprak over morfine maar ik wil dat niet. Ik wil geen zombie zijn. Ik leef liever intenser, mét pijn, dan compleet afgevlakt. Ik wil de pijn met me meenemen. De pijn integreren. Let op, ik oordeel niet over mensen die zware pijnstillers nemen. In mijn boek *Zinvol ziek* beschrijf ik wat voor mij werkt, niet hoe een andere chronische pijnpatiënt het moet doen.”

“De pijnen zijn begonnen in mijn kindertijd. Ik was een judoka. De sportarts zei: ‘Ik denk dat jij jeugd-reuma hebt.’ Maar men vond geen reumagen. Geen gen was toen heel radicaal: geen reuma. Nu weet men beter. Jammer, want hoe vroeger de diagnose, hoe meer kans op een ommekeer. Wie op tijd is, zou zijn immuunsysteem nog kunnen heropvoeden.”

IK KAN NIET GOED BESCHRIJVEN WAT HET BETEKENT OM CONSTANT PIJN TE HEBBEN. DE PIJNPRIKKELS VRAGEN VOORTDUREND OM AANDACHT EN NEMEN HEEL VEEL ENERGIE WEG.

Slopende vermoeidheid

“Fysieke pijn is één. Slopende vermoeidheid is twee. Er treedt hersenmist op waardoor ik me dom kan voelen. Mensen met beginnende dementie ervaren dat, denk ik, misschien ook wel zo? Mijn redeneervermogen werkt soms minder snel, wat frustrerend is, want denken geeft me net zoveel afleiding. Ik geraak nooit uitgerust. Na de geboorte van Lena en van Noa bleven de slapeloze nachten. Op de duur weet je niet meer waar je van wakker ligt: van de pijn of van het piekeren? Ik heb een grote werklust en veel engagement, maar ik heb minder reserves dan anderen. Gelukkig heb ik een werkgever die dat begrijpt. Ik werk sinds januari van dit jaar halftijds en tijdelijk als stafmedewerker beleid voor GRIP, een mensenrechtenorganisatie die ijvert voor de gelijkwaardigheid van personen met een beperking. Ik was er ook als vrijwilliger actief. Voor mijn schrijfbedrijfje *De Averechtse* doe ik momenteel dus even niets. Ik werk progressief: 50 procent voor GRIP, aangevuld met een ziekte-uitkering. Het deeltijds werken houdt me op de been, ik draai mee. Maar voltijds werken is voor mij ondenkbaar, dus veel progressie zit er – zoals de naam van dit stelsel doet vermoeden – eigenlijk niet in. Omdat ik werk, word ik bovendien ook fiscaal beboet. Die valkuil heb ik recent aangekaart tijdens een podcast met Frank Vandenbroucke, minister van Volksgezondheid. Al twintig jaar zoekt het beleid naar

een oplossing voor dit probleem. Het doet de stroom aan stress toemenen, stress waarvoor ik geen plaats meer heb. Ik snap dat veel chronisch zieken zich afgeremd voelen om opnieuw te gaan werken en schrik hebben om nog slechter af te zijn.”

Energie ondanks en dankzij

“Waar ik mijn energie haal, ondanks alles? Ik vind ondanks zo'n lelijk woord. Want soms is het ook dankzij. Niet dat mijn ziekte een cadeau is, integendeel. De pijn die ik heb, wens ik niemand toe. Toch dwingt ze me veel bewuster met mijn lichaam om te gaan en binnen mijn grenzen een gradatie van geluk en zingeving te zoeken.”

Heerlijk jeugdhuis

“Ik ben enig kind. Mijn ouders zijn gescheiden. Ik heb nog een halfbroer en een halfzus. In de generatie van mijn grootouders en ouders was pijn hebben en je gevoelens uiten een groot taboe. Het was van niet wenen, maar verbijten en voortdoen. Ik wil hiermee geen schuldgever spelen maar er zijn meer en meer bewijzen dat trauma's uit je kindertijd – en de onderliggende chronische stressproductie – kunnen leiden tot spieraandoeningen, auto-immuunziekten en zelfs kankers op volwassen leeftijd. Een oorzakelijk verband, zwart op wit, is er niet, wel een steeds duidelijkere correlatie.”

“Ik had ook pech met mijn leerkrachten. Kennisvakken vormden geen probleem, maar bij Lichamelijke Opvoeding heb ik afgezien. Ik kreeg het niet uitgelegd dat mijn lichaam niet mee wou, dat ik letsels opliep na conditietesten en rekstokturnen. Bovendien had ik de pech dat ik geen slanke deerne was, en dus ook nog eens gepest werd als luie, dikke trien.”



>> “Toch waren er ook lichtpunten. Op mijn dertiende kwam ik terecht in de T-Klub in Lokeren, een heerlijk jeugdhuis waar iedereen welkom was. De vriendschap was voelbaar, er werd gelachen, we deelden lief en leed, je kreeg er vertrouwen. Ik sukkelde er nogal onverwachts binnen en mocht meteen pintjes helpen tappen en platen draaien. Zo had ik wat zakgeld om cd's te kopen. Muziek was toen al ontzettend belangrijk voor mij.”

“Op mijn zeventiende ging ik Kunstwetenschappen studeren aan de KU Leuven, specialisatie middeleeuwse schilderkunst. Ik studeerde graag, maar had regelmatig last van mijn rug en nek waardoor ik veel moeilijker met de hand kon schrijven omdat mijn vingers opzwellen en de hele arm pijn deed. Gelukkig was er de dienst Studeren met een functiebeperking. Zo mocht ik mijn schriftelijke examens op de computer afleggen en had ik de optie om examens te spreiden in de tijd als dat nodig was. Om alles betaalbaar te houden, tapte ik in Café 33 op de Oude Markt, maar koppige trees als ik was, putte ik mezelf dan uit, verbeet de pijn, of verdoofde mijn systeem op een andere manier.”

Moederschap

“Pas toen ik zwanger was van Lena en de verantwoordelijkheid voor een nieuw leven voelde groeien, zag ik echt in dat ik het anders moest aanpakken. Een baby heeft niets aan een kreupele mama. Lena werd in 2014 geboren, ze lag in stuit en ik had sinds 2012 een rugprothese, dus moest het via een keizersnede. Voordeel van een kindje krijgen voor een pijnpatiënt is wel dat de moederschapshormonen de pijn op afstand leken te houden voor een tijdje. Vijf maanden na de geboorte van Lena viel de echte diagnose: Spondyloartritis.



EEN LICHPUNTJE WAS DE T-KLUB, HET JEUGDHUIS WAAR IK OP MIJN DERTIENDE BINNENSTAPTE. DE VRIENDSCHAP WAS VOELBAAR, ER WERD GELACHEN, WE DEELDEN LIEF EN LEED EN JE KREEG ER VERTROUWEN.

Ik voelde opluchting. Al die stemmen uit mijn jeugd die me hadden gezegd dat het tussen mijn oren zat, hadden ongelijk. Er was wel degelijk iets mis, mijn pijn was geen simpele schreeuw om aandacht. Maar het feit dat de diagnose niet met een pilletje kon worden opgelost, maakte dat ook teleurstelling en paniek binnensijpelden. Ik stelde me vragen. Wat betekent dit voor mijn moederschap? Mijn relatie? Mijn werk? Mijn vriendschappen? Het beeld dat ik heb van mijn leven? De dromen die ik nog wil realiseren? Toegeven dat je een beperking hebt, is zeer moeilijk voor een twintiger die in de ratrace van het leven zit, voltijds zittend werk doet en vier uur per dag pendelt, een huis afbetaalt, een kind heeft én aan wie je aan de buitenkant bovendien weinig mis ziet. Komt daar nog bij dat ik mezelf nooit zou toelaten als een ocharme ik-slachtoffer door het leven te gaan. En toch moest ik ook, als 'mankemens', want zo noem ik mezelf, op een gezonde manier mijn kwetsbaarheid leren tonen.”

Niklaas, mijn leeuw

“Het is grappig hoe ik mijn man Niklaas heb leren kennen. Het was in 2004. Niklaas is een muzikant. Niet lang na een metalfestival zag ik hem op de trein. Ik sprak hem aan en zei: ‘Ben jij niet die zanger?’ We geraakten aan de praat, hielden contact via Messenger en mail. Zeven jaar later, in 2011, babbelden we wat intenser. Ik woonde toen op een studio, vlakbij de gevangenis van Leuven Centraal. Al snel werden we een koppel. Kort nadien, in 2012, moest ik een rugoperatie ondergaan voor die hernia die me al sinds mijn zeventiende hinderde. Het voelde niet alsof ik een keuze had toen ik te horen kreeg dat mijn benen konden verlammen. De neurochirurg zei: ‘Je zal na de operatie echt niet alleen kunnen wonen.’ Dus gingen Niklaas en ik veel vroeger dan gepland samenhooken, en werd hij meteen mijn mantelzorger. Hij kreeg me op mijn slechtste te zien en is niet weggelopen. Zoiets voedt het vertrouwen in een relatie enorm.

Tot op vandaag vangt Niklaas heel veel op van wat ik niet kan. Hij is, naast zijn job als leerkracht, bovengemiddeld veel bezig met onze kindjes. De liefde spat eraf.”

Dansen op een slappe koord

“Ik kan me schamen en schuldig voelen, omdat ik niet kan inschatten hoe zwaar het voor Niklaas, Lena en Noa moet zijn om mij pijn te zien lijden en daar machteloos in te staan. Ik ben daar het liefst heel open over. Ik zeg wat me niet lukt of geef aan waar ik last van heb. Maar 's nachts lig ik te malen: belast ik mijn kinderen niet te veel? Maak ik ze niet bang? Wat doet het met hen om een mama te zien die soms zo moeizaam uit haar bed kruipt? Ik kan me schuldig voelen wanneer de omgeving – al voelt het soms als de hele samenleving – fronsend naar me kijkt: ‘Je kan niet vaak met je kindjes mee naar de speeltuin maar je gaat wel naar een concert?’ ‘Wij zullen wel sociale zekerheid betalen terwijl die langdurig zieken hele dagen in hun hangmat liggen.’ En nog meer van die doodoeners. Ik kan me schuldig voelen omdat ik geniet. En toch wil ik alles wat de hevige pijn kan milderden, proberen. Zo geef ik veel aandacht aan seksualiteit, omdat vrijen en masturberen – met dank aan een explosie van endorfines – de pijnen temperen. Ook dansen in combinatie met goede muziek werkt helend. Slapen blijft echter moeilijk. Ik werd geboren als een pijnbaby die nooit een goed dag- en nachtritme vond. Een traantje plegen was niet aan de orde. Maar wenen werkt ook ontspannend en pijnstillend, dus laat ik die tranen nu wel al eens stromen. Ik zoek allerlei manieren om met mijn pijn om te gaan, en hecht daarbij veel belang aan de verbinding met anderen. Vertelt iemand me zijn verhaal dan zal ik geboeid luisteren maar soms ook aangeven dat ik het even niet kan verdragen. Liever zo

dan dat mensen tegen me zwijgen omdat ze me proberen te sparen. Sinds kort ga ik naar een psycholoog om al die gedachten helder te krijgen en de dagelijkse pijnen nog beter te leren dragen. De tijd van niet wenen maar verbijten is voorbij. Ik wil samen met Niklaas onze kinderen leren empathisch te zijn en oog te hebben voor het verdriet van anderen. En ik wil ze leren dat lichaam en geest onlosmakelijk verbonden zijn, dat er een connectie is tussen het ervaren van heel intense pijn en het je geestelijk niet goed voelen, of tussen geestelijk in een zwaar parket zitten en een lichaam dat signalen van pijn uitstuurt.”

Warme armen

“Ik heb geluk bij mijn ongeluk. Ik voel me geprivilegieerd. Ik heb kunnen studeren. Ik kan schrijven. Ik kan denken. Ik heb een lieve man en twee schatten van dochters. We hebben ouders, schoonouders en vrienden die zeer betrokken zijn. En ook tante Claudia, de zus van mijn schoonpapa, neemt de kindjes bijvoorbeeld dikwijls mee naar de kinderboerderij. Fantastisch om te zien hoe de liefde overal zo intens stroomt. Je hoort wel vaker: ‘Als je voor kinderen kiest, moet je er ook zelf voor zorgen. Punt.’ Maar bij ons is er, in die afhankelijkheid, een heel mooie wisselwerking ontstaan. Onze kinderen genieten, anderen genieten van onze kinderen. Ik vind het trouwens belangrijk dat onze dochters andere mensen leren vertrouwen en tot rust kunnen komen in andere omgevingen. Ik moet me eigenlijk niet schuldig voelen als ik dan eens wat langer in mijn eigen bed lig. Of

TOEGEVEN DAT JE EEN BEPERKING HEBT, IS ZEER MOEILIJK VOOR EEN TWINTIGER DIE IN DE RATTRACE VAN HET LEVEN ZIT.

eens niet kook maar iets ga afhalen. Dat de meisjes hun mama nog altijd de allerliefste mama vinden, hoewel die er niet altijd voor hen kan zijn en niet elke dag een Instagramwaardig knutselwerk met hen maakt, stemt me hoopvol. Moet wat moet wel echt allemaal? Die vraag stel ik me als mankemens steeds schaamtelozer.”

Zinvol ziek

In *Zinvol ziek* beschrijft Lynn Formesyn wat het is een chronische pijnpatiënt te zijn. Aan de hand van haar openhartige verhaal en vele gesprekken met gezondheidsexperts, ervaringsdeskundigen en beleidsmakers, toont ze hoe onze moderne invulling van zinvol ziek is. Hoe mensen met een chronische ziekte moeten knokken om kansen te krijgen. Maar vooral: hoe je als ‘mankemens’ vol zin kan leven. *Zinvol ziek* is een boek dat je stevig bij de kraag grijpt - pijn hebben is rauw en doet rouwen - maar tegelijk biedt het een hoopvol perspectief op een inclusieve en menselijke samenleving. 



Zinvol ziek, de kloof tussen ziek en gezond anders bekeken, is uitgegeven door Lannoo, kostprijs 22,99 euro.
> Win een exemplaar. Kijk op pag. 55.

EEN GOED GESPREK MET DE
CM-GEZONDHEIDSCONSULENT

‘IK VOELDE EEN GOEIE KLIK’

Tekst PETER LAMBERT // Foto's CHRISTOPHE KETELS EN THOMAS GEUENS

Sabine Lemaire uit Mortsel (66) ging onlangs met pensioen. Ze kreeg plots een zee van tijd en had toch wel wat koudwatervrees. Een goed gesprek met iemand die daarvoor is opgeleid, betekende een stap in de goede richting.

Hoe wist je dat je daarvoor terecht kon bij de CM-gezondheidsconsulent?

“Ik lees elke maand het CM-gezondheidsmagazine *Leef*. Daar zag ik dat je een beroep kon doen op een gezondheidsconsulent, al wist ik niet precies wat dat inhield. Ik ging rond die tijd net met pensioen. Mijn leven ging drastisch veranderen en ook al heb ik brede interesses, je dagelijkse routine die je hebt zolang je werkt, valt weg. Ook je sociale contacten die je vanzelfsprekend vindt, zijn er ineens niet meer. En als single grijpt je dat nog sterker aan.”

Hoe verliep het gesprek?

“Het contact was digitaal. Er gaat niets boven een fysiek contact natuurlijk, maar ik was intussen al gewend om via Zoom les te volgen, dus lukte dit ook wel. De consulente was heel vriendelijk en stelde me onmiddellijk op mijn gemak. Ik voelde een goeie klik en dat schept vertrouwen. Ze gaf me veel praktische informatie waar ik mee aan de slag kon, zoals interessante websites en een boek over hoe te stoppen met piekeren. Ze wees me ook op de verschillende aspecten van een positieve gezondheid: fysiek, sociaal, mentaal... Aan de hand van een aantal vragen konden we die samen bespreken en aftoetsen. Je maakt op die manier een korte analyse van hoe je in het leven staat en je houding ertegenover, en je merkt wat je misschien nog kan verbeteren met het oog op je eigen welbevinden.

Ons gesprek duurde een dik uur en ik voelde zeker geen tijdsdruk. Eén consultatie is wel weinig, hoewel ik begrijp dat het niet de taak is van de gezondheidsconsulent om mensen gedurende lange tijd te begeleiden. In de mail die ik na het gesprek ontving, stond een overzichtje van de websites en boeken die in de sessie aan bod waren gekomen. Dat is wel handig. Ook

het telefoontje na enkele maanden was aangenaam.”

Welke nieuwe inzichten heb je opgedaan?

“De meeste dingen, zoals proberen hoe je zo positief mogelijk in het leven kan staan, waren bij mij al wel latent aanwezig. Ik lees er soms iets over en sta er wel eens bij stil. Maar door het gesprek met de gezondheidsconsulent word je bewuster van een aantal dingen. Je krijgt handvatten aangereikt waar je mee aan de slag kan als je dat wenst. Ik heb de website van positieve gezondheid goed bekeken en ik stelde vast dat er toch heel wat aspecten in mijn leven goed zitten. Dat stelt je op een of andere manier al gerust. Maar ik leerde ook meer dankbaar te zijn met wat ik heb. In het Engels zeggen ze *count your blessings* - letterlijk tel je zegeningen - en dat klopt helemaal. Daarom ben ik op aanraden van de consulente een dankbaarheidsboekje begonnen waarin ik dagelijks opschrijf waarvoor ik dankbaar ben. Ook al lukt dat niet elke dag, toch is het leuk als je de voorbije weken herleest en merkt dat er veel is dat je gelukkig maakt.”

DOOR HET GESPREK MET DE GEZONDHEIDSCONSULENT WORD JE BEWUSTER VAN EEN AANTAL DINGEN. JE KRIJGT HANDVATTEN AANGEREIKT WAAR JE MEE AAN DE SLAG KAN ALS JE DAT WENST.

Had je dit gesprek ook met een goeie vriend kunnen voeren?

“Deels wel, maar een professioneel iemand leidt het gesprek in goeie banen. Bovendien heeft de consulente geen oordeel waardoor je makkelijker een open en vertrouwelijk gesprek krijgt. Ik heb het hoe dan ook als zinvol ervaren.”

‘ELK GESPREK IS MAATWERK’

Sofie Vander Elst is CM-gezondheidsconsulent. Zij probeert samen met de mensen hun problemen te benoemen en naar oplossingen te zoeken.



Welk gevoel hield je over aan het gesprek met Sabine?

“Een heel aangenaam gevoel. Elk gesprek is maatwerk. Ik vind het fijn om te analyseren wat voor de cliënt belangrijk is en wat een meerwaarde kan zijn. Ondanks de digitale manier waarop het verliep, had ik na afloop het gevoel dat ik haar op weg kon helpen. Enkele weken later bevestigde Sabine dit tijdens het telefonische opvolgcontact door te vertellen hoe ze er effectief mee aan de slag is gegaan.”

Geeft haar getuigenis een goed beeld van wat een CM-gezondheidsconsulent doet?

“Ik vind van wel, maar uiteraard is elk gesprek anders. Er zijn mensen die we heel praktische tips kunnen geven of die we concreet kunnen doorverwijzen als het gaat over voeding, beweging of sociale contacten. Maar er zijn ook mensen die nood hebben aan een luisterend oor en waar we vooral luisteren naar hun verhaal.”

Waarvoor doen mensen zoal beroep op jullie deskundigheid?

“In gesprekken kunnen er heel wat thema's aan bod komen, gaande van gezonde voeding en meer bewegen tot mentale gezondheid. Maar ook dames die worstelen met hun menopauze of mensen die zich eenzaam voelen en op zoek zijn naar meer contact en een zinvolle dagbesteding. Ook slaap is een thema dat vaak wordt aangebracht, net als hoe om te gaan met een nieuwe levensfase zoals pensioen, het ouderschap, arbeidsongeschiktheid. De vragen zijn heel divers. We zien gezondheid echt in een heel ruime betekenis.”

Jullie noemen het positieve gezondheid?

“Ja, als gezondheidsfonds benadert CM gezondheid niet louter als afwezigheid van ziekte. Positieve gezondheid legt het accent op de mensen zelf, hun veerkracht en wat hun leven belangrijk maakt. Wij stellen een betekenisvol leven centraal en vragen wat mensen zelf het liefst willen veranderen. Daarmee spreken we hun bron van veerkracht aan. We krijgen veel reacties van CM-leden die dit een knap initiatief vinden.”

Is één gesprek voldoende?

“Het is de bedoeling om mensen het gepaste duwtje in de rug te geven om actie te ondernemen. Voor sommige leden zou een extra gesprek op korte termijn wel goed zijn, voor anderen is het wellicht minder nodig. Ook tijdens het telefonisch opvolgcontact worden er soms nog extra vragen gesteld of proberen we mensen te stimuleren tot actie als dit nog niet gelukt is. Maar sowieso kunnen mensen elk kalenderjaar een nieuw gesprek aanvragen.”

Een gesprek aanvragen?



Een afspraak maken kan via het online formulier op www.cm.be/gezondheidsconsulent. De gezondheidsconsulent contacteert je snel om een gepast moment af te spreken.

Je kan ook telefonisch een afspraak maken bij de CM-gezondheidsconsulent van je regio:

Antwerpen: 03 221 93 39

Brugge: 050 44 05 00

Leuven: 016 35 96 00

Limburg: 011 28 02 11

Midden-Vlaanderen: 09 224 77 11

Oostende: 059 55 26 11

Roeselare: 051 26 53 00

Sint-Michielsbond: 02 240 85 31

Waas & Dender: 03 760 38 11

Zuid-West-Vlaanderen: 056 52 60 00

Alle afspraaklocaties en de meest recente info vind je steeds op www.cm.be/gezondheidsconsulent.

BIJ DE BOER: Lekkers VAN EIGEN BODEM

RECEPTEN: SOPHIE DEJAEGHER // Foto's: THOMAS SWEERTVAEGHER



Lekkers van eigen bodem, dat is wat wij graag eten, en wat boeren en tuinders graag kweken. Elf boeren vertellen in dit boek waarom het precies witloof werd en geen koeien, of wat ze na al die jaren nog altijd zo lekker vinden aan tomaat. Ze praten over hun passie voor het product, maar ook over wat het voor hen betekent om vandaag boer of tuinder te zijn. Hoe zijn ze in het boerenbedrijf beland? Hoe gaan ze om met hun werk op het ritme van de seizoenen, en welke plaats heeft hun gezin in het bedrijf? En bovenal: waar komt die trots voor het boeren vandaan? *Bij de boer* is ook een boek over eten: de vele familierecepten laten je proeven van wat deze boeren dagelijks drijft.



Bij de boer. Verhalen en recepten van trotse boeren. Uitgeverij Manteau, 27,50 euro.

> ***Win een exemplaar op zie pag. 55.***

ZOMERSE COUSCOUSSALADE MET FETA, AARDBEI, GRANAATAPPEL, KOMKOMMER EN MUNT VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

300 g couscous
olijfolie
sap van 1 citroen
1 komkommer
250 g aardbeien
een handvol verse munt
60 g feta
100 g granaatappelpitjes
zout

WERKWIJZE

Doe de couscous in een kom. Neem precies dezelfde hoeveelheid water, breng dit aan de kook en giet het over de couscous. Dek de kom af met een theedoek of deksel en laat de couscous wellen. De couscous is klaar als al het water is opgenomen.

Meng dan een scheutje olijfolie, het citroensap en een snuifje zout door de couscous en laat afkoelen.

Snijdt ondertussen de komkommer in blokjes en de aardbeien in partjes. Hak de munt fijn en verkrummel de feta. Meng de komkommer, aardbeien, granaatappelpitjes, feta en munt door de couscous.

Serveer koud als bijgerecht of als lunch.

Aardbeien zijn ook in hartige maaltijden erg lekker.



GELAKTE VARKENSKOTELET MET BALSAMICOAZIJN

Heerlijk met andijvie of spinaziepuree.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

4 takjes tijm
1 takje rozemarijn
4 koteletten
4 el zachte honing
3 el balsamicoazijn
boter
peper en zout

Rits de blaadjes van de takjes tijm en van het takje rozemarijn. Hak de blaadjes zeer fijn en doe de kruiden in een ondiepe schaal.

Smeer de koteletten aan elke zijde in met honing en wentel ze vervolgens door de kruiden. Breng alvast op smaak met peper en zout en laat de smaken even in het vlees trekken. Voeg vervolgens 2 el balsamicoazijn toe aan de schaal met vlees en kruiden en laat de koteletten zo 2 uur marineren.

Bak de koteletten in een hete pan aan beide kanten goudbruin in wat boter en zet het vuur dan lager. Voeg de rest van de balsamicoazijn toe aan de pan en laat zachtjes sudderen. Er vormt zich een stroperige saus van honing en balsamicoazijn. Proef heel even en voeg naar wens nog meer azijn toe als het te zoet is, een lepel bruine suiker als het niet zoet genoeg is of wat extra fijngehakte kruiden als het niet pittig genoeg is naar je smaak.

WITTE CHOCOLADEMOUSSE

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

2 eiwitten
90 g suiker
350 ml room
150 g witte chocolade van goede kwaliteit

WERKWIJZE

Klop de eiwitten stevig op. Voeg er de suiker heel geleidelijk aan toe en blijf kloppen tot je pieken kan vormen met de mixer. Plaats opzij.

Klop in een andere kom de room op tot slagroom en plaats ook opzij.

Smelt de witte chocolade in een pannetje op een heel zacht vuur. Roer er niet in, want dan verbreek je de structuur. Eventueel kan je wel eens prikken met een vork om erachter te komen of de chocolade al helemaal zacht is.

Meng de chocolade nu door de opgeklopte room. Voeg daarna de tot sneeuw geklopte eiwitten toe en spatel die voorzichtig door het room-chocolademengsel.

Giet het beslag in afzonderlijke glaasjes of mooie porseleinen kopjes en laat opstijven in de koelkast.

Werk in de zomer de witte chocolademousse af met wat frambozen.





SLAAT JE MET GEITENKAAS

VOOR 4 PERSONEN

*Dankzij de vinaigrette en het
fruit is dit slaatje op warme
zomerdagen lekker fris.*

INGREDIËNTEN

4 stuks Crottin natuur
2 peren
1 el boter
2 el honing
2 el balsamicoazijn
200 g spekblokjes
1 bosje bladpeterselie
2 el olijfolie
2 el wittewijnazijn
4 sneetjes rozijnenbrood
100 g rucola
citroentijm (of een paar
druppels citroensap)
peper en zout

WERKWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de geitenkaasjes overlans in tweeën en plaats ze op een ovenplaat met bakpapier. Bak ongeveer 8 minuten in de oven.

Snijd de peren in partjes. Smelt de boter in een pan en bak de partjes peer 2 minuten per kant. Voeg de honing en balsamicoazijn toe. Laat even karamelliseren.

Bak de spekblokjes knapperig in een andere pan. Hak de bladpeterselie fijn en meng met de olijfolie en wittewijnazijn.

Breng op smaak met peper en zout, maar wees matig met het zout aangezien de spekblokjes en de geitenkaasjes ook al zout smaken.

Rooster het rozijnenbrood in een broodrooster of in de oven. Snijd de sneetjes in reepjes. Schik de peertjes en de geitenkaasjes op de borden. Voeg er een toefje rucola aan toe. Besprenkel met het sausje en bestrooi met wat citroentijm. Verdeel de krokant gebakken spekjes erover en leg het geroosterde rozijnenbrood erbij.

LOOP IN OOSTENDE

Marvin Gaye

TEGEN HET LIJF

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

Ben je graag getuige van een uniek verhaal over een Amerikaanse soulzanger die twee jaar in Oostende vertoefde? Loop dan mee in de voetsporen van Marvin Gaye aan de Belgische kust. De monsterhit *Sexual Healing* uit 1981 zal de hele tijd in je hoofd zinderen.

De Marvin Gaye *Midnight Love* tour vertrekt op de Albert I-promenade in Oostende, de plaats waar je de zanger tussen eind 1980 en begin 1983 geregeld tegen het lijf kon lopen. In de nazomer van 1980 zit Marvins carrière en persoonlijke leven in een dieptepunt. Na een Europese tour strandt hij in een hotel in Londen, geconfronteerd met twee gefaalde huwelijken, vier miljoen dollar aan schulden, een langdurige drugverslaving en depressie. De Belgische concertorganisator Freddy Cousaert stelt Marvin voor met hem mee naar

België te komen. Uiteindelijk brengt Marvin twee jaar door in Oostende en het is hier dat zijn monsterhit *Sexual Healing* en het album *Midnight Love* tot stand komen. Freddy Cousaert getuigt hierover: "Ik zag een gebroken, magere man maar dacht alleen aan zijn betere kant en zijn goede kwaliteiten die ik herkende in zijn muziek." Marvin werd vooral bekend met zijn grote hit uit 1968 *I heard it through the grapevine*. Hij werd al snel *The Prince of Motown* genoemd. Hij gaat lijnrecht in tegen de wil van motownbaas Barry Gordy en produ-

cet zelf een ambitieus conceptalbum *What's going on*. Het wordt gezien als zijn onovertreffbare meesterwerk. Met deze opzienbarende nieuwe muziek trekt hij een miljoenenpubliek aan. Marvins temperament draagt bij aan zijn legendestatus. Hij mijdt televisie-optredens en stuurt geregeld zijn kat wanneer hij moet optreden.

Kip met frietjes

De eerste weken in Oostende verblijft Marvin in het pension van Freddy Cousaert en zijn vrouw Liliane. Dankzij de keuken van



Oh, baby now let's get down tonight
 (ba-ba-ba, bum)
 Ooh baby, I'm hot just like an oven
 (heal me my darling, heal me my
 darling)
 I need some lovin'
 And baby, I can't hold it much longer
 (heal me my darling, heal me my
 darling)
 It's getting stronger and stronger
 When I get that feeling
 I want sexual healing
 Sexual healing, oh baby
 Makes me feel so fine
 Helps to relieve my mind
 Sexual healing baby, is good for me
 Sexual healing is something that's
 good for me
 Whenever blue teardrops are fallin'
 And my emotional stability is leaving
 me
 There is something I can do
 I can get on the telephone and call
 you up, baby
 And honey I know you'll be there to

Liliane komt Marvin weer op krachten. Freddy's oudste dochter Pascale herinnert zich nog haar eerste ontmoeting met Marvin. Zij is dan dertien. Als ze elkaar zien in de keuken, is het ijs meteen gebroken tussen haar en Marvins zontje. Marvin zelf is verrast dat het gezin zo goed voor hem zorgt. Hij gaat iedere dag eten bij de Cousaerts en geniet volop van de kip met frietjes en zeetong die zij voor hem klaar maakt. Ver weg van de druk van het nachtleven van Los Angeles en New York, komt hij snel bij en hij voelt zich goed in Oostende. Freddy zorgt ervoor dat hij aan sport doet en niet met drugs in aanraking komt. Hij vindt hier de nodige rust die hij in Amerika miste. Het eerste appartement waar Marvin zijn intrek neemt, ligt op een boogscheut van de Cousaerts, in de Warschastraat 7.



De Marvin Gaye Midnight Love tour kan je downloaden via www.visitoostende.be.



De wandeling begint op de zeedijk aan de Albert I-promenade.

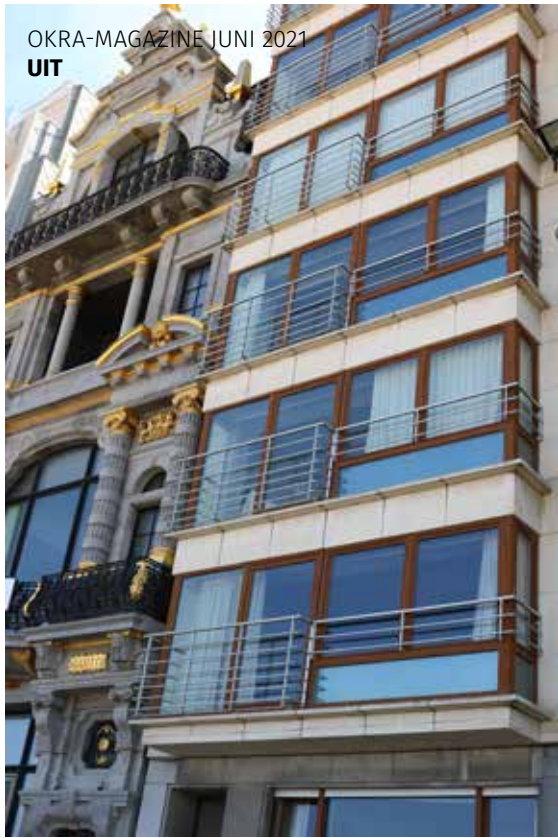
KONINKLIJKE STALLINGEN

Via het standbeeld van Albert I trekken we de binnenstad in. We laten de Japanse tuin links liggen en lopen rechtdoor tot aan de Koninklijke Stallingen. Het houten complex dat Leopold II in 1903 laat ontwerpen wordt echter nooit als koninklijke stallingen in gebruik genomen. In 1962 komt hier het stedelijk sportcentrum. Het gebouw wordt beschermd monument in 1981, het jaar dat Marvin Gaye op het binnenpleintje gesigneerd wordt. Hij basket er met de Amerikaanse sterpseler James Abrams van Sunair Oostende, het team dat toen de competitie aanvoerde. "Ik heb de rust en atmosfeer van Oostende nodig om muziek te schrijven", verklaart hij. Het interieur van de Flandria Box in Oostende is in dertig jaar tijd nog geen haar veranderd. Op advies van Freddy gaat Marvin intensief sporten. Hij bokst met Freddy's broer Rudy. "Ik heb het blijkbaar nodig om in Oostende te zijn ook al wil ik soms liever ergens anders zijn. Ik ben een wees en Oostende is mijn weeshuis", wil hij nog kwijt in die tijd.

>>



De Koninklijke Stallingen werd en wordt nog altijd gebruikt als sportcentrum. Marvin komt er basketten met de Amerikaan James Abrams en bokst er met Rudy Cousaert.



Residentie Jane. Op de vierde verdieping van dit appartementje met zicht op zee werd *Sexual Healing* gemaakt.

>> Onze Vader

Marvin staat het liefst op de punt van de golfbreker. Hij is verliefd op de zee en het strand. Hij gaat graag joggen in de duinen en tijdens het joggen ontdekt hij het kerkje van Mariakerke. Als zoon van een dominee zong hij al in het kerkkoor als kind. In het kerkje zingt hij het Onze Vader.

Albert I-Promenade 81. In Café De Floride komt Marvin regelmatig een glas drinken. Maar ook in De Promenade, het Zeemansverlangen en Café Bistrot kan je hem vaak spotten. Hij ontdekt in Oostende een warme gemeenschap en is geraakt door de levenshouding en het eenvoudige leven dat de Oostendenaren leiden.

Een droevig refrein

Op de 4^e verdieping van het appartement aan de Albert I-promenade 77 verblijft Marvin ruim een jaar. *Sexual Healing* komt er tot stand. Danny Bossaer, een jonge Oostendse rockgitarist, komt naar Marvins appartementje. Ze bereiden er de *Midnight Love* plaat voor en voegen er wat *human feel* aan toe. Hier werken Danny en Marvin 's avonds en 's nachts aan nieuwe nummers. Danny



De eerste weken verblijft Marvin in het pension van de familie Cousaert Hotel Mercury, Kemmelbergstraat 13.

verzint de rif op *Rockin' after midnight*. Hij is erbij toen *Sexual Healing* ontstond. "Marvin verzon de tekst liggend in zijn bed", herinnert hij zich. Op 4 juli 1981 treedt Marvin op in het Kursaal Oostende. Marvin zelf heeft twijfels en gelooft nooit dat er genoeg belangstelling zal zijn. "Als alle hondeneigenaren naar het concert komen, zitten we goed. Waarom geen hondenshow vooraf", fantaseert hij nog lachend. Zijn voorgevoel blijkt terecht. Het concert wordt niet echt een succes. De zaal is slechts half gevuld. Maar hij laat het niet aan zijn hart komen. Voor het eerst in lange tijd voelt hij zich goed op een podium. "De wereld door mijn ogen gezien, kan alleen maar als droevig omschreven worden. Ik verwacht slechts één ding van muziek en dat is een droevig refrein."

Geniale plaat

In de studio van Marc Aryan in Ohain bij Waterloo starten in december 1981 de opnames van zijn plaat *Midnight Love*. Marvin brengt hier negen maanden door met producer Mike Butcher. Perfectionist Marvin kent hier een bijzonder geniale periode. Voor de opnames komen enkele Amerikaanse muzikanten overgevlogen. De platenbonzen van CBS volgen de opnames op de voet want hun investering moet renderen. Toch is de sfeer in de studio ontspannen. Ondertussen wordt reeds van alle kanten gefluisterd dat dit nummer een enorme hit zou worden. Op weg naar huis vraagt Marvin aan Freddy: "Wie denk je dat naar deze plaat zou willen luisteren?" Freddy antwoordt: "Wie zou je willen dat ernaar luistert?" Marvin reageert:

"Ik zou het liefst willen dat mijn vader dit hoort."

Soulmuziek in Oostende

In de jaren '80 is de Langestraat een broeihaard van discotheken, bioscopen, cafés en bars. "Ik wil het leven uitdrukken zoals ik het zie en sensuaaliteit en seks maken een groot deel van dit leven uit. De meeste mensen spreken hier niet graag over maar ik heb daar geen bezwaar tegen als het smaakvol gebracht wordt. Ik leg veel bezieling in mijn songs," verklaart Marvin.

Ook Freddy Cousaert bezit in de jaren '60 een club in de Langestraat, The Groove. Hij is de enige die soulmuziek draait. *I heard it through the grapevine* wordt er grijs gespeeld. De gepassioneerde Freddy haalt muzikanten uit Londen naar Oostende. Eric Burden van The Animals zal er optreden. The Groove is de bakermat van de soulmuziek in Oostende.

Sexual Healing

In oktober 1982 komt het album *Midnight Love* uit waarvan meer dan 2 miljoen exemplaren verkocht worden. De single *Sexual Healing* is wereldwijd niet uit de hitlijsten weg te branden. Het is het grootste commerciële succes uit Marvins carrière. Hij krijgt voor het nummer zijn eerste Grammy Award.

Alhoewel zonder Freddy de plaat er waarschijnlijk niet was gekomen, komen de namen Freddy Cousaert en Danny Bossaer niet voor op de hoes van *Midnight Love*. De spelers van het laatste moment gaan met de pluimen lopen. Dat is ongetwijfeld voor Freddy

een grote afknapper. Achteraf stuurt Larkin Arnold van platenmaatschappij CBS wel een gouden plaat op naar Freddy. "Want je verdient het", schrijft hij.

Opnieuw in de val

Marvin en Freddy zien elkaar voor het laatst begin augustus 1982. Het toeristenvisum van Marvin Gaye verloopt. Hij weet op dat moment dat hij opnieuw in de val zal lopen als hij terug gaat naar de V.S. En dat gebeurt ook. Ondanks het succes van *Sexual Healing* kan Marvin zich niet bevrijden van de duivels die hem naar Europa drijven. Na zijn uitputtende tournee heeft hij zijn drugprobleem niet meer onder controle en wordt zijn mentale toestand omschreven als depressief en paranoïde. Na zijn tournee gaat hij bij zijn ouders wonen in het landhuis dat hij voor hen kocht. Hier leidt hij een teruggetrokken bestaan. Op 1 april 1984, net voor zijn 45^e verjaardag, wordt Marvin na een hoog oplopende ruzie, doodgeschoten door zijn vader.

Oostende eert Marvin

17 december 2004 wordt het Kursaal heropend met in de hal van het casino een bronzen standbeeld van Marvin Gaye. Een ultieme hulde aan een genie. "Een kunstenaar moet mensen wakker schudden, en hen doen inzien dat er meer is dan we zien aan de oppervlakte. Een kunstenaar moet het werk van God doen." Op het Zeeheldenplein stond de eerste vuurtoren. Hier werd hulde gebracht aan de vele vissers die op zee gebleven zijn. Ook aan Marvin Gaye wil Oostende nu hulde brengen met deze digitale tour.



De digitale wandeling **Marvin Gaye, Midnight Love tour** kan je voor 5,49 euro downloaden via www.visitoostende.be.

Tijdens deze tour luister je naar pittige interviews en Marvins sensuele songs.

Win een overnachting

Win een weekend voor 2 personen in half pension in hotel Vayamundo te Oostende (waarde 300 euro).

Kijk op pag. 55.

VAYAMUNDO HOUFFALIZE →

Promo
4+1
nachten GRATIS!
tijdens de zomervakantie

← VAYAMUNDO OOSTENDE

Profiteer van **-10% Early Bird** bij reservatie tot 60 dagen voor aankomst!

KOM ZOMEREN IN VAYAMUNDO!

Vayamundo Houffalize | Ol Fosse d'Outh 1, 6660 Houffalize
Vayamundo Oostende | Zeedijk 290 - 330, 8400 Oostende
Vayamundo l'Espinet - Quillan | Domaine de l'Espinet, 11500 Quillan

www.vayamundo.eu

Voor alle info, prijzen en reservatie:
check onze website!

vayamundo
holiday clubs

DROOM VAN JE VOLGENDE REIS MET OKRA

Slechts een adres voor jouw begeleide groepsreis voor 55+: OKRA. Kies jouw droombestemming en contacteer het bijhorende verkooppunt voor info en inschrijving. Je kan ook terecht op www.okra.be/reizen.

Verblijfsvakanties

Datum	Reis	Type	Regio
21/08-28/08	De Panne	Verblijfsvakantie	O-VL
30/08-03/09	Duitsland - Waldbreitbach	Verblijfs/wandelvakantie	Limburg
30/08-06/09	België - Nieuwpoort	Verblijfsvakantie	Oost-Brabant
03/09-10/09	België - Oostende	Verblijfsvakantie	Antwerpen
04/09-11/09	België - Nieuwpoort	Verblijfsvakantie	Antwerpen
18/09-25/09	Spanje - Mallorca	Verblijfsvakantie	O-VL
18/09-28/09	Spanje - Roquetas	Verblijfsvakantie	Algemeen
19/09-26/09	Portugal - Algarve	Verblijfsvakantie	Roeselare
24/09-01/10	Griekenland - Olympische riviëra	Verblijfsvakantie alleenstaanden	Limburg
26/09-03/10	Portugal - Algarve	Verblijfsvakantie	Oost-Brabant
26/09-03/10	Spanje - Mallorca	Verblijfsvakantie	Limburg
28/09-05/10	Spanje - Costa Almeria	Verblijfsvakantie alleenstaanden	Limburg
28/09-05/10	Griekenland - Rhodos	Verblijfsvakantie	O-VL
28/09-10/10	Spanje - Gran Canaria	Verblijfsvakantie	Brussel
03/10-10/10	Griekenland - Kreta	Verblijfsvakantie	Limburg
03/10-10/10	Portugal - Algarve	Verblijfsvakantie	Roeselare
07/10-14/10	Turkije - Bodrum	Verblijfsvakantie	O-VL
08/10-17/10	Griekenland - Rhodos	Verblijfsvakantie	Algemeen
09/10-16/10	Griekenland - Kos	Verblijfsvakantie alleenstaanden	Antwerpen
09/10-16/10	Griekenland - Kos	Verblijfsvakantie	Oost-Brabant
09/10-16/10	Griekenland - Kreta	Verblijfsvakantie	Brugge
21/10-31/10	Cyprus	Verblijfsvakantie	Algemeen
08/11-15/11	België - Oostende	Verblijfsvakantie	Antwerpen
08/11-28/11	Turkije - Side	Verblijfsvakantie	Algemeen
28/11-05/12	Spanje - Tenerife	Verblijfsvakantie	Limburg

Cultuurvakanties

Datum	Reis	Type	Regio
02/08-05/08	Duitsland - Ostfriesland	Cultuurvakantie	Kempen
01/09-08/09	Italië - Veneto	Cultuurvakantie	Oost-Brabant
03/09-11/09	Griekenland	Cultuurvakantie	Roeselare
05/09-10/09	Duitsland - Spessart	Cultuurvakantie	O-VL
06/09-15/09	Italië - Le Marche	Cultuurvakantie	Limburg
13/09-16/09	België - Grotten van Han	Cultuurvakantie	Kempen

15/09-17/09	Nederland - Friesland	Cultuurvakantie	Mechelen
20/09-23/09	Nederland - Walcheren	Cultuurvakantie	Oost-Brabant
20/09-28/09	Kroatië	Cultuurvakantie	Roeselare
21/09-25/09	België - Ieper en de Belgische kust	Cultuurvakantie	Limburg
11/10-15/10	Frankrijk - Gravelines	Cultuurvakantie	Antwerpen

Actieve vakanties

Datum	Reis	Type	Regio
22/08-28/08	Nederland - Drenthe	Fietsvakantie	Roeselare
30/08-03/09	België - Oostende	Gemeenschapsdansvakantie	Brussel
05/09-08/09	België - Meerse	Fietsvakantie	O-VL
06/09-10/09	België - Oostende	Lijndansvakantie	O-VL
12/09-16/09	Nederland - Achterhoek	Fietsvakantie	Brugge
13/09-17/09	België - Oostende	Lijndansvakantie	Brussel
19/09-23/09	Nederland - Zorgvliet	Fietsvakantie	O-VL
20/09-24/09	Nederland - De Veluwe	Fietsvakantie	Limburg
25/10-29/10	België - Oostende	Lijndansvakantie	Antwerpen
08/11-12/11	België - Oostende	Lijndansvakantie	Limburg

Specials

Datum	Reis	Type	Regio
14/06-21/06	Zwitserland - Leysin	Busvakantie	Roeselare
20/08-26/08	Frankrijk	Cruise	Mechelen
25/08-02/09	Zwitserland - Leysin	Provinciereis	O-VL
29/08-05/09	Duitsland - Spessart	Regioreis	Oost-Brabant
september '21	Zwitserland	Treinreis	Mechelen
11/09-18/09	Kroatië	Cruise	O-VL
13/09-17/09	België - Oostende	Creavakantie	Brussel
18/09-24/09	Zwitserland	Treinreis	Antwerpen
24/09-01/10	Griekenland - Olympische riviera	Verblijfsvakantie alleenstaanden	Limburg
28/09-05/10	Spanje - Costa Almeria	Verblijfsvakantie alleenstaanden	Limburg
01/10-06/10	Spanje - Mallorca	Motorvakantie	Limburg
03/10-10/10	Middellandse Zee	Cruise	Oostende
09/10-16/10	Griekenland - Kos	Verblijfsvakantie alleenstaanden	Antwerpen
11/10-15/10	Duitsland - Winterberg	Jubileumreis	Brussel

Voor meer info en inschrijving kan je terecht bij volgende OKRA-reizen verkooppunten

OKRA-REIZEN ALGEMEEN

tel 02 246 39 44, algemeen@okrareizen.be

OKRA-REIZEN ANTWERPEN

- tel 03 220 12 80 (Antwerpen), antwerpen@okra.be
- tel 014 40 33 54 (Kempen), kempen@okra.be
- tel 015 40 57 45 (Mechelen), mechelen@okra.be

OKRA-REIZEN BRUSSEL

- tel 02 244 28 91, brussel@okrareizen.be

OKRA-REIZEN LIMBURG

- tel 011 26 59 30, limburg@okrareizen.be

OKRA-REIZEN OOST-BRABANT

- tel 016 35 96 87, oostbrabant@okra.be

OKRA-REIZEN OOST-VLAANDEREN

- tel 03 760 38 65, oostvlaanderen@okrareizen.be

OKRA-REIZEN WEST-VLAANDEREN

westvlaanderen@okrareizen.be

- tel 050 44 03 81 (Brugge)
- tel 056 52 63 53 (Kortrijk)
- tel 059 55 26 90 (Oostende)
- tel 051 26 53 07 (Roeselare)

TIJDENS JAAR 1



VOOR
EEN NIEUWE BRIL?

NA HET 1STE JAAR



VOOR NIEUWE
PETANQUEBALLEN?

NA HET 2DE JAAR



VOOR
EEN KUBB-SET?

NA HET 3DE JAAR



VOOR
BOLLEN WOL?

OF IN TOTAAL



VOOR EEN
TRIP NAAR PARIJS?

Spaar nu je OKRA-korting bij Elegant!

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

Da's samen goed voor €285 besparing!

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

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

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

elegant



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

Stannah

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

24/7
BEREIKBAAR

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

BEL GRATIS
UW RAADGEVER
0800 26 938

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



Ja, stuur me graag alle info.

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

Dhr./Mevr.: Postcode:

Tel.: E-mail:





PAUL VAN DEN BOSCH, TOPCOACH

ZIE JEZELF ALS EEN KLEINE ONDERNEMING

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto's PAUL VAN DEN BOSCH

Iedereen wordt graag oud, niemand is graag oud. Want meestal denk je dan aan isolement, verveling, fysieke beperkingen en om de haverklap een andere kwaal. Dat hoeft niet zo te zijn, als je maar op tijd begint aan de voorbereiding van een kwaliteitsvol leven op leeftijd, waarin veel mogelijk is en blijft. Paul Van Den Bosch, oprichter van Energy Lab en coach van o.a. topsporters en bedrijfsleiders wijst de weg.

Moeten we elke dag uren fietsen zoals Sven Nys, de succesvolle veldrijder die Paul Van Den Bosch jarenlang heeft begeleid? Paul: “Helemaal niet, maar bewegen moet je wél. Het is een van de pijlers om langer fit te blijven, net als voldoende slaap en een evenwichtige voeding. En vergeet vooral niet dat je ook tijd moet nemen om te rusten. Een kwaliteitsvolle oude dag heb je grotendeels zelf in handen door de manier waarop je in het leven staat. Natuurlijk bepalen je genen ook mee of je gezond oud kan worden en heb je de factor geluk nodig om zover te geraken. Maar wie een ‘egopreneur’ wordt en zichzelf als een kleine onderneming ziet waar hij of zij goed zorg voor draagt, komt al een heel eind.”

Wees voorbereid

Ah, eindelijk met pensioen en zeeën van tijd. “De grootste valkuil om in het zogenaamde zwarte gat te vallen, is dat je niet op tijd begint met wat je gaat doen na je professionele carrière. Je creëert immers geen nieuwe interesse omdat er vrije tijd is. De eerste stappen voor een nieuwe of intensere hobby zet je het best als je nog aan het werk bent. Wie altijd al graag gefietst heeft, kan dat in de pensioenleeftijd meer doen. Focus ook op wat je goed kan, daar haal je het meeste voldoening uit en wees vervolgens tevreden met de 20/80 procent-regel. Perfectionisten moeten veel langer gefocust blijven om toch maar 100 procent van hun doel te bereiken. Als je met een inspanning van 20 procent van je tijd 80 procent van je beoogde resultaat kan behalen, hou je nog 80 procent van je tijd over om andere dingen te doen. Om dat allemaal in goede banen te leiden, heb je een vaste structuur nodig van op tijd opstaan, vaste tijdstippen om te sporten, vrienden te ontmoeten én rust. Want om in balans te blijven en

WIE IN ZIJN LEVEN NOOIT EEN RONDJE GELOPEN HEEFT, ZAL VAN BIJ DE START GEEN MARATHON LOPEN. HET DOEMT ALLEEN MAAR TOT MISLUKKEN WAAR JE DAN WEER ONGELUKKIG VAN WORDT.

goed te functioneren, zet je tegenover inspanning best ook ontspanning.”

Begin laagdrempelig

Wie in zijn leven nooit een rondje gelopen heeft, zal van bij de start geen marathon lopen. Het doemt alleen maar tot mislukken waar je dan weer ongelukkig van wordt. Paul: “Beter werk je met laagdrempelige tussendoelen. Dan heb je telkens een succeservaring die je aanzet om het vol te houden en in een volgende fase weer een stapje verder te gaan. Dat wil niet zeggen dat je niet uit je comfortzone mag komen en je lichaam fysiek uitdagen. Het is de manier om telkens een beetje beter te worden in wat je doet. Zo niet blijf je ter plaatse trappelen om uiteindelijk toch af te takelen. Er zijn heel wat theorieën om nieuwe gewoontes aan te leren. Sommigen zeggen dat je iets zes weken moet volhouden om een nieuwe levenswijze gewoon te geraken, anderen spreken over een jaar. Maar het hangt ook af van karakter, wilskracht én je directe omgeving. Als je partner niet gelooft in bv. gezondere voedingsgewoontes, kom je nergens. Maar als je goed uitlegt waarom je dat wil veranderen, dan lukt het misschien wel. Verenigingen zoals OKRA kunnen een sensibiliserende rol spelen door met activiteiten en campagnes er op te wijzen dat een gezondere levensstijl veel bijdraagt tot een kwaliteitsvollere oude dag.”

Drie basispijlers

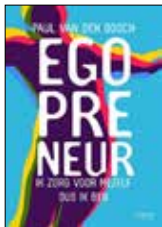
In alles wat je anders wil gaan doen om een kwaliteitsvoller leven te hebben, zijn slaap, beweging en voeding de eerste aandachtspunten. Paul: “Begin al met voldoende slaap 's nachts. Het is een fabeltje dat oudere mensen minder slaap nodig hebben. Ze liggen gewoon meer wakker. Voor een goede slaaphygiëne drink je 's avonds weinig of geen alcohol meer, eet je niet te laat en beperk je je schermtijd. Voldoende slapen is een vorm van grondig herstel en voorkomt mentaal verval. Een middagdutje is best gezond maar niet langer dan twintig minuten. Overdag kan je voldoende aandacht besteden aan bewegen. We leven in een sedentaire samenleving en dat is nefast voor onze gezondheid. Zitten is echt het nieuwe roken geworden. Naast de gewoonte om dagelijks voldoende te bewegen, bijvoorbeeld door klusjes te doen in de tuin en je verplaatsingen naar de winkel zoveel mogelijk te voet of met de fiets af te leggen, kan je daarnaast nog drie keer per week gedurende 20 tot 30 minuten met een iets hogere intensiteit bewegen, bijvoorbeeld door het doen van een echt stevige wandeling of fietstocht en waar je dan ook echt bewust mee bezig bent. Dat is ruim voldoende, langer intensief bewegen brengt niet méér bij voor je gezondheid. Regelmatige evenwichtsoefeningen en lichte krachtoefeningen voorkomen dat je later bang wordt om te vallen. De derde pijler is voeding. Een gouden stelregel daarin is: drie maaltijden per dag en geen tussendoortjes van enkelvoudige suikers. Die zorgen er alleen maar voor dat je lichaam onophoudelijk insulinepieken incasseert, waardoor insulineresistentie en na verloop van tijd type 2-diabetes ontstaat. Eet je toch graag zoetigheid: doe het beperkt en bij de maaltijd.”





De vijf 'V's'

Een lichaam zowel fysiek als mentaal in balans houden, er is zoveel wat je zelf in handen hebt. Paul Van Den Bosch citeert nog graag de vijf V's uit het boek *Het 50+ Brein* van Margriet Sitskoorn. Paul: "**Verrijk** je geest. Zoek nieuwe ervaringen op en blijf jezelf uitdagen, in een hobby of in iets totaal nieuws. Het maakt het mogelijk dat je brein op niveau blijft doordat er nieuwe verbindingen tot stand komen. **Verhoog** je hartslag door actief en in beweging te blijven. **Verbind** je met anderen. Het is wetenschappelijk bewezen dat sociale integratie en verbinding met andere mensen belangrijke factoren zijn voor een kwaliteitsvol leven. **Voed** je hersenen. Een uitgebalanceerde voeding met de juiste supplementen zoals omega-3 die je vindt in bv. vette vis, heeft een positieve impact op het brein. En tot slot: **Voorkom** ziektes, wat vandaag bijzonder actueel is met de vaccinatiecampagne tegen het Covid-19 virus. Er zijn veel mogelijkheden om fit, gezond en veerkrachtig te blijven. Als je je daar tijdig op voorbereidt, kan je ook op hoge leeftijd dat kwaliteitsvolle leven hebben." ■



Paul Van Den Bosch behandelt deze thematiek o.a. in zijn boek **Egopreneur**. Uitgegeven bij Lannoo en te bestellen via de website www.actlikeacoach.be (25,40 euro, inclusief verzendingskosten).
> Win een exemplaar. Kijk op pag. 55.

Bota
relax 280



compressiekousen

BOTA RELAX 280 is een compressiekous die de bloedsomloop stimuleert en u maximaal comfort geeft. De kous is medisch getest: de druk is het hoogst rond de enkel en vermindert naar boven toe.

BOTA RELAX 280 & BOTA RELAX 280 KATOEN

- Verlicht zware of vermoeide benen bij langdurig zitten of rechtstaan
- Bevordert de recuperatie bij wandelen, lopen en fietsen
- Vermindert het risico op trombose bij reizen

Tips & tricks

- Voldoende bewegen
- Draag platte schoenen en losse kledij
- Benen niet kruisen
- Wisseldouches met koud en warm water
- Benen omhoog leggen

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel



Meer info: Tel. +32 9 386 11 78 • info@bota.be • www.bota.be

Bota
Since 1940

AD 202106.NL

IS VERBLIJF IN WOONZORGCENTRUM NOG BETAALBAAR?

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

Ruim 1.800 euro. Zoveel betaalt een bewoner gemiddeld per maand voor een verblijf in een woonzorgcentrum. Dat is bijna 500 euro meer dan het gemiddelde pensioen van werknemers. De gemiddelde dagprijs steeg in 2020 met 1,71 procent en hiermee zet de stijgende trend van de laatste jaren zich alsmaar verder. Deze prijs omvat nog geen supplementen voor een aantal leefkosten, zoals de kapper, dokterskosten, abonnementen op kabel, tijdschriften en dergelijke meer.

De kloof tussen pensioen en kostprijs wordt gedeeltelijk gedicht door het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden, een maandelijks bedrag van 130 euro waar elke bewoner van een woonzorgcentrum recht op heeft. Daarnaast is er het zorgbudget voor ouderen met een zorgnood. Dat kan oplopen tot bijna 600 euro per maand, maar is afhankelijk van zorgzwaarte en inkomen. Wie een hoog inkomen heeft, krijgt geen zorgbudget. Maar ook mensen met een laag inkomen die niet de meest intensieve zorg nodig hebben, krijgen veel minder zorgbudget. Nochtans is een verblijf in een woonzorgcentrum voor hen even duur als voor iemand die veel zorg nodig heeft.

GEEN ENKELE OUDERE IN ONZE WELVAARTSSTAAT ZOU ZICH IN DE LAATSTE LEVENSFASE MOETEN BEKOMMEREN OVER FINANCIËLE ZORGEN.

Zorgbudget ontoereikend

Het zorgbudget voor ouderen kent vandaag vijf categorieën. In categorie 1, voor 65-plussers die het minste zorg nodig hebben, krijgt een rechthebbende 89 euro per maand. Voor categorie 5 met de zwaarste zorg is dat 594 euro. Hoewel bewoners van woonzorgcentra vandaag bijna allemaal zwaar zorgbehoevend zijn, is minder dan twintig procent van hen in die hoogste categorie ingeschaald. Toch betalen alle bewoners dezelfde dagprijs, onge-

acht hun graad van zorgbehoevendheid.

Bewoners van woonzorgcentra die nog niet volledig afhankelijk zijn, komen met hun zorgbudget helemaal niet toe om met hun pensioen de kosten van het woonzorgcentrum te betalen.

Geen financiële zorgen

Zonder ingrepen dreigt een verblijf in een woonzorgcentrum onbetaalbaar te worden voor veel ouderen. Het optrekken van het zorgbudget voor ouderen met een zorgnood is een voorstel van OKRA en CM. Het zijn noodzakelijke ingrepen om een woonzorgcentrum voor iedereen betaalbaar te houden.

We zien in het Vlaamse regeerakkoord openingen om aan dit zorgbudget te sleutelen. OKRA ijvert om dit met de nodige spoed aan te pakken. Want geen enkele oudere in onze welvaartsstaat zou zich in de laatste levensfase moeten bekommeren over financiële zorgen.

Betaalbare zorg

Als er iets duidelijk geworden is uit de voorbije coronacrisis dan is dat de ouderenzorg vandaag niet langer houdbaar is. Andere woonvormen, andere omgangsvormen met oog op de komende generaties liggen nu al ter tafel. Vanuit OKRA plaatsen we daar ook de betaalbaarheid bij. Ouderen verdienen de beste zorg. Maar ook betaalbare zorg! ♦

Mark



GEZOND IN JE LIJF EN LEDEN

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's JEAN-PAUL BLOMME EN DAVID SAMYN

Zet je in voor anderen en je leven krijgt betekenis. Vrijwilligers zijn de gelukkigste mensen en zeker als je in OKRA geëngageerd bent. Deelnemen aan activiteiten houdt je gezond; ze organiseren geeft nog een extra dimensie. Dat bewijzen Micheline, Paul, Rosette en Martine elke dag.

MICHELINE CLAEYS: "LAAT ONS DE MOED NOOIT VERLIEZEN"

Micheline Claeys (66) straalt de warmte uit van zon en zee. De Panne is haar thuishaven en die van haar familie. Maar ook OKRA is voor haar familie. "Mien herte en mien ziele ligt bij OKRA. Het maakt me gelukkig anderen te zien, een babbeltje te slaan, te luisteren naar mensen," zegt ze.

Micheline is getrouwd met Jean-Paul Blomme. "Mijn man werkte bij Belgacom en was vrijwillig brandweerman en ambulancier. Ik heb 21 jaar middagtoezicht gedaan bij de kleuters. Nu zijn we allebei op pensioen. We hebben drie dochters: Angélique, Veronique en Stephanie, en elf kleinkinderen: Seppe, Lotte, Ewoud, Rune, Willemien, Marthe, Lowie+, Roosfien, Merijn, Siebrecht en Bastijn. Ze wonen allemaal dichtbij. We zien hen af en toe, met mondmasker aan en op veilige afstand. Tijdens de schoolperiode komt onze kleinzoon Siebrecht elke middag eten. Hij is ons knuffelcontact."

Micheline Claeys samen met Jules, een van haar twee Franse bulldogs. De andere heet Jef. De puppy's zijn drie maanden oud. "Nieuw leven in huis," lacht Micheline, "nu is het een kwestie van opvoeden."



Bewegen via de computer

"In 2008 zat OKRA Trefpunt De Panne – Adinkerke in een diepe crisis. De voorzitter gaf de fakkel door. Het bestuur zaagde me de oren van het lijf. Ik was 53 jaar en vroeg me af of ik dat wel kon. Ik werd eerst secretaris, dan voorzitter. Vandaag, dertien jaar later, zijn Corrie Rollof en ikzelf mede-teamleider van OKRA Trefpunt De Panne – Adinkerke, en ben ik regiovoorzitter van OKRA Oostende-Veurne-Diksmuide. Ik heb nog geen seconde spijt gehad van mijn OKRA-engagement. Ons trefpunt telt 320 leden en heeft een heel sterk team. Door corona vergaderen we online. Veel activiteiten zijn geannuleerd, maar we passen ons aan. Mensen kunnen niet naar OKRA komen, dus gaan wij naar hen. Onze contactpersonen doen elke maand een stoepbezoek met het *OKRA-magazine*, soms krijgen de leden een extra attentie. Teamlid Nadine Vanhixe had het idee om digitale bewegingslessen via Zoom aan te bieden aan onze leden. We kochten met coronasteun van de gemeente een Zoom-account. Een van onze leden geeft elke week les in stoelyoga, tai chi en lijdans. Telkens bereiken we zo'n tachtig deelnemers uit De Panne, Veurne, Nieuwpoort, Roeselare en zo meer. Dankzij Zoom zien mensen elkaar ook op het scherm, wat enorm stimuleert."

Wie veel geeft, krijgt veel terug

"In 2016 ben ik ziek geworden. Kanker is een vreselijke ziekte. Ik ben hersteld maar kan niet meer wat ik vroeger kon. Afhankelijk zijn maakt me soms boos vanbinnen. Tegelijk denk ik aan wat ik nog kan en heb. Ik beleef veel moois. Mijn familie, mijn vrienden voor het leven. Ik geniet van een vogeltje dat fluit of een bloemetje dat ontluikt. Tijdens de zware periode van chemo en bestralingen, was OKRA mijn revalidatie. Daar kon ik mijn zorgen even langs de kant laten. Bij OKRA ligt *mien herte en mien ziele*."

Lowie zou veertien worden

"Ik heb elf kleinkinderen, waarvan tien in leven. Ons grootste verlies was de dood van Lowie, het zoontje van onze tweede dochter. Lowie is geboren en gestorven op 16 juli 2007. We stonden perplex. Ik voelde me machteloos tegenover mijn dochter. Ik ga niet naar het kerkhof. We praten wel over Lowie. Dood en verdriet zijn geen

taboe. Hij zou dit jaar veertien jaar worden. Hoe zou hij er uit hebben gezien? Mijn geloof heb ik nooit verloren. Ik heb 22 jaar catechese gegeven. God inspireert en helpt je je leed te dragen. God is liefde. En met liefde én geduld kom je ver. Bij onze kleinzoon Siebrecht van 10 is een lichte vorm van autisme vastgesteld. Hij komt hier elke middag eten omdat hij de vele prikkels van de schoolrefter niet aankan. Ik heb al veel geleerd van hem. Tegen Siebrecht moet je heel duidelijk en concreet zijn. Geen foefjes. Hij is ook heel eerlijk met ons. Hij meent wat hij zegt. Aan tafel praten we veel. Daarna brengt opa hem terug naar school. Siebrecht is een knappe leerling die naarmate hij ouder wordt, leert om te gaan met wie hij is en met de prikkels.”

Mantel met zorgen naast bed

“Corona heeft ons geen deugd gedaan. Mijn dochters werken allemaal in de zorg, de oudste begeleidt jongvolwassenen bij zelfstandig wonen, de tweede is leerkracht en de jongste is verpleegkundige bij het Wit-Gele-Kruis. De kleinkinderen hebben geluk dat ze kunnen sporten, hoe beperkt ook. Onze laatste OKRA-kaarting vond op 8 maart 2020 plaats. Een van onze kaarters, een dame, is zwaar ziek geweest. Ze verbleef negentien dagen op intensieve en revalideert nu nog. Na een uitbraak in Merkem zijn veel mensen gestorven, ook OKRA-leden. Ik zie veel ouderen vereenzamen. Hoe ga je daarmee om?”

Ik denk niet aan ouder worden of aan sterven. Als ik ga slapen, leg ik mijn mantel met zorgen naast mijn bed. Mijn mama zei: “God scheidt de dag, moeder de soep, en wij gaan er door.” Ik was elf jaar toen mijn moeder ziek werd. Ze had een hartziekte en diabetes. Ze stierf op 25 december 2008 op 89-jarige leeftijd. Zij is mijn grote voorbeeld en leeft verder in mij. De koffie stond altijd klaar. Ondanks haar ziek zijn was ze blij, moedig en optimistisch. Als kind mochten we niet *trunten*. Toch had ze ook veel begrip. “Kom als je tijd hebt,” zei ze. Maar als de kinderen of kleinkinderen niet bij hun ouders of grootouders terecht kunnen, naar wie moeten ze dan gaan?”

"GOD INSPIREERT EN HELPT JE JE LEED TE DRAGEN. GOD IS LIEFDE. EN MET LIEFDE ÉN GEDULD KOM JE VER."

PAUL MISPELAERE: "WIE IN ZIJN ZETEL BLIJFT ZITTEN, WORDT RAP OUD"

“Om als hoogbejaarde gezond te blijven, moet je iets doen. Niets gaat vanzelf. Wie in zijn zetel blijft zitten, wordt rap oud.” Paul Mispelaere (86) uit Wevelgem is een fijne, wijze man die na een leven vol engagement blij terugkijkt naar wat was, en uitkijkt naar wat nog komen zal.

“Het gaat goed met mij. We zijn nog met twee, mijn vrouw Denise en ik. We maken regelmatig een kleine wandeling. Ik rijd nog met de auto en met de fiets. En soms maak ik een grote wandeling. We hebben twee zonen, Jan en Lieven, vijf kleinkinderen, vier achterkleinkinderen en er is er nog eentje op komst.”

OKRA in coronatijd

“Ik ben een beetje een selfmade man, zeggen mijn kinderen. Ik deed A3 houtbewerking, ben dan via de KAJ-jongeren bij het CM-ziekenfonds terecht gekomen en ben in 1980 voor KBG - nu OKRA - gaan werken. Eens op pensioen werd ik vrijwilliger bij OKRA. Ik was ook 37 jaar penningmeester van de kerkfabriek. De verantwoordelijkheid bij OKRA ligt nu bij een sterke groep jonge senioren. Ze doen dat uitermate goed. Omdat het feest van de 80-plussers niet kon doorgaan door de coronamaat-



Toen de bommenwerpers het vliegveld van Wevelgem en de stad Kortrijk bombardeerden, moesten we 's nachts uit ons bed en naar de kelder. Zo iets draag je je hele leven mee.



>> regelen, brachten de bestuursleden hen een fijne attentie aan huis.”

Kind van de oorlog

“Ik geniet van kleine dingen. Ik lees graag over de oorlog, het verzet en de collaboratie. Toen ik vijf jaar was, brak de Tweede Wereldoorlog uit. Toen de bommenwerpers het vliegveld van Wevelgem en de stad Kortrijk bombardeerden, moesten we 's nachts uit ons bed en naar de kelder. Zoiets draag je je hele leven mee.

Ik kom uit een gezin van acht. Mijn tweelingbroer Frans en ik waren de op één na de jongste. Van de vier oudste heeft mijn moeder er drie naar het kerkhof gedragen. Een broer was twintig, hij had een nierziekte. Mijn oudste zus was 31 toen ze stierf. Een andere zus was 42, ze had dan nog vier kinderen thuis. Naarmate ik zelf ouder werd, besefte ik hoeveel tegenslag en verdriet mijn ouders hebben gekend. Mijn moeder is 71 geworden, mijn vader 69. Ik ben zeer tevreden dat mijn vrouw en ik en de kinderen, tot hier toe van groot verdriet zijn gespaard gebleven.”

Blij beschermd te zijn

“Denise en ik zijn blij dat we nog met zijn tweeën zijn. We trekken goed ons plan. Veel ouderen zijn alleen. Wij wonen in een serviceflat van Ter Meersch van het OCMW. Van de 32 flatjes zijn er twee bewoond door een koppel, de overige dertig door een alleenstaande. Het was hier heel streng tijdens corona. We moesten mooi binnen de lijntjes kleuren. Natuurlijk hebben we onze kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen gemist. Maar ik heb het nooit nagelaten om naar buiten te gaan en te wandelen. En een geluk bij een ongeluk, onze kinderen wonen niet ver.

“IK BEN BLIJ DAT IK GEVACCINEERD EN BESCHERMD BEN. ZO KAN IK BINNENKORT WEER DEELNEMEN AAN DE ACTIVITEITEN VAN OKRA.”

Ik laat me nooit inenten tegen de griep. Die is meestal van korte duur en verdwijnt dan weer. Maar Covid-19 is geen griep. Ik ben blij dat ik gevaccineerd en beschermd ben. Zo kan ik binnenkort weer deelnemen aan de activiteiten van OKRA.”

Niets gaat vanzelf

“Om als hoogbejaarde gezond te blijven van lichaam en geest, moet je geluk hebben en moet je iets doen. Niets gaat vanzelf. Als je in je zetel blijft zitten, word je rap oud. Ik ben voorzichtig met eten en drinken. Ik wandel en fiets. Ik lees boeken en blijf geïnteresseerd. Ik houd contact met de mensen. Zonder ons te moeien, proberen we onze kinderen en kleinkinderen met raad en daad bij te staan. Er is veel veranderd. De kerk, het geloof, het onderwijs, de opvoeding, de media. Ik heb de eerste radio gekend. Tijdens de oorlog luisterden we samen met de burens naar de Engelse zenders en stond er iemand aan te deur te waken of de Gestapo er niet aan kwam. Nu heb ik een smartphone en whatsapp met de kleinkinderen.”

IN OKRA KAN JE IETS BETEKENEN VOOR ANDEREN

“Ik ben een optimist en kan relativeren. Dat is een geluk. Iets is zwart, wordt grijs, en dan weer wit. Verouderen betekent meer kleine kwaaltjes en fysieke ongemakken. Maar een beetje trager gaat ook. Ik probeer goed en gezond te leven, me niet af te sluiten en te genieten van alles. Ik ben op pensioen en zeg vaak: wat een chance, 't is mooi weer, ik moet niet werken. Of als het regent: wat een chance, ik moet er niet door. Soms moet je eens in iemand anders schoenen staan, om te zien hoe goed je het zelf hebt. Mijn man en ik begeleiden om de drie jaar de West-Vlaamse bedevaarders die naar Lourdes fietsen. Bij OKRA kan je iets betekenen voor anderen, en anderen betekenen iets voor jou. Je draagt elkaar. Je deelt een stuk lief en een stuk leed.”

Rosette Six (72), lid team OKRA Ieper Centrum en lid regioteam Ieper Kortrijk.



IK LEG MIJN ZIEL IN WAT IK DOE

“Ik ben vaak alleen, maar voel me niet opgesloten. Hoe mijn kinderen zich ontwikkelen, heb ik door corona moeten missen. Maar ik ben dankbaar dat OKRA mij een doel geeft. Ik mocht er thuishkomen en me inzetten. Waarom? Ik wil iets voor mensen betekenen. Ik probeer mijn ziel te leggen in wat ik doe, vroeger als verpleegkundige en nu voor OKRA. Luisteren naar iemand of een goed gesprek geeft me voldoening en energie om voort te doen.”

Martine Vandecandelaere (62), teamleider OKRA Roeselare H. Godelieve.

HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN

IN HET CULTURELE SPOOR VAN STADSGIDS TANGUY OTTOMER

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto KEVIN FAINGNAERT

Als gids nam Tanguy Ottomer al vaak OKRA-leden mee doorheen steden als Antwerpen en Knokke. Zijn passie voor cultuur en erfgoed en zijn welbespraakt-heid bekroonde CNN met de titel: een van de zeven knapste stadsgidsen ter wereld. Is Tanguy niet op stap, dan schrijft hij boeken. In *Time Machine* vergelijkt hij op speelse wijze oude foto's van stadswijken met hoe die er vandaag uitzien. Antwerpen kwam al aan de beurt, binnenkort volgen Gent en Brussel. Maar welke keuzes maakt een stadsgids als hij niemand op sleeptouw neemt?

**De leeszetel**

“Er is in mijn week één heilig moment: op zondagochtend zit ik in mijn favoriete leeszetel met een boek. Dat kan nog altijd Rohald Dahl zijn wiens verhalen ik al in mijn jeugd

verslond. Op de achtergrond staat Radio 2 aan, waar Guy De Pré doorheen de muziek en actualiteit van telkens één bepaald jaar gaat. Heb ik zin in een humoristisch boek, dan grijp ik naar de Nederlandse auteur Ronald Giphart. Met *Phileine zegt sorry* heb ik me ontzettend geamuseerd. Ik denk dat als ik met Giphart op stap zou gaan, er heel wat afgelachen wordt. Het grappige is dat dit misschien ook mogelijk wordt. Sinds ik wereldkundig maakte dat ik een fan ben van zijn boeken, volgt hij mij op Instagram.”

Kunst met een extraatje

“In elk museum is uiteraard de collectie belangrijk maar in *Het Kunstuur* in Mechelen voegen ze daar nog iets aan toe. Bij verschillende schilderijen vertelt een bekende of minder bekende Vlaming een persoonlijk verhaal. Het is knap bedacht en een idee voor de toekomst om



musea interessant te houden. Ik heb wel één favoriet kunstwerk: de *Menselijke Driften* van Jef Lambeaux in het Jubelpark in Brussel. Het reliëf in carraramarmer is ondergebracht in een paviljoen dat ontworpen werd door Victor Horta. Elke keer ik in de buurt ben, loop ik er binnen. Omdat het zo specifiek is, kom je er enkel gelijkgestemde zielen tegen.”

Voorspellingen

“Het voorbije jaar heb ik – zoals iedereen denk ik – meer televisie gekeken dan wat ik gewoon ben. Ik volg vooral misdaadseries zoals Witse. Die sfeer van whodunit, daar kan ik echt in meegaan. Op Netflix was *The Stranger* fenomenaal. De eerste tien minuten was alles normaal, daarna komt er een personage in beeld en vanaf dan verandert alles. Toch, er gaat niets boven de

“HET COMOMEER. DAAR KUNNEN GIDSEN, HET ZOU FANTASTISCH ZIJN.”



Simpsons. Ik keek er vroeger al naar maar als ik afleveringen vandaag herbekijk, begrijp ik de scènes veel beter en wordt het nóg grappiger. Meer nog, verschillende gebeurtenissen die ze in hun eerste afleveringen stopten, zijn later waarheid geworden. Kijk maar naar wat ze met Donald Trump deden.”

De keuken van mijn bomma

“In alles wat ik in mijn leven al gedaan heb, is mijn grootmoeder zaliger aanwezig geweest. Ze was er als inspiratiebron en klankbord. Ik ging op schooldagen elke middag bij haar eten: eenvoudige kost zoals boerenworst met aardappeltjes en spruitjes. Ik mis mijn bomma nog elke dag en probeer haar kookkunst te evenaren maar dat lukt zelden. Gelukkig kan ik ook terecht in Ciro's, het meest Antwerpse restaurant met een degelijke burgerkeuken. Wie dat ook serveert maar dan met een exclusievere twist, is Fiera in de mooi gerestaureerde Handelsbeurs. Als buitenlandse keuken, kies ik voor Italië en dan maar meteen aan het Comomeer. Het is een openluchtmuseum op zich, met prachtige villa's en tuinen. Daar kunnen gidsen, het zou fantastisch zijn.”

Info: www.beroepsbelg.be



10 OM NIET TE MISSEN

1 EXPO ROGER RAVEEL

In 2021 zou Roger Raveel (1921-2013) 100 jaar geworden zijn. Een ideale gelegenheid voor BOZAR om een grote retrospectieve aan zijn werk te wijden. Raveel wordt beschouwd als een van de belangrijkste Belgische schilders van de tweede helft van de 20e eeuw, maar hij onderscheidde zich radicaal van zijn generatiegenoten door een geheel eigen en bijzondere beeldtaal, balancerend tussen figuratie en abstractie en met zijn eigen omgeving als belangrijkste inspiratiebron.

*Expo nog tot 21 juli in BOZAR/Paleis voor Schone Kunsten, Ravensteinstraat 23, Brussel
Info en tickets: www.bozar.be*



2 EXPO FRIDA KAHLO- HER PHOTOS

Al van jongsaf aan was Kahlo begeesterd door fotografie. Hoe kon het ook anders, met een bekende Mexicaanse fotograaf als vader. Frida fotografeerde zelf maar stond ook voor de lens van een aantal beroemde fotografen waaronder Nickolas Muray, met wie ze jarenlang een knipperlichtrelatie had. Ze verzamelde zeer nauwgezet een collectie van meer dan 6000 foto's bij elkaar. Vaak bewerkte, beschilderde of verknipte ze de foto's. De focus van haar foto's lag veelal op Kahlo's familie en vrienden, haar grote liefde Diego Rivera en andere geliefden. Maar evengoed op facetten uit de Mexicaanse samenleving die haar belangstelling wekten. Na haar dood in 1954 werd haar woning, The Blue House, ingericht als een museum. Haar persoonlijke fotocollectie bleef meer dan 50 jaar lang opgesloten in de badkamers van datzelfde blauwe huis.

Expo nog tot 22 augustus 2021 in Kunsthal Sint-Pietersabdij, Sint-Pieterplein 9, 9000 Gent



3 THEATER THUIS: JAN DECLEIR ALS LANDRU

De burgerman Landru, echtgenoot en vader van vier kinderen heeft een buitengewone aantrekkingskracht op vrouwen. Met zijn charmes lokt hij van 1915 tot 1919 maar liefst 283 dames, vooral weduwes die hun man verloren in de Grote Oorlog. De rijksten onder hen belooft hij de hemel, maar uiteindelijk verdwijnen ze in zijn oven. De enige getuige van deze gruweldaden is Landru zelf. Maar tijdens zijn proces lost hij geen woord en weerlegt, vaak op spitsvondige of zelfs komische wijze, iedere aanwijzing die hem als dader aanduidt. De rechtszaak over zijn gruwelijke daden wordt zo hilarisch dat het soms meer weg heeft van een komedie.

In deze voorstelling krijg je een spannend portret van deze gruwelijke grappenmaker, wiens geheim wellicht nooit helemaal onthuld zal worden. Jan Declair als Landru in een voorstelling van Het Banket, I SOLISTI en het Vlaams Radiokoor.

Te beluisteren via www.klara.be/zondag-theater-thuis-landru-van-het-banket of via de Klara-app.

4 PODCAST OPUS 14-18

Tijdens de Eerste Wereldoorlog trokken ongeveer 65 miljoen jonge mannen naar het front om te gaan vechten. Enkele honderden onder hen waren kunstenaars: schilders, schrijvers, componisten... In *Opus 14-18* stapt Johan Van Cauwenberge in de voetsporen van deze kunstenaars. Niet alleen kunstenaars die we sowieso aan de oorlog linken, zoals de 'war poets' Wilfred Owen, Siegfried Sassoon of John McRae, maar ook de oorlogservaringen van J.R.R. Tolkien, Buster Keaton of Maurice Ravel komen aan bod. Hij duikt in hun verhalen, maar trekt ook naar plekken aan de voormalige frontlijn waar die kunstenaars leefden en vochten. Hij neemt zijn zoon mee: de striptekenaar Conz. Een jonge kunstenaar van nu, die 100 jaar geleden onvermijdelijk mee was gemobiliseerd. Historica Sophie De Schaepdrijver volgt hen in gedachten en schetst het historische kader.

Beluister alle afleveringen via www.klara.be/video/opus1418 of via de Klara-app.

OPUS 14-18

KUNSTENAARS IN DE EERSTE WERELDOORLOG

5 POOLNACHT

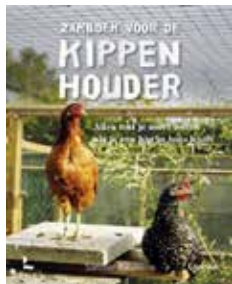
1955. Twee jonge stellen verhuizen naar de onbewoonde, geïsoleerde fjord Héðinsfjörður. Hun verblijf eindigt abrupt wanneer een van de vrouwen onder mysterieuze omstandigheden om het leven komt. De zaak wordt nooit opgelost. Vijftig jaar later duikt een oude foto op, en daaruit wordt duidelijk dat de stellen wellicht helemaal niet de enige bewoners van de fjord waren. In het nabijgelegen Siglufjörður probeert de jonge rechercheur Ari Thór te achterhalen wat er die noodlottige avond gebeurde. De zaken nemen een sinistere wending wanneer een kind vermist raakt. Met een stalker op de vlucht en Siglufjörður in quarantaine, lijkt het erop dat het verleden hen achtervolgt.



Poolnacht, Ragnar JÓNASSON, Bruna Uitgevers, 20,99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 55

6 ZAKBOEK VOOR DE KIPPENHOUDER

Toen auteur Sander Bauwens filmpjes van zijn raskippen op YouTube begon te posten om zijn ervaringen te delen, was het meteen een schot in de roos: kippen houden is hot! In *Zakboek voor de kippenhouder* vertelt Sander alles wat je moet weten over het houden van kippen: hoe begin je eraan, welk eten en water geef je, hoe maak je zelf een kippenhok en hoe onderhoud je het, wat zijn de gevaren voor de dieren, welke ziektes kunnen ze oplopen enz.



Zakboek voor de kippenhouder, Alles wat je moet weten als je een kip in huis haalt. Sander Bauwens, Uitgeverij Lannoo, 19,99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 55

7 SPIEGELTWEELING

Als haar tweelingzusje El wordt vermist, keert Cat noodgedwongen na jaren terug naar haar ouderlijk huis in Schotland. Het huis is nauwelijks veranderd en roept bij Cat talloze duistere herinneringen op. Toen zij en El klein waren verzonnen ze een eigen wereld: Spiegelland, een magische wereld vol piraten, clowns en heksen, om zo aan hun gruwelijke realiteit te kunnen ontsnappen. Nu El vermist is, heeft iemand aanwijzingen voor Cat achtergelaten. De speurtocht leidt rechtstreeks naar hun Spiegelland, waar een sinistere waarheid op haar wacht... Een ijzingswekkende thriller over liefde en bedrog, verlossing en wraak, de kracht van verbeelding en de prijs van vrijheid.



Spiegeltweeling, Carole Johnstone, Xander Uitgevers, 20,99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 55

8 HET POMPEÏ COMPLIT

In het jaar 79 barst de Vesuvius uit en verdwijnt Pompeï onder een huizenhoge laag vulkanisch gesteente en kokendhete as. De beroemde wetenschapper Plinius Secundus komt bij de ramp om het leven. Zijn enige erfgenaam is zijn achttienjarige neef Gaius, wiens leven voorgoed verandert als hij het gigantische vermogen van zijn welgestelde oom erft. Gaius verhuist naar Rome, waar hij ongewild verzeild raakt in een geraffineerd complot om de keizer te vermoorden... De wervelende Romeinse geschiedenis vol intriges, liefde én geweld staat centraal in deze adembenemende thriller.



Het Pompeïcomplot, Chris Houtman, Xander Uitgevers, 21,99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 55

9 WOLFZOMER

Een dode wolf. Een mislukte drugsdeal. Een slaperig stadje in het noorden van Zweden. Wolfzomer speelt zich af in Haparanda, in het noorden van Zweden, vlak bij de grens met Finland. Er wordt een dode wolf in de bossen gevonden, en in de maag van het beest ontdekt de politie de resten van een mens. Al snel wordt duidelijk dat deze man betrokken was bij een mislukte drugsdeal in Finland, en vanaf dat moment weet politieagente Hannah Wester dat haar normaal zo rustige zomer volledig op zijn kop zal staan. Terwijl Hannah en haar collega's proberen uit te zoeken hoe de man in de bossen van Haparanda terecht is gekomen, wordt het kleine grensstadje opgeschrikt door een reeks gewelddadige gebeurtenissen.



Wolfzomer, Hans Rosenfeldt, Uitgeverij De Bezige Bij, 20,99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 55

10 FIETSEN VAN ZEE NAAR BRUGGE

Deze fietsrit (41 km) start in kuststad Zeebrugge, met zijn oude vissershaven en groene Zeebos. De weg leidt je langs enkele bekende Brugse bezienswaardigheden, zoals de Smedenpoort en het Minnewater, richting de fietsbrug in Heist-aan-Zee.

Info: www.knooppunter.be/public/fiets/zeebrugge/van-zee-naar-brugge



KUNSTENAAR ETIENNE DESMET

DANSEN IN MARMER EN BRONS

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto LIEVEN VAN ASSCHE

Een suggestie van aantrekkingskracht, of is het net het omgekeerde? De Gentse beeldhouwer Etienne Desmet (77) vangt de tegenstrijdigheid in één gracieus beeld. Hij maakt sculpturen in hout, marmer of brons. Etienne: "Kunst mag afleesbaar zijn, het is niet mijn bedoeling om voor elke sculptuur het verhaal erbij te vertellen. Vakmanschap vind ik wel belangrijk. Techniek en creativiteit zijn twee verschillende zaken."

"Ik leerde de technieken van het beeldhouwen in de kunstacademies van Gent en Antwerpen. Na mijn eerste opleiding vertrok ik meteen naar het paradijs van het marmer: Carrara in Italië, waar ik drie maanden in een atelier kon werken. Ik genoot ervan om tussen andere kunstenaars te staan die beeldhouwen als dagtaak hadden. Het stimuleerde me om mee te gaan in hun ritme én ik kon veel van hen leren, onder andere hoe je marmer taxeert op haar kwaliteit. Terug in België wist ik wel zeker dat ik fulltime kunstenaar wilde zijn. Ik hield van het monumentale, ook de klassieke beelden van de academie vond ik fantastisch. Mijn eerste beeldhouwwerken waren in hout, nadien volgde steen en daarna marmer. Pas dan kon ik overgaan naar boetseren en brons. Het is belangrijk dat je de hele cyclus volgt om de technieken onder de knie te krijgen. Als ik vandaag naar kunstopleidingen kijk, zie ik dat vooral creativiteit op de voorgrond staat. Het is een evolutie die wel kan, maar niet vanaf de eerste dag. Ik vond aanvankelijk inspiratie in de menselijke figuur, later evolueerde dat naar andere vormen, vaak een impressie van de natuur. Maar meestal vloeit het éne beeld uit het andere."


Niets abstract

"Echt abstract werk is niet onmiddellijk aan mij besteed. Kunst mag best afleesbaar zijn. Het zijn bijna altijd twee elementen die in één werk evenwichtig samenkomen, in

een soort van dans naar of met elkaar. Een idee krijgt voor het eerst vorm in een maquette. Niet zelden gebeurt het dat het dan een tijdje aan de kant staat, omdat ik nog met een ander project bezig ben. Of dat ik het pas jaren later weer opneem omdat ik het dan opnieuw mooi en interessant vind."

Leven van kunst

"Een leven opbouwen als kunstenaar is niet altijd even eenvoudig. Vooral in beeldhouwen zijn de investeringen soms groot. Een geboetseerd werk blijft gemiddeld drie maanden in de brongietterij, daarna is het pas verkoopbaar."

Meedoen aan wedstrijden is een kans om vooruit te komen. De Rembrandt Bugattiprijs in de Antwerpse Zoo was zo'n springplank. Ik heb toen *Genesis* gemaakt, een marmeren vogelembryo dat zich bevrijdt uit een bronzen eierschaal. Als je zo'n prijs wint, volgt de vraag naar exposities of deelname aan kunstbeurzen als vanzelf. Wanneer de financiën het toelieten, ging ik in Italië met carraramarmer werken. Het blijft een fantastische plek. Of ik vandaag nog even actief ben? Zo lang mijn gezondheid het toelaat, zal ik blijven creëren. Alleen het beeldhouwen in marmer heb ik moeten loslaten. Fysiek werd dat te zwaar. En soms vraag ik me wel eens af: wat moet er gebeuren met alle sculpturen die nog in het atelier staan als ik overlijd? Kan ik mijn familie dat wel aandoen? Hoe kleiner mijn toekomst wordt, hoe meer ik daar over nadenk." 

Info: www.etiennedesmet.be



"ECHT ABSTRACT WERK IS NIET ONMIDDELIJK AAN MIJ BESTEED. KUNST MAG BEST AFLEESBAAR ZIJN."

Daglelie

DAGLELIE, MEID VOOR BIJNA ALLE WERK

Tekst IVO PAUWELS // Foto's IVO PAUWELS



Er zijn weinig doorlevende planten die kunnen wedijveren met de daglelies. Ze zijn volkomen winterhard, hondstrouw, nauwelijks ziektegevoelig en fleuren de zomermaanden op met vaak spectaculaire bloemen die bovendien eetbaar zijn. Ze groeien en bloeien op elke plek in de tuin waar de zon gedurende enkele uren vrij spel krijgt.



Ook in een grassenborder hebben daglelies een plek.



Reeds in de zeventiende eeuw waren daglelies populair.



Schoonheid voor een dag, gelukkig zijn er voldoende bloemen.



Daglelies vind je in vele fraaie variëteiten.

De daglelie heet in potjeslatijn *Hemerocallis*, wat zoveel betekent als 'schoonheid voor één dag'. Weliswaar bloeit elke bloem maar één dag, maar er verschijnen er meer dan voldoende op de bloei-stengels om relatief lang van een bloeiende plant te kunnen genieten. Lang geleden, tot halweg de jaren zeventig, was haast uitsluitend *Hemerocallis fulva* met zijn lichtbruine bloemen in zowat elke tuin te vinden. Ook de geel bloeiende soort *Hemerocallis flava* is een allemansvriend. Deze planten uit het Oosten waren reeds in de zeventiende eeuw in onze streken populair.

Prachtige bloemen

Later, in de jaren 80, ontstonden er allerhande kruisingen met andere soorten *Hemerocallis*. Planten met grote bloemen in tientallen kleuren en tinten overspoelden de markt. De oorspronkelijke soorten raakten

ondergesneeuwd door honderden cultuurvariëteiten. Er ontstond een heuse rage. Daglelies met uiterst fraaie en modieuze bloemen vaak met prachtige tekeningen in het hart gingen voor goed geld van liefhebber tot liefhebber.

Tegenwoordig zijn tal van fraaie exemplaren aan democratische prijzen bij elke kweker en in veel tuincentra te koop. Voor ieder wat wils.

Wie daglelies in de tuin heeft, zal er altijd heel positief over spreken. De vlezige wortels zijn al een eerste indicatie voor de sterkte van de plant. De slanke, grasachtige bladeren verschijnen vroeg in het voorjaar. En wanneer al naargelang de




IN DE OOSTERSE KEUKEN

Onder meer in China zijn er daglelievelden. De geogste bloemen worden er vers of gedroogd gegeten. Gedroogd zijn ze in de handel te vinden onder de naam gumtsoi, gouden naalden. Ze worden vaak in laatste instantie toegevoegd aan soepen, stoofgerechten en noedels. Proef gerust van een dagleliebloem in de tuin. Dan ervaar je dat de bloemen een aparte smaak hebben.

Daglelies, ook een lekkernij in de keuken.

cultuurvariëteit de bloemstengels met de krachtige bloemknoppen uit de planten oprijzen zijn ze een en al belofte. En dan komt pas het echte spektakel. Sommige planten hebben bloemen van wel 15 cm doorsnede en meer (25 cm is geen uitzondering) en wat heel merkwaardig is, de stengels blijven ook als de zware bloemen zijn ontloken pal rechtop staan, in weer en stormwind.

Gemakkelijke planten

Hoewel ze in vrij natte bodems tieren, leert de ervaring dat ze voldoende robuust zijn om zelfs in zanderige tuingrond die met humus verrijkt is onze almaar heter en zonniger wordende zomers vlot door te komen, al zal een zorgzame tuinier ze met een giertertje water vertroetelen. Verder hebben ze nauwelijks iets nodig. Wel kan je de verwelkte bloemen verwijderen, maar dat is slechts een esthetische ingreep. In de zomermaanden behoren deze gemakkelijke planten tot de diva's in de plantenborder. En zelfs in een grassenborder komen ze tot hun recht. 



BEL NU OM UW TESTRIT TE RESERVEREN: 050 31 79 19

GENIET VAN JE VRIJHEID DOOR HERWONNEN MOBILITEIT

MOBILE biedt het ruimste aanbod van **electrische scooters**, zowel voor thuis-, stads -als off-road gebruik, als compacte plooibare modellen met uitneembare lithium batterij.

- Ruime toonzaal
- Eigen atelier
- snelle service
- 20 jaar ervaring

info@mobilescooter.be • Brugge - Waregem • www.mobilescooter.be



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 medailles die Hubert Van Innis won op de Olympische Spelen van Antwerpen in 1920.

ZES MEDAILLES TIJDENS ÉÉN OLYMPIADE: HUBERT VAN INNIS DOET HET DE BRABANTSE WILLEM TELL SCHIET VIER KEER GOUD EN TWEE KEER ZILVER

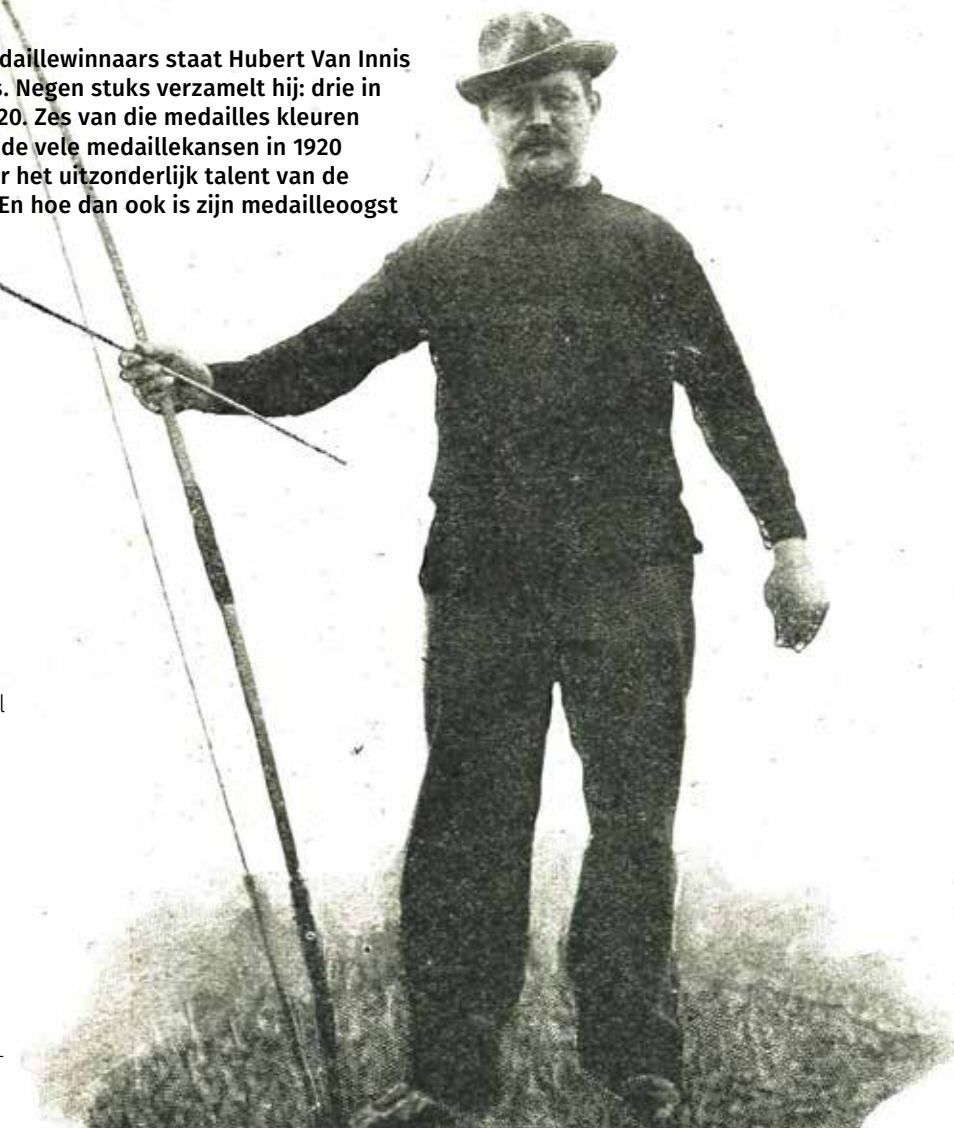
Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's COLLECTIE SPORTIMONIUM, MATTHIAS VAN MILDERS

In de lijst van Belgische Olympische medaillewinnaars staat Hubert Van Innis op eenzame hoogte op de eerste plaats. Negen stuks verzamelt hij: drie in Parijs in 1900 en zes in Antwerpen in 1920. Zes van die medailles kleuren goud. Het beperkte deelnemersveld en de vele medaillekansen in 1920 relativeren die prestatie enigszins. Maar het uitzonderlijk talent van de Brabantse Willem Tell staat buiten kijf. En hoe dan ook is zijn medailleoogst bijna onevenaarbaar.

Op negenjarige leeftijd begint Hubert Van Innis aan een zeer lange en succesvolle carrière als boogschutter. Hij is nog maar veertien als hij in 1880 in Tilburg de Grote Prijs van de Koningin wint. Dat doet hij later nog zeven keer. Zijn vierjarige legerdienst zorgt ervoor dat hij enkele edities van het toernooi moet missen.

Eerste Belgische Olympische kampioen

Zijn eerste optreden op het Olympische podium doet Hubert Van Innis in 1900. Al is 'Olympisch' misschien een groot woord. Van Innis doet mee aan boogschutterswedstrijden in het kader van de wereldtentoonstelling van Parijs. Die expo zal later de stempel van Olympische Spelen krijgen. De schutterswedstrijden zijn echte prijsschietingen, waarvan de prijzen een belangrijke factor zijn om deelnemers te lokken. In Parijs wint Van Innis twee gouden medailles in het doelschieten op 33 meter. In die discipline schieten de deelnemers met een handboog pijlen naar een doel, in dit geval op 33 meter afstand. Van Innis wint zowel de *tir au chapelet* als de *tir au cordon doré*. Het verschil tussen beide puntentellingen



Op de Olympische Spelen van Antwerpen wint Hubert Van Innis drie individuele medailles en drie plakken met de Belgische ploeg. Foto: collectie Sportimonium

ligt in de pijlen die worden meegeteld. In het eerste geval tellen enkel de pijlen in de binnenste cirkel, in het tweede waarschijnlijk ook de pijlen in de twee andere cirkels. Op de 50 meter pakt hij ook nog een zilveren medaille in de *tir au cordon doré*. Met zijn twee gouden plakken is Hubert Van Innis de eerste Belgische Olympische kampioen.

Staande wip en doelschieten in Antwerpen

Op de Olympische Spelen van 1904, 1908 en 1912 ontbreekt Hubert Van Innis op het appel. In 1904 vestigt hij in het Franse Le Touquet wel het record afstandsschieten. Hij overbrugt daarbij maar liefst 256,89 meter.

Na de Eerste Wereldoorlog – waarin er geen Olympische Spelen zijn – mag Antwerpen de eerste Olympiade organiseren. Ook het boogschieten staat op het programma, meer bepaald in het Nachtegalenpark. Ons land is goed in deze sporttak en bovendien helpen de omstandigheden de Belgische schutters een handje. Bij gebrek aan duidelijke instructies voor de organisatie van het boogschieten, kiezen de organisatoren dan maar voor de twee disciplines die in België het populairst zijn: het doelschieten en het schieten op de staande wip. In die laatste discipline staan de deelnemers onderaan een wipmast en mikken op de zogenaamde vogels die bovenin de mast bevestigd zijn.

Het programma is dus op Belgische leest geschoeid en dat zint de Engelsen niet, ze sturen dan ook hun kat. Het Olympisch boogschutterstornooi gaat van start met slechts drie landen: België, Nederland en Frankrijk.

Vier keer goud

Voor Hubert Van Innis worden de Spelen van Antwerpen een overonderend succes met zes medailles. Die behaalt hij in het doelschieten, al zal hij bij andere gelegenheden laten



In zijn geboortedorp Elewijt is Hubert Van Innis nog niet vergeten. Zijn standbeeld zal verhuizen van de Tervuursesteenweg naar het Sportpark Hubert Van Innis van zodra dat klaar is. Foto: Matthias Van Milders

blijken ook zeer sterk te zijn op de staande wip.

Vier keer wint hij goud: individueel op 28 en op 33 meter, met de Belgische ploeg op 33 en op 50 meter. Daarnaast pakt hij ook zilver op 50 meter als individuele schutter en met de Belgische ploeg op 28 meter.

**HUBERT VAN INNIS GEEFT
MEDAILLES WEG AAN KLANTEN
VAN ZIJN CAFÉ EN LAAT OP
EEN DAG DE VLOER SCHROBBEN
MET CHAMPAGNE. MAAR DIE
FRIVOLE VERHALEN MOGEN NIET
VERHULLEN DAT HIJ EEN ZEER
GETALENTEERDE SCHUTTER IS
MET EEN GROTE BETEKENIS
VOOR ZIJN SPORT.**

De gouden medaille voor ploegen op de 28 meter gaat naar Nederland. Een klacht kan daar geen verandering in brengen. De Nederlanders schieten hun wedstrijd in hemdsmouwen en niet in hun uniform, zo luidt de klacht. Maar men oordeelt dat dit vergrijp te klein is om hun gouden medaille te ontnemen.

Wereldkampioen op 67 jaar

Bij de indrukwekkende medailleoogst van Hubert Van Innis vallen kanttekeningen te plaatsen. Zo is een medaille in de landencompetitie eigenlijk verzekerd, aangezien er maar drie landen deelnemen. Op de 50 meter is er met Frankrijk zelfs maar een andere ploeg in de competitie. Maar dat doet geen afbreuk aan het meesterschap van Van Innis die zijn kunde tijdens zijn lange carrière heel vaak zal etaleren. In 1933 kroont hij zich tot wereldkampioen in Londen. Hij is dan 67 jaar. Een vervolg breien aan zijn Olympische successen zit er niet in. Na de Spelen van Antwerpen verdwijnt het boogschieten van het programma, om pas in 1972 een comeback te maken. De kans dat het palmares van Van Innis anders nóg rijker gestoffeerd zou zijn, is reëel. De Nationale Trofee voor Sportverdienste zal Hubert Van Innis nooit winnen. In 1935 krijgt hij wel een eervolle vermelding, iets wat zelden gebeurt. De trofee zelf is dat jaar voor graaf de Looz-Corswarem, een vliegenier.

Vloer poetsen met champagne

Hubert Van Innis wordt in 1866 geboren in het Brabantse Elewijt waar sinds 1947 zijn standbeeld prijkt. Na





Nadat zijn linkerarm tegenspartelt, schoolt Hubert Van Innis zichzelf om tot rechtshandige schutter. Foto: collectie Sportimonium

>> zijn huwelijk met de Brusselse Philippina Meert trekt hij naar de hoofdstad waar hij een tijd actief is als groothandelaar in bier, tot hij in 1922 alles op het boogschieten zet. Van Innis reist met paard en kar naar prijschielingen waar hij de ene prijs na de andere in de wacht sleept. Volgens zijn dochter Hubertine wint hij bijvoorbeeld 350 zilveren tafelbestekken.

Aan zijn vele medailles hecht hij niet al te veel waarde. Soms geeft hij die

gewoon weg aan de klanten van het café dat hij uitbaat. Aan de imposante Van Innis – goed voor zowat 100 kilo – zijn nog meer bijzondere anekdotes verbonden. Bij de opening van zijn café-restaurant zou hij de vloer hebben laten schrobben met champagne.

Grote betekenis voor het boogschieten

Die frivole verhalen mogen niet verhullen dat Van Innis een zeer getalenteerde schutter is en ook heel wat



betekent voor zijn sport. Aan de Vlaamse Steenweg in Brussel laat hij in 1902 de eerste overdekte staande wip bouwen, een zogenaamde toewip.

Hubert Van Innis is een linkshandige schutter: hij trekt met zijn linkerhand en houdt met zijn rechtse de boog vast. Decennialang de boog trekken blijft niet zonder gevolg. Er treedt stramheid op in zijn linkerarm en die is zo hevig, dat zijn carrière erop lijkt te zitten. Voor velen zou dat het einde betekenen, maar niet voor Hubert Van Innis. Hij schoolt zich om tot rechtshandige schutter en kan zo zijn loopbaan verderzetten. Op gevorderde leeftijd keert hij terug vanuit Brussel naar zijn geboortestreek. In 1961 overlijdt hij in een rusthuis in Zemst. Hubert Van Innis is dan 95 jaar. In maart 2021 beslist de gemeenteraad van Zemst om de sportsite van Elewijt om te dopen tot Sportpark Hubert Van Innis. ■

Bronnen: *De herboren Spelen* – Roland Renson (1995), *De Semse Kroniek*, *Gazet van Antwerpen*, *Sportimonium*, Sporza, VRT NWS, zemst.be

IEDEREEN WERELDKAMPIOEN

Tekst WIM BOGAERT // Foto BELGA

Het wereldkampioenschap wielrennen op de weg weekt elk jaar emoties los. Kan ook niet anders in zo'n wielergek land. Er is commotie over de selectie, het parcours, de kansen van de Belgen, consternatie of ontgoocheling bij verlies en uitzinnige vreugde bij winst. Dat laatste gebeurt ook op 25 september 2005. Je herinnert het je ongetwijfeld ook nog. Die dag drukken we massaal Tom Boonen, definitief als nieuwe chouchou, stevig tegen de borst. Om hem nadien nooit meer los te laten. Een reconstructie.

Het wereldkampioenschap in Madrid belooft een massasprint te worden. Het parcours is iets voor de snelle mannen die een bergje over geraken. De Italianen zijn favoriet met Alessandro Petacchi, die net vijf ritten won in de Vuelta, en Paolo Bettini. Boonen zelf is een van de schaduwfavorieten. Hij reed een ijzersterk voorjaar met winst in de Ronde van Vlaanderen, Parijs-Roubaix en twee Tour-ritten maar ook een zeer matige Ronde van Spanje.

Er is niet enkel twijfel over het vormpeil van de Belgische kopman. José De Cauwer, aan zijn laatste WK als bondscoach bezig, selecteert met Aerts, Van Petegem en Leukemans drie renners uit de Davitamon-Lottoploeg. Boonen krijgt Quickstep-Innergetics ploegmaats Cretskens en Nuyens in steun. Devolder, Gilbert en Wauters vervolledigen de selectie. Bijna even traditioneel als het wereldkampioenschap zelf krijgt de bondscoach de wind van voren. "Er is te weinig blauw op straat," toert Patrick Lefevere. Te weinig mannen uit zijn eigen ploeg, bedoelt hij. Er wordt openlijk getwijfeld of de ploeg wel als één geheel zal acteren.

De wedstrijd zelf ontrolt zich. De Belgen rijden attent. Devolder en Gilbert sluipen mee in een groep van tien. Maar bij het ingaan van de laatste ronde worden ze ingerekend. Op de laatste helling gaat eeuwige aanvaller Vinokourov aan de haal. Sprinters McEwen en topfavoriet Petacchi gaan definitief overboord.

Uiteindelijk gaan ze met zes de laatste kilometers in: Vinokourov, Bettini, Boogerd, Moerenhout, Stangelj en Serrano. Voor de Belgische jongens ziet het er niet goed uit, ondanks een

collectief sterke prestatie. Het lijkt een domper te gaan worden, hoewel... Op een kilometer van de streep klinken de woorden van commentatoren Hans De Clercq en Michel Wuyts: "Van Petegem, Nuyens, Boonen, het is nog niet verloren hoor! Op acht seconden!" Mijn hart slaat over.

Het gaat hard. Ontzettend hard. Gaan de zes sprinten voor de overwinning? Daar gaat iedereen van uit. Maar wat gebeurt er in de achtergrond? Meter voor meter naderen de achtervolgers op de kop van de koers. Zeshonderd meter van de streep ronden de koplopers de gevaarlijke U-bocht. Ze lonken naar elkaar en over de schouder. Het peloton volgt op luttele seconden.

Nog vijfhonderd meter. Stangelj trekt de sprint al op gang. Dit is veel te vroeg. Paniek? Nog vierhonderd meter. Ze zijn er aan voor de moeite. Nuyens en Kolobnev brengen wat overblijft van het peloton terug. Maar Boonen moet het nu zelf gaan doen. Geen Belgisch lichtblauw met tricolore band in de buurt. Hij zit in het wiel van Alejandro Valverde. Die trekt de sprint op gang. Nog honderdvijftig meter. De Cauwer: "Ik zie ze passeren.



Ik zag hem eruit komen. Ik had schrik dat hij zou stil vallen. Maar hij was ongelooflijk sterk." Nog vijftig meter. Michel Wuyts schreeuwt: "Tommeke, Tommeke, Tommeke wat doe je nu? Tom Boonen gaat wereldkampioen worden. Tom Boonen op één. Tom Boonen is wereldkampioen. 50 meter op kop en 't is genoeg. Moeder, we zijn nog niet thuis."

Wuyts gaat door het dak. Net als ikzelf in mijn living. Tom Boonen, de nieuwe glamourboy van het wielrennen, dompelt niet enkel Balen maar het hele land in een delirium. Tom Boonen is wereldkampioen. Ik ben wereldkampioen. Iedereen voelt zich wereldkampioen. ◆

Word jij ook wereldkampioen?

Dat kan! Door de volgende uitdaging aan te gaan: Fiets in OKRA-verband 267 km (verspreid over verschillende ritten) gedurende de maanden juli – augustus – september.

Hoe kan je deelnemen?

- Informeer bij jouw trefpunt of ze deelnemen. Een overzicht van de deelnemende trefpunten vind je op www.eenlevenlangsporten.be.
- Krijg je persoonlijk trainingsadvies op www.eenlevenlangsporten.be.
- Registratie van de ritten gebeurt door de fietsverantwoordelijke van jouw trefpunt.
- Wie het doel haalt ontvangt een 'iedereen wereldkampioen'-hesje.
- Deelnameprijs: 4 euro per deelnemer.
- Meer info en inschrijven: info@okrasportplus.be of www.eenlevenlangsporten.be.

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

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

LANGS VLAAMSE WEGEN

SAXOFONIST
MARCELO
MONCADA
ONTDEKTE
NOOD-
GEDWONGEN
NIEUWE
KANSEN

“VELE MOOIE PLANNEN VIELEN WEG, MAAR IK
BLEEF NIET BIJ DE PAKKEN ZITTEN”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

De coronacrisis is voor de cultuursector een zware tijd. Voor wie leeft van optredens en op tournee gaan, is de wereld plots veel kleiner geworden door de beperkingen die we nu kennen. Toch zoeken veel artiesten naar nieuwe mogelijkheden. Muzikant Marcelo Moncada uit Bergerhout is zo iemand. De lockdown was nog maar net bezig, of hij begon aan een lange reeks online concerten, live vanuit zijn woonkamer. Op dit ogenblik zit hij midden in een coronaproof Europese tournee.

Etwaat verscholen in het centrum van Antwerpen, aan de voet van de prachtige Carolus Borromeuskerk, ligt het Hendrik Conscienceplein. “Toen ik bijna twintig jaar geleden van Chili naar België verhuisde, werd dit al snel een van mijn favoriete plekken in Antwerpen”, blikt Marcelo terug. “De barokstijl is magisch. En de akoestiek is fantastisch. Vroeger speelde ik hier met vrienden, gewoon *old school* muziek maken op straat. Met de kleuren en de geuren van de lindeboom erbij is het hier heel rustgevend en romantisch.” Op zijn geliefkoosde Conscienceplein gaf Marcelo op 1 mei de aftrap van een wel heel bijzondere Europese tournee. Gewapend met zijn travel sax, een minuscule elektronische saxofoon, speelt hij concerten in België en de vier buurlanden. Bijzonder is dat voorbijgangers geen geluid horen. “Het zijn stilteconcerten. Via een unieke QR-code kunnen mensen ter plaatse naar de livestreaming gaan en zo meeluisteren. En natuurlijk kan iedereen vanop eender welke locatie online het concert volgen. Ik droom ervan om deze zomer meer van dat soort concerten te geven.”

Saxofoon van 200 gram

Zijn Europese tournee voerde Marcelo al van Antwerpen naar het Atomium en naar Dinant, de stad van Adolphe Sax. Daarna volgden de

eerste buitenlandse concerten. “Ik speelde al in Keulen en Rotterdam. ’s Ochtends vertrek ik, ’s avonds ben ik alweer thuis. Ik reis samen met mijn landgenoot en goede vriend Jaime Menéndez. Hij helpt me bij de logistiek. In juni gaan we nog naar Luxemburg en als kers op de taart ook nog naar Parijs. Alle concerten worden gelivestreamd. Ze worden dus rechtstreeks uitgezonden via het internet. Dat ik terug op tournee kan gaan, geeft me vleugels. Het is al zo lang geleden!”

Niet alleen de tournee van Marcelo is opmerkelijk, dat geldt zeker ook voor het instrument dat hij bespeelt. Marcelo is saxofonist en neemt op deze tournee een travel sax mee. “Dat is de kleinste en lichtste elektronische saxofoon ter wereld. Het instrument weegt maar iets meer dan 200 gram en is ontwikkeld door het Spaans bedrijf Odisei Music. Echt ongelooflijk wat die gasten hebben gemaakt, het is een heel modern instrument. En alle mechaniek van een gewone saxofoon zit erin. Muziekstukken inoefenen gaat sneller dan met een gewone sax, want de travel sax is heel soepel en licht. Het is een nieuwe manier van oefenen. Ik probeer nu eerst iets uit op de travel sax en speel die daarna op een gewone sax. Zo leer ik dingen die ik vroeger gewoon niet kon spelen.”

Niet in de zetel zitten wenen

Ook voor Marcelo draaide 2020 helemaal anders uit dan gepland. Met een wereldtournee en een nieuw album stond er destijds heel wat moois op de planning. “Het zou het beste jaar van mijn leven worden!” En toen kwam corona en gingen al die plannen weer in de schuif. Vlak voor de lockdown speelde hij nog met zijn jazzkwartet in het

“IK ZAG VEEL COLLEGA'S DIE DEPRESSIEF WERDEN OF ZELFS STOPTEN ALS MUZIKANT. ZOIETS ZOU MET MIJ NIET GEBEUREN, BESLISTE IK.”





"IK DENK AAN DE
TOEKOMST, DIE WORDT
ALLEEN MAAR BETER."

Antwerpse café De Muze. Maar daarna was het voor lange tijd gedaan met live muziek maken. "In die periode wist niemand wat er ging gebeuren. Iedereen dacht dat na een paar weken alles weer zoals voorheen zou worden. Intussen weten we dat we sindsdien in een andere wereld leven."

>> "Toen mijn plannen in het water vielen, had ik twee opties. Ofwel kon ik in de zetel blijven zitten en wenen. Ofwel koos ik radicaal om het helemaal anders aan te pakken. Een week na de start van de eerste lockdown begon ik al met livestreaming. In het begin maakte ik nog veel fouten, ik kende dat eigenlijk niet goed. Maar na een tijdje begon het echt te draaien. Ik kreeg veel reacties, ook van de pers."

"Intussen speelde ik al meer dan vierhonderd concerten via livestream. Ik heb nog nooit zoveel gespeeld! Zo werd het coronajaar voor mij een positieve periode. Ik vestigde niet alleen mijn record livestreaming, maar gaf in de zomer ook enkele live optredens buiten en speelde op een online jazzfestival. Door mijn livestreams werd ik geregeld gevraagd voor een interview.

Vorig jaar werd ik zo bekender als muzikant. Veel andere artiesten stelden me de vraag hoe zij ook konden livestreamen. Ik groeide uit tot een soort voorbeeld."

Zorgen voor elkaar

"Een mens kan zich aanpassen aan elke situatie", ontdekte Marcelo. "Ik denk ook aan de toekomst, die wordt alleen maar beter. Vaak moet ik vrienden oppeppen, zeker ook andere kunstenaars. Ik geef hen als boodschap: 'Let's do it!' Samen raken we erdoor. Maar de mensen zijn bang. Die angst is nog erger dan het virus. Terwijl we net op een of andere manier met het virus moeten leren leven. Daarvoor heb je een positieve mindset nodig. Mensen die bang zijn, moeten we ondersteunen. Zorgen voor elkaar, daar draait het om." Zelf moest Marcelo bij het begin van

de crisis ook een knop omdraaien. "Eerst was ik helemaal geblokkeerd. Ik zag ook veel collega's die depressief werden of zelfs stopten als muzikant. Toen besliste ik dat zoiets me niet zou gebeuren. Ik besef ook dat het voor mij allemaal positief is uitgedraaid. Ik speelde vier keer meer dan in een normaal concertjaar. En ik ben nog altijd bezig. Ik werd ook niet ziek, toch niet voor zover ik het weet. Laat ons hopen dat dat zo blijft."

Rubens

Tijdens de coronacrisis startte Marcelo met een tijdelijke job in het Rubenianum, het onderzoeksinstituut voor Vlaamse kunst van de 16^{de} en de 17^{de} eeuw. "Ik help er bij de ontsluiting van de collecties, bijvoorbeeld bij de digitalisering. Ik leer er veel bij, dat is fantastisch. Wist je trouwens dat Rubens als architect en schilder meewerkte aan de Carolus Borromeuskerk?" En zo komen we weer uit bij Marcelo's favoriete Hendrik Conscienceplein. ■

"MET DE KLEUREN EN DE
GEUREN VAN DE LINDEBOOM IS
HET CONSCIENCEPLEIN HEEL
RUSTGEVEND EN ROMANTISCH."

[www.facebook.com/
marceloantoniomocada](https://www.facebook.com/marceloantoniomocada)

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

DE KAUKASUS, STRIJDPERK VOOR DE SULTAN EN DE TSAAR

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Op 20 juni verkiezen de Armeniërs een nieuw parlement. Eerste minister Nikol Pachinian mag bang zijn dat ze hem wegstemmen, want de onvrede over de verloren oorlog tegen buurland Azerbeidzjan is groot. Denk niet te gauw, verkiezingen in een bergachtig land in de Kaukasus, het is ons een zorg. Neen, het gaat daar over een oud conflict met diepe wortels, waarin regionale grootmachten met ambitie zich gemengd hebben. In het oog te houden.

Opper-Karabach dook afgelopen herfst weer op in het nieuws. Gevechten waren er uitgebroken tussen de Armeniërs die er wonen (en er een door niemand erkende republiek uitgeroepen hebben) en het leger van Azerbeidzjan, waarvan het officieel deel uitmaakt. Van begin jaren negentig, vlak na de ineenstorting van de Sovjet-Unie, dateert die zogenaamde onafhankelijkheid van de enclave, ook bekend als Nagorno-Karabach, de Russische naam voor de regio.

Tijdens de oorlog die tot de afscheuring geleid heeft, heeft Armenië bovendien de grensstreek met Azerbeidzjan bezet. Sindsdien was Opper-Karabach geen enclave meer maar feitelijk een stukje Armenië. Het conflict leek voor jaren bevroren.

Daar zijn de Russen

Na het staakt-het-vuren van 9 november 2020, dat een einde gemaakt heeft aan de zes weken durende opflakking van het strijd-gewoel, ziet de toestand op het terrein er anders uit. Azerbeidzjan heeft niet alleen het bezette deel van zijn grondgebied heroverd maar ook stukken van Opper-Karabach ingepalmd. Rijst nu voor de inwoners de vraag naar een doorgang over een bergpas, die hen de mogelijkheid biedt om over en weer naar Armenië te reizen, én een doorgang voor de Azeri's, die geïsoleerd van

de rest van hun land in een gebied tussen Armenië, Iran en Turkije leven. Het conflict lijkt weer voor jaren te etteren.

In wat nog overblijft van de autonome republiek kijkt Rusland met zo'n tweeduizend militairen op de wapenstilstand toe. Indertijd was het net als Armenië en Azerbeidzjan een lidstaat van de Sovjet-Unie. Het is thuis in de streek en heeft goede relaties behouden met de twee landen.

In Armenië heeft Rusland een militaire basis en is het van plan om het leger te moderniseren. Elektronische oorlogsvoering, onbemande vliegtuigen, raketten, luchtafweer, het staat allemaal op het programma. In Azerbeidzjan verdient Rusland goed aan wapenleveringen en houdt het graag een oogje in het zeil op de oliewinning en de pijpleidingen die door het land lopen, kwestie van zijn meesterschap in de olie-rijke Kaukasus te behouden.

Daar zijn de Turken

Russische wapens is één zaak, het militaire overwicht in de nieuwe fase van het conflict heeft Azerbeidzjan te danken aan Turkije. Dat heeft zeker 2580 in Syrië gerekruteerde huurlingen ter beschikking gesteld en volgens een Russische bron zeshonderd Turkse soldaten. Het Azerbeidzjaanse leger heeft van Turkije ook drones geleverd gekregen, ingezet in plaats van

de traditionele gevechtsvliegtuigen. De munitie is van Turkse en Israëliëse makelij. Allemaal heel betaalbaar omdat met de olie-uitvoer de deviezen vlot binnenstromen. Tegen dat wapengeweld had het Armeense leger met zijn Russische luchtafweer geen verhaal. Klaar was kees.

Turkije heeft verscheidene redenen om op het oorlogspad te gaan. Azerbeidzjan, een economische bondgenoot, investeert er fors. De Azeri's spreken een met het Turks verwante taal en belijden overwegend de islam, een godsdienst die president Tayyip Erdogan inspireert voor zijn beleid, al is Turkije grondwettelijk een lekenstaat.

Op de achtergrond speelt onvermeld maar voelbaar aanwezig de genocide, die het Ottomaanse rijk, de voorloper van het moderne Turkije, onder de Armeniërs in 1915, in de nadagen van dat sultanaat, uitgevoerd heeft. Meer dan eeuw later hebben de buurlanden Armenië en Turkije nog altijd geen diplomatieke betrekkingen. Als onlangs de Verenigde Staten, onder president Joe Biden, voor het eerst die volkenmoord erkennen, dan zijn de Turken in hun kruis getast, zo gevoelig ligt dat.

De sultan en de tsaar

Die beweegredenen vormen voor Erdogan de voedingsbodem voor een jonge twijg aan de boom van

het Turkse interventionisme. Tuk als hij is om zijn land een grotere plaats te geven in het Midden-Oosten, steunt hij volop de Azeri's om revanche te nemen voor de nederlaag tegen Armenië drie decennia geleden. Turkije een regionale grootmacht met aspiraties, Erdogan de nieuwe sultan.

Turkije is op verscheidene plaatsen militair actief. In Syrië kiest het tegen het regime van president Bashar al-Assad. Het stuurt militairen de grens over, werkt samen met milities en schrikt niet terug voor een bombardement. In Libië zet het soldaten en Syrische huurlingen in. Daarbij komt Turkije af en toe in aanvaring met lidstaten van de Navo, waarvan het zelf lid is. Met Griekenland en Italië was dat zo, met Frankrijk was enkele maanden geleden de spanning in het oosten van de Middellandse Zee om te snijden.


Ook met Rusland botst het. In Syrië, Libië en nu Azerbeidzjan. Drie oorlogsgebieden, waar Rusland partij gekozen heeft en telkens frontaal tegenover Turkije staat.

OPMERKELIJK HOE LANDEN MET EEN TRADITIE VAN INTERNATIONALE UITSTRALING, ZOALS TURKIJE EN RUSLAND, NA MEER DAN EEN EEUW, TERUGGRIJPEN NAAR DAT ROEMRIJKE VERLEDEN EN HOE DE LEIDERS VAN NU ZICH GEDRAGEN ALS HUN VOORGANGERS.

Net als Erdogan beoogt president Vladimir Poetin om een rol te spelen in de ruime regio rond Rusland en dat brengt de twee kemphanen in elkaars vaarwater. Rusland een regionale grootmacht met aspiraties, Poetin de nieuwe tsaar.

Opmerkelijk hoe landen met een traditie van internationale uitstraling, zoals Turkije en Rusland, na meer dan een eeuw, ondanks de grootscheepse veranderingen die er plaatsgevonden hebben, teruggrijpen naar dat roemrijke verleden en hoe de leiders van nu zich gedragen als hun voorgangers. In China neemt Xi Jinping de allure aan van de Keizer en niet weinigen in Frankrijk hebben Emmanuel Macron al vergeleken met Napoleon Bonaparte.

Kantelmoment

Voor de fluwelen revolutie, die in 2018 een punt gezet heeft achter het tijdperk dat in Armenië bewindvoerders met wortels in de communistische periode de plak zwaaiden, en die met Pachinian als nieuwe premier haar beslag gekregen heeft, zijn de verkiezingen beslissend. Overleeft ze de verloren oorlog, die 3500 Armeniërs het leven gekost heeft en duizenden in Opper-Karabach op de dool gejaagd heeft? Lang niet zeker. 



HORIZONTAAL

1 deel van een zeilboot 4 harde slag op een hoge bal 8 inwendig orgaan 11 steengravure 13 adreskaartje 15 dierengeluid 17 militaire uittocht 19 sinus 21 uitgesloten aansprakelijkheid (afk.) 22 deel van een servies 24 kilocycle 25 identificatienummer 27 te weten (afk.) 28 afwisseling van eb en vloed 29 universiteitsbibliotheek (afk.) 31 het typen 33 ontkenning 35 keukenkruid 37 gelige kleur 39 uitroep van spijt 40 nieuw (in samenstellingen) 42 het zicht betreffend 43 bezopen 44 inkerving 46 gezellin 48 door middel van 49 straat (afk.) 51 klein hert 52 boom 53 biseksueel 54 ingenieur (afk.) 56 eenkleurig 58 stopplaats voor treinen 60 winters hoofddeksel 62 en anderen (afk.) 64 calcium 65 deel van Canada 66 Bondsrepubliek Duitsland 68 uniform 70 volgende 72 Europeaan 73 suf mens 74 twijgje.

VERTICAAL

1 afgelegde verklaring 2 ieder 3 kunstmatige inseminatie (afk.) 4 sporthemd 5 muziekgenre 6 slapheid 7 Griekse stormgodin 8 lidwoord 9 indien 10 zwaar ribfluweel 12 houderig meisje 14 buitenschoolse opvang (afk.) 16 vruchtbare plaats in een woestijn 18 middelbaar onderwijs 20 persoonlijk voornaamwoord 22 hik bij het huilen 23 trosvormige bloeiwijze 26 vuurhaard 30 veldteken 32 insect 34 naar buiten 35 deel van een rekenkundige bewerking 36 ver in de tijd 38 hij ruste in vrede (afk.) 39 tuinhaag 41 voegwoord 45 droogvloer 47 reukorgaan 49 uitgebrand stuk steenkool 50 rompslomp 52 et cetera (afk.) 53 extra uitkering 55 vervallen huis 57 Europeaan 59 elektrisch geladen deeltje 61 lor 63 administratie (afk.) 66 weke massa 67 laagwater 69 Europees Kampioenschap 71 daar.

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

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

1		2	3		4	5		6	7		8	9		10
		11		12				13		14				
15	16			17			18					19	20	
21			22								23		24	
25		26			27			28			29	30		
31				32		33	34			35			36	
		37			38				39					
40	41			42								43		
44			45						46		47			
		48				49		50		51				
	52				53			54	55		56		57	
58				59				60		61			62	63
	64			65								66		
67		68	69					70			71			
72					73						74			

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

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

Oplossing Kruiswoordraadsel mei 2021



OPLOSSING KRUISWOORD JUNI 2021

24	51	37	70	63	12
----	----	----	----	----	----

Naam: _____

Straat + nr: _____

Postnr.: _____

Woonplaats: _____

Tel.: _____

E-mail: _____

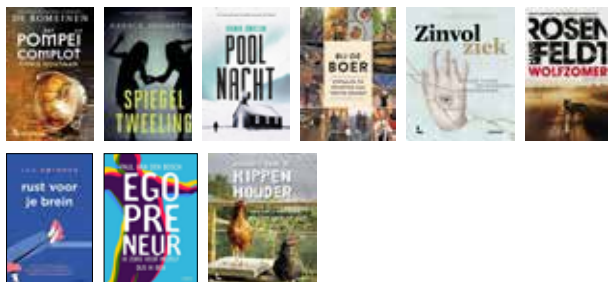
OKRA-lidnummer of trefpuntnummer: _____

Voorkeur boek: _____

Schiftingsvraag: *In welke studio vinden de opnames van de plaat Midnight Love van Marvin Gaye plaats?*

PUZZEL EN WIN

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



- X 5 exemplaren **Rust voor je brein**, Luc Swinnen, Uitgeverij Lannoo, 19,99 euro.
- X 5 exemplaren **Zinvol ziek, de kloof tussen ziek en gezond anders bekeken**, Lynn Formesyn, Uitgeverij Lannoo, 22,99 euro.
- X 5 exemplaren **Bij de boer. Verhalen en recepten van trotse boeren**. Uitgeverij Manteau, 27,50 euro.
- X 5 exemplaren **Egopreneur**, Paul Van Den Bosch, Uitgeverij Lannoo, 25,40 euro.
- X 5 exemplaren **Poolnacht**, Ragnar JÓNASSON, Bruna Uitgevers, 20,99 euro.
- X 5 exemplaren **Spiegeltweeling**, Carole Johnstone, Xander Uitgevers, 20,99 euro.
- X 5 exemplaren **Het Pompeïcomplot**, Chris Houtman, Xander Uitgevers, 21,99 euro
- X 5 exemplaren **Zakboek voor de kippenhouder**, Alles wat je moet weten als je een kip in huis haalt. Sander Bauwens, Uitgeverij Lannoo, 19,99 euro.
- X 5 exemplaren **Wolfzomer**, Hans Rosenfeldt, Uitgeverij De Bezige Bij, 20,99 euro.



Win een weekend voor 2 personen in halfpension in hotel Vayamundo te Oostende (waarde 300 euro).

Info

Uniek gelegen op de zeedijk van Oostende heeft deze vakantieclub heel wat leuke troeven in huis. Alle nodige comfort om met de hele familie pret te maken, te sporten, te genieten of heerlijk te relaxen...

Vayamundo, Zeedijk 330, 8400 Oostende, www.vayamundo.eu, 078 15 61 00.

Draag bij aan hun toekomst

EEN LEGAAT

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

De Stichting voor de blinden informeert u in alle discretie.

EEN OPGEDRAGEN FONDS

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

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

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



brailleliga
stichting voor de blinden

SPECIALE AANBIEDING!

LAAG GEPRIJSD!

ZOMERSE JURK

Laat u verrassen door deze kleurrijke jurk voor de zomer. U kunt kiezen uit 6 zomerse bloemenprints en 2 verschillende lengtes. De jurk is comfortabel en onderhoudsarm. De lichte stof is zacht en ondoorzichtig dankzij de donkere achtergrond. Het strikceintuurtje in de taille accentueert de modieuze en casual stijl. Valt mooi over de knie.

Bijvoorbeeld in maat 46 **N** Lengte ca. 110 cm
K Lengte ca. 104 cm

100% polyester. Machinewasbaar

atelier
goldner
schnitt

www.ateliergs.be

MODE ALSOF OP MAAT GEMAAKT

Zo kiest u de juiste maat



Uw lengte is...

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

N NORMALE
MATEN

K KORTE
MATEN



marine-groen
gedess.

rood-blauw-
rosé gedess.

meerkleurig
gedess.

meerkleurig
gedess.

marine-roze-
turquoise
gedess.

zwart-meerkleurig
gedess.



marine-groen
gedess.



rood-blauw-
rosé gedess.



blauw-groen
gedess.



meerkleurig
gedess.



marine-roze-
turquoise
gedess.



JA, ik profiteer graag van deze SPECIALE AANBIEDING

Deze jurk
v.a. €49.95

-€20

v.a. slechts

€ 29.95

+GRATIS
VERZENDING

ZO KUNT U BESTELLEN:

per telefoon:
070 - 22 28 28**
en geef code **BNFS21009** door

op internet:
www.ateliergs.be
vul het artikelnummer in het zoekveld
Zoeken... voeg vervolgens
de kortingscode **BNFS21009**
toe aan het winkelmandje.

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

1. Ik kies: KLEUR	LENGTE	MAAT	Aantal	Prijs	Totaal
<input type="checkbox"/> zwart-meerkleurig gedess. 7233-208 <input type="checkbox"/> marine-groen gedess. 7235-917 <input type="checkbox"/> rood-blauw-rosé gedess. 7234-722 <input type="checkbox"/> blauw-groen gedess. 8013-106 <input type="checkbox"/> meerkleurig gedess. 8015-606 <input type="checkbox"/> marine-roze-turquoise gedess. 8018-505	<input type="checkbox"/> N Normale Maten 1,65 m of langer <input type="checkbox"/> K Korte Maten kleiner dan 1,65 m	<input type="checkbox"/> 40 <input type="checkbox"/> 42 <input type="checkbox"/> 44 <input type="checkbox"/> 46 <input type="checkbox"/> 48 <input type="checkbox"/> 50 <input type="checkbox"/> 52 <input type="checkbox"/> 54* <input type="checkbox"/> 56*		€ 49.95 -€ 20 € 29.95 € 54.95 -€ 20 € 34.95	
2. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS in (BNFS21009)			*hiervan is geen korte maat leverbaar		+ de catalogus gratis + verzending €5.95 gratis TOTAALBEDRAG:
Achternaam/voornaam* _____ Straat en huis-/busnr.* _____ Postcode* _____ Woonplaats* _____			3. Manier van betalen: <input type="checkbox"/> Ik bestel op rekening In uw pakket vindt u uw leveringsnota, gelieve deze rekening te betalen binnen 14 dagen.		
BELANGRIJK: om u beter van dienst te kunnen zijn vragen we u om de volgende informatie: Tel. _____ Geboortedatum _____ Ik ontvang graag informatie en aanbiedingen: <input type="checkbox"/> per e-mail: _____			Datum _____ Handtekening _____		<input type="checkbox"/> 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.ateliergs.be. Informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de bescherming van uw persoonsgegevens vindt u op www.ateliergs.be. De informatie die in dit document wordt verzameld, is bedoeld voor intern gebruik door Atelier Goldner Schnitt. De informatie kan 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 geldt tot 30-06-2021 en zolang de voorraad strekt.

F21-3876 ANK FS21