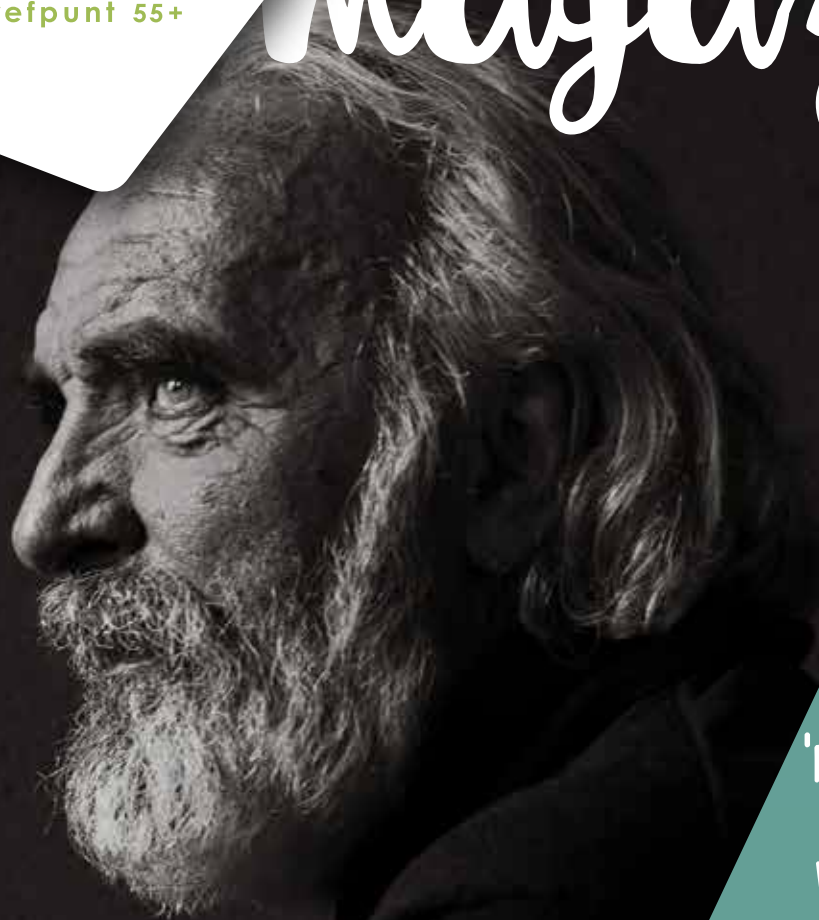


MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • FEBRUARI 2020 • JAARGANG 53 NR. 1

WWW.OKRA.BE @OKRAVZW OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine



"DE DIAGNOSE
'PROGRESSIEVE AFASIE' VIEL
SNOEIHARD. HET ERGSTE
WAT MICHEL ALS ACTEUR
KON OVERKOMEN IS ZIJN
TAAL VERLIEZEN. MICHEL
IS TAAL. HIJ HEEFT ME
VERSIERD MET TAAL..."

20 BRUISEND,
DYNAMISCH EN
VEELZIJDIG UTRECHT

42 BELGIË, LAND WAAR
HET NOOIT
DONKER WORDT

44 JELLE HERMUS:
LEVEN MET
DE WIND MEE



**OMDAT IEDEREEN EEN ONTSPANNENDE
EN ZORGZAME OUDE DAG VERDIENT.**



DOE EEN GIFT

TEN VOORDELE VAN OKRA

Vanaf 40 euro is je gift fiscaal aftrekbaar.
Storten kan op rekening BE52 7995 5051 4509
met gestructureerde mededeling +++201/7002/00005+++.

WAT DOET OKRA MET DIT GELD?

Als sociaal-culturele organisatie heeft OKRA bijzondere aandacht voor de oudste leden. Zij zijn vaak minder mobiel en zien hun sociale contacten afnemen. Deze oudste groep kampt met problemen van eenzaamheid. OKRA-vrijwilligers bezoeken regelmatig de oudste leden en proberen hen een sociaal netwerk aan te bieden. OKRA behartigt eveneens de belangen van mensen die zorg behoeven en hun mantelzorgers. Het komt op voor wie zelf niet meer zo mondig is in kwetsbare situaties en bemiddelt bij problemen.

Sneeuwgebedje

Ach schud toch vlokken uit
over deze druilerige dagen
neem de wereld als kussen
vol veren en sla dan sla

toe laat ons
in godsnaam nog eens
engelen maken.

sylvie marie



**Abonnement:**

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

Algemeen secretariaat:

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

OKRA-magazine ledenmagazine

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

Redactie Katrien Vandevaege, Lies Kiekens, Jurgen D'Ours

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 't Hooft drukprojecten, Aalter

OKRA-magazine wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.

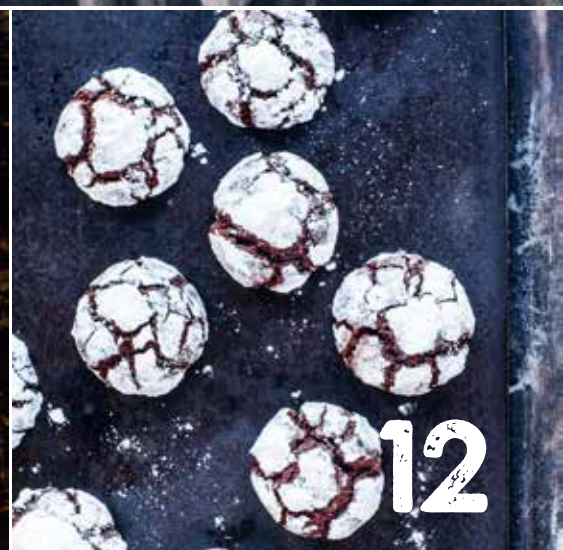
Reclameregie Publicarto, Driehoekstraat 18, 9300 Aalst, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, com@publicarto.be

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: Stephan Vanfleteren
Het maatnummer verschijnt uiterlijk op 26 februari 2020.

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

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



INHOUD

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 6 | VRAAG HET AAN OKRA
Hoe en waar moet ik een rookmelder hangen. En welke? | 20 | UIT
Bruisend, dynamisch en veelzijdig Utrecht |
| 8 | OVER WAT TELT
Acteur Michel van Dousselaer: "We hebben het leven vastgepakt, nooit dingen uitgesteld. En zo was het goed." | 25 | NIEUWS UIT JE REGIO |
| 12 | AAN TAFEL
Dubbel zo lekker van Denise Kuppens en Julie Van Den Driesschen. Klassieke en vegan recepten om duimen en vingers van af te likken! | 34 | GEZONDHEID
Winterdip? Daglicht verlicht het leed |
| 19 | STANDPUNT
Een bankautomaat dicht bij elke oudere | 36 | DE WERELD VOLGENS GUY POPPE
2019=1968? |
| | | 38 | HERBELEEF DE GLORIE (NIEUW!)
De dag waarop België wel voetbalgoud pakte |
| | | 42 | TRENDS
België, het land waar het nooit donker wordt |





"DE HISTORISCHE OMGEVING
ROEPT VRAGEN OP OVER
VERLEDEN EN TOEKOMST"



44 EXPERT AAN HET WOORD

Jelle Hermus: "als we het leven wat minder serieus nemen, dan kan alles veel gemakkelijker worden."

47 GESMAAKT

Het culturele en culinaire leven van Helmut Lotti

48 10 OM NIET TE MISSEN

50 KUNSTIG GESPREK

Govert Deploige: "een stem inspreken is ook acteren"

51 LANGS VLAAMSE WEGEN

Filosoof en zanger Roel Jacobus

54 KRUISWOORDRAADSEL

KAARTSPELERS

Vorige week zaten er op de trein vier mannen te kaarten, telkens twee man aan weerszijde van het gangpad. Ik moest me een weg langs hen banen en vond even verderop een vrij plekje. Af en toe ging het stemgeluid bij hen omhoog, telkens ze hun laatste troeven uitspeelden. Geamuseerd volgde ik vanop afstand hun spel. Tot het me opviel dat het steeds een andere hand was die uitgestoken werd om alle kaarten te verzamelen (een tafel was er immers niet). Handig is dat niet als je zelf aan de beurt bent om een kaart af te leggen! Het deed me denken aan vroeger. Als we ons thuis verveelden, gaf ons Moeke ons altijd een werkje. En als we durfden klagen, zei ze: 'Vele handen maken licht werk'. Deze mannen verdeelden onbewust de last onder elkaar.

In december hebben we met onze kandidaat-vormelingen de voedselbank in onze gemeente bezocht. We hebben er kerstpakketjes gemaakt voor de volgende voedselbedeling. De jongeren waren verbaasd hoeveel vrijwilligers zich elke week inzetten om voedsel op te halen aan de Colruyt, brood op te halen bij de bakker, enz. Vele handen maken licht werk... Maar vooral heb ik toch versteld gestaan hoeveel acties er op touw werden gezet tijdens de warmste week: Soep op de stoep, wafelverkoop, marathon, rospotten, creaverkoop enzovoort. Allemaal mensen die zich belangeloos inzetten en ervaren hoeveel deugd het doet om je in te zetten voor anderen.

Ik kom hetzelfde tegen in OKRA, langlopende engagementen van vrijwilligers die maandelijks op huisbezoek gaan, de creawerking trekken, zich inzetten voor de academiewerking, als bestuurslid actief zijn, zich over de zingeving in hun academie ontfermen, de vragen en problemen van hun leden aantrekken, fietstochten of wandelingen plannen, en noem maar op. Vele handen die van onschatbare waarde zijn omdat ze ongemerkt het leven verlichten voor anderen. Misschien was Christus wel de eerste vrijwilliger die daarmee zoveel bekendheid heeft gekregen. Hij en zijn apostelen trokken rond en probeerden goed te doen, gewoon door te kijken wat mensen nodig hadden en daar een antwoord op te geven. Hij was daar zo goed in dat hij zelfs het licht van de wereld werd genoemd. Als vrijwilliger moet je tegenwoordig niet hopen op zo'n bekendheid. Maar soms denk ik toch dat het een ongelooflijke meerwaarde zou betekenen als iedereen zich op de ene of andere manier belangeloos zou kunnen inzetten voor anderen. Het zou het werk (voor wie werkt) lichter maken, maar het zou ongetwijfeld het leven voor iedereen ook een stuk lichter maken...

Tja, en die kaartspelers? Toen er twee mannen op hun bestemming waren, namen ze kort afscheid van elkaar. De andere twee reisden in stilte verder. Maar op hun gezicht was duidelijk te zien dat ze veel deugd hadden aan de treinrit!

Jan Denil
Algemeen Pastor OKRA

Jan

HOE EN WAAR MOET IK een rookmelder HANGEN? EN WELKE?

Tekst ELLEN OPHALVENS // illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

Onlangs woedde er 's nachts een hevige brand enkele huizen verderop. Op een paar minuten tijd was het hele huis bevangen door vuur en rook. Gelukkig was er niemand thuis, want de woning brandde volledig uit. Wat een vlammenzee!

Vandaag zag ik op televisie dat rookmelders vanaf 1 januari 2020 in alle woningen verplicht zijn. Ik dacht dat dat enkel in nieuwbouw- en huurwoningen zo was? Niet dat ik nog twijfel. Branddetectie komt er sowieso bij ons. Kan je me tips geven over welke rookmelders ik het beste aanschaf? En waar hang ik die dan? Zijn rookmelders verplicht voor de brandverzekering?

Dankjewel voor je antwoord,

Saïda

Beste Saïda,

Wat moet dat schrikken geweest zijn! Gelukkig was de schade enkel materieel en werden er geen levens verwoest. Toch begrijp ik dat zoiets je aangrijpt en je snel iets wil ondernemen.

Wat je gehoord hebt in de media is inderdaad waar. Vanaf 1 januari 2020 is het in Vlaanderen wettelijk verplicht om je woning te voorzien van rookmelders of een branddetectiesysteem. Dat voorschrift geldt voor alle zelfstandige woningen, zoals eengezinswoningen, appartementen en studio's, maar ook voor de zogenaamde kamerwoningen, die per kamer worden verhuurd, zoals de studentenkotens. De wet schrijft zelfs voor dat je op elke verdieping minstens één rookmelder moet hebben. En in kamerwoningen zelfs in elke kamer. Is de rookmelder er niet, dan voldoet je woning niet aan de minimale woningkwaliteitsvereisten van de Vlaamse overheid en wordt ze als 'niet-conform' beschouwd. Wie vandaag een woning zonder rookmelders wil verhuren, krijgt zonder rookmelders geen conformiteitsattest. Het verhuren is dan zelfs strafbaar. Woningeigenaars zullen niet actief gecontroleerd worden door Vlaanderen. Maar laat dat geen reden zijn om geen rookmelders te hangen.

Wist je namelijk dat als er 's nachts brand uitbreekt, je heel weinig kans hebt om tijdig wakker te worden, Saïda? Als je slaapt, ruik je immers niets. Brand verwoest niet alleen woningen maar ook mensenlevens. In België zijn er wel 20 000 woningbranden per jaar en gemiddeld zo'n 60 dodelijke slachtoffers, waarvan 40 procent ouder dan 65 jaar. Erger nog dan het vuur, maakt vooral de rook slachtoffers. Rook is verstikkend en verspreidt zich razendsnel. Gelukkig bieden rookmelders bescherming: ze waarschuwen je bij brand. Toch heeft slechts 64% van de woningen één of meerdere rookmelders. Veel woningbranden en slachtoffers kunnen met



rookmelders nochtans voorkomen worden.

Iedereen kan een rookmelder plaatsen. Je hebt er geen vakman meer voor nodig. Omdat de meeste toestellen op batterijen werken en een zelfklevende achterzijde hebben, kan je ze zonder boren of schroeven aan het plafond vastplakken. Je plaatst de rookmelder het beste in het midden van het plafond. Het is aan te raden om rookmelders te plaatsen in elke ruimte waar je doorheen moet op weg naar buiten (de kortste vluchtweg). Het beste voorzie je in alle kamers een rookmelder, behalve in de keuken, de badkamer en de garage. Hier is meer kans op vals alarm, maar uiteraard ook een mogelijk risico op brand. Plaats daarom wel een rookmelder in de nabijheid van de keuken, de badkamer en de garage. Kelders en zolders die rechtstreeks toegankelijk zijn of een technische installatie hebben, rust je ook uit met minstens één rookmelder. Deze verplichtingen zijn ook van toepassing op kelders en zolders in gedeeld gebruik, zoals in een appartement of kamerwoning.

Rookmelders vind je in elke doe-het-zelfzaak en heb je in verschillende prijsklassen. Laat je niet te veel leiden door de prijs, maar geef de voorkeur aan een rookmelder met een niet-vervangbare batterij met een levensduur van tien jaar. De optische cel van de rookmelder gaat meestal ook tien jaar mee. Zo ben je meteen lang veilig, zonder dat je eraan moet denken de batterij te vervangen. Een rookmelder met vervangbare batterij is uiteraard ook toegelaten. Maar dat zal je uiteindelijk evenveel - wie weet meer - aan batterijen kosten als een exemplaar met niet-vervangbare batterij. Kies zeker voor een toestel dat beschikt over een testknop. Ik raad je sterk aan om elke maand eenmaal op de testknop te drukken. Zo weet je zeker dat het toestel naar behoren werkt. Heb je zelf een grotere woning? Dan kan je kiezen voor

gekoppelde rookmelders. Zo is het alarm op meerdere plaatsen hoorbaar. Een rookmelder moet steeds CE gemarkeerd zijn en voldoen aan de norm NBN EN 14604.

De brandverzekering staat trouwens los van de regelgeving over rookmelders in huis. De meeste verzekeringscontracten maken hier doorgeens geen melding van. Maar de verzekeringsmaatschappij blijft je natuurlijk niet eindeloos indekken. Wanneer duidelijk is dat een schadegeval een teken is van nonchalance of nalatigheid, kan de verzekeraar het contract opzeggen. Wanneer je verzekering er, na brand, achter komt dat je geen rookmelders had hangen, kan dat in de toekomst eventueel invloed hebben op je brandverzekering. Houd er ook rekening mee dat deze nieuwe regelgeving verzekeringsmaatschappijen zou kunnen aanzetten om deze voorwaarde toch in hun polis op te nemen of een korting toe te kennen.

Voor je naar de winkel holt, geef ik je nog enkele tips mee voor na de plaatsing. Naast maandelijks testen, raad ik je aan de rookmelders stofvrij te houden. Je mag ze zelfs maandelijks even onder handen nemen met de stofzuiger. Overschilder je rookmelder nooit en stop de gaatjes niet toe. De detector kan hierdoor slecht functioneren. Kies je voor rookmelders met niet-vervangbare batterij, vervang de rookmelders dan tijdig, bijvoorbeeld na vijf of tien jaar.

Ga je voor een exemplaar met vervangbare batterij, haal de batterij dan nooit uit, behalve om ze te vervangen.

Afsluiten doe ik graag met de belangrijkste tip: praat met je gezinsleden over een vluchtplan bij brand. Gemiddeld heb je slechts drie minuten de tijd om uit een brandende woning te geraken. Dan is er geen tijd meer voor overleg en wil je je vooral snel uit de voeten maken. Hopelijk heb je hiermee voldoende info om een doordachte keuze te maken in de winkel. Ik wens je rustigere nachten toe, met een branddetectiesysteem dat over je waakt!

Meer info?

In het Brussels en Waals Gewest zijn de voorschriften voor rookmelders anders.

Brussel: <https://be.brussels/dbdmh/preventie/rookdetectoren>

Wallonië: http://lampspw.wallonie.be/dgo4/site_logement/site/divers?page=incendie

Meer tips over brandveiligheid en rookmelders lees je hier:

- www.leefbrandveilig.be
- <https://speelnietmetvuur.be/>
- <https://www.wonenvlaanderen.be/woning-kwaliteitsbewaking/rookmelders-zijn-verplicht-woningen-om-conform-te-zijn>

Elke maand tracht onze redactie hier een vraag van een lezer over consumentenaangelegenheden te beantwoorden. Deze maand heeft Saïda een vraag.

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





“HIJ HEEFT ME VERLEID MET ZIJN TAAL *die er nu niet meer is*”

Vlaams acteur Michel Van Dousselare speelde onder andere in *Aspe* als commissaris Roger De Kee en in *Het Goddelijk Monster* als Leo Deschryver. Nadat hij steeds moeilijker teksten kon onthouden, kwam eind 2014 de diagnose: afasie, een hersenletsel met taalstoornissen als eerste grote klacht.

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's STEPHAN VANFLETEREN

Het was in de Brakke Grond in Amsterdam, 26 jaar geleden, dat Michel Van Dousselaere en Irma Wijsman elkaar ontmoetten. Michel speelde er met de Blauwe Maandag-compagnie, Irma stond achter de bar. Michel, bijna vijftien jaar ouder, wist het meteen: dit is ze. "Hij heeft me verleid met zijn taal. Taal die hij vijf jaar geleden verloor, maar die overging in een intens houden-van. We kunnen niet meer zonder elkaar," vertelt Irma.

Progressieve niet-vloeiende afasie (nPPA) is een neurologisch aange-stuurde ziekte waarbij als eerste de taal wegvalt. Daarna breidt de ziekte zich uit naar meerdere delen van de hersenen, en tast in het geval van Michel de motoriek aan waardoor hij fysiek aftaktelt. "December 2014 kregen wij de diagnose van deze zeld-zame ziekte. Hij merkte dat hij steeds moeilijker zijn teksten kon onthouden. Michel, die op een mum van tijd een theatertekst van buiten kon leren, vond de woorden niet meer. Hij zag, hoorde en begreep nog wel alles, maar kon zich almaar minder uitdrukken, niet meer lezen noch schrijven. De diagnose was een donderslag bij heldere hemel."

Documentaire, boek en tentoonstelling

Toch zal Michel Van Dousselaere nog wel op scène staan met Borgen. Doorbijter die hij is, wil hij de kelk tot op de bodem leegdrinken. Via een oortje krijgt hij zijn tekst ingefluisterd en speelt, zonder dat het publiek weet heeft van zijn ziekte, een glansrijke afscheidstournee. Daarna maakt documentairemaakster Irma Wijsman met 'Michel, acteur verliest de woorden' een heel knap en ontroerend portret over haar man. Ze stelt hem vragen over het leven, de liefde, de dood, en hij antwoordt met een ja of een nee, helder en duidelijk. En vandaag is er, als warme ode aan een fantastisch acteur en mens, het boek en de tentoonstelling 'Onuitgesproken', met foto's van topfotograaf Stephan Vanfleteren en tekst van het schrijversduo Elvis Peeters.

Michel zit in een rolstoel, kan nu helemaal niet meer spreken maar als Irma hem aait, zie ik in zijn ogen een warme mengeling van dankbaarheid, trots en verdriet. Net een jong koppel waar de liefde van afspat.

Gevochten voor elkaar

"Het was geen gemakkelijk begin," ontkracht Irma mijn kijk. "Michel zag me en hij wou me. Meer dan eens stond hij voor mijn deur met champagne en oesters, met boeken en gedichten. Ik vond Michel een waanzinnig spannende man, maar hij was vijftien jaar ouder. En hij had een heftig karakter, en ik was geen gemakkelijke vrouw. Maar we hebben ook gevochten voor elkaar. Ik heb het vaak uitgemaakt, maar telkens kwam hij terug. Het is eens drie kwart van een jaar uit geweest. Toen ging Michel met mijn vader naar België, lekker uit eten, en zei mijn vader tegen hem: 'Het komt wel goed. Je moet niet zo drukken, jij.' Michel pushte veel te veel. Hij wilde te graag. Snap je? En dat werkt niet bij mij."

**"WE HEBBEN GEEN SPIJT
OVER ONS. WE HEBBEN HEEL
STERK GELEefd IN HET HIER
EN NU. WE HEBBEN HET
LEVEN VASTGEPAKT, NOOIT
DINGEN UITGESTELD. EN ZO
WAS HET GOED"**

Acteren was zijn redding

"Ik geloof niet in symbiotische relaties waarin je alles deelt. We zijn allebei pittige mensen, vrij direct maar ook autonoom. We hebben elk onze eigen eilandjes. Michel is geboren in 1948. Hij was een ongewenst kind dat naar de kostschool moest en er slagen kreeg. Met de kop in de wc-pot, dat soort pesterijen. Ik ben geboren in 1962 en ben in een warm nest opgegroeid. Toen ik Michel tegenkwam, wist ik dat hij een man was met littekens. Ik zei hem dat ik niet verantwoordelijk was voor zijn pijn, dat hij die zelf moest oplossen. Maar die hel was Michel al voorbij. Dankzij zijn talent, vechtlust en enkele leerkrachten die wel in hem geloofden, is hij enorm jong in de boeken gedoken, hij heeft criminologie en Spaans gestudeerd. Hij heeft met jonge delinquenten gewerkt, om dan zijn grote passie te ontdekken, het toneel. Acteren was zijn redding. Hij kon zich uiten in taal, hij werd gezien en kreeg charisma.

Ikzelf ging al na het middelbaar naar de toneelschool in Amsterdam maar vond de grootstad te eng. Ik heb dan twee en een half jaar fysiotherapie gedaan, maar deed ook taekwondo. Topgevechtssport, ik zat in het Nederlands team en was zeer competitief. Als je won, was je fantastisch. Als je verloor, zag niemand je staan. Ik heb daar leren incasseren, wat me nu goed van pas komt. Na de sport heb ik een toneelschool gedaan in Utrecht, draaide tien jaar mee in het theater. Op vandaag maak ik documentaires, ik coach CEO's en directeurs, geef workshops in leiding geven. En ik kickboks nog altijd. Dat is iets van mij alleen, ik word daar heel stil van in mijn hoofd en dat is fijn."

Vijf miskramen

"Sommige dingen zijn onontkoombaar. Ook al was ons verleden gigantisch verschillend, onze relatie heftig en ingewikkeld, we waren allebei zoekers en er was altijd iets dat ons bleef binden. We zijn als koppel ook gegroeid door het verlies van mijn ouders en de vijf miskramen die ik had. Mijn moeder is op drie weken tijd gestorven aan pancreaskanker, ze was nog relatief jong, mijn vader is anderhalf jaar later gestorven, gevolg van een medische fout. Dat had een enorme impact op mij, maar ook op Michel, die erg veel van mijn ouders hield. Michel was een ongewenst kind, ik had ouders die hun kinderen onvoorwaardelijk graag zagen, maar ook een enorm groot hart hadden voor anderen. Een ander groot verdriet dat ons dichter bij elkaar bracht, waren de vijf miskramen die ik had. Michel had al een dochter, Lara. Maar we wilden ook kinderen van ons twee. We hebben er tien jaar over gedaan, tot Michel het niet meer trok. In zo'n situatie gaan mensen vaak uit elkaar, maar het verdriet om mijn ouders en om de kinderen die we niet kregen, deed ons net voor elkaar kiezen. We zijn dat doorgekomen met elkaar, zijn onze liefde voor kinderen anders gaan invullen. Wat niet wil zeggen dat je zoiets vergeet. Ik kan er nu zonder huilen over praten maar tot ik doodga zal die on vervulde kinderwens een heel diep verdriet blijven."

December 2014

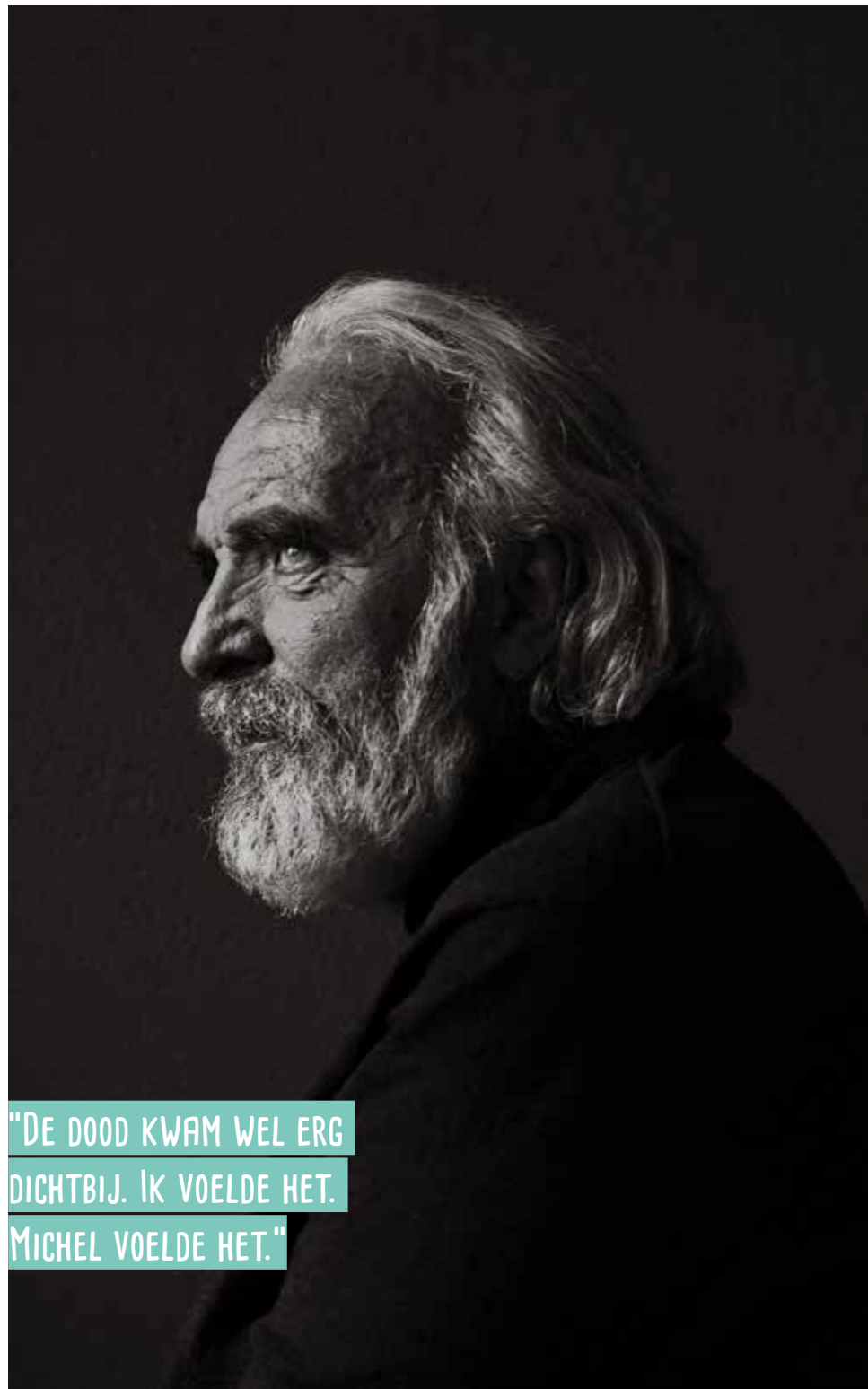
"De diagnose progressieve afasie viel snoeihard. Het ergste wat Michel als acteur kon overkomen, was zijn taal verliezen. Michel is taal. Hij spreekt vijf talen. Hij heeft mij versierd met taal. We werkten, genoten van het leven, gingen op vakantie en lekker uit eten. Maar toen de diagnose viel, bleef hij in zijn bed liggen. Ik brak en ik zei,

'Doesje, je moet bij me blijven. Als je dat niet doet, ga ik het niet red-den.' En Michel stond op. Natuurlijk lopen we continu tegen de feiten aan. Toch richten we ons op het hier en nu. We hebben geen bucketlist. We hebben hevig geleefd, gingen altijd op zoek naar

schoonheid, ook in het meest kwetsbare. Michel ontroert me vaak. Ik ben verdrietig, maar niet ongelukkig."

Zien wat wel nog kan

"Ik smeer zijn boterhammen, voeder hem, zet hem onder de douche. Komen er echter heel lekkere din-



"DE DOOD KWAM WEL ERG
DICHTBIJ. IK VOELDE HET.
MICHEL VOELDE HET."

gen op tafel, dan gebeurt het dat hij die helemaal zelf vastpakt (*lacht*). Michel blijft soms echt heel ondeugend! Ik zie veel in zijn ogen. Hij is een stille man geworden, leeft almaar meer naar binnen gekeerd, maar er komen ook veel vrienden, of we koken samen. Toen hij nog een beetje kon praten, vroeg ik hem eens wat er allemaal in zijn hoofd gebeurde? 'Het is gewoon allemaal stil,' zei hij, 'oorverdovend stil.' Vrienden maken zich wel eens zorgen om mij. Waar ben jij nog, vragen ze? Ik wil er zijn voor Michel, en zonder spijt. Ik geef, maar ik krijg ook veel. Het is fijn om bij Michel te zijn. Hij is geen last. En er zijn vrienden die bijspringen. Michel is trots op zijn dochter Lara en op het mooiste cadeau dat zij hem heeft gegeven: zijn kleinkind Eddie. Lara heeft het moeilijk om haar vader te zien achteruitgaan, maar ook zij geeft wat zij kan geven. En Eddie is zo'n lekker kereltje. Hij komt bij bompa, geeft hem een zoen en geniet van de aandacht. Wat dat voor Michel betekent, hoef ik niet uit te leggen.

Over intimiteit en seksualiteit wordt zelden gesproken. Maar Michel is niet in één keer seksloos geworden. Natuurlijk is het anders, moet het initiatief meer van mij komen. Maar dan nog kan je heel creatief zijn en pret hebben. Tijdens een periode dat Michel heel stil was, ben ik veel met hem onder de douche gaan staan. Huid op huid. Met woorden kan je spreken, maar je kunt ook liegen. Als je elkaar aanraakt, kan je dat niet. Ik laat Michel voelen dat ik dicht bij hem ben, en hij, hij troost me. Michel troost nog altijd. Als ik verdrietig ben, leg ik mijn hoofd op zijn schouders, en dan streelt hij me. Michel streelt me altijd."

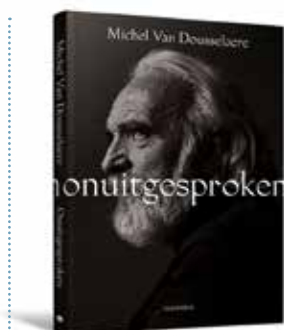
"MET WOORDEN KAN JE
SPREKEN, MAAR JE KUNT
OOK LIEGEN. ALS JE ELKAAR
AANRAAKT, KAN JE DAT
NIET. IK LAAT MICHEL
VOELEN DAT IK
DICHTBIJ HEM BEN, EN HIJ,
HIJ TROOST ME."

Het wijst zichzelf wel uit

"Als er geen kwaliteit van leven meer is, hoeft het voor Michel niet langer. Reanimeren al zeker niet. We hebben een wilsbekwaamheidstestament en we zijn lid van de Nederlandse vereniging voor levensbeëindiging. Maar het blijft ingewikkeld. Wil Michel echt dood, dan moet hij dat letterlijk zeggen. Maar hoe doe je dat als je de taal niet meer hebt? Evengoed kan Michel sterven aan een banale infectie, of aan medicijnen die hun werk niet meer doen.

Eind november 2019 was het bijna zover. Een zware longontsteking en een plotse urineweginfectie, en hersenen die het genezingsproces niet meer aansturen. Het ging echt niet goed, en het ging hard. De dood kwam wel erg dichtbij. Ik voelde het. Michel voelde het.

Progressieve afasie is geen Alzheimer, Michel weet nog altijd donders goed wat er met hem aan de hand is. En ik heb beloofd dat ik het zal benoemen, als ik zie dat het einde nabij is. Zo ben ik achter Michel gaan zitten. We hebben elkaar vastgehouden, zoals je een kind wiegt, dicht bij elkaar, uren aan een stuk. Ik moest heel erg huilen, hij moest heel erg huilen. Tot de volgende ochtend de huisdokter kwam, antibiotica gaf en Michel daar zo goed op reageerde. Op de één of andere manier, is het nog geen tijd voor deze man." 🍀



Onuitgesproken is een ode aan de liefde en aan de kwetsbaarheid van het leven. De foto's en de teksten laten zien dat taal, geheugen en motoriek weliswaar kunnen versplinteren, maar dat de mens erachter het waard blijft om gezien te worden. Het is een troost voor iedereen die te maken krijgt met verlies, van welke aard ook.

De teksten van Elvis Peeters begeleiden de beelden van Stephan Vanfleteren op treffende wijze.

Onuitgesproken Michel Van Dousselaere, Elvis Peeters, Irma Wijsman & Stephan Vanfleteren, 22,50 euro, Uitgeverij Hannibal

> OKRA schenkt 5 exemplaren weg: zie pagina 54

Expo in Museum Dr. Guislain in Gent loopt nog tot en met 1 maart 2020.

Sneeuwkoekjes

ZACHT VAN TEXTUUR
EN EEN RIJKE
CHOCOLADESMAAK.

Uit het rijke aanbod aan kookboeken zet de redactie maandelijks een kookboek in de kijker. Deze maand bakken Denise Kuppens en Julie Van Den Driesschen zowel klassieke als veganrecepten om duimen en vingers van af te likken.



VOOR CIRCA 18 KOEKJES
VOORBEREIDING: 15 MINUTEN (+ 3 UUR LATEN RUSTEN)
BAKTIJD: 12 MINUTEN

INGREDIËNTEN

90 g boter
60 g pure chocolade
140 g patisseriebloem
1 tl bakpoeder
20 g cacaopoeder
120 g donkerbruine suiker
45 g zeer fijne witte kristalsuiker
2 eieren
1 goed gevuld kommetje poedersuiker

WERKWIJZE

Smelt de boter samen met de chocolade in de magnetron.
Zet opzij.

Doe bloem, bakpoeder, cacaopoeder, donkerbruine en witte suiker in een kom. Voeg de eieren en het chocolademengsel toe. Klop kort met een garde tot alles goed gemengd is.

Plaats het deeg circa 3 uur in de koelkast.

Het deeg is nu mooi opgesteven en ideaal om balletjes van te rollen. Gebruik hiervoor een koffielepel (30 g per koekje), rol een balletje en druk bovenaan een beetje plat. Doop het koekje in poedersuiker (wees zeker niet zuinig, voor een mooi effect moet er een goede laag poedersuiker om het beslag zitten).

Plaats de koekjes op een bakplaat met bakpapier en zet ze zo snel mogelijk in een op 180° voorverwarmde oven bak ze 12 minuten.

HET SNEEUWEFFECT VERKRIJG JE
DOOR ZE VOOR HET BAKKEN GOED IN POEDERSUIKER TE
DOPEN. CRUCIAAL BIJ DIT RECEPT IS OM SNEL TE WER-
KEN, ZODAT DE POEDERSUIKER NIET BEGINT TE SMELTEN.

DEZE
CHOCOLADE
SNEEUWKOEKJES
SCOREN ALTIJD.



Pink pancakes

EEN HEERLIJK ROYAAL ONTBIJT!



VOOR CIRCA 8 PANNENKOEKJES
VOORBEREIDING: 15 MINUTEN
BAKTIJD: 7 MINUTEN PER PANNENKOEKJE

INGREDIËNTEN

1 el appelciderazijn
120 ml amandelmelk
90 g patisseriebloem
1 el bakpoeder
¼ tl zout
1 el maizena
1 tl vanille-extract
3 el maple syrup*
2 el neutrale plantaardige olie
1-2 el rodebietensap

AFWERKING

enkele el maple syrup
1 banaan (in schijfjes)

*Ahornsiroop

WERKWIJZE

Voeg de appelciderazijn toe aan de amandelmelk en laat enkele minuten staan tot de melk klontert.

Zeef intussen bloem, bakpoeder, zout en maizena boven een kom en zet opzij. Voeg vanille-extract, ahornsiroop en olie toe aan de amandelmelk. Voeg ook 1 of 2 eetlepels bietensap toe tot de gewenste roze kleur is bereikt.

Meng de natte ingrediënten voorzichtig met de droge met behulp van een garde. Roer tot de grootste klonters eruit zijn, maar let op: het beslag verliest zijn luchtigheid als je te veel roert!

Verhit een kleine pan met antiaanbaklaag op een gemiddeld vuur. Schenk het beslag in de pan tot je een dia-

meter van 10 cm bereikt. Laat de pancake aan deze zijde bakken tot er luchtbellens in het beslag verschijnen. Draai de pancake om met een spatel en laat even lang aan de andere zijde bakken. Stapel de pancakes per 4 op een bordje en serveer met topping naar keuze.

HANDIGE TIP!

Laat de pancakes rustig op een gemiddeld vuur bakken gedurende enkele minuten. Ze hebben tijd nodig om goed te rijzen. Controleer de gaarheid door met je vinger voorzichtig op de pancake te duwen. Veert hij terug? Dan is hij klaar! Blijft je vinger in het beslag staan? Dan heeft je pancake nog enkele minuten nodig om een heerlijke, cakeachtige structuur te krijgen!

VOOR CIRCA 12 KOEKEN / VOORBEREIDING: 30 MIN/ OPSTIJVEN: 15-60 MIN/ BAKTIJD: 15 MIN

PINDAKAASKOEKEN met chocolade



INGREDIËNTEN

115 g plantaardige boter
215 g (riet)suiker
125 g pindakaas
65 g appelmoes
1 tl vanille-extract
225 g patisseriebloem
1½ tl bakpoeder
¼ tl zout
200 g pure chocolade
enkele gebroken pinda's

WERKWIJZE

Mix de boter, suiker en pindakaas tot een licht en romig mengsel met behulp van een mixer. Schraap het mengsel van de zijanten van de kom en voeg de appelmoes en het extract toe. Mix het mengsel kort door elkaar.

Zeef in een aparte kom bloem, bakpoeder en zout.

Laat de mixer op de laagste stand mixen en voeg beetje bij beetje de bloem toe aan het pindakaasmengsel, tot het zich tot een zacht deeg vormt. Wees voorzichtig en mix het deeg niet te lang!

Dek de kom af met vershoudfolie en laat het koekjesdeeg gedurende 1 uur rusten in de koelkast. Weinig tijd? 15 minuten in de vriezer kan eventueel ook!

Verwarm de oven voor op 190° boven- en onderwarmte. Bekleed een bakplaat met bakpapier of een silicone bakmat. Schep het deeg met behulp van een eetlepel op de bakplaat. Maak 6 hoopjes ter grootte van 2 eetlepels. Laat voldoende ruimte tussen de hoopjes! Gebruik je vingers om de hoopjes te vormen tot 6 platte, ronde schijven van 1 tot 2 cm dik.

Bak de koeken ongeveer 15 minuten of tot ze volledig goudbruin zijn. Laat ze minstens 10 minuten afkoelen op de bakplaat zodat ze stevig worden. Laat ze vervolgens verder afkoelen op een rooster. Herhaal voor het overgebleven deeg. Tempereer of smelt ondertussen de pure chocolade. Breng met behulp van een eetlepel de chocolade aan op de afgekoelde koeken. Bestrooi de koeken met stukjes pinda voor een smakelijke afwerking. Plaats de koeken gedurende enkele minuten in de koelkast zodat de chocolade kan uitharden.

Handige tip!

DE APPELMOES VERVANGT DE BINDENDE EN VERDIKKENDE WERKING VAN EIEREN IN TRADITIONELE KOEKRECEPTEN. GEEN FAN VAN APPELS? GEEN NOOD, DE SMAAK ERVAN VERDWIJNT VOLLEDIG NA HET AFBAKKEN!

GEBRUIK APPELMOES VAN 100% APPELS, ZONDER TOEGEVOEGDE SUIKER. DIE BESTAAT OOK IN KLEINE KNIJPVERPAKKING, ZODAT JE HEM MAKKELIJK AAN HET DEEG KAN TOEVOEGEN EN GEEN GROTE OVERSCHOTTEN HEBT.



Dubbel zo lekker. Klassieke en vegan bakrecepten.
Denise Kuppens, Julie Van Den Driesschen.
Standaard Uitgeverij,
24,95 euro.

> OKRA schenkt 5 exemplaren weg.
Zie pag. 54

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

Bestel nu gratis de nieuwe zomerbrochures 2020

1



Hoge Westerwald – RAD.WANDER.LAND FIETS.WANDEL.LAND

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

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

2



Ingelheim am Rhein

Wijnfeesten (mei-september),
Feest van de rode wijn
(26 sept. – 4 okt. 2020).
Hotels, restaurants, vakantie-
huizen.

> **Toeristische informatie:**
D-55218 Ingelheim am Rhein
0049-6132-710009-200
www.ingelheim-erleben.de

3



ROTER HAHN

Zuid-Tirol – Vakantie op de boerderij

Geniet en beleef de natuur.
Kies uw droomverblijf op de
boerderij uit ons ruime
aanbod van zo'n 350 geteste
aanbiedingen!

> **Roter Hahn,**
K.-M.-Gamper-Str. 5
I-39100 Bozen
0039-0471-999308
info@roterhahn.it
www.roterhahn.it

4



Beieren-Neuburg an der Donau

Ontdek de kunstwerken van
de beroemde Vlaamse
Meesters zoals Peter-Paul
Rubens, Jan Brueghel de
Oudere, Teniers de Jongere,
Antoon van Dyck en vele
anderen.

> **Tourist-Info, Ottheinrichplatz**
A 118, D-86633 Neuburg an
der Donau
+49 (0)84 31-55-240 en -241
tourismus@neuburg-donau.de
www.neuburg-donau.de

5

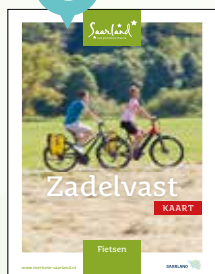


Wandel wonder Wiedtal

Geniet van een perfecte korte
vakantie: zowel aan de
Wiedpromenade in de
luchtkuuroorden in de vallei
of in de romantische
zijdedalen met hun eenzame
paden – hier vindt elke
wandelaar beslist zijn gading.

> **Gratis infomateriaal:**
Touristik-Verband Wiedtal
e.V., www.wiedtal.de
0049-2638-4017
info@wiedtal.de

6



Fietskaart Saarland (Saar, Moezel)

Van de Saarbocht tot
Frankrijk, cultuurfietstocht
van Trier naar Saarbrücken,
Saar-Elzas fietstocht,
Smulfietstocht.

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

7



Genieten van vakantie in Sankt-Wendeler Land

Bostalsee, wandelen, fietsen,
mountainbiken, kamperen,
veelzijdig aanbod beziens-
waardigheden.

> **Toeristische info:**
0049-6852-90110
www.sankt-wendeler-land.de

8



Fiets- en wandelland Eifel

Geniet van een actieve
vakantie langs de beste
fiets- en wandelroutes.
Bestel gratis fiets- en
wandelaarten.

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

Surf naar www.pasar.be/zomerbrochures

Vul jouw gegevens in en kruis aan welke brochures je wenst te ontvangen.
De brochures worden gratis per post toegestuurd.

De actie loopt tot en met 15 maart 2020.

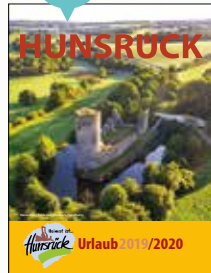
9



Geniet van het leuke
Premiumwandelen. Wellness
op de hoogvlakte. Winterse
belevissen. Zwarte Woud
sneeuwsculpturen festival
6-9.2.2020.

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

10



WandelREGIO Hunsrück

Het bosrijke landschap
tussen Moezel en Rijn nodigt
je uit voor een ontdekkings-
tocht!

> **Hunsrück-Touristik GmbH**
0049-6543-507700
info@hunsruecktouristik.de
www.hunsruecktouristik.de

11



Het Park van Kanalen en Kastelen

Boottochten op het histori-
sche Canal du Centre, zijn
beroemde scheepsliften,
kastelen, wandelingen en niet
te missen musea... Ontdek
het centrum voor groepen!

> **Visit La Louvière**
21-22 place Jules Mansart
7100 La Louvière
www.parcdescanaux-etchateaux.be
maisondutourisme@lalouviere.be
064-26 15 00

12



Intersoc-vakanties in Europa

Intersoc organiseert wandel-,
cultuur- en skivakanties voor
volwassenen tijdens de
winter- en zomermaanden.

> **Meer info via**
www.intersoc.be
070-23 31 19

13



Haute Ardenne

Puur natuur, sport, ontspan-
ning en rondleidingen voor
iedereen !

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

14

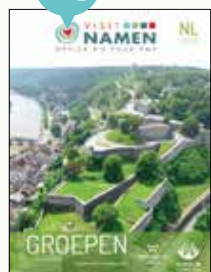


Bergen: Uitstappen & rondleidingen voor groepen

Laat u verleiden door Bergen,
de Culturele Hoofdstad van
Wallonië. De perfecte
bestemming voor groepsuit-
stappen die ongetwijfeld een
plekje in uw hart zal veroveren.

> **Contact en reservatie voor
groepen**
Visit Mons
Grand-Place, 27
7000 Bergen - 065-40 53 46
groupe@ville.mons.be
www.visitmons.nl/groepen

15



Visit Namen - Groeps- uitstappen 2020

De hoofdstad van Wallonië,
aan de Samber en Maas,
nodigt u uit om te komen
ontdekken, ontspannen en
op avontuur te gaan. Namen
zal u verleiden door haar
gastronomie, rijke erfgoed en
gulheid.

> **Visit Namen**
Place de la Station
5000 Namen
081-24 64 49
info@visitnamen.com
www.visitnamen.com

16



Beleef Waals- Brabant in 2020!

Laat u verrassen door
Waals-Brabant. Ontdek het
gloednieuwe toeristische
magazine van Waals-Brabant.

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

17



"Papy, c'est quoi ça ? - Opa, wat is dat ?"

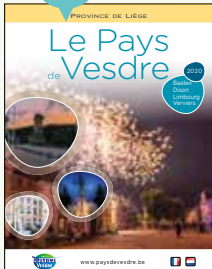
Ervaringen om met de kids te
belevén in de provincie
Namen

> www.provinciedenamurtourisme.be
rubriek "Brochures"

Bestel nu gratis de nieuwe zomerbrochures 2020

Surf naar www.pasar.be/zomerbrochures

18



Pays de Vesdre

Een prachtige streek vol erfgoed en cultuur, mooie wandelingen en een dorps karakter. Welkom bij Baelen, Dison, Limburg en Verviers !

> www.paysdevesdre.be
info@paysdevesdre.be
087-30 79 26

19



Plezierwandelingen

De mooiste wandelingen in de Oostkantons. In deze volledig vernieuwde versie van de brochure vindt u 26 wandelingen tussen 5 en 21 km.

> www.ostbelgien.eu
info@ostbelgien.eu
080-22 76 64

20



Ovelo

Beleef prachtige fietstochten via knooppunten in de Oostkantons.

In de Ovelo-brochure vindt u suggesties voor fietstochten met kaart, beschrijvingen en praktische informatie.

> www.ostbelgien.eu
info@ostbelgien.eu
080-22 76 64

21



Uit in Wallonië en de Ardennen

Met 91 kortingsbonnen en heel wat tips is deze brochure een echt hebbeding om je uitstapjes en verblijven in Wallonië voor te bereiden.

> www.walloniebelgie.toerisme.be

22



Visit Maasmechelen

Aan de ene zijde geflankeerd door het RivierPark Maasvallei en aan de andere zijde door het Nationaal Park Hoge Kempen is Maasmechelen de uitgelezen bestemming voor een weekendje weg.

> **Visit Maasmechelen**
Zetellaan 35
3630 Maasmechelen
www.visitmaasmechelen.com
visit@maasmechelen.be
089-76 98 88

23



Pittig Overijse

Pittig Overijse magazine biedt voor ieder wat wils: wandelen of joggen met de app Runnin' city, proeven van de tafeldruif of op stap naar het Africa-Museum!

> **Toerisme Overijse**
Begijnhof 11, 3090 Overijse
02-785 33 73
toerisme@overijse.be
www.overijse.be/toerisme

24



Brochure Ontdek!

Ontdek! de bestemmingen van SNP Natuurreizen. SNP Natuurreizen is de grootste specialist op het gebied van actieve en avontuurlijke reizen. Wandel- en fietsreizen.

www.snp.nl
> **SNP Natuurreizen**
Molukkenstraat 7
6524 NA Nijmegen
Nederland
info@snp.nl
0031-24327 7000
www.snp.nl

25



Zonder zorgen reizen

Onze reisbegeleiders zorgen voor jou. Een unieke kampeervakantie, een bijzondere cultuurreis, een zalige fietsvakantie of een fijne wandelvakantie?

> **Vind de reis die bij jou past in 1 van de 4 reisbrochures van Govaka & Pasar.**
info@govaka.be
tel. 02-246 52 46
www.govaka.be

Een bankautomaat DICHT BIJ ELKE OUDERE

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

De afgelopen maanden ontvingen we meerdere signalen van leden over de achteruitgang van de bankenservice. Of beter gezegd, dat de bank drempelverhogend is geworden voor ouderen.

Leden klagen aan dat bankkantoren worden gesloten en dat de werking wordt gecentraliseerd. Met het verdwijnen van het kantoor verdwijnt echter ook vaak de geldautomaat. Zo ontstaat ook een onlogische spreiding van de bankautomaten. Met op sommige plaatsen in Vlaanderen een overaanbod aan bankautomaten en op andere plaatsen helemaal geen aanbod, of alleen voor klanten van de eigen bank.

De aanhoudende vragen zetten ons aan het denken. We vonden inspiratie in Nederland, waar meer en meer bankautomaten neutraal zijn en dus niet behoren tot één specifieke bank. Dat maakt het makkelijker om een goede spreiding te realiseren, zodat elke oudere binnen

"OP DEZE
REALISATIE
MAG ELK OKRA-LID
FIER ZIJN!"

een straal van enkele kilometer een bankautomaat zou kunnen vinden.

Dat idee opperden we in de kamercommissie Financiën, waar ook de grootbanken aanwezig waren. Ook in latere contacten met onder andere de bankenfederatie Febelfin, met de Vlaamse Ouderraad en met de grootbanken zelf, lieten we dat ballonnetje op.

Met succes! In de eindejaarsperiode stelde OKRA vast dat er iets aan het bewegen ging: de vier grootbanken kondigden aan dat ze samen een netwerk zullen uitbouwen van duizenden bank-neutrale geldautomaten. Ze willen iedereen een bankautomaat aanreiken binnen een straal van 5 kilometer. Natuurlijk juicht OKRA deze beslissing toe, want ze komt helemaal tegemoet aan de ontvangen signalen.

Al zijn we er hiermee nog niet natuurlijk. Een automaat in de buurt is een eerste belangrijke stap, maar is geen antwoord op de steeds toenemende digitale dienstverlening van banken en overheidsdiensten. Steeds meer loketten

worden vervangen door digitale schermen. Hierbij gaat men er al te vaak vanuit dat iedereen mee is in deze digitale maatschappij. OKRA weet echter beter. Twee jaar geleden trok OKRA al aan de alarmbel: de digitale kloof tussen wie digitaal mee is en wie niet, wordt alleen maar groter. En niet alleen bij ouderen.

Daarom gaan we niet op onze lauweren rusten. Een volgende zorg die we met OKRA willen aanpakken, is alle ouderen die dat wensen, te ondersteunen in de digitale toepassingen die ze tegenkomen. Ons goede voornemen is om mensen 'digi-fitter' te maken, want de maatschappij rondom ons gaat almaar meer uit van een digi-fitte bevolking.

Maar alles stap voor stap. We zijn nu heel blij dat een eerste belangrijke stap is gezet door de bankensector en dat OKRA daar een sterke hand in had. Want dat is OKRA ten voeten uit: signalen van de leden opvangen en oplossingsgericht versterken. Daar gaat het om! Op deze realisatie mag elk OKRA-lid fier zijn! ●

mark



BRUISEND, DYNAMISCH EN VEELZIJDIG UTRECHT

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



Utrecht staat synoniem voor gezellige cafés, hippe winkelconcepten en restaurants met recepten uit alle uithoeken van de wereld. Hier vind je weinig fast food, maar vooral duurzaam, ambachtelijk en eerlijk voedsel. Zelfs de kleinste etalages van de Utrechtse straatjes nodigen je uit om binnen te gaan en te ontdekken. Of het nu om kleding, voeding of nog andere waar gaat. In plusminus twee uur, met de trein of met de auto, sta je middenin deze bruisende, dynamische en veelzijdige stad.

*Utrecht bezit enkele zalige
groene oases, zoals deze
Bruntenhoftuin.*



De naam Utrecht is een verbastering van Trajectum ad Renam, wat oversteekplaats of doorwaadbare plaats aan de Rijn betekent. De Rijn was vroeger 300 meter breed en de stad kende regelmatig overstromingen. De bisschop liet de loop van de Rijn verleggen en maakte van het zijriviertje De Lek de hoofdrijver. De Rijn werd omgeleid en veranderde in de Kromme Rijn.

732 werfkelders

Gevolg was dat het waterniveau veel lager kwam te liggen en de leveranciers die via de Oudegracht aan de winkels leverden hun waren niet meer naar boven kregen. Het talud werd daarom opgehoogd en daarbovenop werden huizen gebouwd. En onder het talud werden tunnels naar de huizen gegraven. Zo kon rechtstreeks in de kelder geleverd worden. Zulke werfkelders zijn uniek voor Utrecht. Tegenwoordig zijn er langs de Oudegracht veel restaurantjes gevestigd, maar ook yogales kan je in zo'n werfkelder volgen. De 732 kelders lopen onder de weg door en kunnen wel 20 meter lang zijn. Ze vormen dus een essentieel deel van de stad en staan voor optimaal ruimtegebruik. Bevoorrading van de restaurantjes gebeurt nog steeds via het water. De Nieuwegracht wordt vooral gebruikt voor bevoorrading van particuliere woningen.

Armenwoningen

Onze verblijfplaats, het Grand Hotel Karel V ligt op wandelafstand van het Centraal Station en midden in de historische binnenstad. Het is dan ook de gedroomde uitvalsbasis voor ons stadsbezoek. Stadsgids Iris neemt ons onder andere mee naar de hofjes, groene oases in de binnenstad. Ze vertelt ons ook de geschiedenis van de typische Utrechtse armenwoningen. Iris: "Onder andere kinderloze burgers wilden hier hun nalatenschap in steken. Zo wilden ze tegelijk iets goeds doen voor de armen én voorkomen dat mensen zouden gaan rondzwerven en



*Met een fluisterbootje op
ontdekking op de Oudegracht.*

stelen. De bewoners kregen niet alleen een woning maar ook brandstof en brood."

Vandaag zijn veel armenwoningen in bezit van Monumentenzorg en alleen voor bemiddelde bewoners. Sommige huizenrijen verschillen niet alleen onderling, ze zijn ook vaak van mindere kwaliteit. "Toen de gemeente besliste een rij huizen af te breken en er een parkeergarage op te bouwen, gingen krakers uit protest een huisje met eigen middelen opknappen. Toen ging de gemeente overstag, bleven de huisjes staan en werden ze zelfs gerenoveerd. De oudste armenwoningen bezaten zelfs tot 1979 geen riolering. De bewoners hadden enkel een kraantje op de gang op kniehoogte. Pas sinds '79 hebben mensen hier een volwaardig toilet, badkamer en keuken."

Fietsen en varen

Utrecht is de fietsersstad bij uitstek. Maar, waar stal je al die fietsen? In de splinternieuwe fietsenstalling onder het station Utrecht Centraal bijvoorbeeld, de grootste fietsenstalling ter wereld. Ze is maar liefst 350 meter



*Een overvloed aan kleinschalige boetiekjes in
hartje Utrecht.*

lang en er zijn 12 500 plaatsen. Via een fietspad met twee rijrichtingen fiets je er gewoon doorheen. Zeker doen, gewoon voor de lol.

Wij halen fietsen op bij VVV Utrecht en verkennen zo de gezellige winkelstraten. In de Schoutenstraat, in de Zadelstraat, op de Lijnmarkt en in de Twijnstraat vind je talloze kleine en bijzondere boetiekjes. Wij kunnen hier wel uren snuisteren. Helaas wacht een volgende activiteit.

Met een fluisterboot varen we over de Utrechtse grachten en belanden zo in een Utrecht op een iets lager niveau, en dat mag je letterlijk nemen. Dineren doen we bij Le Jardin, waar biologische groenten en kruiden van het seizoen het menu bepalen. Wat zullen we daarbij drinken? Onze gastvrouw en tevens sommelier adviseert een natuurwijn. Natuurwijn moet aan een aantal criteria voldoen. Zo moeten de druiven met de hand worden geoogst, worden er geen chemische stoffen aan de wijn toegevoegd en bevat hij slechts een minimale hoeveelheid sulfiet. Natuurwijn is ongefil-

Dom under

Een DOMunder-toer brengt ons naar de fascinerende ondergrondse wereld van het Domplein. 2000 jaar geleden was hier niets dan zand. De Rijn was toen een brede diepe rivier die de natuurlijke grens vormde van het Romeinse Rijk. Hierop werden forten gebouwd, zoals hier in Utrecht het Castellum Trajectum, als verdediging tegen de Noormannen.

Bisschop Adelbold liet begin elfde eeuw in acht jaar tijd de Dom bouwen. Pas later werd de kerk gebouwd, waar men 1200 jaar over deed. Later kwam de toren er en nog later het middenschip. Dat werd in 1674 door een valwind verwoest. De ruïnes bleven 150 jaar onaangeroerd.

Met 'slimme' zaklampen dalen we af naar de opgravingen. Door met een laserbuisje op een dertigtal sensoren te richten, hoor je in je oortje de uitleg die bij het object hoort.

De Dom zelf, die staat momenteel voor vijf jaar in de steigers. Iedere vijftig jaar ondergaat het monumentale gebouw een grondige renovatie.

Lunchen doen we vandaag in *The Green House*, vlakbij het Centraal Station. Hier bereiden chefs de lekkerste gerechten met producten uit de regio. Bovendien komt een kwart van al het groen uit eigen kwekerij, dagelijks vers geplukt. Die kwekerij kan je bezoeken want ze is gevestigd op het dak van het restaurant. Deze kas staat voor duurzaam, super vers, smaakvol en circulair. *The Green House* lijkt nog het meest op een reusachtige serre waar de plantjes uiteraard een maximum aan licht en warmte krijgen. Een Japans shiitake-soepje laat niet lang op zich wachten. Ook de salades die volgen zitten barstensvol smaak.

Restaurant The Green House bezit een eigen biologische kwekerij.



terd en ziet er in je glas bijgevolg een beetje uit als troebel appelsap. De smaakbeleving is dan ook uniek.

Museum Speelklok

Na het laatste ontbijt in hotel Karel V trekken we naar 'Het leukste museum van Nederland', museum Speelklok. Dat is gevestigd in de gerestaureerde Buurkerk waarbij alle originele details van de gotische kerk bewaard bleven. In Museum Speelklok zie én hoor je zelfspelende muziekinstrumenten. Je kijkt je ogen uit op het torenuurwerk met carillon uit 1550 en de handgemaakte tafelklokken met orgel- en belenspelwerk waar rijke families graag mee pronkten.

Heel bekoorlijk is het konijntje in de kool van papier maché uit 1911. Dat Parijse hebbedingetje werd rond 1900 massaal geproduceerd in Frankrijk, Duitsland en Oostenrijk. Je zal zo'n schattig opwindkonijntje maar in je speelkoffer vinden. Of een musicerende stoel? Of wat dacht je van een trap-pianola in je huiskamer? Je bedient hem namelijk met je voeten.

Leven in plaats van geleefd worden

Voor wij terug richting België sporen, staat nog één bezoek op het programma. Het Rietveld Schröderhuis in de Prins Hendriklaan. Utrechts architect en vormgever Gerrit Rietveld ontwierp dit huis in opdracht van Truus Schröder, die later zijn vrouw werd. Het huis behoort tot de Unesco Werelderfgoedlijst. Het werd ontworpen in 1924 en bewoond tot 1985. Het is een architectonisch hoogtepunt van De Stijl, een toenmalige kunststroming, en een icoon in de stad Utrecht. Je kan het huis alleen bezoeken via een georganiseerde rondleiding. Alles bevindt zich nog in de originele staat. Truus Schröder wist perfect wat ze wou. Soberheid en leven in plaats van geleefd worden. Rietveld gebruikte alleen primaire kleuren. Rood en blauw naast wit en zwart. Ook gebruikt hij de drie dimensies, hoogte, diepte



Win een verblijf
in Utrecht

en breedte, optimaal. De lijnen lopen bijna ongemerkt over van binnen naar buiten. Deze bijzondere ervaring met een tijdloze architectuur vormt de ideale afsluiter van een memorabel bezoek aan een veelzijdige stad. 🏠

Info

- www.bezoek-utrecht.nl;
- www.museumspeelklok.nl;
- www.domunder.nl;
- www.rietveldschroderhuis.nl;



Win een overnachting met ontbijt voor 2 personen in het Grand Hotel Karel V te Utrecht (waarde 190 euro met gratis upgrade naar een Empire-kamer). Alle info op pag.54

Info:

Een veertiende-eeuws klooster, hartje Utrecht. Ooit was Grand Hotel Karel V het thuis van middeleeuwse ridders, priesters en keizers. Vandaag de dag is het een van de meest verrassende plekken van de stad. Betreed dit monument, gelegen rondom een inspirerende binnentuin. Dwaal door de verhalen, ontspan in de spa en geniet van sprankelende gastronomie aan de voet van de Domtoren. Onttrafel de geheimen van dit iconische hotel, verborgen op een stedelijk landgoed met meer dan 650 jaar historie.

Grand Hotel Karel V, Geertebolwerk 1, 3511XA Utrecht, +31(0)30 233 75 55, www.karel5.nl.

contactcenter@vayamundo.eu | ☎ 078 156 100

www.vayamundo.eu



vayamundo
Hello Happiness

Seniorenmidweek

4 nachten | Half- of volpension



10→14/02 of 17→21/02 of 02→06/03/2020

— vayamundo Oostende —

Kom tijdens deze kalmere periodes aan een voordelige prijs relaxen, shoppen, wandelen en genieten aan zee! Een begeleide uitstap toont je de mooiste plekjes van Oostende.

PRIJS PER PERSOON, PER VERBLIJF IN HALFPENSION

+12 jaar	3 ^e pers	6 - 11 jaar	3 - 5 jaar	0 - 2 jaar
€ 240	€ 136	€ 100	€ 64	gratis

Voor gedetailleerde prijsinformatie en supplementen, surf naar www.vayamundo.eu of bel naar het contactcenter op 078 156 100.

Meiklokjes midweek

4 of 5 nachten | Half- of volpension



04/05→08/05/2020 of 03/05→08/05/2020

— vayamundo Houffalize —

De maand mei is ongetwijfeld de mooiste maand van het jaar voor iedereen die van de natuur en het buitenleven houdt. Kom de mooiste wandelingen of fietstochtjes maken in de ontluikende schoonheid van de Ardennen. Ook in onze club zijn er tal van activiteiten!

PRIJS PER PERSOON, PER VERBLIJF

	4 nachten	5 nachten	Extra nacht
Halfpension	€ 255	€ 307	€ 52
Volpension	€ 321	€ 389	—

Activa midweek

4 of 5 nachten | Half- of volpension



Ma→vr. of zo→vr. tussen 01/06 & 25/06/2020

— vayamundo Houffalize —

Een heerlijke midweek op maat van onze 'jaggers' met een welkomstdrink op maandag en workshops: 'hoe kan ik mijn smartphone of tablet beter gebruiken?', sportanimatie: aquagym, ochtendgymnastiek, Nordic walking, natuurwandeling en zoveel meer!

PRIJS PER PERSOON, PER VERBLIJF

	4 nachten	5 nachten	Extra nacht
Halfpension	€ 255	€ 307	€ 52
Volpension	€ 321	€ 389	—

Mijn goed voornemen voor 2020?

Terug in alle vrijheid van heel mijn huis genieten.

Uit onderzoek blijkt dat 25% van de senioren moeite heeft om de trap op -en vooral af- te gaan. Velen vrezen dan ook op termijn hun huis te moeten verlaten. Met een traplift van thyssenkrupp hoeft een trap nochtans helemaal geen obstakel te zijn.

Traplift voor iedere trap

Onze trapliften zijn een steun en toeverlaat in steeds meer woningen. Ze zijn dan ook ontworpen om op iedere mogelijke trap te passen. Dus ook op die van u! Of u nu een wenteltrap heeft of een trap met bochten, een thyssenkrupp traplift past bijna altijd. Hij kan zelfs doorgetrokken worden tot de zolder. De traplift wordt doorgaans aan de spilzijde van de trap gemonteerd. Zo blijft de brede kant van uw trap perfect beloopbaar voor familie en vrienden die wel nog zonder problemen de trap op en af kunnen. Onze adviseurs meten uw trap met geavanceerde Hololinc technologie, waarna de lift op maat wordt geproduceerd en u terug veilig naar boven kan!

Obstakel opgeheven

De trapliften van thyssenkrupp hebben al veel mensen geholpen. Een tevreden gebruiker vertelt: "Onze wenteltrap werd een steeds groter obstakel voor mij, terwijl mijn man nog perfect de trap op en af kon. Dankzij de Flow Swing traplift van thyssenkrupp heb ik mijn hele huis weer terug én kan mijn man gewoon de trap blijven gebruiken."

Vraag nu gratis en vrijblijvend een offerte aan.

Ontdek ons tijdelijk kortingsaanbod op tk-traplift.be

En wist u dat u op een nieuwe traplift levenslange garantie* heeft? Bekijk de voorwaarden op onze site.



📞 0800 26 100

🌐 tk-traplift.be



thyssenkrupp

Dunste enkele
rail ter wereld!



Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux

- ✓ Uw trapleuning kan blijven zitten
- ✓ Brede kant van de trap blijft vrij
- ✓ Niet goed = geld terug*
- ✓ Huren, nieuw en tweedehands
- ✓ Slechts 48 uur levertijd mogelijk

Geldig t.e.m.
31 januari
2020

**€750,-
Korting***

* Onder voorwaarden. Ga naar otolift.be/sale

Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

OKRA20

Stuur deze bon naar:
Otolift Trapliften, Verlorenbroodstraat 120 bus 3, 9820 Merelbeke

Bel gratis 0800 65 603

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

www.otolift.be

Winterdip?

DAGLICHT 'VERLICHT' HET LEED

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto YBE MEESTERS

In volle wintertijd zijn de dagen veelal kort en koud. Dat werkt op je gemoed, je concentratievermogen, je eetlust en je slaappatroon. In die mate dat het kan leiden tot *winterblues* en in sommige gevallen zelfs tot een winterdepressie. In Nederland lijdt naar schatting drie procent van de bevolking aan SAD of voluit seasonal affective disorder, zoals een winterdepressie officieel heet. Tel je de mensen met de mildere winterdip erbij, dan blijkt zo'n 1 op de 10 Nederlanders fysiek of psychisch last te hebben van de donkere winterdagen. Voor België zijn de cijfers vermoedelijk gelijkaardig.



"OPVALLEND GENOEG HEBBEN VROUWEN
VIER KEER ZO VAAK LAST VAN EEN
WINTERDEPRESSIE DAN MANNEN. MOGELIJK
HEEFT DAT TE MAKEN MET SCHOMMELINGEN IN
DE VROUWELIJKE HORMONEN"

Ybe Meesters is klinisch psycholoog en hoofd van de polikliniek winterdepressie van het Nederlandse Universitair Medisch Centrum Groningen.

Wat is het verschil met een 'gewone' depressie?

"Meest kenmerkend is natuurlijk dat patiënten met een winterdepressie in de zomer helemaal geen klachten ervaren, maar wel nagenoeg elk jaar in de herfst en winter. Verder lijken de symptomen van een winterdepressie en een 'gewone' depressie erg op elkaar. Het gaat om vermoeidheid, somberheid, moeite met concentreren en de neiging om je terug te trekken. Maar er zijn ook duidelijke verschillen. Bij een 'gewone' depressie zien we vaak slapeloosheid en gebrek aan eetlust, dat is bij een winterdepressie net andersom. Sommige patiënten slapen wel veertien uur per dag en zijn dan nog niet uitgeslapen. Bovendien hebben ze een grote behoefte aan eten, vooral koolhydraatrijk en zoet voedsel. Daardoor komen ze in de winter vaak aan. We spreken echter pas van een winterdepressie als je de klachten al een aantal jaar hebt."

Hoe ontstaat zo'n depressie?

"De meest gangbare opvatting is dat er sprake is van een verstoring van de werking van de biologische klok. Die regelt onder andere het dag- en nachtritme en wordt aan- of bijgestuurd door het daglicht. Opvallend genoeg hebben vrouwen vier keer zo vaak last van een winterdepressie dan mannen. Mogelijk

heeft dat te maken met schommelingen in de vrouwelijke hormonen.”

Hoe kunnen we ons ertegen wapenen?

“Helaas kan je een winterdepressie niet voorkomen. Maar er is gelukkig wel een effectieve behandeling, lichttherapie. Patiënten gaan daarbij gedurende een werkweek in de polikliniek dagelijks drie kwartier onder een daglichtlamp. Het resultaat is indrukwekkend. 70 à 80 procent van hen is daarna helemaal van hun klachten af. Als je er vroeg bij bent, is een patiënt vaak met één week therapie de hele winter klachtvrij. Overigens hoeft de depressie daarvoor niet heel ernstig te zijn, ook bij matige klachten heeft de behandeling zin.”

Hoe komt het dat licht zo'n positieve invloed heeft?

“Waarom het helpt, weten we nog steeds niet, daarover zijn allerlei theorieën en meningen. Feit is dat de oude Grieken het verschijnsel al kenden. Hippocrates sprak van ‘melancholie’ en schreef zijn patiënten voor om overdag in het zonlicht te gaan liggen. We weten intussen wel dat het licht via het netvlies naar binnen moet komen om effect te hebben. Ook moet het licht een bepaalde sterkte hebben, die wordt uitgedrukt in ‘lux’. Onze lampen zijn bijvoorbeeld 10 000 lux. Ter vergelijking, in de zomer wordt in de zon gemakkelijk een intensiteit waargenomen van 100 000 lux en in kantoorruimtes bedraagt de intensiteit van het licht meestal niet meer dan 500 lux.”

Kan het dan helpen als we thuis massaal de lampen aandoen?

“Het is zeker een goed idee om in huis meer lampen aan te doen. Let er dan wel op dat je kiest voor lampen die een wat feller licht geven en niet voor schemerlampen. Er bestaan ook gespecialiseerde lam-

“MAAK DAGELIJKS EEN WANDELING IN HET OCHTENDLICHT. DAT IS HET KRACHTIGSTE LICHT”

pen voor lichttherapie, maar om zo'n lamp aan te schaffen contacteer je het beste een deskundige. Er zijn lampen beschikbaar in de handel, maar een behandelaar kan jou het beste adviseren over de lamp die voor jou het meest gunstig is. Let erop dat de lampen geen ultraviolet licht uitstralen, want dat kan het netvlies stukmaken.”

En een bezoekje aan een zonnebankcenter, helpt dat ook?

“Neen, want zonnebanklampen zijn net zo'n lampen met ultraviolet licht. Daarom dragen mensen onder een zonnebank ook dopjes op hun ogen, om hun ogen tijdens het zonnen niet te beschadigen. Wel kunnen mensen zich tijdens en na een zonnebanksessie beter gaan voelen omdat ze rust ervaren, het kan zeker ontspannend werken.”

Kan iedereen lichttherapie volgen?

“Neen, voor je lichttherapie krijgt, kijken we daarom altijd eerst naar contra-indicaties, want niet iedereen mag lichttherapie volgen. Mensen met kwetsbare ogen, zoals diabetespatiënten, en mensen die bepaalde medicijnen gebruiken of kort geleden zijn geopereerd, zijn helaas uitgesloten.”

Helpt het ook tegen andere kwalen?

“Lichttherapie wordt in toenemende mate ingezet bij slaapproblemen. Vooral bij verschuivingen van de slaapfase biedt lichttherapie kansen om weer een normaal ritme te krijgen. Ook hierbij is de timing van de

blootstelling aan licht en duisternis belangrijk. Denk bijvoorbeeld aan mensen die werken in een nachtdienst. Via lichttherapie gaat men dan aan het begin van de dienst het slaapwaak-ritme naar een later moment verschuiven. Tot slot wordt lichttherapie ook met veel succes ingezet bij het verminderen van jetlags.”

Kan lichttherapie ook nadelige bijwerkingen hebben?

“Soms, maar niet vaak, heeft lichttherapie bijwerkingen en klagen mensen over vermoeide ogen, lichte hoofdpijn, duizeligheid of misselijkheid. Dat is vervelend maar niet verontrustend. Die klachten verdwijnen weer zodra men geen lichttherapie meer krijgt. Een zeer zeldzame bijwerking die wel ernstiger is, is dat sommige mensen hypomanisch kunnen worden van het licht.”

U sprak al over lampen, maar we zien ook speciale therapeutische brillen op de markt opduiken, vaak met een serieus prijskaartje. Hoe kijkt u aan tegen die trend?

“In ieder geval doet de marketing het beter dan het wetenschappelijk onderzoek. Er is nog nauwelijks onderzoek naar het effect van lichtbrillen bij winterdepressies. Het zou een goede zaak zijn daar serieus onderzoek naar te doen. Tot op heden lijken de grotere lichtapparaten nog de voorkeur te verdienen.”

Heeft u zelf nog een tip om de donkere dagen door te komen?

“Maak dagelijks een wandeling in het ochtendlicht. Dat is het krachtigste licht. Ook structuur in je dagelijks leven en zorgen dat je actief blijft, kunnen zeker helpen de winterblues te lijf te gaan.” 

2019 = 1968?

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Het was me het eindejaartje wel, de laatste maanden van 2019, een woelig slot van het voorbije decennium. In Chili slaan ze in de hoofdstad Santiago metrostations kort en klein, in Bolivia moet de pas herkozen president Evo Morales de benen nemen, in Libanon is het kot te klein na een belasting op het telefoongebruik, in Hongkong komen ze weken aan een stuk op straat tegen de aan Peking getrouwe overheid, in Algerije gaan ze ondanks de verkiezingen door met hun vrijdagse manifestaties en in Frankrijk nemen de betogers tegen de pensioenplannen het over van de gele hesjes, bij wie de hogere accijns op diesel in het verkeerde keelgat geschoten was. Wat is er aan de hand?

Op het eerste gezicht is de aanleiding voor het straatprotest op enkele van die plekken aan de triviale kant. In Santiago steken de duurdere metrokaartjes de lont in het kruitvat, in Libanon is het een heffing op WhatsApp. In Soedan steigert een pak mensen vanwege het duurdere brood en in Saoedi-Arabië wegens een belasting op het roken van een waterpijp.

In andere landen is het verzet politieker gekleurd. In Algerije pikken ze het niet dat de zieke president Abdelaziz Bouteflika zich kandidaat stelt voor een nieuwe ambtstermijn. In Hongkong kooft het potje over naar aanleiding van een wet, die het mogelijk maakt om burgers aan Peking uit te leveren. In Bolivia doet de fraude bij zijn herverkiezing Morales de das om.

Democratie onder vuur

Als je dieper op het protest ingaat, dan merk je overal een politieke achtergrond. In Libanon hebben ze het gehad met de verkaveling van de macht tussen katholieken, sjiieten en soennieten. In Hongkong komen ze op voor de vrije verkiezing van hun leiders en voor het behoud van hun eigenheid binnen de Chinese Volksrepubliek. In Frankrijk is president Emmanuel Macron kop van Jut.

Natuurlijk is alles politiek, dat weten we sinds de jaren zestig. Bij

die vaststelling mag je het niet houden. Er is een groeiende weerstand bij de betogers tegen meer dan de machthebbers van vandaag, een regime of politiek bestel. Ze keren zich tegen het systeem als zodanig, zetten de gang van zaken in de maatschappij op de tocht. Minder dan veertig procent van de Algerijnen is gaan stemmen voor een nieuwe president. Dé kreet, die elke vrijdag weer weerklinkt aan het adres van het apparaat, leger en partij, is “dégage”, “ruim baan”, met andere woorden het is tijd voor iets nieuws. In Frankrijk is er een nieuwe uitdrukking ontstaan, *dégagisme*. De gele hesjes willen niet zomaar toegevingen, ze nemen zelfs geen genoegdoening met de inwilliging van hun eisen. Neen, Macron en de elite rondom hem moeten het gewoon afbollen. Tijd voor wat anders.

Hoe diep zit het ongenoegen!

Politieke leiders, met in hun zog het verafschuwde systeem, komen onder vuur omdat hun burgers hen vereenzelvigen met corrupte praktijken, die in hun land schering en inslag zijn. Een schoolvoorbeeld is Libanon. Of politici vormen het doelwit van het straatprotest omdat ze hun positie gebruiken voor economisch gewin. Kijk naar Algerije. Of ze krijgen de wind van voren omdat ze van verkiezingen een lachertje maken. Morales moet in Bolivia op de blaren zitten. Uitgeholde demo-

cratie is de gemeenschappelijke noemer.

Globalisering met weerhaken

Ook het ongenoegen over wat er economisch misgaat, is nooit ver weg. In Chili is de stap van verzet tegen dure tickets over kritiek op de pensioenfondsen naar verwerping van het neoliberale beleid tout court gauw gezet. Makkelijk te begrijpen, want de kloof tussen arm en rijk neemt er zienderogen toe. De vijf procent rijksten zijn er even vermogend als de vijf procent rijkste Duitsers, de vijf procent armen even slecht af als in Mongolië. In heel Zuid-Amerika is het leger verpauperd in 2019 met zes miljoen aangegroeid. Overal gaat groei gepaard met scherpere tegenstellingen tussen de bovenlaag en wie er bij de globalisering uit de boot valt, van China over Zuid-Afrika tot Brazilië.

Voeg bij dat alles het misprijzen voor minderbedeelden hun verzuchtingen, wat ze soms op een hallucinante manier te horen krijgen. Zei een Chileens minister: “Als de prijs van een metrorit tijdens de spitsuren te hoog ligt, dat ze dan vroeger opstaan”. Het doet denken aan de verkeerdelijk aan de Franse koningin Marie-Antoinette toegeschreven uitspraak, die in de aanloop naar de revolutie haar onderdanen de raad gegeven zou hebben om een brioche te eten, als ze geen

"POLITIEKE LEIDERS, MET
IN HUN ZOG HET
VERAFSCHUWDE SYSTEEM,
KOMEN ONDER VUUR OMDAT
HUN BURGERS HEN
VEREENZELVIGEN MET
CORRUPTIE PRAKTIJKEN"

geld hadden om brood te kopen. Al die elementen samen verklaren dat een minuscule vonk volstaat voor een maatschappelijke explosie.

51 jaar terug

Niet zo lang geleden, in 1968 om precies te zijn, is er ook zo'n beweging geweest die het bestaande systeem afviel. Contestatie van het establishment heette dat toen. Wereldwijd, evengoed in Mexico en Senegal als in Frankrijk, kwamen er studenten op straat voor specifieke eisen én antikapitalistische structuurhervormingen. Hun taalgebruik was anders maar de onderstroom vergelijkbaar met nu. Hier en daar slaagden ze erin om aansluiting te vinden met andere groepen. In Frankrijk onstond er een prerevolutionair klimaat, wanneer de arbeiderswereld mee in de dans springt.

Ook in 1968 zat de afkeer voor het bestaande diep. Er kwam een tegencultuur op gang, met provo's en happenings in

het straatbeeld en communes als nieuwe samenlevingsvorm. Oude vormen en gedachten stierven af, een nieuw wereldbeeld maakte zijn intrede.

Niet identiek

Op sommige vlakken loopt de vergelijking mank. Een halve eeuw geleden overspoelde de protestgolf de samenleving in tijden van voorspoed. Bijna iedereen had werk. Dat ligt nu anders. In Frankrijk vinden klimaatpijbelars, gele hesjes, wie er de nieuwe pensioenregeling afwijst en treinbestuurders die opkomen voor hun statuut elkaar nauwelijks. Raar of zelden

is er sprake van een formele organisatie, veeleer van netwerken die op sociale media vliegensvlug hun oproep verspreiden. Dat heeft zijn weerslag op de duurzaamheid van zo'n beweging. Zowel de Arabische lente als initiatieven van antiglobalisten, verontwaardigde Indignados in Spanje of landloze boeren in Brazilië, doven gauw uit.

Het d  gagisme kan alle kanten op. Soms wordt de oppositie de mond gesnoerd, soms radicaliseert ze, soms blijven alleen enkelingen over. Op de ene plek loopt ze snoeshanen achterna, die zagezegt van de gevestigde machten afstand nemen, op de andere haalt etnische of godsdienstige aanhankelijkheid de bovenhand. Straks weten we of 2019 een scharnierjaar geweest is. ◆



Kim en Justine, Eddy en Fredje, de Rode Duivels in Mexico en Rusland: ons land kende heel wat sportieve hoogdagen. Een eeuw na de Olympische Spelen van Antwerpen halen we elke maand een ietwat vergeten hoogtepunt van onder het stof.



DE DAG WAAROP BELGIË WÉL VOETBALGOUD PAKTE

*Het Belgische elftal dat in 1920 de
Olympische finale won.*

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's GESCHIEDENIS VAN DE VOETBALSPORT IN BELGIË EN BELGISCH KONGO (V. BOIN)

In juli 2018 verkeerde zowat het hele land in euforie na de derde plaats van de Rode Duivels op het wereldkampioenschap voetbal. De zogenaamde Gouden Generatie verbeterde in Rusland de mythische vierde plaats van Mexico '86. Op het Europees kampioenschap van 1980 deed België het nog beter en pakte het de zilveren medaille. Een eeuw geleden behaalde ons land de (voorlopig) enige grote voetbaltitel: die van de Olympische Spelen, uitgerekend in eigen land.

Nog geen twee jaar na het einde van de Eerste Wereldoorlog namen atleten uit vijf continenten deel aan de Olympische Spelen van Antwerpen. De zevende moderne Olympische Spelen belichaamden dan ook de geest van het internationalisme. Dat moderne karakter valt met een korrel zout te nemen. Zo namen er amper vrouwen deel aan de Spelen. Ook mochten enkel amateursporters

participeren. Dat bemoeilijkte de deelname van minder gegoede sporters. Zij hadden immers geen budget om in hun vrije tijd aan sport te doen en moesten als professionals van sport hun broodwinning maken. Toch gelden de Antwerpse Spelen als een overgang naar meer hedendaagse Spelen. De publieke belangstelling voor disciplines als atletiek, tennis en water-

polo was echter gering. Die sporttakken waren vooral populair bij de elite. Het brede publiek hield meer van turnen, boksen, worstelen, wielrennen en voetbal, disciplines waarvoor wel veel volk naar de wedstrijden afzakte.

Ontevreden supporters

De centrale locatie van de Antwerpse Spelen was het Olympisch stadion op het Kiel. Hier werd onder meer het Olympisch voetbaltornooi afgewerkt, al werd er ook gevoetbald in Gent en in Brussel. Maar de Belgen speelden altijd in Antwerpen. Twee en een halve wedstrijd hadden ze nodig om zich tot Olympisch kampioen te kro-

nen. Dat is een pak minder dan de zeven wedstrijden die de Rode Duivels moesten spelen om op het jongste wereldkampioenschap de derde plaats te grijpen. Waarom de laatste wedstrijd van de Belgen op de Olympische Spelen nog geen volledige speelhelft duurde, dat vertellen we later. De eerste tegenstander van België was Spanje. In het Olympisch stadion op het Kiel speelden de Belgen voor 18.000 toeschouwers en dat hebben ze geweten. Het Antwerpse publiek vatte de wedstrijd aan met gejoel en gefluit. De supporters waren duidelijk niet tevreden met de opstelling: er stond slechts één Antwerpse speler op het veld. Vooral de ietwat oudere spelers Georges Hebdin en Fernand Nisot moesten het ontgelden. Hun tornooi zat er na deze match op. Selectieheer graaf d'Oultremont verving hen voor de volgende wedstrijden door de Antwerpse vedetten Désiré 'Dis' Bastin (Antwerp FC) en Henri 'Rik' Larnoe (Beerschot AC). Ondanks het foeterende publiek zette België de tegenstander vrij makkelijk opzij. Drie doelpunten van Robert Coppée zorgden voor een 3-0 voorsprong. Een Spaanse penalty bracht de einduitslag op 3-1.

Derby der Lage Landen

De halve finale leverde een affiche van formaat op. België en Nederland zouden in een *Derby der Lage Landen* betwisten wie de finale mocht spelen. Het Belgisch-Nederlandse treffen was toen al een klassieker. De Nederlandse voetballers – die eerder Luxemburg en Zweden uit het tornooi hadden gekegeld – verkeerden niet in opperbste stemming. De oorzaak lag in het krakkemikkige verblijf waarin ze gelogeed waren. De Nederlandse bond had er niet beter op gevonden de spelers op het Nederlandse marineschip *Hollandia* te laten verblijven. “Een akelig, somber kot, waarin men nog geen gevangene stopt”, zou een

DEELNEMING VAN BELGIË AAN DE OLYMPISCHE VOETBALTORNOOIEN				
ANTWERPEN — 1920				
Tsjecho-Slowakije 7	Tsjecho-Slowakije 4 (Brussel)			
Joego-Slavië 0		Tsjecho-Slow. 4		
Noorwegen 3	Noorwegen 0			
Engeland 1				Tsjecho-Slowak. 0 (uitgesloten)
Frankrijk 5	Frankrijk 5			
Zwitserland 0		Frankrijk 1		
Italië (Gent) 2	Italië 1			
Egypte 1				
Luxemburg 0	Holland 5+	Holland 0		
Holland (Brussel) 3				
Griekenland 0	Zweden 4+			
Zweden 9				BELGIË 2
Spanje 1	Spanje 1			
Denemarken (Brussel) 0		België 3		
België bye —	België 3			
+ na extra-time		Olympisch kampioen : BELGIË na bijvoeged tornooi		
		2de Spanje 3de Holland		
PARIJS 1924				
België—Zweden 1—8				
Olympisch kampioen : URUGUAY				
2de Zwitserland				
3de Zweden				
AMSTERDAM 1928				
België —Luxemburg 5—5				
België —Argentinië 3—6				
Holland—België 3—1				
Olympisch kampioen : URUGUAY				
2de Argentinië				
3de Italië				

Vergeleken met vandaag, hadden voetbalploegen vroeger veel minder wedstrijden nodig om zich tot toernooiwinnaar te kronen.

Nederlandse journalist hebben geschreven. Intussen verbleven de Nederlandse bondsofficials zelf doodleuk in luxehotels elders in de stad. Op 31 augustus 1920 zagen 22.000 toeschouwers, waaronder duizenden Nederlanders, de Belgische nationale ploeg na een sterke wedstrijd met 3-0 winnen. De doelpunten van Rik Larnoe, Louis Vanhege en Mathieu Bragard vielen alle drie in de tweede helft.

Supporters in de bomen

Veel rust werd de finalisten niet gegund. Reeds twee dagen later keken België en het toenmalige Tsjechoslovakije elkaar in de ogen in de Olympische voetbalfinale. De

Tsjechoslovaken hadden op weg naar die finale een aardig parcours afgelegd, gekruide met een indrukwekkend doelpuntensaldo: vijftien gemaakte doelpunten en slechts één tegendoelpunt in drie wedstrijden. Dat de finale druk bijgewoond werd, is een understatement. Twee uur voor de aftrap zat het stadion zo goed als vol. Maar het volk bleef massaal toestromen en supporters toonden zich uiterst inventief om toch binnen te raken. Enkele jongens groeven een tunnel onder de omheining. Volgens de Belgische voetbalscheidsrechter John Langenus werd die tot *Olympische loopgracht* gedoopt. Enthousiaste supporters bleven het stadion bin-



Een enthousiaste menigte bestormt het veld: de gouden medaille is binnen!

"SUPPORTERS TOONDEN ZICH
UITERST INVENTIEF OM HET
STADION BINNEN TE RAKEN.
ENKELE JONGENS GROEVEN
EEN TUNNEL ONDER DE
OMHEINING"

nenstromen. Uiteindelijk werden rond het veld soldaten geposteed zodat er op z'n minst geen fans tussen de lijnen zouden staan. Zelfs in de bomen klauterden supporters om de wedstrijd te volgen. Wat een contrast met de uiterst strikt gereguleerde manier waarop internationale topwedstrijden vandaag worden georganiseerd. Uiteindelijk werd het officiële aantal toeschouwers op 35.000 vastgelegd.

Wereldkampioen

De wedstrijd zelf dan. Al na zes minuten bracht Coppée België met een strafschop op 1-0. Nog voor het half uur stond het 2-0 met een doelpunt van de lokale vedette Larnoe. Toen de Tsjechoslovaak Steiner na een overtreding op Coppée rood kreeg, was het hek van de dam. De overige Tsjechoslovaakse spelers verlieten ook het veld. De 66-jarige Engelse scheidsrechter John Lewis kon niet anders dan de wedstrijd in de 43^{ste} minuut stopzetten. België won met 5-0 forfaitcijfers. De teleurstelling om het vroegtijdige einde maakte gauw plaats voor de euforische wetenschap dat België in eigen land goud pakte op de Olympische Spelen. Een WK voetbal was er nog niet in die tijd. De Olympische kampioen werd dan meteen ook maar als wereldkampioen beschouwd. Over de Olympische finale was het laatste nog niet gezegd. Zo bekloegen de Tsjechoslovaken zich achter-

af over de beslissingen van de scheidsrechter. En ook het fanatieke publiek was onderwerp van discussie.

Nog geen Rode Duivels

Valt het op dat we het nergens in dit artikel over de *Rode Duivels* tijdens de Olympische Spelen hebben? Die naam werd pas bedacht vlak na het behalen van de gouden medaille. De Belgische ploeg had wel al een andere bijnaam gehad. Tijdens de Eerste Wereldoorlog speelden de zogenaamde Front Wanderers internationale wedstrijden en zorgden zo voor de ontwikkeling van de Belgische nationale ploeg.

Steekt Eden Hazard op 12 juli in het Londense Wembley-stadion de Europese beker in de lucht? Dan treedt de speler van Real Madrid in de illustere voetsporen van Union-speler Emile Hanse. Die andere kapitein werd op 2 september 1920 door supporters op de schouders rondgedragen in het Olympisch stadion in Antwerpen. ■

Bron foto's: Geschiedenis van de voetbalsport in België en Belgisch Kongo (V. Boin)





**Wist u dat elke twee
minuten één persoon
lepra oploopt?**

Ga net als Damiaan de strijd tegen lepra aan.

02

[illegible]

LICHTHINDER

BELGIË, LAND WAAR HET NOOIT DONKER WORDT

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto IMAGE COURTESY OF THE EARTH SCIENCE AND REMOTE SENSING UNIT, NASA JOHNSON SPACE CENTER

Wie België vanuit de ruimte ziet, ziet een fel verlichte stip. Ons land is dan ook één van de meest verlichte plekken op aarde, weet Stijn Vanderheiden. Hij is amateursterrenkundige en probeert samen met andere leden van de Vereniging voor Sterrenkunde overheden en bedrijven aan te zetten om het licht te doven of op z'n minst anders te gebruiken. Want het is erg gesteld: "Wij overstralen het licht van de sterren, de maan en de melkweg," zegt Stijn. "Daardoor kennen we dat natuurlijk licht niet meer. Je kan stellen dat het in ons land nooit echt donker wordt."



*België is een lichtvlek vanuit de ruimte. Brussel en Antwerpen zijn duidelijk herkenbaar.
Foto van NASA,
Johnson Space Center.*

Ook op de minst verlichte plaatsen in Vlaanderen – tegen de grens met Zeeuws-Vlaanderen en die met Noord-Frankrijk – wordt het nooit helemaal donker. "Aan de horizon zie je er het licht van de grote steden. We zijn de helft van onze landenschappelijke kwaliteiten kwijt. Mensen kennen die niet meer. Als sterrenkundigen moeten we al naar de Franse Ardennen of nog beter, naar Zuid-Frankrijk. Daar kan je nog genieten van een echte donkere hemel. Of je huurt een telescoop aan de andere kant van de wereld en bestuurt die achter je computer."

Ontregelde vleermuizen

Ook voor de natuur heeft lichthinder kwalijke gevolgen en dan vooral voor dieren. "Zo raken vleermuizen door licht helemaal ontregeld. Ze worden verblind en kunnen zich niet goed oriënteren. Omdat ze het licht mijden, raken ze afgescheiden van jachtgebieden en soortgenoten. De populaties vleermuizen gaan dan ook snel achteruit. Ook insecten hebben veel last van licht. Ze worden erdoor aangetrokken, want ze verwarren het met maanlicht. Vaak verbranden ze door de hitte van de lampen. Of ze worden in het licht een makkelijk avondmaal. Er is dan ook veel sterfte. Ook planten kunnen last hebben van te veel licht. Zo behouden bomen naast straatlantaarns langer hun blad en lopen bij vorst meer schade op." Verder zorgt lichtgebruik uiteraard voor energie-

consumptie, al wordt verlichting steeds zuiniger. Maar verbruik is er en dus ook een effect op kostprijs en klimaat. Een ander potentieel negatief effect is het verblindende effect van slecht afgestelde verlichting.

Blauw licht

Vaak wordt te veel licht in verband gebracht met gezondheidsproblemen. De schuldige is het blauw licht dat je vindt in veelgebruikte types van ledverlichting en in onze smartphones, tv's en computers. Omdat de productie van het slaaphormoon melatonine vertraagt, wordt de nachtrust verstoord. Anderen linken blauw licht dan weer aan oogschade. Brillen die blauw licht filteren kennen een toenemende populariteit. Maar oogartsen betwijfelen of die wel degelijk nut hebben. Bovendien is blootstelling aan blauw licht tijdens de daguren net goed omdat het een energiek gevoel geeft, vertelde slaapexpert Johan Verbraecken (UZ Antwerpen) aan de VRT. Bij de link tussen blauw licht en de verstoring van de melatonineproductie zet een recente studie van The University of Manchester vraagtekens, weet Stijn Vanderheiden. "Maar dat er een versterkend effect kan zijn op de groei van kankers wordt niet in twijfel getrokken. Hebben we te weinig duisternis, dan is er minder recuperatie en meer vatbaarheid voor ziektes."

Slimme verlichting

Lichthinder is dus problematisch. De negatieve effecten van blauw licht kan je aanpakken door te kiezen voor ledverlichting met warmere, oranje- of rode tinten. Maar, zo waarschuwt Stijn Vanderheiden, die verlichting verbruikt meer energie. Het lijkt dan ook doortastender om ons lichtgebruik te verminderen. Dat kan op slimme manieren. "Wij raden gemeenten aan om te kiezen voor *smart lighting*. Zo kan je straatverlichting aanpassen aan de passage op straat. Dat kan door per tijdvak de verlichting op volle sterkte te laten functioneren, te dimmen of zelfs uit te schakelen. Een stap verder is dynamische verlichting met een detectiesysteem. Dan ga je bijvoorbeeld op een fietspad enkel de vijf verlichtingspalen voor een fiet-

"WE KUNNEN COMFORTABEL
LEVEN MET VEEL MINDER
LICHT, ZOWEL IN HUIS ALS
BUITEN. NIET ELKE
KERKToren MOET 'S
NACHTS PERMANENT
VERLICHT WORDEN."

ser inschakelen. Je kan ook steeds de twee palen achter die fietser inschakelen om een veiligheidsgevoel te creëren."

Meer bewustzijn

Maar de belangrijkste maatregel is volgens Vanderheiden het opkrikken van het bewustzijn. "We kunnen comfortabel leven met veel minder licht, zowel in huis als buiten. Niet elke kerktoeren moet 's nachts permanent verlicht worden. Als je 's nachts je tuin of oprit verlicht omwille van de veiligheid, maar je

doet tegelijk de rolluiken dicht, wat is dan het nut? Een onbewaakte plaats verlichten maakt het alleen maar makkelijker voor mensen met slechte intenties. We zijn opgevoed met het idee dat er overal waar we komen licht moet zijn. Met een actie als de Nacht van de Duisternis willen wij aantonen dat dat niet zo logisch is. In het buitenland heb je het fenomeen van de *dark sky parks*, donker- of sterrengebieden zo je wilt. In ons land bestaan ze nog niet. Maar als je ze creëert dichtbij de mensen – bijvoorbeeld in een park of natuurgebied vlakbij de stad – dan geef je hen de kans om te genieten van een duistere omgeving. Bovendien is dat ook goed voor de dieren die er leven." ■

- ✓ 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:



Stannah

Ik wil ook zo'n toverzetel, Opa!

**24/7
BEREIKBAAR**



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

Dhr./Mevr.: Postcode:

Tel.: E-mail:

IN GESPREK MET JELLE HERMUS

Broeden

OP EEN LEUKER LEVEN

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto's WALTER SAENEN

Als we het leven wat minder serieus nemen, dan kan alles veel gemakkelijker worden. Dat is de levenshouding waarmee de Nederlander Jelle Hermus (33) zijn verblijf op aarde leuker maakt. “Een leven dat draait om vrijheid, blijheid en betekenis, dat is veel simpeler dan de meeste mensen denken”, zegt hij. Op zijn website soChicken.nl voegt hij de daad bij het woord, met concrete tips. De site is razend populair, met 600 000 maandelijkse bezoekers. Het eerste boek van Jelle, *Steeds leuker*, ging intussen 55 000 keer over de toonbank. Net voor de zomer kwam zijn tweede boek uit: *Leven met wind mee*.

“Laat me eerst duidelijk stellen dat ik geen personal coach ben”, zegt Jelle als we hem opzoeken in zijn thuisstad Delft. soChicken ontstond ook niet vanuit een behoefte om mijn levenservaringen te delen. Ik volgde een opleiding communicatie en multimedia en om de theorie in praktijk om te zetten, startte ik in 2004 met een website. Het leek me wel leuk om die inhoud te geven vanuit mijn interesse voor persoonlijke groei en hoe ik dagelijks bezig ben met kleine stappen te zetten naar een leven dat beter bij mij past.” Inmiddels is soChicken.nl gegroeid naar online cursussen, nieuwsbrieven, lezingen en twee boeken waarin Jelle stap voor stap uitlegt hoe je je leven leuker maakt en je gedachtestromen kan sturen.

Leef vrij: schrap de ellende

Wie naar een lichter en vrijer leven wil, moet eerst terrein afbakenen. Jelle: “Dat wordt dan je broednest, het doel waar je naartoe wil werken. Liefst via de korte weg zodat je met weinig moeite toch snel vooruitkomt. Voor de meeste mensen is de eerste opdracht het schrappen van wat overbodig is. Stel jezelf de vraag wat je gelukkig maakt, en wat dingen zijn waarvan andere mensen vinden dat je ze zou moeten doen. Als je de kracht van die eenvoud omarmt en alleen doet waar je gelukkig van wordt, dan ben je al een eind op de goede weg. Denk ook aan het loslaten van overbodige spullen. Natuurlijk zijn er zaken met een emotionele waarde. Verzamel je spullen niet per kamer maar in categorieën en gooi eerst weg waarvan

je gemakkelijk afstand kan doen. Zo schat je beter in wat echt waardevol voor je is en train je je loslaatspielen om aan die laatste stapel te beginnen.

Zit je hoofd vol ergernissen? Bedenk dan dat het leven nooit zonder problemen zal zijn zolang je nog verlangt om de dingen anders te laten lopen. En tot slot: maak je los van sociale media. Door notificaties op je smartphone uit te schakelen, word je minder vaak geprikkeld.”

Wees blij: denk positief

In theorie dragen negatieve gedachten bij tot onze overlevingskansen. Ons brein is er immers op gericht om dingen te detecteren die ons kunnen beschadigen. Ook wat via de media op ons afkomt. Jelle: “We leven in de veiligste tijd ooit en toch worden we steeds banger. Slecht nieuws wordt ons massaal aangeboden, omdat het nu eenmaal populair is en daar worden we dan ongelukkig van. Maar de menselijke natuur is niet bezig met de vraag of we gelukkig zijn of niet. We moeten zelf leren onze negatieve gedachten te relativeren en wat minder serieus te nemen. Ga niet altijd mee in de waan van de dag. Met de gevoelens

die je ervaart na een gebeurtenis, kan je spelen want je hebt altijd de mogelijkheid om zelf te bepalen hoe je op iets reageert. Geluk is geen doel, wel het fundament in je veranderingsproces. In het westen zeggen we: bereik je doel, dan word je blij. Maar zo blijft geluk altijd net om de hoek liggen. Ook gezondheid is geen doel op zich maar een voorwaarde om leuke dingen te kunnen doen.”

Geef betekenis aan wat je doet

Voor ieder van ons is het leven eindig. Ook al gaat de technologie om steeds ouder te worden met razend snelle schreden vooruit, ooit komt er een einde aan. Jelle: “Als je die gedachte dagelijks meeneemt, kan je de waarde van ogenschijnlijke gewone momenten hoger inschatten. Zo geniet je op een diepere manier in plaats van alles maar normaal te vinden. Volg je hart. Draait het toch verkeerd uit, besef dan dat je op ieder moment je best deed om de juiste keuzes te maken. Dat je daarbij af en toe uit je comfortzone treedt, is bijzonder waardevol, ook al zijn dat soms bange momenten. Want zo maak je steeds meer unieke herinneringen die de moeite waard waren om je leven leuker en spannender te maken.”

Streven versus bijdragen

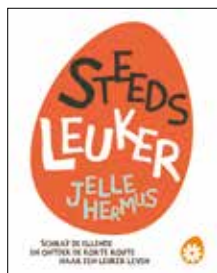
Maak ook een verschil tussen streven en bijdragen. Streven is ontwikkelingen doormaken en je doelen bereiken vanuit je eigen ik, zoals status en geldbezit. Streven ontstaat altijd vanuit ontevredenheid, omdat je iets niet of minder hebt. Eens je het wel hebt, eens je doelen

**“HET LEVEN IS GEEN
PROCES DAT JE
VOLTOOIT, MAAR WEL
IETS DAT JE MET ELKE
STAP EEN BEETJE
BETER MAAKT.”**

bereikt, zorgt het zelden voor voldoening. Focus daarom meer op bijdragen: hoe kan ik met mijn vaardigheden en interesses andere mensen helpen om hun leven beter te maken. Dat brengt je naar een zinvoller leven met betekenis. Je leven draait niet om wat je bezit en doorgeeft, wat je nalaat, is de manier waarop je hebt geleefd.”

Op een leuk leven staat geen leeftijd

De ervaring met soChicken leerde Jelle dat mensen van alle leeftijden op een punt kunnen komen dat ze hun leven beter willen maken. Jelle: “Levenservaring is een voordeel want hoe ouder je wordt, hoe meer perspectieven je hebt gekend. Als het in je leven goed is gegaan, kom je tot een soort innerlijke rust, een vertraging waarin je begint te zien dat je je steeds minder druk maakt om futiliteiten. En lukt niet alles meer, kijk dan bewust naar de dingen die nog wel kunnen en focus je daarop. Je hebt op elk moment zelf de controle om te kiezen waarop je je aandacht vestigt en waarvoor je dankbaar kan zijn. Je probleem verdwijnt daarmee niet, maar het wordt wel draaglijker. Het zijn al die kleine stappen die je leven helpen veranderen. Het leven is immers geen proces dat je voltooit, maar wel iets dat je met elke stap een beetje beter maakt. Want zolang je er bent, loopt ook het leven door.”



Info: soChicken.nl, de boeken ‘**Steeds leuker**’ en ‘**Leven met de wind mee**’ zijn ook in de Belgische boekhandel verkrijgbaar.

> OKRA schenkt 5 exemplaren weg:
zie pagina 54

Zum Achten Himmel

Unieke formule!

1 week Moezel • € 759

THUIS AFGEHAALD EN TERUGGEBRACHT

All-in (transport, persoonlijke begeleiding, alle toegangstickets, volpension behalve geconsumeerde dranken)



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


THE GOLDEN COLLECTION
HELMUT LOTTI

21 CD + 13 DVD



~~€175~~
€125
€50 KORTING

KOOP JOUW EXEMPLAAR VIA SHOPCNRRECORDS.BE EN GEBRUIK TIJDENS
HET AFREKENEN DE CODE **LOTTI OKRA** IN HET VELD **COUPON CODE**.

JE KRIJGT VERVOLGENS € 50 OKRA-KORTING EN KOOPT DEZE LUXE
CD+DVD-BOX DUS AAN SLECHTS € 125 I.P.V. € 175.

ACTIE GELDIG VAN 20/01/20 T.E.M. 20/03/20 - NIET CUMULEERBAAR MET DEZE EN/OF ANDERE ACTIES EN PROMOTIES.

HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN HELMUT LOTTI

“ROMANS HOUDEN DE MAATSCHAPPIJ EEN SPIEGEL VOOR”

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto GWENNY ECKELS

Zijn muzikale leven stopte Helmut Lotti in een doosje met 20 cd's: *The Golden Collection*. De 19 cd's die hij de voorbije dertig jaar uitbracht, zijn een weergave van wat hij deed met zijn talent. Nummer 20 is de verrassing: zijn favoriete duetten, van liedjes met Roy Orbison tot Plácido Domingo en Lisa Del Bo, nooit eerder uitgebracht. En er zit ook een lege hoes in, voor nieuwe muziek die er dit jaar aan komt. Maar wat zit er in Helmut's doosje met culturele en culinaire favorieten?

“Boeken genoeg, ik ben een romanlezer. Momenteel ligt de *Heilige Rita* van Tommy Wieringa klaar. En ik heb intens gelezen in *Het kleine meisje van Meneer Linn* van Philippe Claudel dat gaat over een oude man uit Azië.



Hij vlucht met zijn kleindochter uit een oorlog om haar in Europa een beter leven te geven. Romans zeggen meestal iets over het tijdsgewricht waarin we leven. Ze houden

de maatschappij een spiegel voor en zijn zelden vrijblijvend. Die spiegel kwam trouwens erg bij mezelf binnen toen ik *Tirza* van Arnon Grunberg las. Dat het hoofdpersonage zich moest confirmeren aan de maatschappij en hoe bikkelhard dat was, daar kon ik me wel iets bij voorstellen.”

“IK KOM ALTIJD ALS LAATSTE BUITEN UIT EEN MUSEUM”

Kunst met een plus

“Ik woon in de omgeving van Durbuy maar voor tentoonstellingen kom ik graag naar Antwerpen. Het Middelheimmuseum is een aanrader, zeker het *Braempaviljoen* dat pas is heringericht. Ik ben iemand die in een museum altijd als laatste buitenkomt omdat ik alles wil lezen over wat ik zie en er daarna toch mijn eigen inter-

pretatie aan wil geven. Dat is het mooie van hermetische kunst. Wat ik graag in huis zou hebben? Een werk van de Amerikaanse schilder Mark Rothko uit de expressionistische stroming *Colourfield*. Ik heb ooit voor een rood kleurvlak van hem gestaan waarin ik bijna letterlijk verdronk. Mijn favoriet museum is toch met stip het Guggenheim in New York. Alleen al die monumentale wenteltrap! Ik heb er eens een tentoonstelling bezocht van Maurizio Cattelan waar al zijn kunstwerken aan het plafond hingen. Fenomenaal, hoe je die objecten van alle kanten kon bekijken.”

Elvis, forever

“Dat ik in mijn muziek beïnvloed ben door de liedjes van Elvis Presley, is een open deur intrappen. We hadden thuis wel een diverse verzameling platen. Zo is Helmut Zacharias me altijd bijgebleven. Hij speelde jazz op een soort gipsyviool. Maar toen ik de

stem van Elvis Presley hoorde, dacht ik voor het eerst *dat wil ik ook kunnen zingen*. Het recentste concert dat ik bijwoonde, was van de Amerikaanse jazz-zangeres Stacey Kent. Dat was zo klein en fragiel en tegelijk zo juist gezongen. Ik heb meteen al haar cd's gekocht. Natuurlijk heb ik een professioneel oor, maar toch kan ik onbevange naar andere artiesten luisteren. Hoor ik werk dat dicht aanleunt bij wat ik zelf doe, dan ben ik strenger. Hoe doet hij of zij dit, wat is het geheim, enzovoorts. Ik was graag een multi-instrumentalist geweest. Of tenminste er plezier in vinden om een instrument te bespelen. Ik heb eens twee maanden geoeftend op de intro van *Every Breath you Take* van Sting en nog kon ik het niet. Te ongeduldig, denk ik.”

“SIMPELE MAAR LEKKERE DINGEN, DIE SMAKEN MIJ HET BEST”

Witloof en oestertaart

“Ik stond al in de keuken toen ik twaalf jaar was en ik heb daar een eeuwige liefde voor witloof aan overgehouden. Simpele maar lekkere dingen, die smaken mij het best. Al zou ik met liefde weer naar zuid-Frankrijk rijden voor de oestertaart die Wout Bru er klaarmaakt. In zijn Bru'sserie in Durbuy kan je me ook weleens vinden. De prijs-kwaliteitsverhouding is er uitstekend. Ben ik in Antwerpen, dan is de buurtbistro Chicane in Berchem een vaste stek. Een no-nonsense keuken die regelmatig verandert maar altijd met originele gerechten. Meer moet dat niet zijn.”



Info: www.helmutlotti.com

10 OM NIET TE MISSEN



1 WILLY EN DE ONBEKENDEN PLANEET

Wanneer het ruimteschip van Willy en zijn ouders in een asteroïdere- gen terechtkomt, weten ze maar op het nippertje te ontsnappen. De capsule met zijn ouders vliegt echter een heel andere kant uit, waardoor Willy samen met zijn robot Buck helemaal alleen terecht komt op een onbekende planeet. De Franse animatiefilm van de broers Eric en Jean-François Tosti brengt een verhaal op kindermaat in de beste filmtraditie van een ontdekkingsreiziger die niet alleen een fascinerende wereld ontdekt, maar ook de betekenis van echte vriendschap.

Vanaf 26 februari in elke bioscoop in Vlaanderen.
> WIN een duoticket zie pag. 54

2 FLORALIA BRUSSELS

Beleef de bloemrijkste lente in het karakteristieke park van het Kasteel van Groot-Bijgaarden. In het 14 ha grote park is een presentatie weggezet van bijna alle voorjaars- bloemen die je maar bedenken kan. Onder leiding van vakspecialisten uit het bloembollenvak zijn in het park meer dan 1 miljoen bloembollen handmatig geplant door de medewerkers van het kasteel van Groot-Bijgaarden. In de gerenoveerde serre van 1000m² is een binnentuin te bezichtigen waarin vele creaties van snijbloemen, bloemstukken en sier- planten te zien zijn.

Floralia van 4 april tot 3 mei 2020.



65-plussers, personen met een handicap en studenten: 12 euro

Dagelijks open van 10 uur tot 18 uur.
Kasteel Groot-Bijgaarden
Isidoor Van Beverenstraat 5,
1702 Groot-Bijgaarden
Tel.: 02 466 29 07,
contact@kasteelgrootbijgaarden.be
> WIN een duoticket zie pag. 54

3 HET JAAR DAT SHIZO KANAKURI VERDWEEN

Shizo groeit aan het einde van de negentiende eeuw op in het zuiden van Japan. Na jarenlange intensieve training is hij uitverkoren om mee te doen aan de Zweedse Olympische Spelen van 1912. Maar tijdens die wedstrijd bezwijkt Shizo en hij kan



de marathon niet uitlopen. Shizo is bang dat hij zijn ouders teleurgesteld heeft en durft na deze schande niet terug naar huis. Hij trekt zich terug in de bergen. Niemand weet waar hij geble-

ven is. Uiteindelijk wordt hij, inmiddels een oude man, ontdekt door een Zweedse journalist die zijn verhaal kent en onthult.

Het jaar dat Shizo Kanakuri verdween, Franco Faggiani, Uitgeverij Signatuur, 20,99 euro.

> WIN een exemplaar zie pag. 54

4 LEUGENAAR

Noefar is een onopvallend meisje dat in een ijsalon werkt. Maar Noefars wereld verandert abrupt wanneer een onbeschofte klant haar beledigt en vernedert. Haar gil verstoort de omgeving en tot haar eigen verrassing is iedereen ervan overtuigd dat de man - een bekende tv-ster - haar seksueel probeerde te bejegenen. Door een leugentje - of beter: door te zwijgen op het juiste moment - en een klein toeval komt dit incident in een ander licht te staan en wordt het dagenlang een hype op televisie.



Leugenaar, Ayelet Gundar-Goshen, Uitgeverij Cossee, 21,99 euro.

> WIN een exemplaar zie pag. 54



5 THE NEVERENDING PARK

Twee jaar lang verzamelden theatergezelschap ARSENAAL/LAZARUS en Museum Hof van Busleyden ideeën van Mechelaars voor een betere stad. Binnen het project De Grond der Dingen kreeg elke inwoner één vierkante meter om samen de toekomstige stad vorm te geven. Benjamin Verdonck verbeeldt een tachtigtal voorstellen in maquettes in de tijdelijke expo The Neverending Park. Het is een bijzonder park, een kunstmatige biotoop onder de grond van het Museum Hof van Busleyden. Hoewel je rondwandelt in een kunstige scenografie kan je er zoals in elk park rondstruinen of hangen, flanereren, ontmoeten, kijken, leren en spelen.

Expo The neverending Park nog tot 15 maart 2020.
museum Hof van Busleyden, Sint-Jansstraat 2a (ingang via de tuin),
2800 Mechelen
Openingsuren: ma, di, vr, za en zo: 10 uur- 17 uur. Do: 10 uur- 22 uur



9 TRAIN WORLD

Paul Delvaux, de man die van treinen hield. Naar aanleiding van zijn 25-jarig overlijden nodigt Train World je uit om een duik te nemen in zijn poëtisch, en tegelijkertijd mysterieus universum. Zijn surrealistische werken gaan moeiteloos op in de adembenemende setting van Train World. Deze expo is hét uitgelezen moment om de artistieke evolutie van deze spoorwegliefhebber te ontdekken in een magische setting. De tentoonstelling weerspiegelt de evolutie die de schilder doormaakte: van tekeningen, aquarellen en schilderijen uit de jaren 1920 tot monumentale werken uit de jaren 1950-1970.

Expo nog tot 15 maart 2020.
Train World, Station Schaarbeek.
Openingsuren: di - zo: 10 uur- 17 uur (laatste
toegang om 15.30 uur). Maandag gesloten.

6 STEPHAN VANFLETEREN

Present is de eerste grote overzichtstentoonstelling van de gerenommeerde Belgische fotograaf Stephan Vanfleteren. Bij het grote publiek is hij vooral bekend om zijn indringende zwart-witportretten, maar de voorbije decennia leverden een brede waaier aan journalistieke, documentaire en artistieke fotografie. De tentoonstelling palmt het volledige museum in en neemt je mee op een fotografische reis doorheen het oeuvre van Stephan Vanfleteren.

Expo Present tot 1 maart 2020
Fomu, Waalsekaai 47,
2000 Antwerpen.
Openingsuren: Di -zo: 10 uur-18 uur.
Ma gesloten.
Tickets:
Volwassenen: 10 euro
Groepstarief (vanaf 15 personen):
7 euro, -26 jaar: 3 euro
Kansentarief: 2 euro

7 JAN BROKKEN, STEDEVAART

In 22 verhalen staat steeds een plaats en een persoon, meestal een kunstenaar, centraal. Aan Brokkens hand reist de lezer onder meer naar het Bologna van de schilder Giorgio Morandi en het Kyoto van filosoof Kitaro Nishida. In Stedevaart rijgt Jan Brokken de verhalen aaneen, laat het onzichtbare en geheimzinnige van steden zien en maakt van zijn impressies en belevenissen een halve autobiografie. Het rijk geïllustreerde Stedevaart is een heerlijk boek om bij weg te dromen of om mee te nemen op reis.



Jan Brokken, Stedevaart, Uitgeverij
Atlas Contact, 29,99 euro.
> WIN een exemplaar zie pag. 54

10 EXIT

Kris Martin is in ons land breed bekend voor zijn sculptuur 'Altar' op het strand van Oostende. Na zijn werk 20 jaar wereldwijd te hebben getoond, kan nu ook het Belgische publiek eindelijk uitgebreid kennismaken met zijn sprekende oeuvre. Kris Martin creëert uit objecten beelden die vragen oproepen over begrippen zoals vergankelijkheid, identiteit en dood. Dit zijn thema's die al eeuwenlang de kunstgeschiedenis doorkruisen. Kris Martin vervlecht in zijn werk dan ook kunstgeschiedenis, literatuur en mythes. Bovendien bespeelt hij mechanismen zoals herkenning en vervreemding om ons te doen stilstaan bij de grotere vragen.

Expo van 7 maart tot 31 mei 2020.
S.M.A.K., Jan Hoetplein 1, 9000 Gent.
Openingsuren: di - vr: 9.30 uur tot 17.30 uur.
Weekends, feestdagen en schoolvakanties:
10 uur - 18 uur.
Tickets
Individueel: 12 euro
Groepen (min 15 pers.): 10 euro
Inwoner van Gent en Uitpas regio Gent: 6 euro
Vrijetijdspas / UitPas aan kansentarief regio
Gent: 1,6 euro



8 KROKUSFESTIVAL 2020

Voor de 23ste keer organiseert cultuurcentrum Hasselt het KROKUSFESTIVAL, een internationaal kunstenfestival voor jong publiek (kinderen en families). KROKUSFESTIVAL, dat is theater, poppen, objecten, dans, muziek, beeld, technologie, installaties, doe-spelen, interactieve parcours en nog zoveel meer voor kinderen, hun vriendjes en (groot)ouders. KROKUSFESTIVAL, dat zijn 34 gezelschappen, 21 Belgische en 13 buitenlandse in Belgische première.

Voor dit theaterfeest: kijk op www.krokusfestival.be voor het volledige programma en tickets.

ACHTER DE STEM VAN GOVERT DEPLOIGE

Hoe klinkt een robot die menselijke gevoelens krijgt?

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto FRANK ABBELOOS

Govert Deploige. Van waar kan je hem kennen? Van het theater misschien, of van televisierollen. Maar vooral van zijn stem. Want die leent hij regelmatig aan personages uit teken- en animatiefilms. Zoals aan Robot Buck in de film *Willy op een Onbekende Planeet*.

"Mijn stem is mijn wapen, ik kan er maar beter goed voor zorgen," zegt Govert. "Gelukkig heb ik ijzeren stembanden die veel verdragen. Natuurlijk, als ik vier uur aan één stuk mijn stem heb gebruikt zoals voor *Willy op een Onbekende Planeet*, dan moet ik een rustpauze inlassen. In de film ben ik de stem van robot Buck. De kleine Willy woont met zijn ouders in een ruimteschip. Als dat door een astroïdenregen vernield wordt, landt hij met een reddingscapsule helemaal alleen op een onbekend eiland. Daar moet hij met de hulp van robot Buck proberen te overleven tot een reddingsmissie hem vindt. De stem van een robot inspreken was echt een uitdaging. Een robot heeft immers geen gevoel en een bepaalde monotone manier van spreken. Je mag dan als inspreker geen emotie in je stem leggen. Maar in het verhaal van *Willy* evolueert robot Buck. Hij wordt slimmer omdat hij leert van alle informatie die hij opneemt zodat er toch menselijke trekjes insluipen. Na een tijdje kan hij zelfs inschatten wat verlangen en pijn is. Daar moest ik heel subtiel mee omgaan want uiteindelijk blijft Buck wel een robot. Voor zij die naar de film gaan kijken, is het een mooie boodschap dat zelfs een robot menselijke gevoelens kan krijgen. Daar kunnen we in deze tijden van onverdraagzaamheid wel iets van leren."

Een stem inspreken is ook acteren

"Na verschillende jaren op het toneel en het televisiescherm, zijn stemmen inspreken voor animatiefilms en stemregie de belangrijkste delen van mijn acteerwerk geworden. Ik doe het ontzettend graag en de waardering die ik voor mijn acteerprestatie krijg van de mensen met wie je op dat moment samenwerkt, is voor mij ruim voldoende."



Want een stem inspreken is wel degelijk acteren. Je speelt in een technisch kader waarin je vast hangt aan timing, ritme en projectie en waarbij je stem moet kloppen met de figuur die je speelt. Daarbinnen moet je ook al je verbeelding en capaciteiten als acteur aanspreken om de figuur geloofwaardig in te vullen. Toch stond het niet in de sterren geschreven dat ik acteur zou worden. Na mijn humaniora waagde ik het erop om ingangsexamen te doen aan het Conservatorium in Gent. Lukte dat niet, dan zou ik gitarist worden want in mijn jeugdjaren sleutelde ik met evenveel plezier aan bromfietsen en grasmaaiers."

Even uit de realiteit

"Acteren en stemmen inspreken is niet enkel een passie, het is ook een vorm van escapisme. Ik kan mezelf echt uit de realiteit halen en verliezen in een andere wereld of een personage. Het is de rode draad in alles wat ik op een podium en achter de schermen doe. Als ik weer op aarde wil landen, ga ik naar mijn paarden. Het zijn er inmiddels tien en bij hen kom ik echt tot rust, op een natuurlijke manier en zonder druk. Enerzijds werk ik graag samen met anderen aan een project of een film, anderzijds heb ik tijd voor mezelf nodig om al die ervaringen te kanaliseren en te verankeren in mijn creatieve wereld."

De film *Willy op een Onbekende Planeet* gaat op 23 februari in première tijdens het JEF Jeugdfilmfestival. ◆

Meer informatie:
www.paradisofilms.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

“DEZE STREEK ZIT VOL GESCHIEDENIS.
Dat vind ik fascinerend.”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

FILOSOOF EN
ZANGER ROEL
JACOBUS
KIJKT NAAR
DE WERELD
VANUIT
SIJSELE

De dagen van Roel Jacobus zijn goed gevuld. Journalist, zanger-tekstschrijver en stadsfilosoof van het West-Vlaamse Damme: het zijn maar enkele van de petjes die hij draagt. Een rode draad in al die bezigheden is de voorliefde voor de verhalen die mensen te vertellen hebben.

Niet zo gek ver van Roels huis in de Damse deelgemeente Sijsele loopt de Brieversweg. De lange straat torst een rijk verleden en dat boeit Roel mateloos. "Ik was altijd al gefascineerd door tijd en ruimte. Waar komen wij vandaan? Wat doen we hier? Deze streek zit vol geschiedenis. Aan de gebouwen en straten zie je hoe het hier vierhonderd tot tweeduizend jaar geleden was en waar we vandaan komen. De oude Brieversweg was een soort snelweg. Zo zie je maar dat snelwegen van alle tijden zijn. Dat vind ik fascinerend. Tijdens de Eerste Wereldoorlog lag hier een Duits militair vliegveld. Sinds twee jaar is de weg ook opgenomen in de wielerronde van België, de Baloise Belgium Tour."

Alles is mogelijk

Vragen over tijd en ruimte stelt Roel zich ook als stadsfilosoof van de stad Damme. Met die titel is hij uniek in Vlaanderen. Twee jaar lang geeft hij op een eigen manier invulling aan het concept stadsdichter. "Ik geef beschouwingen bij gelegenheden zoals de opening van de sterretjesweide, een gedenkplaats voor zogenaamde sterretjeskinderen, die doodgeboren werden of snel overleden. Op de Vlaamse feestdag stelde ik de vraag *wat als we in plaats van een leeuw een bloem als Vlaams symbool zouden nemen?* Het leuke is dat je als filosoof je gedachten kan laten meanderen. Alles is mogelijk.

Om te filosoferen heb je geen diploma nodig of moet je geen boeken lezen. Iedereen stelt zich weleens filosofische vragen. In elk café zitten meer filosofen dan aan de universi-

"ALS JE EEN DAG ROND JE
KIJKT, KAN JE EEN BOEK
SCHRIJVEN. EN VAAK
OVERTREFT DE WERKELIJKHEID
DE FICTIE"

teit. In de historische omgeving die Damme is, krijg je de vragen over wat er voor ons kwam met de paplepel mee. Automatisch denk je dan ook aan wat er in de toekomst komt. Onze stad Damme is ontstaan aan het Zwin, de zeearm was de voorhaven van Brugge. Het landschap verandert hier telkens na enkele generaties. Het gekke is dat we misschien weer naar die toestand evolueren. Wetenschappers zijn het erover eens dat de zeespiegel gaat stijgen, de Verenigde Naties spreken van één meter. Experts binnen de havens en de Vlaamse overheid vertelden me dat zij rekening houden met drie tot zelfs vijf meter. In het jaar 2100 spoelt het water misschien terug tot bij ons, zoals duizend jaar geleden. Dat is al binnen drie generaties. Het is geen fantasie, we moeten daar rekening mee houden. Als filosoof vertrek ik van die wetenschap en stel ik de vraag wat we daarmee doen."

Complimenten van De Kreuners

Met z'n band *Beuk* brengt Roel stevige rock in het Nederlands. Hij is zowel zanger-bassist als tekstschrijver. Roel en zijn twee muzikale kompanen stonden de afgelopen vijf jaar maar liefst 180 keer op het podium. Ambitie is de band dan ook niet vreemd. "Ik speel al meer dan dertig jaar in bands, maar kwam pas

vijf jaar geleden de juiste gasten tegen. Met hen zit het op alle vlakken juist: muzikaal, menselijk en qua ambitieniveau. De neuzen staan in dezelfde richting. Je hebt vrienden met wie je pinten kan drinken en mensen met wie je kan werken. Dat zijn niet noodzakelijk dezelfde mensen. Maar als het samenvalt, dan kan je ver geraken. We hebben al heel wat doelen gerealiseerd, zoals een eigen repertoire, veel optredens en naar het buitenland gaan. Op een dag deden we het voorprogramma van een Engelse band die ons uitnodigde naar Londen. Geen halve seconde moesten we daarover nadenken. Intussen speelden we er al meer dan twintig keer. Of het niet vreemd was dat we in Engeland Nederlandstalige muziek speelden, vroegen we die eerste keer. 'Wij spelen toch ook in het Engels bij jullie', was het antwoord van de zanger van die Engelse band. Ze vinden Nederlands daar vooral origineel, ze horen al zo vaak Engelstalige muziek. We hopen als band nog wat verder door te groeien. Sommige muren krijgen we niet gesloopt en dat zijn die van de nationale radio en de grote festivals. We ambiëren niet meteen het hoofdpodium van Rock Werchter, maar een van de zijpodia van Pukkelpop of Graspop zouden we heel tof vinden. Zodra je op de radio wordt gedraaid, verandert alles. We krijgen complimenten van Stijn Meuris of De Kreuners. Die horen ons graag, maar zij zijn geen baas bij de radio."

De keuze voor het Nederlands noemt Roel logisch, want "ik ben meer verteller dan zanger en dat

"JE HEBT VRIENDEN MET WIE JE
PINTEN KAN DRINKEN EN MENSEN
MET WIE JE KAN WERKEN.
DAT ZIJN NIET NOODZAKELIJK
DEZEELFDE MENSEN.
MAAR ÁLS HET SAMENVALT, DAN
KAN JE VER GERAKEN."

doe ik het liefst in de taal die ik het beste beheers."

Ook de thema's in de nummers van Beuk zijn niet vergezocht. Ze zijn uit het leven gegrepen, maar tegelijk origineel. Zo schreef Roel een nummer over dementie. "Zoals iedereen kom ik het ook tegen in mijn omgeving, ook in onze familie. Het is mijn grootste nachtmerrie. Je volledige menswaarde zit in het zelfstandig en autonoom denken. Mensen met dementie kan je alleen maar begripvol en liefdevol behandelen. Niemand kiest daarvoor, het overkomt je en treft altijd de onschuldige. Ik wil niet voor de zoveelste keer 'ik hou van jou' of 'ik mis jou' schrijven. Je kan nooit origineler zijn dan wanneer je jezelf bent. Dus schrijf ik over de dingen die rondom mij gebeuren en die ik zelf ook belangrijk vind. Als je een dag rond je kijkt, kan je een boek schrijven. En vaak overtreft de werkelijkheid de fictie, dat leerde ik intussen ook wel."

Venster naar de wereld

Ook in z'n beroepsleven bekijkt Roel die werkelijkheid met geïnteresseerde ogen. Als journalist voor het online medium *Flows.be* volgt hij de actualiteit in de logistieke en maritieme sector, vooral in de haven van Zeebrugge. "Al in het eerste studiejaar wist ik wat ik wilde worden. Als achtjarige typte ik mijn eerste krantje met wedstrijdverslagen van het WK voetbal in Argentinië in 1978. Sindsdien is het journalistiek schrijven nooit verdwenen. Mijn grootvader was uitgever, zijn vader schreef ook. Je bent zoals een broodje dat smaakt naar het deeg waaruit het gekneet is. De haven is de levensader en de motor van deze streek. Met toeleveranciers erbij werken daar zowat 20.000 mensen. Neem daarbij nog de 400.000 toeristen die er elk jaar met cruiseschepen aankomen. De haven is hier ook zeer visueel aanwezig. Van aan de kust – zelfs een stuk in de zee – loopt ze via het Boudewijnkanaal tot tegen de Brugse binnenstad. Die stad leeft

mee met het water. Vanuit ons dorp zie ik de lichten van de haven aan de hemel. We zijn er echt mee verbonden. Het leven in de haven spreekt me aan. Het is een *théâtre de la vie*. Maar het allertofste – en dat besef ik meer en meer – is het contact met de wereld. België is een klein landje, maar dankzij onze havens zitten we aan het venster van het grote wereldgebeuren. Wij zijn de poort naar Europa. Da's heel straf. Daarom zijn we hier zo geïnteresseerd in de politieke situatie in China, de handelsoorlog van Trump of de gevolgen van de Brexit. Die zaken raken ons rechtstreeks in ons dagelijks bestaan."

Uiteindelijk komt het altijd weer neer op de verhalen van mensen, besluit Roel. "Daar luister ik graag naar. Je herkent daarin iets van jezelf. En je kan van iedereen iets leren, dat was een wijze raad van mijn grootvader. Iedereen is immers uniek." ◆

Puzzel en win

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN



Win een overnachting met ontbijt voor 2 personen in het Grand Hotel Karel V te Utrecht (waarde 190 euro met gratis upgrade naar een Empire-kamer).

Info:

Een veertiende-eeuws klooster, hartje Utrecht. Ooit was Grand Hotel Karel V het thuis van middeleeuwse ridders, priesters en keizers. Vandaag de dag is het een van de meest verrassende plekken van de stad. Betreed dit monument, gelegen rondom een inspirerende binnentuin. Dwaal door de verhalen, ontspan in de spa en geniet van sprinkelende gastronomie aan de voet van de Domtoren. Onttraf de geheimen van dit iconische hotel, verborgen op een stedelijk landgoed met meer dan 650 jaar historie.

Grand Hotel Karel V, Geertebolwerk 1, 3511XA Utrecht, +31(0)30 233 75 55, www.karel5.nl.



Een uitgelezen selectie boeken

- ✕ 5 exemplaren **Onuitgesproken** – Michel Van Dousselaer, Elvis Peeters en Irma Wijsman, Uitgeverij Hannibal, 22.50 euro
- ✕ 5 exemplaren **Dubbel zo lekker. Klassieke en vegan bakrecepten**. Denise Kuppens & Julie Van Den Driesschen, Standaard Uitgeverij, 24.95 euro
- ✕ 5 exemplaren **Leven met de wind mee**, Jelle Hermus, Kosmos Uitgevers, 20 euro
- ✕ 5 exemplaren **Het jaar dat Shizo Kanakuri verdween**. Franco Faggiani? Uitgeverij Signatuur, 20,99 euro
- ✕ 5 exemplaren **Leugenaar**, Ayelet-Gundar-Goshen, Uitgeverij Cossee, 21.99 euro
- ✕ 5 exemplaren **Jan Brokken, Stedevaart**, Uitgeverij Atlas Contact, 29.99 euro

HORIZONTAAL

1 geleuter 6 respectievelijk (afk.) 10 inwendig orgaan 14 het ondergaan van smart 15 Bijbelse figuur 16 brandstof 17 uit Amerika 19 cirkelvormig 20 troefnegen 21 betrekking 22 Russisch muntje 24 biljartterm 26 traag 27 teugje 28 bergplaats 32 behaard 35 aanleg van nature 36 staatsgreep 37 op het genoemde 38 bestelling 39 hefschroefvliegtuig (afk.) 40 slim 41 kanarie (volkstaal) 42 palmriet 43 evenwijdig 45 vogel 46 achtpotig diertje 47 veiligheidslamp voor mijnwerkers 51 resterend 54 heilige 55 filmpersonage 56 verbod 57 alleenspel 60 rivier in Italië 61 bijwoord 62 bijwoord 63 hemellichaam 64 Turkse brandewijn 65 haf-achtig zoutmeer.

VERTICAAL

1 koper 2 zeurderige prater 3 man van adel 4 voorzetsel 5 bits 6 oude Spaanse munt 7 bevolgenheid 8 sinus 9 pashokje 10 plattelandsschool 11 sierplant 12 baan voor rolschaatsen 13 ook 18 in zee uitlopend gebergte 23 in orde 25 papieren voorbeeld voor het naaien van kleding 26 wasgelegenheid 28 zuidvrucht 29 gezicht 30 gehoorzaal 31 achtpotig dier 32 noodkreet 33 begrensd gebied 34 rivier in Limburg 35 Zuid-Europeaan 38 aanhangwagen 42 hervatting van werkzaamheden 44 dakbedekking 45 nagenoeg 47 stad in de Verenigde Staten 48 fijne geur 49 maalinrichting 50 groep samenwerkende personen 51 Vlaamse nutsinstelling 52 plaats in Spanje 53 vulkaan op Sicilië 54 recht stuk hout 58 lers Republikeins Leger (afk.) 59 soort (afk.).



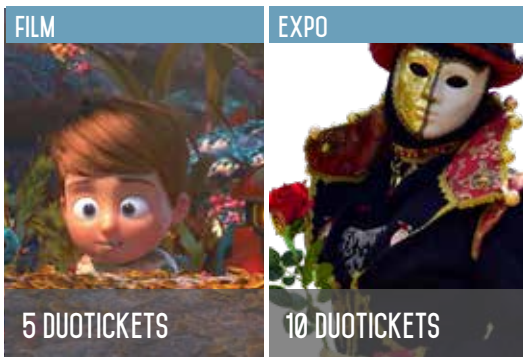
Oplossing kruiswoordraadsel NOVEMBER 2019

Stuur je oplossing naar:

OKRA-magazine, Kruiswoord februari 2020, PB 40, 1031 Brussel vóór 1 MAART 2020.

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

Win nog meer prijzen ook voor niet-puzzelaars



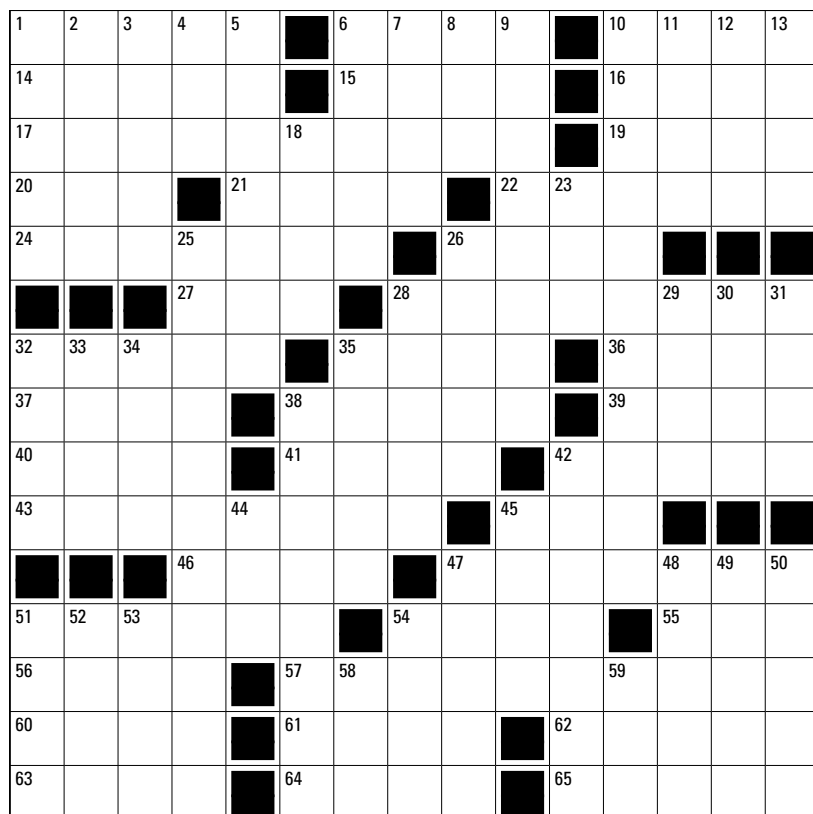
WILLY EN DE
ONBEKENDE PLANEET

FLORALIA BRUSSELS

> Stuur voor 29 februari een kaartje naar OKRA-magazine, PB40, 1031 Brussel of mail uw naam, adres, lidnummer naar magazine@okra.be. Vermeld ook naar welk duoticket je voorkeur gaat.

Veel geluk.





OPLOSSING KRUISWOORD FEBRUARI 2020

50	33	26	62	4
----	----	----	----	---

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur boek:

Schiftingsvraag: De grootste fietsenstalling ter wereld vind je in Utrecht. Voor hoeveel fietsen zijn er plaatsen?



NOOIT TE OUD
VOOR EEN TRAP.

Comfortlift
Orona



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

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



☎ 0800 20 950

✉ sales@comfortlift.be

🌐 www.comfortlift.be

📍 Mannebeekstraat 3,
8790 Waregem

97299VKP/40048038 ANK FS20