

MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • JUNI-JULI-AUGUSTUS 2020 • JAARGANG 53 NR. 5

WWW.OKRA.BE  @OKRAVZW  OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine

"ALS IK DE
NATUURWETTEN
TOEPAS IN PLAATS
VAN ER TEGEN TE
VECHTEN, HEB IK
SUCCES."

16 TACO'S EN
TORTILLA'S:
DE ZON MEE AAN TAFEL

34 AGNES WENÉ
NA BURN-OUT
FLUITEND DOOR
HET LEVEN

40 LAGERSTROEMIA:
SCHITTERENDE
ZOMERBLOEIERS

Geniet van je mooiste herinneringen



Met onze makkelijke programma's voor Windows en Mac maak je snel een prachtig fotoboek. Je kunt kiezen uit ontelbare creatieve opties voor het maken van een extra persoonlijk boek: lay-outs, clipart, sjablonen, kleuren en nog veel meer.

Canvas, forex, aluminium en plexiglas: voor elk interieur hebben wij een passend materiaal van hoogwaardige kwaliteit. Het ophangsysteem is ingegrepen. En je kunt creatief aan de slag met lay-outs, kleuren en afmetingen.



Actievoorwaarden: Je krijgt 20% korting op alle fotoproducten van albelli (excl. verzendkosten). De korting is niet geldig op reeds geplaatste en betaalde bestellingen en niet geldig i.c.m. andere aanbiedingen. Geldig t.e.m. 10 september 2020. Kijk voor de volledige actievoorwaarden op albelli.be/okra2020





Wat als de kinderen het schooljaar verliezen?
Zou dat erg zijn?

Als ze in plaats van wiskunde te leren, een cake leren bakken?
Als ze mondkmaskers leren maken? Als ze leren opruimen?
Als ze in plaats van biologie te leren, een boomgaard laten groeien in de tuin?
Als ze liedjes leren zingen voor hun grootouders of hun jongere broers en zussen?
Als ze leren om voor huisdieren te zorgen?
Als ze hun verbeelding ontwikkelen en een kunstwerk schilderen?
Als ze leren om verantwoordelijker te zijn
en verbonden te zijn met het hele gezin?
Als ze leren goede mensen te zijn?
Als ze leren en weten dat samen en gezond zijn
veel beter is dan het nieuwste mobieltje te hebben?

Als ze dat leren, hebben we misschien
geen jaar verloren maar
een geweldige toekomst gewonnen.

Onbekende bron

**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, Jurgens 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 Dessain Printing, Mechelen

OKRA-magazine wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.

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

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

Coverfoto: François De Heel
Het septembernummer verschijnt uiterlijk op 28 augustus 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**
Phishing mail
- 8 **GEZONDHEID**
Huidhonger
- 12 **OVER WAT TELT**
Abdulazez Dukhan: "Elke stap, hoe klein ook, is van betekenis"
- 16 **AAN TAFEL**
De zon mee aan tafel
- 20 **STANDPUNT**
De ene oudere is de andere niet
- 22 **UIT**
Roeselare, stad van fijnproevers en koers
- 27 **KUNSTIG GESPREK**
Karin Jacobs: "In mijn hoofd voel ik me nog 20"
- 28 **HERBELEEF DE GLORIE**
"Wij gaan wereldkampioen worden"
- 31 **EXPERT AAN HET WOORD**
De natuur als bondgenoot
- 34 **GEZONDHEID**
Agnes Wené gaat na burn-out fluitend door het leven
- 38 **TRENDS**
Trage wegen doen harten sneller slaan
- 40 **GROEN**
Lagerstroemia, de schitterende zomerbloeiers
- 44 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**
Big brother

CORONADAGBOEK VAN EEN OMA

Week 1:

Heb je gezien hoe blauw de lucht kan zijn? Zonder het dagelijkse strepenpatroon van tientallen vliegtuigen? Heb je gehoord hoe stil het op straat (en dus ook in de tuin) kan zijn zonder het doorgaand verkeer tijdens ochtend- en avondspits? Gemerkt hoe vriendelijk en attent iedereen is in de supermarkt?

Week 2:

Geniet je ook zo van de rust met z'n tweetjes bij 't ontbijt ... van het uitslapen? Gemerkt hoe opgeruimd het huis altijd is? Hoe vol de koelkast blijft? Hoeveel tijd er rest om te fietsen, te klussen, te wandelen?

Week 3:

Beginst er ook bij jou iets te wringen van binnen? Kijk je hoopvol naar buiten wanneer een auto stopt? Een deur dichtslaat? Het tuinpoortje piept? Luister je ook jaloers naar de kinderstemmetjes op het voetpad langs de tuin? Het zijn de burens.

Week 4:

Maak je ook nog steeds die grote pot soep voor die vrolijke bende want wie weet komt er toch eens iemand langs die de regels aan zijn laars lapt? Zit je ook al eens stilletjes te janken na een videogesprek met die kleine schatten? Is het toch ineens niet meer zo gezellig met z'n tweetjes aan tafel?

Week 5:

Het huis is nu wel stilaan spic en span. De tuin zomerklaar. Gordijnen gewassen. Hal geschilderd. De deuren strak in de lak. Kunnen we toch eens niet stiekem langs de zoon fietsen? Even bellen en zwaaien.

Week 6:

Bjarne vindt het allemaal wel oké. Hij hoort zijn vrienden dagelijks, Fortnite hé. Elle kan al super goed fietsen, Livje past zich goed aan, Aisha brak haar been op de trampoline, Omar praat al vlotjes. De baby onderweg stelt het goed. Leuke berichtjes maar onze tafel blijft leeg. Waar blijft die vrolijke bende?

Chris

Chris Van Riet,
oud-medewerker OKRA-magazine
en oma van vijf kleinkinderen (een zesde is op komst).



38

40

46 CORONAVERHALEN

Hoe zou het nog zijn met Gudrun, Marjan en Thérèse?

50 LANGS VLAAMSE WEGEN

Mieroos Nijsters zit graag met haar handen in de grond en in de klei

53 GESMAAKT

Het culturele en culinaire leven van documentairemaker Wannes Deleu

54 10 OM NIET TE MISSEN

56 HERSENGYMNASTIEK TIJDENS CORONADAGEN

63 PUZZEL EN WIN

Omwillen van de coronamaatregelen kozen we ervoor om een dik vakantienummer te maken boordevol leesvoer en puzzelplezier. We wensen je een fijne zomer en graag tot in september.

De redactie

PRETTIGE VAKANTIE

PHISHING MAIL

Tekst ELLEN OPHALVENS // Illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

Even geleden kreeg ik een e-mail van Bpost in mijn digitale postbus. Er zou een pakketje geleverd worden als ik de ontbrekende verzendkost zou betalen. Ik brak me er het hoofd over. Ik noch mijn huisgenoot hadden een pakje besteld. Misschien was het iets van de kinderen? Een verrassing voor mijn verjaardag? Ik nam me voor om het bedrag te betalen. Het was slechts 6,99 euro. Mijn vriend vertrouwde het zaakje niet en raadde me aan eerst contact op te nemen met Bpost. Op basis van het referentienummer van het pakket konden ze niets terug vinden. Gek hé?

Nee, eigenlijk niet... Het bleek immers een valstrik te zijn! Dat zagen we plots toen we de afzender van het bericht goed bekeken. Gelukkig hadden we het bedrag niet betaald of we hadden mijn bankgegevens te grabbel gegooid. Men zei dat dit een typisch geval van *phishing* was. Sinds het coronavirus uitbrak, zijn er nog meer gevallen dan anders. Er zijn zelfs valse webshops die mondkmaskers verkopen. Vreselijk vind ik dat. Wij zijn gelukkig gespaard gebleven, maar het moest me toch even van het hart. Heb je enkele tips die ik in de toekomst ter harte kan nemen?

Dankjewel voor je antwoord.

Rita



Beste Rita,

Dat was even schrikken zeg! Gelukkig verloor je geen geld of bancaire gegevens aan deze oplichters. Goed dat je jouw ervaring deelt, want heel wat anderen trappen wel in de phishingval. Phishing kom je vandaag in heel wat gedaantes tegen. Het is online oplichting waarbij je via valse e-mails, maar ook websites (bv. tweedehandssites) of berichten (bv. Whatsapp of sms) om de tuin wordt geleid. Cybercriminelen proberen zo misbruik te maken van iets waar je in gelooft of van iemand die je vertrouwt. Ze spelen ook vaak in op angst.

Rita, als je zelf digitaal actief bent, dan ken je ze wel: de overduidelijk valse e-mails in jouw inbox waaruit blijkt dat je de lotto hebt gewonnen of een erfenis krijgt van een Afrikaanse, rijke peetoom. Hoewel iedereen denkt opgewassen te zijn tegen deze valse berichten, blijkt het aantal gevallen jaar na jaar te stijgen, zelfs een verdrievoudiging sinds 2018. Online oplichters worden immers steeds sluer! Hun e-mails of berichten lijken bijzonder echt. Ze zorgen voor linken naar valse webpagina's die een exacte kopie zijn van de originele website. Zo doen ze je geloven dat je wel degelijk een update krijgt of technische ondersteuning van de dienst, of dat je een wedstrijd hebt gewonnen. Achteraf blijkt dat jouw wachtwoord, bank- of persoonlijke gegevens in foute handen zijn gevallen; met alle (financiële) gevolgen vandien.

Waakzaamheid blijft dus zeer belangrijk. Hackers maken via phishing misbruik van een 'menselijke' zwakte in plaats van een zwakke plek in de informatica, om internet- of smartphonegebruikers te misleiden. Jaarlijks gebeuren er duizenden internetfraudes in België, door een simpele klik op een link, het openen van een bijlage, het ingeven van jouw bancaire gegevens... Maar liefst 9 procent van de Belgische internetgebruikers verloor hierdoor al eens geld. Slimme cybercriminelen kunnen je immers echt doen twijfelen.

Hoe herken je phishing?

Maar hoe herken je valse e-mails en hoe maak je het onderscheid met betrouwbare berichten? Stel jezelf alvast volgende vragen, vooraleer je ingaat op een vraag of bericht.

1. Is het onverwacht?

Je krijgt zonder reden een mail of bericht: je kocht niets, sloot geen contract af of hebt je nergens voor ingeschreven. Wees extra voorzichtig!

2. Is het dringend?

Een dringende aanmaning tot betaling of een vriend in nood? Hou je hoofd koel en controleer de gegevens voor je je portemonnee bovenhaalt.

3. Ken je de afzender?

Controleer het e-mailadres, ook op spellingsfouten. Maar let op: ook een legitiem e-mailadres is geen garantie op een veilige e-mail.

4. Vind je de vraag vreemd?

Een officiële instantie zal je nooit via e-mail, sms of telefoon vragen om je wachtwoord, bankgegevens of persoonlijke gegevens.

5. Link correct?

Zweef met je muis over de link. Is de domeinnaam (het woord voor .be, .com, .eu, of .org) ook echt de naam van de organisatie?

6. Word je persoonlijk aangesproken?

Wantrouw berichten met algemene en vage aanspreektitels of je e-mailadres als aanspreking.

7. Veel taalfouten?

In een verdacht bericht staan vaak taalfouten of het taalgebruik is vreemd.

8. Ongebruikelijke betaalmethode?

Wees voorzichtig bij anonieme of ongebruikelijke betaalmethodes zoals Paypal, Western Union en 3V Payment Group.

9. Zit het bericht in je spam- of ongewenste mail?

Wees dan op je hoede. Je kan ook zelf verdachte berichten markeren als spam om anderen te waarschuwen.

10. Nieuwsgierig?

Laat je niet vangen bij berichten die je nieuwsgierigheid wekken zoals "Kijk wat ik over jou las ..." of "Ben jij dit op deze foto?". Klik zeker niet op de link!

Verdacht bericht of slachtoffer?

Gelukkig zijn veel internetgebruikers, net zoals jij, alert genoeg en lopen ze niet in de val. Je kan minder aandachtige gebruikers helpen door verdachte berichten door te sturen naar verdacht@safeonweb.be. Stuur elk verdacht bericht door, zonder zelf de linken te openen of te klikken op bijla-

gen. In 2018 ontving men dankzij verdacht@safeonweb.be 648.000 berichten. In 2019 ontvingen ze er meer dan 1.700.000! Een softwareprogramma analyseert vervolgens de bijlagen van het bericht of probeert de links uit. Is het bericht een reëel gevaar, dan wordt het opgenomen in een databank van het Centrum voor Cybersecurity België. Deze databank blokkeert de links die een risico vormen in de vier belangrijkste web-browsers (Internet Explorer, Firefox, Chrome en Safari) en kan gebruikt worden door antivirusontwikkelaars. Dankzij meldingen worden gemiddeld 10 tot 11 frauduleuze websites per dag geblokkeerd. In totaal zelfs 4000 websites vorig jaar!

Ben je ooit toch slachtoffer van phishing? Neem dan contact op met je bank en laat je rekening en online bankaccount blokkeren. Verwittig onmiddellijk Card Stop (www.cardstop.be of 070 344 344) als je ook je kaartgegevens hebt doorgegeven. Verander zo snel mogelijk je codes. Als je een wachtwoord hebt doorgegeven dat je ook op andere plaatsen gebruikt, verander het dan onmiddellijk. Verzamel alle gegevens die bewijs kunnen leveren van de feiten en van de geleden schade. Noteer alle gegevens die je van de oplichters kreeg, zoals telefoonnummers,

namen en websiteadres en neem deze mee naar de politie. En, breng zeker jouw familie en vrienden op de hoogte als je hen een vals bericht zou doorgestuurd hebben!

En nu is het aan jou!

Rita, nu je deze tips kent ben je zeker beter opgewassen tegen cybercriminelen. Wil je jezelf toch aan een test onderwerpen, dan kan dat via de phishingtest op www.safeonweb.be. Niet alleen leer je er hoe goed jij internetfraude kan herkennen; je leert er nog meer praktische tips zodat je nooit in een phishingval trapt. Hopelijk kan je je nu met een geruster hart op de digitale snelweg begeven!

Ellen

Uitgebreide info lees je op

- www.safeonweb.be/nl
- www.safeinternetbanking.be/nl/
- <https://www.febelfin.be/nl/>

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

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



VRAAG HET AAN OKRA

OOK OP RADIO BNL
ELKE DONDERDAG OM 11 UUR



HUID HONGER

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto SHUTTERSTOCK & LIES VAN ASSCHE

Minstens anderhalve meter, om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan. Niet iedereen had en heeft het daar makkelijk mee. Mensen zijn sociale dieren en elkaar aanraken zit in onze natuur. Net zoals slapen, eten en drinken. Huidhonger, noemen wetenschappers het. Maar hoe belangrijk is huidcontact voor ons? OKRA-magazine vroeg het aan Lies Van Assche van het Psychiatrisch Centrum KU Leuven.

Een binnenkomer: waarom hebben we huidhonger?

"Dat is simpel, omdat we allemaal graag worden gekoesterd en getroost. Wanneer we worden aangeraakt, wordt naast een fysieke ook een psychische nabijheid ervaren. Dat intieme gebaar bevestigt ons dat we bijzonder zijn, dat we een unieke betekenis hebben of van waarde zijn voor een ander. En een aanraking brengt ook troost. Door onze opvoeding, onze opleiding of door bepaalde aandoeningen vinden we op cruciale momenten in het leven niet altijd de juiste woorden, maar het hartverwarmende effect van een arm om de schouder of een omhelzing kennen we allemaal."

Worden we ermee geboren?

"Ja, iedereen wordt geboren met een nood om zich te hechten. Het gehechtheidsysteem bij primaten werd voor het eerst onderzocht in de jaren '50 door gedragsbioloog Harry Harlow. Zijn onderzoek toonde aan dat primaten, dus ook mensen, al van bij de geboorte de nood voelen aan nabijheid en manieren hebben ontwikkeld om die nabijheid, troost en bescherming te zoeken bij anderen. Wat is bijvoorbeeld het eerste wat we doen wanneer we geboren worden?"

Huilen?

"Klopt. Onze omgeving reageert op dat gehuil door het bieden van hulp en nabijheid. Een kind wordt vastgehouden, geknuffeld en getroost. Heeft de baby honger? Is hij moe? Harlow ontdekte via zijn experimenten op resusaapjes dat zorgverleners niet alleen belangrijk zijn voor primaire behoeftes zoals voeding en slaap. Van zorgverleners verwachten mensen ook veiligheid en bescherming."

En dat ontdekte hij via jonge apen?

"Enkele weken na de geboorte werden de aapjes bij hun moeder weggehaald. Ze kwamen in een kooi met twee kunstapen terecht. De ene kunstap was gemaakt van een zachte stof, de andere bestond uit hard materiaal. Enkel de nepmoeder uit hard materiaal kon melk bieden. Toch gaven alle aapjes de voorkeur aan de zachte moeder. Ze bleven verschillende uren per dag aan de zachte moederfiguur hangen en spendeerden slechts enkele minuten bij de harde moederfiguur. Warmte en nabijheid hebben met andere woorden een groter belang dan we misschien zouden denken."

Blijft dat zo als we ouder worden?

"Gehechtheidsrelaties blijven belangrijk. Kinderen mogen nog de meest fantastische partner ontmoeten, ze verliezen niet plots de aandacht voor hun ouders wanneer ze het huis uitgaan. Er wordt contact gehouden en bij problemen keren volwassen kinderen vaak nog naar het ouderlijk huis terug. Zelfs bij een onveilige hechting, zoals na verwaarlozing of mishandeling zorgt de hechting er soms voor dat kinderen trouw blijven aan hun ouders."

Verandert onze huidhonger doorheen ons leven?

"De honger naar nabijheid, intimiteit, veiligheid en troost blijft aanwezig gedurende onze hele levensloop. Als het heel specifiek gaat over fysiek intieme en erotische aanrakingen, dan weten we uit onderzoek dat die vorm van huidhonger blijft bestaan tot op hoge leeftijd, zowel bij mannen als bij vrouwen. Bij hulpbehoevende ouderen zien we ook een andere vorm van huidhonger. Die komt voort uit



LIES VAN ASSCHE: "DE HONGER NAAR NABIJHEID, INTIMITEIT, VEILIGHEID EN TROOST BLIJFT AANWEZIG GEDURENDE ONZE HELE LEVENSLIJP."

een groter gevoel van kwetsbaarheid.

Zij willen zich via aanrakingen veilig voelen. Hulpbehoevende ouderen zijn het dan wel gewoon om aangeraakt te worden bij de dagelijkse verzorging en dat kan een veilig gevoel geven. Maar een rustgevende massage, een streling, kortom een aanraking die met meer zorg en aandacht voor de persoon gebeurt, blijft deugd doen."

Heeft de een meer huidhonger dan de ander?

"Er zijn verschillen in temperament of opvoeding die ervoor zorgen dat sommige mensen gemiddeld genomen minder behoefte hebben aan lichamelijke nabijheid en anderen net meer, en die zien we op elke leeftijd terugkomen. Dit verschil zie je goed wanneer je op een receptie bent. Sommige mensen nemen automatisch wat meer afstand, terwijl anderen nabij komen, een hand of een kus geven, een arm aanraken, ... Ook bepaalde hersenaandoeningen zoals dementie kunnen de drang naar huidhonger doen toenemen of afnemen."

Is er ook een generatieverschil?

"Zeker, er is een hele generatie van ouderen bij wie knuffelen of praten over de gevoelens meestal geen belangrijk onderdeel was van de



>> opvoeding. In diezelfde generatie werd ook bestraffend en beschuldigend omgegaan met seksuele gevoelens en seksueel gedrag dat losstond van voortplanting of buiten het huwelijk. Voor die generatie voelt tonen van affectie door aanraking en knuffelen heel ongewoon en ongemakkelijk aan, zeker in het openbaar."

Toch komen aanrakingen onze gezondheid ten goede?

"Onderzoek zou hebben aangetoond dat knuffelen en seks hebben oxytocine laat vrijkomen, wat ons een positief gevoel geeft en beschermt tegen stress. Oxytocine zorgt ervoor dat mensen meer ontspannen zijn en zich makkelijker openstellen. Zo kan er een gevoel van vertrouwen en verbondenheid ontstaan. Oxytocine heeft ook een gunstig

"DE NADruk OP AFSTAND HOUDEN KAN ERTOE LEIDEN DAT EEN TABOE GAAT ONTSTAAN."

effect op het lichaam. Het verlaagt de bloeddruk. Aanrakingen kunnen onze gezondheid dus ten goede komen via psychische weg, doordat we ons sterker voelen bij tegenslagen, en via lichamelijke weg, doordat de negatieve effecten van stress op het lichaam ingeperkt worden. Uiteraard geldt dat enkel voor gewenste aanrakingen."

Kan onze huidhonger enkel gestild worden door aanrakingen van mensen die we kennen?

"Het spreekt voor zich dat er een graad van vertrouwen dient te zijn. Knuffels en nabijheid kunnen trouwens ook geboden worden door dieren. Er bestaat veel onderzoek naar

gehechtheid aan dieren. Die kunnen ook een belangrijke rol spelen ter preventie van eenzaamheid."

Rust op huidhonger een taboe?

"Dat hangt er helemaal van af hoe je het begrip interpreteert. Niet iedereen beseft dat ouderen ook seksuele verlangens kunnen hebben, en niet iedereen heeft er begrip voor. Tegelijkertijd merken we dat er in opleidingen almaar meer aandacht voor is. En dat is een goede zaak. Het kan wel zijn dat de coronacrisis een nieuwe mentaliteit teweeg zal brengen. Social distancing dwingt ons ertoe op onze huidhonger te blijven zitten. Die nadruk op het voorkomen van een besmetting door voldoende afstand te houden, zou er wel eens toe kunnen leiden dat een taboe gaat ontstaan of dat het wordt versterkt." ♦



ZOO ANTWERPEN

BON 20% KORTING

* IN RUIL VOOR DEZE BON KRIJG JE 20% KORTING PER PERSOON BIJ AANKOOP VAN 1 TOT MAX. 4 DAGTICKETS AAN STANDAARD INDIVIDUEEL TARIEF.

Deze dagtickets dienen gelijktijdig aangekocht te worden en zijn enkel geldig op de dag van aankoop. Enkel geldig aan de kassa van ZOO Antwerpen t.e.m. 31/08/2020. Niet inwisselbaar in speciën, niet cumuleerbaar met andere acties, promo's of voordelen. Niet geldig op reeds aangekochte dagtickets. Kopieën worden niet aanvaard.



20OKRAAPRIL



Steun kinderen met kanker en hun gezin

 **kinderkankerfonds**
www.kinderkankerfonds.be

Reeds meer dan 30 jaar kunnen kinderen met kanker en hun familie op ons rekenen. Rechtstreekse, snelle hulp aan gezinnen met een kind met kanker. Langlopende steunprojecten voor ziekenhuizen en wetenschappelijk onderzoek, thuiszorg en thuisontspanning op maat. We zijn actief in alle Vlaamse kinderkantercentra en worden volledig gefinancierd met giften, schenkingen en legaten.

Meer info voor jezelf of je organisatie via
www.kinderkankerfonds.be - 09/332 24 33

Wil je ons helpen?
BE31 2850 3053 8255. Giften vanaf €40 zijn fiscaal aftrekbaar.

Dunste enkele
rail ter wereld!



Blijf zolang mogelijk thuis met een Otolift

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

Geldig t.e.m.
30 juni 2020

Nu tot wel
€750,-
Korting*

* Onder voorwaarden. Ga naar otolift.be/sale

Stuur mij een gratis brochure

Naam
Adres
Postcode/plaats
Telefoon

OKRA20

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

Bel gratis 0800 65 603

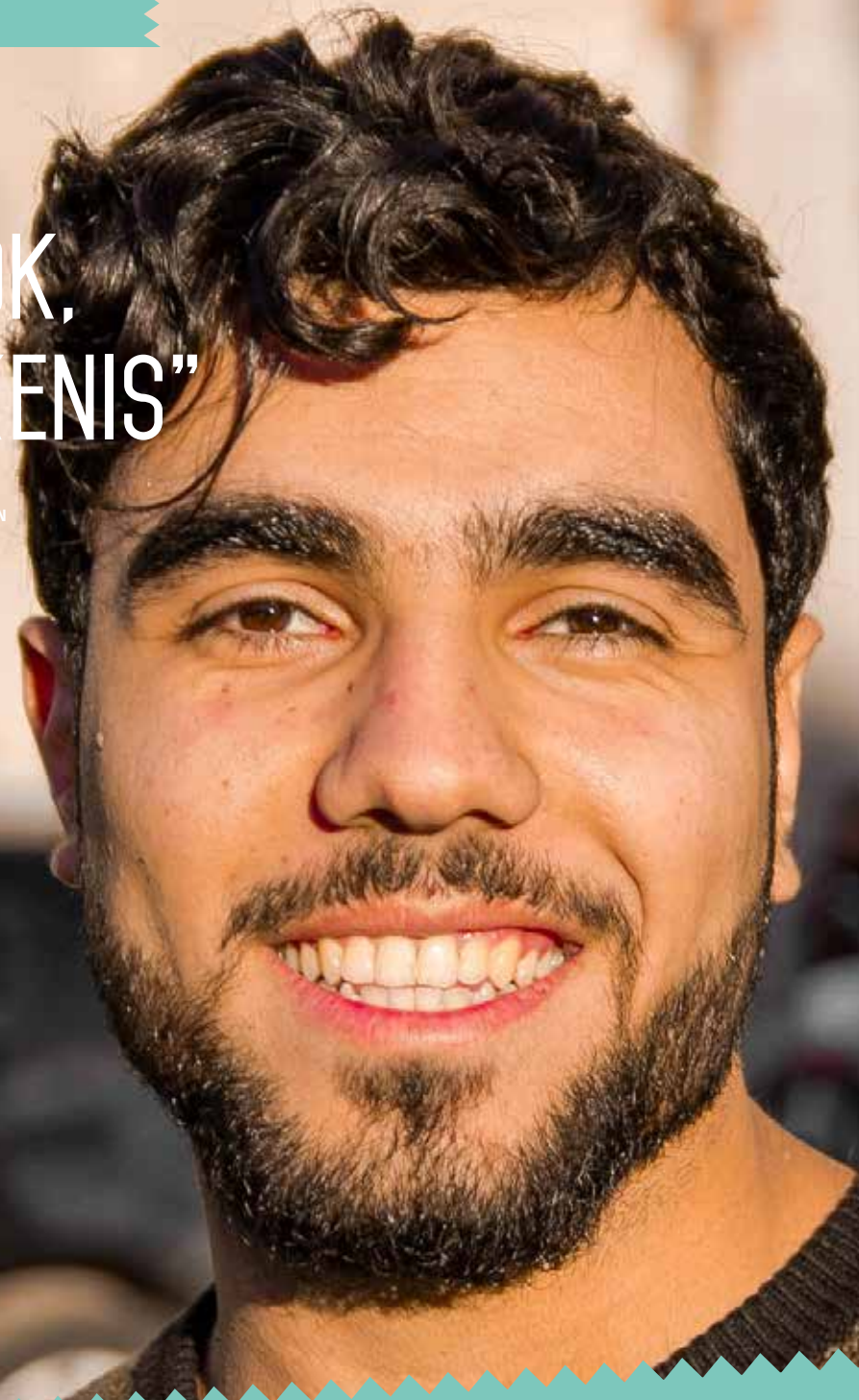
voor een gratis thuisadvies of om
onze gratis brochure te bestellen.

www.otolift.be

ORLOGSVLUCHTELING EN COMPUTERWETENSCHAPPER
ABDULAZEZ DUKHAN

“ELKE STAP, HOE KLEIN OOK, IS VAN BETEKENIS”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's ABDULAZEZ DUKHAN



De nu eenentwintigjarige Abdulazez Dukhan is dertien als hij acht jaar geleden met zijn familie uit het door oorlog en geweld geteisterde Homs in Syrië weglucht. Na vijf jaar onderweg, op zoek naar veiligheid en een normaal leven, komt hij in ons land aan. Vandaag studeert Abdulazez computerwetenschappen aan de VUB in Brussel. “Onderweg verloren we veel tijd,” vertelt hij, “en eenmaal in België, was het herbeginnen van nul.”



November 2017. Zes maanden nadat hij in België arriveert, ontmoet ik Abdulazez Dukhan voor het eerst. Hij komt zijn verhaal vertellen op het Bewegingsfestival van beweging.net West-Vlaanderen. Vijftien geïnteresseerden luisteren heel geboeid hoe Abdulazez en zijn familie na een vlucht over het Syrische platteland, Turkije en een Grieks vluchtelingen-kamp een ticket naar België kunnen bemachtigen en in het onthaalcentrum voor asielzoekers in Poelkapelle terechtkomen. Zelf vang ik die avond maar enkele woorden op van Abdulazez' verhaal, maar het valt me op hoe goed hij Nederlands spreekt en hoe bescheiden hij is. Het is de eerste, en de kortste, van intussen vijf ontmoetingen.

Langemark **Dromen tijdens Wakker voor vrede**

Een jaar later, november 2018, nemen mijn vrouw en ik deel aan het '24 uren Wakker voor Vrede'-weekend in Langemark, de afsluiter van dertien Vredeswakes in de periode 2014-2018. Abdulazez is er ook, deze keer als gast tijdens een van de 28 huiskamergesprekken. Wij nemen deel aan een ander huiskamergesprek, maar 's avonds komen we Abdulazez wel tegen.

We praten lang. Heel lang. Hij vertelt mij dat hij ervan droomt naar de universiteit te gaan. Maar dat hij eerst zijn laatste twee jaar middelbaar in Kortrijk moet doen. Wat een gedreven, moedige én optimistische jonge man, denk ik. Intelligent, ambitieus en vol ongeduld, maar tegelijk zo vriendelijk, bescheiden

en behulpzaam. Het ontroert me ook hoe hij tijdens de nachtwake van dat 24-uren weekend plots naar voor wordt geroepen om te tolken. Een joodse die Engels spreekt, en een Palestijnse die enkel Arabisch machtig is, vertellen over verzoening, en Abdulazez vertaalt dat vlekkeloos en recht uit het hart.

Idomeni **Grieks vluchtelingenkamp nabij de Macedonische grens**

Na het vredesweekend ga ik Abdulazez nog meer volgen, onder meer via zijn Facebookpagina 'Through refugees eyes' waar hij foto's en verhalen over vluchtelingen post.

Abdulazez: "Ik was blij dat we via Turkije en Griekenland in Europa waren geraakt. Maar Macedonië sloot de grens af, en zo kwamen we in de hel terecht, het vluchtelingenkamp van Idomeni. In dat kamp verbleven 13.000 mensen op een veel te kleine ruimte, en er kwamen er nog elke dag bij. Het was putje winter, het was kil en koud, het regende, de omstandigheden waren ellendig, veel vluchtelingen hadden infecties of schurft. We sliepen in tentjes waar we niet eens onze benen konden strekken. Ik kan zagen en klagen, dacht ik, maar zo zal het hier niet lukken. Ik moet wakker worden. Iets doen. Toen ontmoette ik een journaliste uit Athene. Zij zocht iemand die Engels sprak. Het jaar dat we in Turkije waren, had ik wat Engels geleerd via het internet en ik bood me aan. Het gaf een domino-effect. Als mensen naar de dokter moesten, vroegen ze me om



>> mee te gaan. Ik voelde me daar goed bij. De situatie was niet beter, we konden niet naar school en buiten was het nog altijd kil en koud, maar door te tolken ontmoette ik mensen en was ik van betekenis. Ik kreeg kansen en leerde bij. Toen besloot ik te schrijven over vluchtelingen en postte dat op Facebook. Ik deed alles vrijwillig, zonder iets terug te verwachten. Toen kreeg ik van Annelize, een Italiaanse vrijwilligster, een kleine camera. Dat was grappig, want nu kon ik ook foto's maken. Later gaf Carlos, een Spaanse journalist, me een Nikon 3300, en ontdekte ik de passie van de fotografie."

De kunst mensen te inspireren en moed te geven

"Van zodra ik mijn eerste foto's nam, zag ik blije gezichten. Wat ik deed stond in schril contrast met wat journalisten doen. Die zaten in hun auto te wachten en van zodra zich een conflict voordeed, sprongen ze daar als paparazzi bovenop. Die beelden stuurden ze naar Europa. Ik wou een positief beeld brengen. De meeste vluchtelingen hadden een gelukkig leven in hun thuisland. Ze waren opgeleid, hadden een job, een huis en een gezin. Je verlaat je land en wie je lief hebt niet voor je plezier, maar je doet dat omdat je geen andere keuze hebt. In het kamp zaten echt veel goede mensen. Ze hadden er niets, en toch nodigden ze me uit voor koffie of thee, of om iets te eten. Ik luisterde naar hun verhalen en maakte foto's. Daarmee wil ik aantonen dat ze hetzelfde dromen als jij en ik, en dat ze zich willen inzetten voor al wie hun levenspad kruist. Bovendien wil ik ook andere vluchtelingen inspireren en moed geven zodat ze nooit opgeven."

Abdulazez Dukhan haalt het wereldnieuws met een brief aan Donald Trump en een video die miljoenen



"WE SLIEPEN IN TENTJES WAAR WE
NIET EENS ONZE BENEN KONDEN
STREKKEN. IK KAN ZAGEN EN
KLAGEN, DACHT IK, MAAR ZO ZAL HET
HIER NIET LUKKEN."

"WAT IK DEED STOND IN SCHRIL CONTRAST MET WAT JOURNALISTEN DOEN. DIE ZATEN IN HUN AUTO TE WACHTEN EN VAN ZODRA ZICH EEN CONFLICT VOORDEED, SPRONGEN ZE DAAR ALS PAPARAZZI BOVENOP."

keren wordt bekeken. "Ik vraag de wereld ons niet te beoordelen op basis van kleur, religie of etniciteit, want we zijn gewone mensen, net als jullie. Niet beter, niet slechter. De vluchtelingen crisis begon niet gisteren, en zal ook morgen niet gedaan zijn. Maar beter dan te focussen op het probleem, kunnen we samen zoeken naar oplossingen."

Pittem **'Ik ben het helemaal, ik ben het'**

Enkele maanden na de Vredeswake, op zaterdag 13 maart 2019, nodig ik Abdulazez uit naar mijn dorp Pittem voor het vrijwilligersfeest van beweging.net. Samen in de auto vanuit Roeselare, waar hij met zijn familie woont, vertelt hij dat hij net heeft geleerd om een gedicht te schrijven. Ik vraag hem om er een voor te dragen. Hij verontschuldigt zich, zegt dat hij het misschien niet helemaal van buiten kent, maar dat hij het voor mij wil proberen. Kippenvel, echt kippenvel, wanneer hij zijn gedicht *'It is all me, it is me'* voor het eerst op een podium brengt. Het is zijn leven verpakt in fantastisch mooie poëzie. Het applaus dat er op volgt, is warm en ontroerend, en zindert lang na.

Abdulazez blijft de hele avond in Pittem. Het valt me op dat hij zelfs ons plat West-Vlaams en onze humor begrijpt. En hoe graag hij frietjes eet. "Natuurlijk moeten wij ons integreren," zegt hij, "de Nederlandse taal leren, deze cultuur. En we moeten ons inzetten voor jongeren, voor ouderen. Maar, het neemt tijd om van nul te herbeginnen." Wanneer ik hem terug naar huis breng, straalt hij, omdat hij zoveel fijne mensen heeft ontmoet. Hij zegt ook dat hij op uitnodiging van de universiteit van Cambridge naar Engeland mag om er enkele TED-talks te doen. En dat hij de komende zomer, zoals hij elk jaar al

deed, terug naar de vluchtelingenkampen in Griekenland wil gaan, om er te helpen en foto's te nemen. Om daarna zijn universiteitsstudies aan te vatten, in Gent, Leuven of Brussel.

VUB Brussel **Studeren en de ramadan in coronatijden**

Vandaag zit Abdulazez in zijn eerste jaar computerwetenschappen. "Het is heel moeilijk," zegt hij, "maar wel enorm interessant." De bedoeling is: drie jaar bachelor, dan misschien nog twee jaar master. Zijn droom is artificiële intelligentie te volgen, over computers die creatief, slim en eigenhandig menselijke beslissingen kunnen nemen, van veilig autorijden over virussen opsporen tot het voedselprobleem oplossen. Abdulazez: "Gezien de huidige situatie en de coronamaatregelen, ben ik al vijf weken ononderbroken in Brussel. Momenteel zitten we in de ramadan, periode van bezinning en samen zijn met de familie. Ik ben blij dat mijn familie gezond en wel is."

"Zelf ben ik nu niet met de media bezig, want ik heb al mijn energie en tijd nodig om te studeren. Toch denk ik veel aan mijn land van herkomst. Nog altijd droom ik ervan ooit te kunnen terugkeren, want Syrië is een heel mooi land, met heel veel mogelijkheden. Helaas, maakt het mij ook elke dag verdrietig. De oorlog in mijn land is nu bijna tien jaar aan de gang. Er vielen tot nu officieel al meer dan 400.000 doden."

"Wij zijn gevlucht omdat het in onze stad, Homs, niet meer veilig was. We

zagen elke dag mensen sterven. Als kind konden we niet meer op straat. Ik ben mijn beste vriend verloren. Ik ben familie verloren. Assad heeft IS groot gemaakt en IS heeft veel mensen gedood. De politiek maakt veel kapot. Veel politici geven niet om de waarheid en ze geven niet om een mensenleven. Het is belachelijk hoe ze de waarheid verdraaien om stemmen te halen. Ze leveren wapens en verdienen geld op de kap van duizenden onschuldigen. Ze verspreiden haat en angst, op kosten van de belastingbetaler."

Maak een wereld van verschil

"Dat mijn familie en ik in België terecht kwamen is een groot geluk. Hier zijn we veilig, hier kunnen we normaal leven. Ik dank jullie voor de kans om mijn leven opnieuw op te bouwen. Ik wil mijn talenten ontwikkelen om mensen te kunnen helpen en iets waardevol te kunnen doen voor deze wereld. Als ik sterf wil ik iets hebben gedaan dat de moeite waard was."

"We zijn kleine, nietige mensen. Ik kan niet veel doen. Maar ik geef het niet op, absoluut niet. Elke stap, hoe klein ook, is van betekenis. Verander de wereld, begin bij jezelf. Maak verbinding met anderen. Spreek hen aan en luister naar hun verhaal. Stel kleine daden.

De vrijwilligster in het vluchtelingenkamp in Griekenland die me een fototoestel gaf, deed een kleine daad die ik elke dag met mij meedraag. Het had een enorme impact op mijn leven. Als je wil, kan je veel mensen nabij zijn. Een vriendelijk woord kost niets. Komt er een vreemdeling in je straat wonen, verwelkom hem dan. Wil hij Nederlands van je leren, praat er dan even mee. Heb je die tijd niet, schrijf dan een kaartje met 'good luck' en drop het in zijn brievenbus. Het maakt een wereld van verschil. Echt waar. Dat is wat telt." 

DE ZON MEE AAN TAFEL

Tekst SOPHIE MATTHYS



BEEF BURRITO

MET MAIS EN KOMKOMMER

Van een snelle snack tot een uitgebreide maaltijd. Authentiek Mexicaans of met een Europese toets. Als lunch, diner of tussendoortje. In dit kookboek ontdek je hoe bijzonder veelzijdig tortilla's en taco's kunnen zijn. Recepten voor gerechten die je in een handomdraai klaarmaakt en die werkelijk iedereen heerlijk vindt! Lekker in elk seizoen en je haalt er altijd de zon mee op tafel!



Taco's en Tortilla's
Sophie Matthys
Win een exemplaar zie pag. 62



**KIPTACO MET
MANGOSALSA**



**TACO MET GEGRILDE
ZALM, AVOCADO EN FETA**



BEEF BURRITO MET MAIS EN KOMKOMMER

INGREDIËNTEN

DE BURRITO

500 g rundergehakt - 2 teentjes knoflook - ¼ komkommer - 1 rode ui - 20 g verse koriander - 4 el olijfolie - ½ blik (200 g) rode bonen - 1 blikje (125 g) zoete mais - 1 tl komijnpoeder - ½ tl chilipoeder - 1 dl water - 4 grote zachte tarwetortilla's - 50 g gemalen cheddar

WERKWIJZE

Pers de knoflook. Snijd de komkommer in blokjes en de rode ui in ringen. Hak de koriander fijn.

Verhit 2 el olijfolie in een pan en doe er de bonen in met een beetje vocht uit het blik erbij. Verhit 2 el olijfolie in een pan en fruit de knoflook enkele seconden. Voeg het gehakt toe en bak het rul. Voeg de knoflook, het komijnpoeder en het chilipoeder toe en roer dooreen. Voeg het water en de bonen toe en laat 10 minuten op een zacht vuurtje pruttelen zodat het vocht verdamp. Warm de tortilla's op in een pan of in de magnetron en verdeel er het warme gehakt met bonen, de blokjes komkommer, de mais, de kaas, de koriander en de ringen rode ui over. Zorg dat alles goed heet is zodat de kaas smelt.

Vouw de burrito dicht en dien op.



KIPTACO MET MANGOSALSA

INGREDIËNTEN

DE KIPTACO

¼ rodekool - 2 el rodewijnazijn - 2 el olijfolie - 500 g kipfilet - 4 grote of 8 kleine tortilla's - mangosalsa - peper en zout

MANGOSALSA

2 rijpe mango's - 1 rode ui - 1 rode paprika - 1 jalapeñopepertje of rood chilipepertje - 10 g verse koriander - sap van 1 limoen - zout

WERKWIJZE

Snijd met behulp van een mandoline de rodekool zeer fijn. Besprenkel met de rodewijnazijn en kruid goed met peper en zout. Schep om en laat 20 minuten rusten. Verhit de olijfolie in een (grill)pan en bak de kipfilets bruin. Snijd ze in stukken en kruid met peper en zout.

Warm de tortilla's op in een pan of in de magnetron en verdeel er de rodekool, de kip en de mangosalsa over.

Mangosalsa

Snijd het vruchtvlees van de mango in kleine blokjes. Snijd de rode ui, de rode paprika en de jalapeñopeper ook in blokjes. Hak de koriander fijn. Meng alle ingrediënten dooreen, voeg het limoensap toe en kruid met zout.

DEZE SALSA IS HEERLIJK
MET TACOCIPS.



TACO MET GEGRILDE ZALM, AVOCADO EN FETA

JE KUNT OOK EEN STEVIGE
WITTE VIS GEBRUIKEN.

INGREDIËNTEN

DE TACO

1 rode ui - 1 groen jalapeñopepertje - 5 g bladpeterselie - 1 avocado - 1 limoen - 4 tortilla's - 8 grote spinazieblaadjes of Romeinse sla - 50 g feta

ZALM

500 g verse zalm - 1 el olijfolie - sap van ½ limoen - 1 el chilipoeder - ½ tl komijnpoeder - ½ tl uienpoeder - ½ tl paprikapoeder - ½ tl korianderpoeder - peper en zout

WERKWIJZE

Verdeel de zalm in vier moten. Meng in een kom de olijfolie, het limoensap, chilipoeder, komijnpoeder, uienpoeder, paprikapoeder, korianderpoeder en flink wat zout en peper. Wrijf er de stukken zalm mee in. Laat even rusten. Snijd de rode ui in ringen. Hak het jalapeñopepertje en de bladpeterselie fijn. Schil de avocado en snijd het vruchtvlees in sneetjes. Snijd de limoen in partjes. Verhit de grillpan en bak de stukken zalm 3 minuten aan elke kant. Warm de tortilla's op in een pan of magnetron en leg op elke tortilla 2 blaadjes spinazie of sla. Verdeel de zalm, avocado en jalapeñopepertjes over de tortilla's en werk af met bladpeterselie en de ringen rode ui. Verbrokkel er de feta of andere kaas over en dien op met limoenpartjes.



Wij gunnen haar een wereld zonder kanker

Wij geloven dat morgen beter wordt. Dat steeds meer mensen kanker zullen overleven. Tot we op een dag geen geliefden meer verliezen aan kanker. Daar kunt u nu al aan bijdragen door Kom op tegen Kanker op te nemen in uw testament. Uw legaat wordt gebruikt voor kankeronderzoek én voor een betere zorg aan kankerpatiënten en hun omgeving. Lees meer, vraag nu de gratis brochure 'Morgen wordt beter' aan.

Dat kan met de antwoordstrook, via het gratis telefoonnummer 0800 59 111 of via de website komoptegenkanker.be/nalaten.



Ja, ik ontvang graag de gratis informatiebrochure 'Morgen wordt beter'

☐

De heer

☐

Mevrouw

Voornaam

Naam

Straat

Nummer

Bus

Postcode

Gemeente

**Stuur de ingevulde antwoordstrook in een gefrankeerde enveloppe naar:
Kom op tegen Kanker, Koningsstraat 217, 1210 Brussel.**

Wij gaan zorgvuldig om met uw gegevens en geven die nooit door aan derden. Kijk op komoptegenkanker.be/privacybeleid voor meer informatie.

DE ENE OUDERE IS DE ANDERE NIET

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

Bewoners van woonzorgcentra mogen sinds 18 mei weer bezoek ontvangen. Altijd in veilige omstandigheden, welteverstaan. We zijn verheugd dat het kan. Het lobbywerk van OKRA achter de schermen heeft dat mogelijk gemaakt. En OKRA kan dat alleen maar dankzij het lidgeld van alle leden, dus ook van jou. Waarvoor onze oprechte dank.

Ondanks dat succes hebben we het zeer moeilijk met de veralgemening van de kwetsbaarheid van 'de' ouderen. Maatregelen om corona in te dijken hanteren een leeftijdsgrens van 65 jaar. Maar die grens is volstrekt willekeurig. Het beeld in de media is dat alle ouderen kwetsbaar en zwak zijn. Maar ouderen zijn als bevolkingsgroep zeer divers en uiteenlopend, zeker op vlak van gezondheid. De ene oudere is de andere niet. Bovendien leveren vele ouderen een waardevolle bijdrage aan de samenleving in de vorm van mantelzorg, kinderopvang, vrijwilligerswerk... Wist je dat tien procent van de 65-69-jarigen nog steeds

"HET BEELD IN DE MEDIA
IS DAT ALLE OUDEREN
KWETSBAAR EN ZWAK
ZIJN."

beroepsactief is, ook in essentiële sectoren? Toen minister Beke een oproep deed om een reserve van medisch geschoold personeel aan te leggen, stelden heel wat gepensioneerde gezondheidswerkers zich kandidaat.

Ouderen houden de samenleving draaiend

Wanneer ik dit schrijf, worden strenge lockdown-maatregelen voorzichtig afgebouwd. Sommige virologen suggereren daarbij dat jongeren eerder alles opnieuw zullen mogen dan ouderen. Want zo hou je de economie draaiende, is het argument. Jonge mensen – wie dat ook moge zijn, werken en consumeren. Maar je kan de economie toch niet draaiende houden zonder de samenleving draaiende te houden? Wat ga je doen met de opvang van kinderen wanneer de scholen heropenen en wanneer de zomervakantie start?

Voor vele gezinnen is de grootouderopvang noodzakelijk. Wie gaat straks de kantine openhouden als de sportclubs opstarten? Wie gaat de voedselbedeling organiseren? Wie zal de consultatiebureaus van Kind en Gezin draaiende houden? Wie zal op bezoek gaan bij eenzame ouderen?

Soepele strategie

Anno 2020 telt België meer dan 2,2 miljoen 65-plussers. Willen we tot een versoepelingsstrategie komen die effectief nageleefd en volgehouden wordt, dan is een soepele strategie nodig. De aanpak zal voldoende genuanceerd moeten zijn en zal ouderen in uiteenlopende situaties een realistisch perspectief moeten bieden. Want je hebt kwetsbare ouderen, maar je hebt evenzeer actieve ouderen met ervaring en competenties die ze inzetten in en voor de gemeenschap.

Mark





BIERKASTEEL

VANHONSEBROUCK



PROEF, ERVAAR, ONTDEK EN FEEST IN BIERKASTEEL VANHONSEBROUCK !

- Open van dinsdag tot en met zaterdag.
- Rondleidingen met gids om 10.30u. - 14.30u. en 16.30u.
- Alle rondleidingen gaan steeds door ongeacht aantal deelnemers.
- Bezoek kost €12 per persoon (gids inbegrepen).
- Groepsmaaltijden op aanvraag: €25 voor driegangenmenu.
- Biertasting (2x 15 cl).
- Proef een bierpraline in de Bierboetiek.
- Gratis fles 75 cl naar keuze.



FILOU
BELGISCH STREKENBIER

KASTEEL

BRIGAND

S^t Louis

ANNO 2012
SLURFKE

Bacchus

Brouwerijstraat 1 - 8870 Izegem - info@bierkasteel.be - www.bierkasteel.be - Visits & Events: +32 (0)51/62 27 30

Roeselare

STAD VAN FIJNPROEVERS EN KOERS

Tekst AN CANDAELE // Foto's AN CANDAELE

In het lijstje van grootste toeristische trekpleisters zal je Roeselare niet terugvinden. Toch valt ook daar heel wat te zien en te beleven. En te proeven, want Roeselare profileert zich ook als stad van de smaak. Een ideale bestemming voor wie wel eens iets anders wil dan toeristisch platgetreden paden.

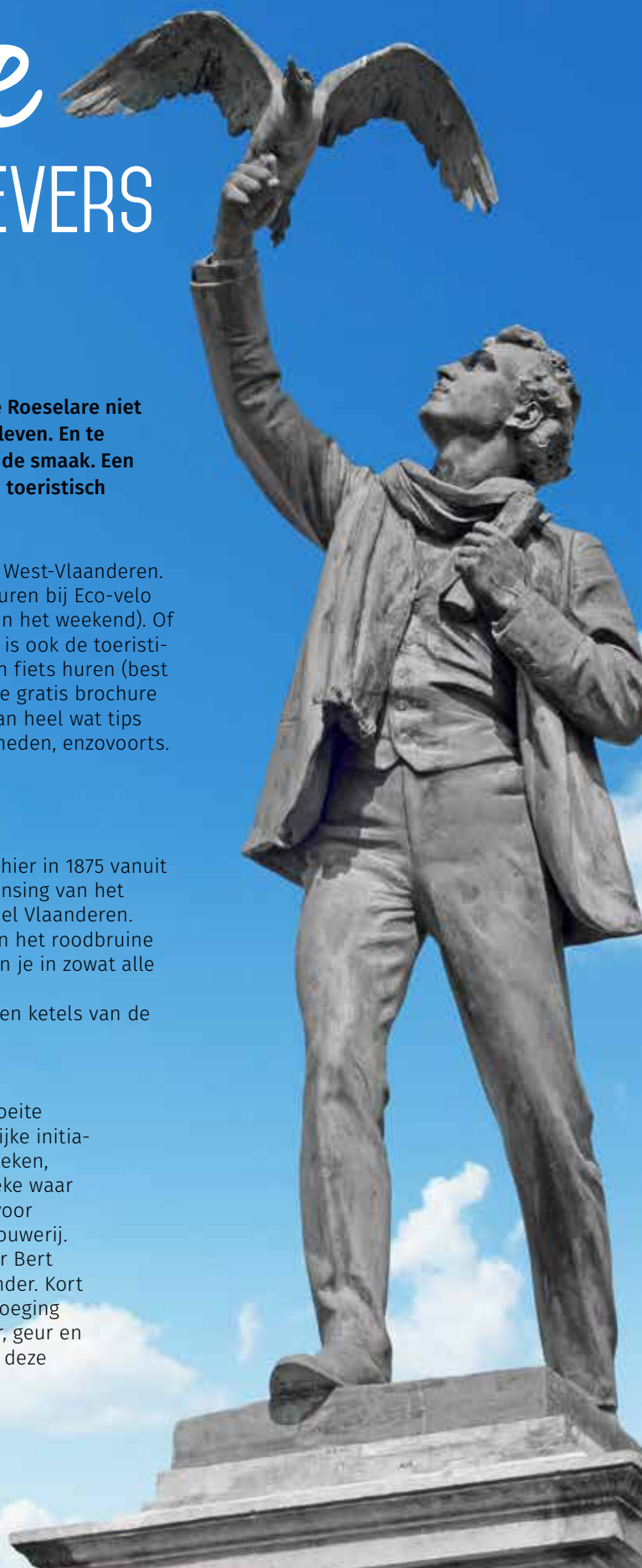
Roeselare telt 62.000 inwoners en ligt in het hart van West-Vlaanderen. Wie met de trein komt, kan bij aankomst een fiets huren bij Eco-velo dat gevestigd is in de stationsgebouwen (niet open in het weekend). Of loop door naar KOERS, in dat Museum van de Wielersport is ook de toeristische dienst gevestigd. In het weekend kan je ook daar een fiets huren (best vooraf reserveren). Je kan er wandel- of fietskaarten en de gratis brochure 'Van kasseivreter tot fijnproever' aanschaffen. Daarin staan heel wat tips voor wandelingen, bezoeken, fietsroutes, bezienswaardigheden, enzovoorts. Je kan de brochure ook downloaden via de website.

Ambachtelijke mouterij

We zijn in de Rodenbachstad. Albrecht Rodenbach leidde hier in 1875 vanuit het Klein Seminarie de studentenopstand tegen de verfransing van het onderwijs. De revolte verspreidde zich naar colleges in heel Vlaanderen. Maar Rodenbach is ook de naam van een brouwerij en van het roodbruine bier dat daar gebrouwd wordt. De verschillende bieren kan je in zowat alle Roeselaarse cafés proeven.

Omdat we al eens eerder met gids tussen de grote vaten en ketels van de

Rodenbachbrouwerij liepen (zeer de moeite waard), én omdat we kleine, ambachtelijke initiatieven een hart onder de riem willen steken, springen wij op de fiets richting Rumbeke waar BOM-Brewery gevestigd is. BOM Staat voor Belgische Originale Moutbakkery en brouwerij. Hier bakt moutbakker en brouwmeester Bert mouten in een omgebouwde koffiebrander. Kort of lang roosteren of bakken en de toevoeging van kruiden maken het verschil in kleur, geur en smaak van de Triporteurbieren die met deze mouten gebrouwd worden.



NIET ALLEEN
STREEKPRODUCTEN
MAAR OOK DE LEUKE
EETADRESJES EN
CAFÉS DRAGEN BIJ
TOT DE TITEL 'STAD
VAN DE SMAAK'.



Alleen Bert kent de ingrediënten en de verhoudingen van de geheime mengsels. Met een filmpje en de bevroren uitleg van zijn vrouw Stefanie worden we wegwijs gemaakt in het wonderlijke proces. Er mag uiteraard geproefd worden. De Heaven en de Hell laten zich smaken en ook andere bieren met namen als Nipple of Full Moon passeren de revue. Groepsbezoeken op aanvraag, data van bezoeken voor individuele geïnteresseerden en openingsuren van de winkel staan op de Facebookpagina.



Albrecht Rodenbach leidde hier in 1875 vanuit het Klein Seminarie de studentenopstand tegen de verfransing van het onderwijs.

Sterrebos

We zetten onze tocht verder richting Sterrebos, een park en bos bij een stemmig, omwald renaissancekasteel. De naam van het domein verwijst naar de stervormige structuur van de lanen. De eerste Graaf van Vlaanderen woonde hier. De indrukwekkende plataan voor het kasteel is meer dan tweehonderd jaar oud. In het koetshuis zijn af en toe tentoonstellingen. Op het terras van de cafetaria kan je genieten van een hapje en een drankje terwijl de kleinkinderen zich uitleven in de speeltuin. Wie een grotere wandeling wil maken in het groen, kan aan de overkant van de ringweg het Bergmolenbos intrekken, een relatief recent stadsrandbos met fruitboomgaard. Ook de GR 128 van Wisand naar Aken passeert hier.



Kasteel Sterrebos.

Van kaas tot Elixir de Roulers

We lopen door naar het stadspark en wandelen aan de oevers van de grote bassin, een voormalig waterspaarbekken uit de hoogdagen van de textiel-fabrieken. Wie wil kan het outdoor fitness parcours uittesten. Via het park 'Noordhof' komen we terug in het centrum. Even verderop ligt ARhus, een moderne bibliotheek/kenniscentrum, met een aangename cafetaria.

Het is vrijdag en dan is er **Lokaalmarkt** in de voormalige Sint-Amandskerk aan het autovrije De Coninckplein. Het standbeeld van Rodenbach met een blauwvoet in de hand houdt op het plein de wacht. Op Lokaal verkopen plaatselijke boeren en handelaars streekproducten. Wij nestelen ons in de bar voor een koffie. **Wist je dat Roeselare drie koffiebranderijen heeft?** En nu we over streekproducten bezig zijn: op Roeselaarse bodem bevindt zich **ook pastamaker Soubry**. Er is Kaas van 't Groendal, een pittige Elixir de Roulers, Roeselaarse pralines, j'Hin 16 (een robuuste spicy gin)... En wat dacht je van kaas, pastei of taart op basis van **Rodenbach**? Ook voor ambachtelijk brood in vele soorten zit je op Lokaal goed. Of ga eens langs bij 'Brood', de bakkerij in de Sint Hubrechtstraat. Het is een **waar paradijs voor broodliefhebbers**.



Campo Santo

We gaan op verkenning in de stad. Door de winkelstraten, langs het Stadhuis met Belfort aan de Grote Markt en de Sint-Michielskerk (toren is op geregelde tijdstippen open voor publiek) richting begraafpark. We komen voorbij het klooster van de Arme Klaren. De laatste zusters trokken zeven jaar geleden de poort van het slotklooster achter zich dicht. De kerk is open, en in de zomer kan je via het poortje binnenlopen in de kloostertuin. Een oase van stilte in de stad.

De oude begraafplaats aan het einde van de Arme Klarenstraat is zonder meer een aanrader. Met de grote tomben en kapellen tussen oude bomen, wordt het wel eens het Campo Santo van West-Vlaanderen genoemd. Naast burgers kregen ook Belgische, Engelse en Franse militairen uit WO I en II hier een laatste rustplaats. Je wandelt er tussen 200 jaar geschiedenis van textielbaronnen, lokale politici, tussen de Rodenbachs én Nieuwmarktters. Let op de veel voorkomende namen Engels, Houthoofd, Deckmyn... Roeselare stond in de voorbije twee eeuwen bekend om zijn nieuwmarktters. Ze woonden samen, hadden een eigen taal en trouwden binnen de nieuwmarkt. Ze leurdren met koopwaar door het hele land. Boegbeeld Peegie kreeg een standbeeld op de Botermarkt.

Toprenners

We gaan street art bekijken. Aan de kop van de vaart vinden we er enkele

dicht bij elkaar, maar de mooiste is de Slapende Vrouw op de Onze-Lieve-Vrouwemarkt. Het kunstwerk gemaakt door David Walker werd vorig jaar door de luisteraars van Radio 1 verkozen tot mooiste Street Art van Vlaanderen en Brussel. We fietsen verder naar de Bataviawijk, de eerste Tuinwijk van België gebouwd na Wereldoorlog I door de Dienst der Verwoeste Gewesten. Het oorspronkelijke uitzicht is relatief goed bewaard gebleven. Het is fijn kuieren langs de stemmige huizen en pleinen.

Op naar KOERS

Dat ligt aan het Polenplein, een verwijzing naar de bevrijding van de stad door de Polen 75 jaar geleden. Een Museum van de Wielersport is in Roeselare helemaal op zijn plaats. De stad bracht een topaantal grote renners voort. Odile Defraeye won in 1912 als eerste Belg de Tour en er waren de wereldkampioenen Benoni Beheydt, Patrick Sercu, Freddy Maertens, Jean-Pierre Monseré... In museum KOERS zie je unieke collectiestukken uit het wielrennen, foto's en filmpjes van wielervedstrijden, van volksfeesten én de commercie die daarbij horen. Authentieke fietsen tonen de evolutie van de fiets. De houten loomachine uit 1817, fietsen met reuzegroot voorwiel, hangmatfietsen... Sommigen vonden fietsen niets voor vrouwen. Gelukkig lieten vrouwen zich dat recht – dat toeliet om de horizon te verruimen – niet ontzeggen. Of hoe de fiets ook een emanciperende rol speelde.



HOF VAN VILLEERS

Erkende Assistentiewoningen in hartje Mechelen sinds 1999



94 assistentiewoningen • Appartementen: 50-150 m²
Duplex appartementen, ligging Dijle, Vismarkt of Melaan
Mogelijkheid tot aankoop • Erkenning Vlaamse Gemeenschap PE 2134

Persoonshoek 9/11/13 - 2800 Mechelen
Tel : 015 21 96 00 - Email: hofvanvillers@skynet.be
www.hofvanvillers.be

Zon, zee en strand in eigen land

Zomervakantie Van 01/07 tot 31/08/2020



VAYAMUNDO OOSTENDE | Bezorg jezelf en je (klein)kinderen een fantastische zomervakantie! Kies voor een verblijf in de meest kindvriendelijke vakantieclub van de kust met het strand en de zee in onze 'voortuin'. Geniet van alle comfort om met de hele familie pret te maken, te sporten, te genieten of heerlijk te relaxen. Samen vliegeren of een zandkasteel bouwen, een heerlijke wandeling op de dijk met een lekker ijsje, dat is vakantie aan zee.



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

contactcenter@vayamundo.eu | ☎ 078 156 100

www.vayamundo.eu

*Ontdek ons
volledig
aanbod op*

Succesformule voor grootouders!

Promo zomergroen Van 29/06 tot 03/07/2020
of van 24/08 tot 28/08/2020



VAYAMUNDO HOUFFALIZE | Kom tijdens de kalmere momenten samen met de (klein)kinderen de spannendste avonturen beleven middenin de uitgestrekte natuur. Onze club ligt aan de oevers van de Ourthe van waaruit de mooiste wandelroutes vertrekken. De kriebelbuijkes komen vanzelf op onze deathride of langs het zinderende rotsklimparcours. Glij samen het water in en beleef uren waterpret. Samen maken we van deze zomer een absolute topper!



PRIJS PER PERSOON, PER VERBLIJF

+12 jaar	6 • 11 jaar	3 • 5 jaar	0 • 2 jaar
€ 258	€ 55	€ 55	gratis

Aanbod onder voorwaarden. Voor supplementen en prijsstimulatie:
zie www.vayamundo.eu of tel. +32(0)78 156 100
Single supplement: € 64

vayamundo
Safe together

>> De tuin van KOERSkaffee sluit aan op het fietsknooppuntennetwerk. Wil je in de koerssfeer blijven, volg dan de Monseréroute die je langs belangrijke plaatsen in het leven van de wereldkampioen voert. De beloftevolle Monseré verongelukte – 22 jaar jong – tijdens een wielervedstrijd. Meer fan van wandelen? Kies dan een van de bewegwijzerde wandelroutes: van bierwandeling tot Duizendzinnenwandeling.

Charmante koffiepotten en Michels filmmuseum

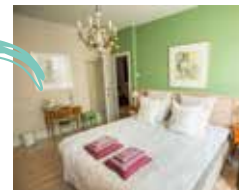
Er zijn in Roeselare ook enkele merkwaardige privécollecties die je kan bezoeken. In zijn filmmuseum richtte Michel Remaut een bioscoopzaaltje in en stelt hij meer dan 1.480 gerestoreerde camera's en projectoren tentoon. Zijn eerste projector dateert uit 1930. Oud-kapper Raymond heeft dan weer een waardevolle collectie kappersmateriaal die teruggaat tot eind achttiende eeuw. Of ga de 1.200 kof-

fiekannen in 'De charmante koffiepot' bewonderen. "Een uit de hand gelopen hobby", zegt Vera Degryse. Ze geeft met plezier uitleg. Gratis, maar graag een seintje vooraf. Anderhalf jaar geleden opende Monique Depla een handtassenmuseum. Dertig jaar nadat ze haar eerste handtas van het merk Delvaux kocht, heeft ze nu 100 exem-

plaren, allemaal van voor 1989. Groepen op afspraak, individuele geïnteresseerden kunnen er terecht op maandagnamiddag.

Info
www.visitroeselare.be
www.triporteurbeer.com

Win een overnachting



R&breakfast schenkt één overnachting met ontbijt voor twee personen.

Op vakantie of voor je werk in Roeselare? Dan is R&breakfast de ideale uitvalsbasis. Gastheer Lex Corijn zorgt voor een warm onthaal en je verblijft in een gezellige, huiselijke sfeer. De bed and breakfast huist in een prachtig klassiek herenhuis, met alle hedendaags comfort en telt drie stijlvolle gastenkamers. 's Morgens wordt een uitgebreid ontbijt geserveerd en je kan ook genieten van de tuin en het zonneterras. R&breakfast is een fietsvriendelijk logement.

Info en boeken via www.rnbreakfast.be, tel. 0475-41 07 85.

AKB

DOUCHECOMFORT

AANGEPASTE DOUCHES VOOR SENIOREN

vervang uw oude bad
door een nieuwe, veilige douche in 1 dag

0474/ 54 01 81

www.AKBdouchecomfort.be




na

voor

IN MIJN HOOFD VOEL IK ME NOG TWINTIG

Karin Jacobs

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto WALTER SAENEN

Meer dan 35 jaar geeft actrice Karin Jacobs (60) het beste van zichzelf in theater, film en televisieseries. In het najaar, als we hopelijk weer naar het theater kunnen, is ze opnieuw te zien in *Moordspel* van Loge10. Een thriller op de planken waar ze gestalte geeft aan de Zuid-Afrikaanse Helga Ten Torp. Maar ook kinderen en jongeren liggen haar na aan het hart. Omgaan met stress en faalangst, leren solliciteren, ... Met emotie en humor weet ze jong en oud steeds opnieuw aan haar verhaal te binden.

"Dansen, dat was wat ik wilde toen ik veertien jaar was. De passie was groot maar twee jaar op de befaamde balletschool van Jos Brabants leerde me dat mijn lichaam niet echt mee wilde. En dus werd het de afdeling Kleinkunst aan Studio Herman Teirlinck, al kwam de liefde voor theater wat aarzelend binnen. Nog tijdens de opleiding kreeg ik mijn eerste echte spelervaring in de film *Vrijdag* van Hugo Claus.

Na de studies speelde ik elf jaar in het gezelschap van het Koninklijk Jeugdtheater. Het was een boeiende periode waarin ik veel kansen kreeg om mijn talent te ontplooiën. Ik heb zowat alles mogen spelen, van de bloedmooie prinses tot een lelijke heks, van improvisatietheater tot grote musicals. Ik heb goede herinneringen aan de productie *Mathilda* van Roald Dahl. Ik speelde er een meisje van vijf, dat was nog eens een uitdaging. Maar elke productie heeft zijn charmes. De ontlading na een première waar je maanden naartoe hebt geleefd en gewerkt, ervaar ik elke keer als een topmoment. Ik voel me als actrice daarin echt bevoorrecht.

Achter de schermen heb ik de theaterwereld wel sterk zien veranderen. Er is minder werk en meer onzekerheid. De arbeidsvoorwaarden spelen niet altijd in het voordeel van de acteurs. Anderzijds is het technisch veel professioneler, wat ons spel dan weer ten goede komt. En ons land barst van jong acteertalent."

"DE ONTLADING NA EEN
PREMIÈRE WAAR JE MAANDEN
NAARTOE HEBT GELEefd EN
GEWERKT, ERVAAR IK ELKE
KEER ALS EEN TOPMOMENT."

De passie is doorgegeven

"Als moeder van Jelle en Clara Cleymans voel ik me gezegend met wat zij vandaag doen. Als kind begeleidde ik hen in voordrachtwedstrijden en hun toekomstplannen. Ik was best streng. Toch vond ik dat nodig want in de theaterwereld moet je tegen kritiek kunnen. En ze hadden aan mij een goed voorbeeld hoe het werkritme van een

acteur eruit ziet, met alle voor- en nadelen. Ook emotioneel wees ik hen op moeilijke situaties. Als iemand in je familie overlijdt en je gaat 's avonds het podium op in een stuk waar je het publiek moet doen lachen, dat is moeilijk. Zelf blijf ik de goesting en energie hebben om nieuwe dingen te creëren, zowel op het podium als in boeken. In mijn hoofd voel ik me nog twintig, al zegt de realiteit vaak iets anders natuurlijk, bijvoorbeeld als ik moeilijke teksten moet instuderen.

Momenteel werk ik aan een boek met kinderverhalen die ik de voorbije jaren tijdens het reizen overal ter wereld heb verzameld. En in 2021 komt er het boek en de theatermonoloog *Moederpijn*, over de moeilijke relatie die ik had met mijn zwaarmoedige moeder. Ik benader het onderwerp zowel in de schrijnende toestanden als met humor. Want als ik één ding geleerd heb in het leven, is hoe belangrijk het is om je geliefd te voelen." ◆

Info: www.karinjacobs.be



"ALS MOEDER VAN JELLE EN
CLARA CLEYMANS VOEL IK
ME GEZEGEND MET WAT ZIJ
VANDAAG DOEN."

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



“WIJ GÁÁN WERELDKAMPIOEN WORDEN, DAT IDEE LEEFDE IN ONZE GROEP”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's GVA, KORFBALBOND, WIM MAERIVOET EN ILSE POINART

Ook wie niet helderziend is, kan de uitslag van het wereldkampioenschap korfbal voorspellen. Nederland wint, België wordt tweede. Zo was het tien van de elf kampioenschappen. Eén keer kon België wel winnen. Voor eigen publiek veroverde de nationale ploeg in 1991 de wereldtitel. Ilse Poinart scoorde in de slotminuut het winnende doelpunt. Voor OKRA-magazine blikte ze terug op die bijzondere dag.

Zonder kleerscheuren raakten België en Nederland door de eerste wedstrijden van het WK. Zoals verwacht stonden beide landen tegenover elkaar in de finale op 6 april 1991 in de Arenahal in Deurne. “Nederland werd getipt voor de overwinning, wij hadden nog nooit een WK gewonnen”, herinnert Ilse Poinart zich. “Maar onze groep hing erg goed aan elkaar. We geloofden er 100 % in.” In de *Volkskrant* zei Ilse Poinart ooit

dat het bewuste WK de laatste kans op een hoofdprijs was voor haar generatie. Toch zorgde die wetenschap niet voor extra druk, vertelt ze vandaag. “Die dag had ik een ‘nu of nooit’-gevoel, net als de rest van het team. Maar we waren niet uitzonderlijk gestresseerd. Ik stond niet te beven op het veld. We geloofden ook sterk in onze tactiek. En een beetje druk heb je nodig om dat extraatje te brengen qua kracht, motivatie en concentratie.”

Thriller

De finale zat op slot tot halverwege de eerste helft, herinnert Ilse zich. “Toen scoorde ik twee keer. Die tweeklop hielden we bijna de hele wedstrijd vast.” Toch maakten de Nederlanders in de slotfase een achterstand van intussen drie doelpunten goed. En toen kwam – in de laatste minuut van de wedstrijd – het moment van Ilse Poinart. Na een vrije worp kreeg ze de bal terug en wierp die door de korf. “Dat doelpunt, dat was natuurlijk een ontlasting tot en met. We kwamen op 11-10 en dachten dat de wedstrijd zo zou eindigen.” Daar was ook tv-commentator Dirk Abrams van overtuigd, maar de thriller kreeg nog een bloedstollend einde. In de laatste seconde van de wed-

strijd kreeg Nederland nog een strafworp. "Dat worden verlengingen, dacht ik. Nu, ook daar waren we fysiek klaar voor." De Nederlandse topspeler Hans Heemskerk nam de strafworp. Hij zag echter zijn bal driemaal stuiteren op de rand van de korf om er vervolgens naast te vallen. De scheidsrechter floot af en de Belgische spelers en supporters konden nu écht vieren.

"Het werd een lange nacht. We verbroederden met de andere nationaliteiten, want we kenden veel spelers van de andere landen. Die waren ook blij dat de Nederlandse hegemonie werd doorbroken. Niet omdat ze iets tegen Nederland hadden, wel omdat er eens een ander team kon winnen. De hele internationale korfbalgemeenschap had het gevoel: 'Het kan dus wél!'"

Karakter en mentaliteit

België trok op vorige – en latere – WK's altijd aan het kortste eind. Waarom lukte het in 1991 dan wel? Om te beginnen speelden de Rode Duivels – vandaag gaan ze door het leven als Belgian Diamonds – voor eigen publiek. "De Arenahal, dat was onze korfbaltempel. Daar vonden ook alle finales van de Belgische competitie plaats. De zaal heeft een ovale vorm met tribunes dichtbij het veld. De Belgische supporters schreeuwden de longen uit hun lijf. Toen Heemskerk de beslissende penalty moest nemen, jouwde de hele zaal hem uit. Ik kan me toch voorstellen dat dat iets doet."

"Karakter en mentaliteit speelden zeker ook mee. Nederland had veel meer korfballers en er was toen al een voorzichtige semi-professionalisering bezig. Wij waren dus de mindere. Maar ik heb er nooit aan getwijfeld. 'Wij gaan wereldkampioen worden', dat idee leefde in onze groep. Heel eigenaardig."

Verder konden de Belgen een uitstekende fysieke paraatheid voorleggen. "We traiden op uithoudingsvermogen omdat de kans op verlengingen



"Alle frustraties van de voorbije jaren werden weggeveegd."

Geef je mama het comfort dat ze verdient



ONTDEK ONZE ERKENDE ASSISTENTIEWONINGEN:

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


**SENIOR
HOMES**

De specialist in assistentiewoningen

**PLAN NU EEN PERSOONLIJKE
AFSPRAAK MET DE SPECIALIST
IN ASSISTENTIEWONINGEN**

Mail naar info@seniorhomes.be
of bel naar 09 336 37 95

Alle residenties: seniorhomes.be





"DIE WERELDTITEL HEEFT ALLES RECHTGEZET VOOR MIJ."

Bovendien begon ook mijn professionele carrière vorm te krijgen. Ik had gerealiseerd wat ik wilde realiseren, het was tijd voor iets anders. Ik heb nooit spijt gehad van mijn beslissing, maar anderen wel. Soms kom ik oude bekenden tegen die me aan hun kinderen voorstellen als de beste korfbalster van België."

Nederland loopt verder weg

"De afstand tussen België en Nederland is sinds 1991 alleen maar groter geworden", weet Ilse. "Dat zie je aan de uitslagen. De Belgen zijn geen professionele korfbalsters, terwijl de Nederlanders semiprofs of profs zijn. Het zit er niet echt in dat dat gauw verandert." België moet zelfs meer en meer naar andere landen kijken. Op de laatste World Games in 2017 speelde Nederland de finale niet tegen België, maar wel

tegen Chinees Taipei, de naam waaronder Taiwan aantreedt. Onder impuls van de internationale korfbalfederatie beginnen andere landen meer en meer achterstand in te halen, weet Ilse.

"De sport wordt hier nog steeds wat stiefmoederlijk behandeld. Er is heel weinig ondersteuning, men zet duidelijk in op andere sporten. De redenering lijkt wel dat als België er goed in is, het wel geen topsport zal zijn. Terwijl je net een sport zou moeten ondersteunen waarin we goed zijn. Maar de Belgische korfbalfederatie had destijds ook zelf veel meer met die wereldtitel moeten doen."

"In de media wordt soms lacherig gedaan over korfbal, onlangs weer door een presentatrice op de radio. Het is z gezegd een *meidensport*, want er doen vrouwen mee. Ik kan je verzekeren, bij testen voor het WK bleek dat zowel de mannen als de vrouwen niet moesten onderdoen voor andere topsporters die veel meer zichtbaarheid kregen." ■

>> groot was." En ten slotte was er de tactiek. "De Belgische trainer Rudy Ramaekers koos ervoor om niet op z'n Nederlands te spelen. Hij ging uit van de natuurlijke kracht van elke speler en speelde die op z'n talent uit. Nederland speelde veel collectiever. Wij hadden ook Heemskerk van bij de start in het Nederlandse team verwacht. Toen hij erin kwam, was er veel meer druk en aanvallend gevaar."

Revanche

De wereldtitel en haar beslissende bijdrage voelden voor Ilse als een persoonlijke overwinning. "Die wereldtitel heeft alles rechtgezet voor mij. De vorige bondscoach zette me stelselmatig op de bank bij belangrijke matches. Ik was z gezegd te klein voor de top. Dat had wellicht ook met zijn spelsysteem te maken. Hij speelde meer het korfbal van de Nederlanders waarmee we het nooit haalden. De kans die ik van Rudy Ramaekers kreeg en mijn rol op dat WK gaven me een enorme voldoening en veel meer zelfvertrouwen. Alle frustraties van de voorbije jaren werden weggeveegd." De gouden medaille was meteen ook het orgelpunt van Ilse's korfbalcarrière. "Ik had altijd gezegd dat ik ten laatste op mijn dertigste zou stoppen. Vanaf dan gaat het toch beetje bij beetje achteruit.

DE ENIGE ECHT GEMENGDE SPORT

Een korfbalploeg treedt aan met vier mannen en vier vrouwen. Daarmee is korfbal een uitzondering in de sportwereld. Het doel is om de bal door de korf van de tegenstander te werpen. Spelers mogen niet bewegen met de bal in de handen en ook niet dribbelen. Mannen mogen enkel op mannen verdedigen en vrouwen enkel op vrouwen.

HET GOEDE BUITENLEVEN

DE NATUUR ALS BONDGENOOT

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto's WALTER SAENEN

Hoe zou je leven eruit zien als je niets meer had behalve de natuur? Biologe Ilse Plessers (45) en haar echtgenoot boswachter Jan Appermont kennen het antwoord. Op hun Krekelwei in het Limburgse Bilzen dompelen ze je met ecologisch kamperen graag onder in wat je met de jaren vergeten bent. Zonder daarom al het comfort van thuis overboord te gooien. Het goede buitenleven staat centraal, met de natuur als bondgenoot.

Ilse en Jan wonen aan de rand van het Schoonbeekbos, in wat vroeger de boswachterswoning was van het waterkasteel van Graaf de Renesse. Het domein waar ze in harmonie leven met de natuur is inmiddels gegroeid tot 1,5 hectare. “En daar willen we onze gasten die op onze kleinschalige ecologische maar luxe camping verblijven voluit van laten meegenieten”, zegt Ilse. “We houden zelf ook van reizen en kiezen meestal bestemmingen die een grote verbinding hebben met de natuur. Er is zoveel goeds in te vinden. Enkele jaren geleden begon ik me te verdiepen in eetbare planten. Als biologe kregen we wel opleiding over welke wilde planten er bestaan maar nooit wat je er in de keuken mee kan doen. Een workshop in elk seizoen bracht me een ongelooflijke rijkdom aan kennis en die bleef niet alleen bij het culinaire. Ook producten voor de badkamer en de schoonmaak kunnen we grotendeels met wilde planten maken en ze zijn bijna even doeltreffend als wat we in de supermarkt kopen.”

Een maaltijd uit de natuur

Wie met kennis van zaken de natuur intrekt, kan op wandelafstand zowat alles voor een maaltijd bij elkaar plukken. Ilse: “Los van de smaak zijn wilde planten ook goed voor de gezondheid. Ik ben geen expert in de medicinale werking van eetbare planten maar de oude wijsheden die onze grootouders nog vertelden, gelden nog altijd. Bittere planten zoals de paardenbloem bijvoorbeeld zijn goed voor gal en lever in ons spijsverteringsstelsel. Van een paardenbloem is trouwens alles eetbaar. Je moet wel het bitter proeven op de tong, anders helpt het geen zier. Want bereid je witloof uit je moestuin met suiker of honing, dan gaat het hele effect verloren. En hoeveel goeds is er al niet geschreven over brandnetels. Regelmatig een kop brandnetelsoep heeft mij trouwens verlost van een hardnekkige hooi-

“PRODUCTEN VOOR DE BADKAMER EN DE SCHOONMAAK KAN JE OOK GROTENDEELS MET WILDE PLANTEN MAKEN.”

koortsallergie. Na de melganzenvoet die we in de zomer als onkruid in onze moestuin vinden, is brandnetel de meest voedzame wilde plant.”

Leven met de natuur mee

De keuken is niet de enige plek waar Ilse met wilde planten aan de slag gaat. Ze maakt ook schoonmaakmiddelen en shampoo. “Met wilde paardenkastanjes, kokend water en wat natriumbicarbonaat kan je perfect een doeltreffend wasmiddel maken. Als ik shampoo maak voor blond haar, dan gebruik ik brandnetel, roomse kamille en goudbloem. Ik maak eerst een geconcentreerde thee en die vul ik aan met onder andere plantaardige glycerine uit de drogisterij.”

Leven in harmonie met de natuur beperkt zich niet tot wilde planten. “Gasten op onze camping maken gebruik van het composttoilet”, licht Ilse toe. “Dat klinkt in het begin vreemd en er is wel eens wat weezin maar na enkele dagen is iedereen ervan overtuigd dat het veel beter is voor het milieu omdat we veel minder water verspillen.”

Ilse en Jan hebben in huis ook geen centrale verwarming, maar een tegelkachel. “Daarvoor moeten we wel hout hakken dat drie jaar moet drogen. Als we 's avonds thuis komen na een werkdag, kunnen we niet even een knop omdraaien om het behaaglijk warm te hebben. Net hetzelfde met het maken van onze huishoudproducten. Als mijn shampoo bijna op is, moet ik inplannen dat ik er nieuwe maak. Je hebt meer tijd nodig en moet deze manier van leven echt integreren in je dagelijkse taken.”

EERST DE SPELREGELS WILDPLUKKEN IS NIET HETZELFDE ALS IN HET WILDE WEG PLUKKEN.

Ilse: “Er zijn enkele basisregels die je echt moet volgen. Wil je in de keuken met wilde planten aan de slag, dan moet je bij naam weten welke plant je plukt. Net zoals bij paddenstoelen zijn er giftige soorten die ernstige gevolgen kunnen hebben als je ze opeet. Een veldgidsje of plantenboekje is al een goede handleiding. Ook meegaan met een wildplukwandeling brengt je al heel wat kennis bij. Maar ben je niet 100 procent zeker, laat de plant dan staan. Wees ook niet te gretig bij het plukken. Op wandelingen zie ik soms mensen een vierkante meter met paardenbloemen helemaal kaalplukken en dat kan nooit de bedoeling zijn. De algemene wildplukregel is één plant plukken per twintig planten. Er moet genoeg overblijven voor dieren en bestuiving zodat de planten zich kunnen vermeerderen. In de keuken maak je het beste geen salade met enkel wilde planten want ons spijsverteringsstelsel verdraagt dat niet meer. Beter is om ze te mengen met gewone sla uit de moestuin of uit de winkel. Naarmate je de wilde planten steeds beter gaat verteren, kan je dan de hoeveelheid vermeerderen. En tot slot, je mag je oogst van een wildpluk niet zomaar commercialiseren. Ze mag enkel dienen voor eigen gebruik of educatieve doeleinden.”



Goed voor jezelf

Niets beter dan het goede buitenleven, in zuivere open lucht genieten van bloemen, bomen en dieren om je heen. "Natuurlijk laat ons klimaat dat niet het hele jaar toe. Voor mij staat het vast dat deze manier van buiten leven met de seizoenen mee een gunstig effect heeft op ons welzijn. Ik ben zo graag thuis, om de tuin en de dieren te verzorgen. En om te bestuderen wat ik met de wilde plantjes die in overvloed groeien allemaal kan doen. We merken het ook aan de gasten die naar onze ecologische camping komen of deelnemen aan onze workshops en plukwandelingen. Dat zijn telkens verrijkende momenten omdat er ook veel gedeeld wordt. Wie zich eenmaal wat heeft verdiept in deze manier van leven, kijkt met een andere blik en met meer respect naar de natuur. Daar wordt zowel de mens als de planeet beter van."

"DE OUDE WIJSHEDEN
DIE ONZE GROOTOUDERS
NOG VERTELLEN,
GELDEN NOG ALTIJD."



HET RECEPT VAN ILSE VOOR BRANDNETELSOEP

voor 4 personen

2 dikke uien • 2 teentjes knoflook • 2 grote aardappelen • olijfolie • peper, zout en bouillonkorrels • een klein blikje kokosmelk of (haver)room • een maatbeker van 1,5 liter gevuld met brandneteltoppen • 1,5 liter water

Knip de toppen van de brandnetels af met een schaar. Zo prik je je niet en met de schaar kan je ze ook in een kom leggen. Was de brandnetels, eventueel met een scheut azijn of zout erbij, als je niet zeker bent dat je op een propere plek hebt geplukt.

Stoof de uien in olijfolie, voeg look en aardappelen in kleine stukjes toe. Overgiet met 1,5 liter water en laat koken tot de aardappelen zo goed als gaar zijn. Daarna brandnetels toevoegen. Van het vuur de soep mixen. Peper, zout en bouillonkorrels toevoegen. Tot slot het blikje kokosmelk of room erbij gieten.



Info: www.dekrekelwei.be volg de workshops en wandelingen van Ilse op Facebook via Find Your Nature

A portrait of Agnes Wené, a woman with shoulder-length brown hair, smiling and looking slightly to the right. She is wearing a light-colored top. The background is a solid light blue.

AGNES WENÉ GAAT NA BURN-OUT
NU FLUITEND DOOR HET LEVEN

“IK KON WERKELIJK NIETS
MEER. TOT IK DIE OCHTEND EEN
ZINGEND WINTERKONINKJE ZAG.”

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto's AGNES WENÉ

Vogels kijken, iedereen doet het wel eens. De ene al wat bewuster of actiever dan de andere. Maar we zouden het vaker moeten doen: vogels kijken blijkt de ideale manier om de dagelijkse hectiek van je af te schudden, innerlijke rust te vinden en terug in contact te komen met de natuur. Dat is ook wat Agnes Wené mocht ervaren.

Toen ze een tijd geleden in een burn-out belandde, ontdekte Agnes dat vogels spotten haar terug in evenwicht bracht. De inzichten die ze verwierf, wil ze nu graag delen met wie meer kwaliteit aan zijn of haar leven wil geven. *Fluitend door het leven* schreef ze naar eigen zeggen “voor iedereen die het gevoel heeft geleefd te worden, voor wie snakt naar rust, tegen iets aanloopt, op de rand van een burn-out staat, of er al middenin zit. Het is vooral een uitnodiging om te genieten van de schoonheid van de natuur, de pracht van de vogels en de kracht van verwondering.”

Agnes, hoe krijgt een dynamische creatieveling als jij plots met een burn-out te kampen?

“Die burn-out is er niet plotseling gekomen, de situatie sleepte al een hele tijd aan. Gedurende jaren is er gemerkt of ongemerkt heel wat ruis mijn leven binnengeslopen. Als supermarktmuziek op de achtergrond, onopvallend, maar toch bepalend voor mijn toestand. Pas als de muziek wegvalt, als het stil wordt, voel je wat een impact dit onophoudelijk geruis heeft. Dit was geen fijne periode met een lang herstel, ik wens het je niet toe.”

Toch kan je met dankbaarheid terugkijken?

“Ik ben dankbaar voor het nieuwe leven, dat ik mezelf toelaat te zijn en te genieten. Het leven op mijn manier te leven. De dingen kloppen nu, beter dan voorheen. Er is weer sprankel, hoop, vertrouwen, levenslust, energie, poëzie, speelsheid...”

En daarin bleek een winterkoninkje de beslissende factor?

“Door die burn-out was het licht uitgegaan, ik kon werkelijk niets meer. Tot ik die ochtend in de tuin een zingend winterkoninkje zag. Verwondering om zoveel schoonheid stroomde door mijn lichaam en een

geruststellend gevoel sijpelde binnen, het herinnerde me eraan dat schoonheid en geluk in kleine dingen zit, in ieder moment dat ik bewust aanwezig ben. Op dat moment werd een nieuwe passie geboren. Vogels spotten, herkennen, beluisteren.”

Die passie veranderde je leven?

“Vogels spotten, en bij uitbreiding in de natuur zijn, was en is een helend proces. Ik heb me erin ondergedompeld en me ervoor opengesteld en het heeft me veel gegeven. De filters die mijn zicht op de werkelijkheid vertroebelden, werden zichtbaar.

GEDURENDE JAREN IS ER HEEL
WAT RUIS MIJN LEVEN
BINNENGESLOPEN. ALS
SUPERMARKTMUZIEK OP DE
ACHTERGROND, ONOPVALLEND.
PAS ALS DE MUZIEK WEGVALT,
ALS HET STIL WORDT, VOEL JE
WAT EEN IMPACT DIT
ONOPHOUDELIJK GERUIS HEEFT.

Het was soms best emotioneel om die filters echt onder ogen te durven zien, maar ook om de moed te vinden om ze los te laten en om te buigen naar iets anders. Ondertussen lijkt het alsof mijn brilglazen een grondige poetsbeurt hebben ondergaan. Mijn zicht is weer helder. In plaats van geleefd te worden neem ik leiderschap over mijn eigen leven, maak ik keuzes die niet altijd conventioneel en maatschappelijk conform zijn.”

En je schreef dan een boek, over hoe ermee te beginnen?

“Dat klopt, maar het is ook meer dan dat. Het gaat niet enkel over een vaardigheid ontwikkelen of een nieuwe hobby vinden. Het gaat

erover wat het met je doet, wat je van de vogels en de natuur kunt leren.

De vogelwereld houdt ons een spiegel voor en nodigt ons zo uit om ons mens-zijn te reflecteren. Vogels zijn een prachtig symbool van ons verlangen naar vrijheid, om zonder beperkingen door het leven te kunnen gaan, vrij en onbevangen.”

Het boek heeft meerdere lagen?

“De eerste laag helpt je op weg om te starten met vogels spotten. Hoe begin je eraan? Wat heb je nodig? Wat moet je weten om de vogels goed te begrijpen? Behalve wat theorie zijn er opdrachten die je over de drempel helpen. Voer ze uit en je bent begonnen. Langzaam, stap voor stap. Naast het puur praktische is er ook een meer verdiepende laag. De eerste laag is heel aards en gaat over de verbinding die je maakt met de natuur. In de tweede laag gaat het over de verbinding die je door de natuur maakt met jezelf.”

Vertel. Hoe beginnen we eraan?

“Eerlijk is eerlijk. Alle begin is moeilijk. Dat is met vogels spotten niet anders. In het begin maak je vast veel fouten. En hoe meer je kijkt en op stap gaat, hoe meer fouten je wellicht maakt. Prima, blunder er maar op los. Ongegeneerd. Want hoe meer fouten je maakt, hoe meer je kijkt. Langzamerhand bekwaam je je er verder in en leer je de kneepjes van het vak.

Fouten maken is wel frustrerend?

“Laat je niet afschrikken. Doe het stap voor stap en leg voor jezelf de lat niet te hoog. Wat is je doel? Wil je een echte vogelconnaisseur worden? Of wil je gewoon het plezier ervaren om in de natuur te zijn en je vogelkennis wat bij te schaven? Vreugde voelen als je een nieuwe vogel herkent? Maak er geen sport of competitie van, maar geniet!”





"VOGELS ZIJN EEN PRACHTIG SYMBOOL VAN ONS
VERLANGEN NAAR VRIJHEID, OM ZONDER BEPERKINGEN
DOOR HET LEVEN TE KUNNEN GAAN, VRIJ EN
ONBEVANGEN."

We hebben nu de juiste uitrusting, waar vinden we de vogels?

"Via vier basisstappen. Stop, kijk, luister en herhaal! Vogels zijn overal te vinden, maar het is niet altijd makkelijk om ze in je vizier te krijgen. Laat vooreerst je auto of fiets staan en ga al wandelend op pad. Op zich gaat het niet om het wandelen an sich (je kan gerust ergens gaan zitten), maar om het leren 'vertragen'.

Terugschakelen, een versnelling lager gaan. Het gaat ten tweede om het kijken, om het werkelijk zien. Kijk niet gewoon rond maar leef je in en verplaats je in de situatie van een vogel. Speur eerst met het blote oog wat er te zien valt. Daarna kun je met je verrekijker inzoomen. Ten derde spelen ook je oren een belangrijke rol.

Met zijn zang verradt een vogel zijn aanwezigheid, zodat je gefocust op zoek kunt gaan. Blijf de lucht scannen en luister naar vogelgekwetter op je pad. Stoppen, kijken, luisteren, opnieuw en opnieuw en opnieuw..."

Is het een dure hobby?

"Ze kost zeker geen rib uit je lijf, maar om echt plezier te beleven aan je vogelavonturen zul je toch een kleine investering moeten doen. Een goed begin is het halve werk! Je kunt perfect vogels waarnemen met het blote oog en het is prima om zo van start te gaan. Maar geloof me, je wilt al snel een verrekijker om beter te kunnen observeren en waarnemen. Voor je het weet, kun je niet meer zonder. Daarnaast is een vogelgids of veldgids essentieel. Verder zijn er nog een aantal andere zaken waar je rekening mee kan houden zoals aangepaste kledij en een vogellogboek."

Hoe weten we welke vogel we zien?

"Zoals gezegd is alle begin moeilijk, maar op den duur ontwikkel je wel een soort handigheid. Je weet sneller waar bepaalde verwante of gelijkensoorten te vinden zijn in de vogelgids. Determineren komt uiteindelijk vaak neer op het elimineren van een aantal mogelijkheden. Probeer de vogel eerst in de juiste familie te plaatsen. De volgorde van de families of groepen is in de meeste veld-

gidsen hetzelfde. Het begint meestal met de zwanen, ganzen en eenden. Daarna komen de hoenders, duikers, futen, zeevogels en reigers. Dan komen de roofvogels, steltlopers, meeuwen, sterns, uilen, duiven, spechten. Vervolgens komen de zangvogels aan bod, met de leeuweriken en zwaluwen, de piepers, zangers, mezen, kraaien, spreeuwen, mussen, vinken en gorzen."

"MET ZIJN ZANG
VERRADT EEN VOGEL
ZIJN AANWEZIGHEID,
ZODAT JE GEFOCUST
OP ZOEK KUNT GAAN."

Tegen dat we die mogelijkheden hebben overlopen is de vogel al lang gaan vliegen?

"Duik inderdaad niet meteen in je vogelgids. Vogels determineren gaat over oog hebben voor details, begin dus met kijken, kijken, kijken."

Wanneer gaan we het best op pad?

Twee momenten van de dag lenen zich het best om vogels te spotten:

's ochtends en 's avonds. Ongeveer drie kwartier voor zonsopkomst beginnen in de lente en de vroege zomer de eerste vogels te zingen. Meteen na zonsopkomst is er een waar concert aan vogelgezang. Hierdoor weet je alvast dat er vogels zitten. Misschien herken je er zelfs al een paar meteen aan hun zang. In de ochtend verlaten de vogels hun slaapplaats en verplaatsen ze zich naar hun voedselgebied. In de middag zijn ze minder actief en neemt de trefkans af. Ook de avond, vlak voor zonsopgang, is een goed moment. De vogels maken dan een omgekeerde beweging en zoeken hun slaapplaats op."

Ga je best in je eentje op stap?

"Je kunt als vogelaar prima in je eentje op pad. Je bent niet gebonden aan anderen, hoeft geen afspraken te regelen, niet te reserveren. Er zijn zoveel plekken in België en Nederland die vrij toegankelijk zijn en waar je prima vogels kunt kijken, in mijn boek heb ik een overzicht opgenomen.

Als beginnende vogelaar kan het ook heel fijn zijn om vogelmaatjes te hebben. Vogelaars met ervaring zien meer, kunnen uitleg geven en samen op pad gaan creëert verbondenheid. Zoek eens uit of er in je omgeving vogelliefhebbers zijn. Je zou wel eens verrast kunnen zijn."

Je bent lyrisch over vogels spotten, toch hangt er nog steeds een zweem van saaiheid rond?

"Er hangt inderdaad een zweem van oubolligheid, saaiheid en een geitenwollensokkensfeer overheen. Helemaal onterecht uiteraard. Kom op, kom ervoor uit en kijk wat het oplevert. Neem je vrienden eens mee. Ben je jarig? Heb je iets te vieren? Of heb je gewoon zin om af te spreken met vrienden? Trek dan samen eens de natuur in, fix voor iedereen een verrekijker en neem een vogelkaart of je veldgids mee. Demonstreer aan je vrienden wat je al weet. Deel je kennis, deel je vogelvreugde!"



'Fluitend door het leven'
van Agnes Wené,
uitgeverij Manteau, 24,99 euro.

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

**BEL GRATIS
UW RAADGEVER
0800 26 938**

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



Stannah

Ik wil ook zo'n toverzetel, Opa!

**24/7
BEREIKBAAR**



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

Dhr./Mevr.: Postcode:

Tel.: E-mail:

OKRA



TRAGE WEGEN DOEN HARTEN SNELLER SLAAN

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's TRAGE WEGEN VZW

Wandelen en fietsen in eigen buurt was nog nooit zo actueel als tijdens de coronacrisis. Maar de interesse voor recreatie dichtbij huis zit al jaren in de lift. Trage wegen zijn daarvoor de ideale routes. Technologische toepassingen maken het een stuk makkelijker om ze te ontdekken.

Trage wegen zijn alle wegen of paden voor niet-gemotoriseerd verkeer, de occasionele bromfiets niet te na gesproken. Een doorsteek tussen gebouwen, een bospad, een holle weg, een oude spoorbedding of een klassiek fietspad: je hebt ze in alle vormen en maten. Vaak gaat hun geschiedenis eeuwen terug. Maar trage wegen hebben het niet altijd onder de markt. Soms zijn ze afgesloten of zelfs bebouwd. En ook aan het onderhoud mangelt het wel eens.

Publieke interesse

Toch beweegt er iets bij veel

gemeentebesturen, merkt Steven Clays. Hij is inhoudelijk coördinator van Trage Wegen vzw, een organisatie die het opneemt voor deze paden en wegen. Die evolutie houdt ongetwijfeld verband met de toenemende publieke interesse. “Door de coronacrisis gaan mensen de wegen in hun omgeving opzoeken en herontdekken”, zegt hij.

Maar het fenomeen bestaat al langer, toont ook onderzoek aan. Op het wandelnetwerk Hagelandse Heuvels komt 85 procent van de wandelaars uit de provincie Vlaams-Brabant. En Limburgers vormen

91 procent van de personen die kortere wandeltochten maken in hun provincie. “De belangstelling neemt al enkele jaren toe. Mensen zoeken recreatie dichtbij huis. Er is ook het groeiende mobiliteitsprobleem door overmatig autogebruik. Trage wegen worden ook daarom herontdekt. Dat zet lokale besturen aan om die trage wegen meer aandacht te geven, te heropenen of anders in te richten.”

19^{de} eeuwse atlas

Een deel van de naar schatting 40.000 kilometer aan trage wegen in Vlaanderen staat in de *Atlas der buurtwegen*. De wetgever duidde daarin al in 1841 aan welke wegen een openbaar karakter hadden. Het is nog steeds een belangrijke referentie, bijvoorbeeld om een afgesloten weg weer open te stellen voor het publiek.

"TRAGE WEGEN WORDEN INGEZET ALS INSTRUMENT OM BUURTEN AANTREKKELIJKER TE MAKEN."

Voor de heropening van wegen die niet in de atlas staan – maar vaak ook al lang bestaan – hebben gemeentebesturen al wat meer schroom, merkt Clays. Dat zou moeten verbeteren door het gemeentewegendecreet dat vorig jaar van kracht werd. Het biedt een houvast aan gemeentebesturen. Zij zijn verantwoordelijk voor het beheer van de trage wegen op hun grondgebied.

Beste tragewegenland

Vergeleken met andere landen mogen we best tevreden zijn met wat nog rest van ons tragewegen-netwerk. Vooral het Hageland, de Vlaamse Ardennen en de streek rond Brussel zijn hotspots voor tragewegenliefhebbers, weet Clays. "In Nederland en Noord-Frankrijk heeft de ruilverkaveling het cultuurlandschap uitgevaagd. Daardoor resten daar bijna geen kleine paadjes meer. Bij ons is die ruilverkaveling op veel minder grote schaal doorgevoerd. Dat is ons geluk." "In Duitsland worden trage wegen goed beschermd. Privé-eigendom is er een stuk minder heilig dan bij ons. Maar het beste tragewegenland blijft het Verenigd Koninkrijk. Daar heb je heel veel paadjes. Trage wegen worden er nog beter beschermd dan bij ons en het platteland is er heel mooi."

Technologie

Trage wegen mogen dan een eeuwenoud fenomeen zijn, het zijn moderne technologische toepassingen die ze beter ontsluiten. "Vroeger had je in het beste geval een oude stafkaart. Nu heeft iedereen een smartphone. Daarmee kan je gebruikmaken van OpenStreetMap, een soort Wikipedia onder de kaar-

ten waarbij gebruikers zelf gegevens toevoegen."

Dankzij die technologie heb je dus steeds de meest accurate kaart op zak. Bovendien ziet Clays een boel specifieke toepassingen. Denk maar aan de jog- en fietsapp Strava of geocaching waarbij deelnemers op zoek gaan naar verborgen schatten. Andere fenomenen die de trage wegen populairder maakten zijn de knooppuntennetwerken en de opkomst van de elektrische fiets. Die laatste maakt genieten van trage wegen voor meer mensen toegankelijk.

Die toegankelijkheid vindt Steven Clays erg belangrijk. "Je moet ook wegen hebben voor mensen die moeilijker ter been zijn, kinderen hebben of een rolstoel gebruiken. Dat kan niet overal, maar er moeten voldoende wegen zijn waarover iedereen zich voldoende autonoom kan verplaatsen. Als we willen dat onze kinderen zelfstandig naar school kunnen, hebben we voldoende veilige wegen nodig."

Mooie toekomst

Het mag duidelijk zijn: trage wegen hebben een mooie toekomst voor zich. "Ze worden ingezet als instrument om buurten aantrekkelijker te maken. Steden als Antwerpen en Brussel dwingen passages voor voetgangers af bij grote bouwprojecten. Op termijn wordt de stad een flink stuk meer *doorsteekbaar*. In Wenen kennen ze al 150 jaar doorgangen onder appartementsgebouwen, de wandelafstanden zijn er superkort. Onder meer daarom staat Wenen al jaren bovenaan de lijst van de meest leefbare steden." ■



Dag van de Trage Weg

Op 17 en 18 oktober organiseert Trage Wegen vzw haar jaarlijkse Dag van de Trage Weg. Duizenden fietsers, wandelaars en ruiters ontdekken dan weggetjes en paden in de buurt. Ook met jouw OKRA-trefpunt kan je een activiteit organiseren in het kader van de Dag van de Trage Weg.

Meer info vind je op www.dagvandetrageweg.be. Hier kan je vanaf begin juli ook jouw activiteit registreren.



Lagerstroemia

DE SCHITTERENDE ZOMERBLOEIERS

Tekst IVO PAUWELS // Foto's IVO PAUWELS - SHUTTERSTOCK

Niet alleen de klimaatverandering is ervoor verantwoordelijk dat sommige exotische struiken tegenwoordig ook in onze tuinen hun schoonheid tentoonspreiden. Vaak ligt kwekerskunst aan de basis. Gerichte kruisingen tussen verschillende soorten leveren soms onverwacht sterke winterharde nakomelingen op. Een schoolvoorbeeld is de *Lagerstroemia*, ook wel de Indische sering genoemd of recentelijk elfensering. Het zijn schitterende struiken die bloeien van juli tot september als de zon hoog staat en de hitte andere planten verzengt. Adembenemend is hun bloemenpracht. Hoog tijd om een lans te breken voor deze grote struiken die in kwekerijen en tuincentra volop worden aangeboden.

Vuistregels voor een prima verzorging

Bovendien bloeien deze struiken in een hele reeks tinten, van wit over roze tot rood en mauve. Je hebt dus een ruime keuze. Ondanks hun sterkte wil ik toch een aantal kanttekeningen plaatsen. Zo houdt de plant niet van natte voeten in de winter. Op vochtige gronden kan je ze het beste op een heuveltje planten. Als exoot uit warmere streken houdt hij van



Bota
relax 280



compressiekousen



STIMULEERT • VERLICHT

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

Bota Relax 280 & Bota Relax 280 katoen

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

Tips & tricks

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

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel



Bota
Since 1940

AD 2020/05 NL



MUSES OF HELIOS MUZEN VAN DE ZONNEGOD

In ons land worden voornamelijk struiken aangeboden onder het label Muses of Helios, onder meer *Lagerstroemia* 'Eveline'. Met de ruim aangeboden cultivar Elfensering 'Eveline' won de West-Vlaamse kweker Geert Devriese een belangrijke award. De internationale jury prees deze *Lagerstroemia* voor zijn vroege, zeer rijke bloei met grote roze bloemen, zijn vlotte groei en het feit dat de plant winterhard is tot -18° celsius. Het is zeker een aanrader.

>>

een zonnige plek. Hij vreest harde, schrale wind. Zoek dus een tegen de wind beschut plekje. Minder ervaren tuinliefhebbers zijn in het voorjaar soms bang dat de struik is afgestorven. *Lagerstroemia* loopt inderdaad vrij laat uit. Geduld is ook in de tuin een schone deugd. Snoeien in volle grond is nauwelijks nodig, al kan het wel als je vreest dat de *Lagerstroemia* al te groot gaat worden voor de hem toegemeten plek. Zoals voor alle struiken die na de langste dag bloeien, snoei je ze uitsluitend als het nodig is in maart of april. In elk geval na de strenge vorst. Snoei je later, of in de zomer, dan bloeit hij in hetzelfde jaar niet. Hoewel de planten in pot worden aangeboden en potplanten in principe het hele jaar geplant kunnen worden, is de lente het aangewezen moment. In juli kan het ook nog, maar dan moet

je later zorgen voor een winterdek van blad of compost dat je over de wortels spreidt. Koop je de planten later op het jaar aan omdat je terecht onder de indruk bent van deze bloeiende struik, dan hou je ze het beste in de pot. Overwinter ze zo goed als vorstvrij in een buitengarage of tuinschuurtje. Zorg er wel voor dat in de winterberging de kluit niet helemaal uitdroogt. Planten doet je dan in april of mei. Dat beetje extra zorg zijn deze struiken meer dan waard. Ik raad je aan de struiken pas te voeren als in de grote tuilen de bloemknoppen ontluiten. De struiken kunnen drie meter hoog worden, maar de meeste cultivars blijven beduidend kleiner. Ook de afschilferende schors van de stammen draagt bij tot hun schoonheid. 🍷



GEZICHTS- PROBLEMEN?

In heel België staat de Brailleliga klaar om blinde en slechtziende personen gratis te begeleiden.

- Dagelijks leven, administratieve aanvragen
- Studies, opleiding, werk
- Vrije tijd, aangepaste spellen



T. 02 533 32 11 - Engelandstraat 57 - 1060 Brussel
info@braille.be - www.braille.be



brailleliga vzw
een andere kijk op het leven



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

BIG BROTHER

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

De voorbije maanden heeft China de wereld in de ban gehouden. China, het land waar de coronacrisis uitgebroken is. Dat zonder blikken of blozen een hele provincie met miljoenen inwoners tot spergebied uitroept, alsof het televisiefeuilleton *Cordon* werkelijkheid geworden is. Dat laat zien hoe je op een mum van tijd een ziekenhuis optrekt. Dat op het internationale podium goodwill schept met zijn dokters en mondkmaskers en er gaten vult, die de op zichzelf gekeerde Verenigde Staten er onder impuls van hun president gelaten hebben. Dat met diplomatieke manoeuvres zijn stempel zet op de Wereldgezondheidsorganisatie, zodanig dat de VS ervan afzien om nog geld te geven. China, het land dat de oliemarkt in elkaar heeft laten stuiken. Dat land vertoont facetten, die ons grote ogen doen opzetten.

Op een blauwe maandag, als hij met zijn zoontje het vliegtuig wil nemen, staat Chris van Puyvelde, technisch directeur bij de Chinese voetbalbond, naar een scherm te kijken, dat zegt: *"Emiel van Puyvelde, je bent hier welkom, dit is het nummer van je vlucht, je instappoort en je zetel"*. Het laat denken aan een passage in 1984, de roman uit 1949, waarin de Britse schrijver George Orwell vooruitblijkt op politieke en maatschappelijke ontwikkelingen. Op een ochtend maant het telescherm in zijn woonkamer de hoofdpersoon Winston Smith aan om de opgelegde, collectief uitgevoerde ochtendgymnastiek meer schwing te geven. Een telescherm is als een tv met ingebouwde camera en microfoon. Daarmee houdt *Big Brother*, de dictatoriale leider van het land, zijn onderdanen de hele tijd in het oog.

Het totalitaire China

Controle op je privéleven maakt inherent deel uit van de Chinese samenleving. Ook in het uitloopscenario van de coronacrisis merk je dat. Iedereen heeft een app op zijn telefoon. Die meet voortdurend je gezondheidstoestand op, rekening houdend met je verplaatsingen en ontmoetingen. Kleurt je code groen, alles in orde. Kleurt hij geel of rood, dan mag je sommige steden of winkels niet meer binnen, mag je niet meer op de bus en moet je mis-

schien in quarantaine. Bij wie er met een besmet iemand in contact geweest is, springt de code automatisch op rood.

Zo'n systeem kun je makkelijk opleggen in een autoritair geleide maatschappij als China. Maar een dergelijke bestuursvorm heeft ook nadelen en dat is tijdens de coronacrisis gebleken. De overheid heeft wekenlang getalmd om toe te geven dat een nieuw, dodelijk virus toegeslagen had. Dat heeft tot een grotere verspreiding geleid. Nu nog bestaat er twijfel over de Chinese statistieken. Dokter Li Wenliang, die de strijd tegen corona met zijn leven bekocht, moest zelfs openlijk zijn excuses aanbieden nadat hij als eerste alarm geslagen had. Schrijft Orwell: *"Wat de Partij ook als waarheid voorhoudt, dat is de waarheid"*. *Big Brother* is nooit ver weg in China.

In een land, waar doofpotoperaties en censuur regel zijn, vrijheid van informatie onbestaande is en privacy ondergeschikt, aanvaarden burgers zonder morren een dusdanige app als een vanzelfsprekend hulpmiddel. Maar alleenzaligmakend is het niet, waarschuwt de Leuvense virologe Anne-Mieke Vandamme: *"Niemand kan bewijzen dat de apps het verschil hebben gemaakt. In China werden mensen die positief testten, opgesloten. Sommigen stier-*

ven in isolatie, niet noodzakelijk van corona."

Navolgers

De Chinese aanpak maakt school. Ook in Israël, Singapore, Taiwan, Vietnam en Zuid-Korea heeft de overheid het gebruik van software op mobieltjes verplicht of aangevoerd. Zo gaat ze na wie iemand die het virus opdraagt, ontmoet heeft.

In Singapore geldt de regel: testen, contacten opsporen en quarantaine. Eén op vijf inwoners heeft vrijwillig een app geïnstalleerd. Drie weken lang houdt het programma bij wie er je gedurende minstens een half uur tot op minder dan twee meter genaderd is. Met wisselend succes. Na achttien dagen, toen de infectie opflakkerde, hebben ze er de verplaatsingen aan banden gelegd en het dragen van een mondkmasker opgelegd. Volgens de Leuvense onderzoeker Joren Raymenants heeft Singapore overigens alles te danken aan mensen: *"Noem het medische rechercheurs. Niet aan technologie."*

Contact tracing heet de techniek in het jargon. De regering heeft tweeduizend speurders ingezet, die uitvissen met wie zieken de afgelopen periode in aanraking gekomen zijn. Het idee om de Belgen aan te raden

een app op hun smartphone te zetten is in de koelkast gezet.

Vrijheden op de tocht

Al is zo'n app toekomstmuziek, het debat is geopend. Uiteraard gaat het in de eerste plaats over privacy en in welke mate je ze opgeeft wanneer een hoger goed als de openbare gezondheid in het gedrang is. In een totalitair regime geldt die overweging niet.

De persoonlijke levenssfeer komt door de technologische ontwikkelingen onder druk. Sinds enkele jaren zijn er praktijken gangbaar die inbreuk maken op onze persoonlijke vrijheid, om zo terroristische aanslagen te voorkomen. Lijfscontrole op de luchthaven, slimme camera's zowat overal en de rugzakkenfobie in musea zijn voorbeelden.

Die toestanden lijken tijdelijk maar zijn uiteindelijk blijvers. In Frankrijk heeft het parlement in 2017 een wet op de binnenlandse veiligheid goedgekeurd, die bepalingen uit de noodtoestand, twee jaar tevoren ingevoerd na de aanslag op *Charlie Hebdo*, permanent van toepassing maakt. In Hongarije heeft premier Viktor Orbán de noodtoestand uitgeroepen en het parlement aan kant gezet. Hij regeert nu voor onbepaalde tijd per decreet.

In België zijn er ballonnetjes opgelaten om te tornen aan ons democratische bestel. Een maatregel als huiszoeken zonder gerechtelijk bevel lag op tafel van de veiligheidsraad. Met drones, onbemande

vliegtuigjes, checkt de politie wie er zijn intrek genomen heeft in zijn vakantiewoning.

Academici roepen op tot een grondig debat over de juridische, ethische, sociale en politieke aspecten van de corona-app. De Gegevensbeschermingsautoriteit pleit voor een wettelijk kader, dat de verplichte invoering uitsluit en het onmogelijk maakt om te achterhalen van wie de gegevens zijn.

In Frankrijk heeft president Emmanuel Macron, een voorstander, zich verplicht gezien om de Assemblée zijn zeg te laten doen. Zei Stéphane

Séjourné, Europees parlements lid voor zijn partij: "Het is fout om te denken dat Big Brother ons kan redden." ■



CORONAGETUIGEN

GUDRUN CALLEWAERT:

“IK DENK NIET TE VEEL EN DOE VERDER. IK HEB GEEN ANDERE KEUZE.”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto LEO DE BOCK

Even voor hij vijftig werd, kreeg Patrick De Jaegere (61) de diagnose jongdementie. Omdat hij steeds minder kon, had hij het emotioneel heel zwaar. Tot Te Gek!? hem eind april 2013 vroeg om de Mont Ventoux en Alpe D'Huez op te fietsen. “Ongelooflijk wat daar gebeurde,” zegt zijn echtgenote Gudrun Callewaert, “plots zag ik weer een twinkel in zijn ogen.”

Kort nadien (1 mei 2015) richtte Gudrun Het Ventiel op. Dat twinkel-gevoel mag niet verloren gaan, dacht ze. Ze droomde van een buddy, een kameraad, voor elke persoon met jongdementie. Vandaag is Het Ventiel een vereniging van 86 mensen met jongdementie, hun partner en gezin, en van meer dan 80 buddy's, allemaal vrijwilligers. De

buddy's gaan mee fietsen, biljarten, paardrijden, wandelen of ze maken kunstwerken. Elke dinsdag is er sport en elke donderdag muziek/djémbé. Gudrun: “We halen mensen met jongdementie uit hun isolement door samen zinvolle, leuke dingen te doen die wel nog lukken. Iedereen gaat er vrolijk heen en komt vrolijk thuis. Ook de partners en de buddy's. De vriendschap en verbondenheid is enorm.”

Na het theater de film

Door de coronacrisis zijn alle activiteiten geannuleerd. Gudrun: “Op 11 maart hadden we de première van de film van Leo De Bock ‘Liefde in tijden van jongdementie’. Na de theatervoorstelling De Loteling, gespeeld door onze mensen, brengt de film een tweede kijk in het leven van de acteurs met jongdementie. Onze mensen waren apetrots. Ze kwamen in mijn armen gevlogen. Ik kon ze niet van me afduwen en zeggen: het mag niet van corona. Ze snappen dit niet. Het waren de laatste echte knuffels met elkaar.”

Ik vraag Gudrun hoe het nu met Patrick gaat. “Patrick mist niemand,” zegt ze. “Hij doet wat hij wil, wanneer hij wil. Niets moet. Dat is lastig, maar het is zo. En hij is gelukkig. Dat telt. Gelukkig voor mij is onze dochter Inse thuis. Ze studeert maar we kunnen veel samen delen en praten. Ook onze zoon Arne steunt vanop

HOE ZOU HET NOG ZIJN MET DE MENSEN DIE IK AL EENS INTERVIEWDE, VROEG JOURNALIST DOMINIQUE COOPMAN ZICH AF. EN HIJ GING OPNIEUW LANGS BIJ GUDRUN, MARJAN EN THÉRÈSE.

afstand. Andere mensen met jongdementie missen Het Ventiel wel. Vooral de partners missen de contacten, het even kunnen ontspannen. Hoe groot ook de liefde, het is niet evident dag in dag uit, dag en nacht, samenleven met iemand met jongdementie, die niet begrijpt wat er gaande is.”

Jongdementie sinds corona

“Sinds 14 maart stuur ik elke morgen een mail met tips, filmpjes, spelletjes. We hebben een online-praatbox waar iedereen op elk moment contact kan maken en waar we elke dag om vier uur een koffie-afspraak hebben. In het begin was dat onwennig, maar elkaar zien en elkaars stem horen, zorgt voor herkenning en blij gezichten. Dagelijks bel ik ook een paar mensen op. We wandelen met wie veilig en alleen kan stappen, zonder hulp. En we hebben een duo-fiets: je kunt er mee fietsen samen met je partner, terwijl de buddy twee meter voor of achter rijdt. Intussen volg ik de coronamaatregelen goed op en zoek naar nieuwe kansen. Het Ventiel heeft zichzelf bij aanvang moeten uitvinden, en dat is nu ook weer zo. Op 1 mei hebben we ons 5-jarig bestaan gevierd door overal een kaarsje te laten branden. We werken ook aan een alternatief voor ons grote zomerevenement 'In het Wiel van Het Ventiel.'

Toegegeven, ik was wel wat bang in het begin. Het Ventiel verbindt mensen, geeft prikkels die je als partner niet altijd kunt geven. Maar ik zie dat veel partners hun eigen sterkte ontdekken en dat stemt me blij.”



“HOE GROOT OOK DE LIEFDE, HET IS NIET EVIDENT DAG IN DAG UIT, DAG EN NACHT SAMENLEVEN MET IEMAND MET JONGDEMENTIE.”

MARJAN MEGANCK: “MIJN GROTE SCHRIK IS DAT WE NA DE GROTE CORONASCHOK ZULLEN TERUGKEREN NAAR HET LEVEN ERVOOR”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto VIOLET CORBETT BROCK

Marjan Meganck (43) is de vrouw van komiek Wouter Deprez en mama van Joshua (12) en Otis (9). Op 21 maart 2016 kreeg Marjan te horen dat ze borstkanker had. Wat volgde, was een chemostorm en een heel zware therapie, maar ook licht en een heldere kijk op het leven, wat ze prachtig beschreef in haar boek 'Het is een ander jaar'. Hoe gaat het vandaag, Marjan?

Applaus als vorm van troost

Sinds 1 januari 2020 zijn al zeven leden van Het Ventiel gestorven. Dat is veel op korte tijd. De laatste was Christophe, onze joviale fotograaf. Een overlijden delen is niet evident: het raakt hen heel erg diep, of het raakt hen niet, of ze vergeten het. Waarop je het terug vertelt en ze terug intens verdrietig worden. Bij elk sterfgeval vraag je je als partner ook af wie de volgende zal zijn. Doodgaan in coronatijden is een drama. Het is surrealistisch. Je kunt niemand lieflijk troosten en omarmen. Voor Christophe hadden we graag van zijn huis tot aan het kerkhof een haag gevormd en geapplaudisseerd, maar dat kon niet. Daarom heeft onze zoon, Arne, een filmpje gemaakt, een compilatie van het applaus van deelnemers, partners en buddy's ter ere van Christophe. De familie was daar heel erg dankbaar voor. Teken van hartverwarmende verbondenheid voor hen en voor elk van ons. Waar ik mijn energie haal? Ik denk niet teveel na en doe vooral verder. Ik heb geen andere keuze.”

Info: www.hetventiel.be

“Het gaat goed, dank je. Maar ik ben ook bezorgd. In quarantaine leven, is voor velen onbekend terrein. Anderen, zoals ikzelf, kunnen worden teruggegooid naar donkere tijden. We hebben nood aan hoop en perspectief. Ik schipper voortdurend tussen doemdenken en een uitermate positieve houding dat het een storm is die ook voorbij waait. Mijn grote schrik is dat we na de grote coronaschok zullen terugkeren naar het leven ervoor. Een gedwongen stilstand leidt niet altijd tot gedragsverandering eens het leven hervat. De mens heeft een sterke drang tot status-quo.

Meditatie is mijn manier om goed met mijn emoties en gedachten om te gaan en rust te vinden. Halfweg april werd die rust 's ochtends verstoord door een video-oproep van mijn broer die in Hong Kong woont. Alles waar wij hier doorgaan, hadden zij zes weken ervoor al doorgeemaakt. Wij dachten hier toen nog dat alles snel voorbij zou zijn. Dat de scholen snel zouden heropenen, mondmaskers niet zouden moeten en dat we snel weer zouden kunnen reizen. Ik besepte toen dat het niet om pessimisme versus optimisme gaat, maar om een nieuwe realiteit.

>>



Ik zit ook veel na te denken over de verandering die we nodig hebben. Ik hoop dat al wie nu applaudisseert voor onze helden en dat al wie in woord of daad zijn solidariteit voor de kwetsbare mens en de natuur uitdrukt, niet terugvalt in het oude, maar het lef heeft om door te gaan. Ik hoop dat echt, en reken daarbij op goed leiderschap en op veel individuen die aan de boom schudden.

Goed leiderschap kenmerkt zich door, geduldig maar gedwee, de status quo te doorbreken. De regeeringsleidster van Hong Kong heeft zichzelf in het begin van de crisis dapper bijgestuurd door met mondkapen op tv te komen en iedereen aan te sporen dat ook te doen. Door het invoeren van het Gentse circulatieplan is onze favoriete pannenkoekenzaak gesloten, maar intussen is Gent een stad met een hogere levenskwaliteit dan ervoor. Goed leiderschap vraagt bezonnen durf. Het gaat om visie, om daadkracht, overzicht bewaren, breed kijken, anderen consulteren, tijd nemen, klare taal spreken en de wind vangen.

Als individu kan ik het status quo doorbreken door – zacht maar zeker, met respect en waardigheid – plaats te maken voor wijze stemmen, mezelf niet buiten te sluiten, duurzame relaties op te bouwen, en die takken die geen vrucht dragen af te knippen.

Ik ben al 15 jaar met Zuid-Afrika bezig. Ik droom ervan daar ooit te gaan wonen. Als ik in Zuid-Afrika ben, functioneer ik voor 200 procent en is het alsof er duizend batterijen op mij zijn aangesloten. 'Je bent een licht, je verbindt mensen, je brengt mensen samen,' zeggen mijn vrienden daar. Aanvankelijk dacht ik 'ik doe dit vijf jaar, ik geef al wat ik geven kan, daarna moeten ze op eigen benen staan.' Maar zo bereik je weinig tot niets. Wat wel werkt, is het delen van dingen. We kunnen

zoveel uitwisselen. Kennis, ervaring, gebruiken, levenslessen. Hoe ze in Zuid-Afrika omgaan met kinderen met een beperking, kan ik meebrengen naar hier of ik kan studenten uit Gent dat in Zuid-Afrika laten ervaren. Die verbinding maken is absoluut geen verloren energie.

"DOOR HET INVOEREN VAN HET GENTSE CIRCULATIEPLAN IS ONZE FAVORIETE PANNENKOEKENZAAK GESLOTEN, MAAR INTUSSEN IS GENT EEN STAD MET EEN HOGERE LEVENSKWALITEIT DAN ERVOOR."

Deze zomer zouden we, zoals elk jaar, opnieuw naar Zuid-Afrika gaan. Wouter zou er een voorstelling maken met de mensen ginder – elk in zijn taal – en ik en de kinderen zouden in het project werken. Maar corona dwingt ons hier te blijven. Ik heb vrede met dat idee. Ik heb er zin in om hier het weer, de natuur, mijn tuin in volle zomer te ontdekken. Ook voor Wouter is thuisblijven geen straf, zelfs al bloedt zijn artiestenhart. De kinderen hebben wel spijt, en ik hoop dat Joshua met zijn vrienden op kamp kan. Wij kunnen onze perspectieven verleggen, want ja, we hebben veel mogelijkheden. Dat is niet voor iedereen zo. Dan denk ik aan vrienden die jaren gespaard hebben voor een verre reis naar Azië, en wiens droom nu in duigen valt."

THÉRÈSE DE JAEGER: "IK MOET WAAKZAAM ZIJN, ZIEN DAT IK HET LEVEN NIET VERLIES."

Tekst DOMINIQUE COOPMAN //
Foto FRANÇOIS DE HEEL

"Ik ben trots op Jan en op onze kinderen," zegt Thérèse De Jaeger (79), weduwe van radio-icoon Jan Wauters. Jan stierf tien jaar geleden. Net zoals Jan dat op de radio deed – radio, mijn binnen- en buitenkant, dat ruist en bruist, sist en suist – zo overschouwt Thérèse haar leven met en zonder hem, dankbaar en nuchter.

"Jan stierf tien jaar geleden. De eerste twee jaar heb ik getreurd. Pas na vijf jaar kon ik weer over hem vertellen, zonder dat er tranen vielen. Het verlangen en de goesting om iets te ondernemen, waren weg. Vandaag ben ik dankbaar om die tien jaar. Dankbaar om de mooie reizen die ik nog kon maken, regelmatig naar Zwitserland, Burundi en Tanzania, Zuid-Afrika, naar Egypte, Jordanië en zo meer, mee dankzij en in het gezelschap van onze drie kinderen en negen kleinkinderen.

De oudste, Evert, en zijn gezin, verbleven lang in Afrika, maar Evert werkt nu in Brussel. De twee dochters, 16 en 15, gaan wel nog naar school in Afrika, het wordt een hele uitdaging om die hier eind juni terug in België te krijgen. Benno is de grappas van de familie. Hij zit in een heel gelukkige relatie, na een donkere periode. Twijfels en zelfkwelling, ook dat gaat kennelijk voorbij. De jongste, Jasper, altijd al een bolleboos, is een topadvocaat in Genève, waar hij ook woont met zijn gezin en vier kinderen.

Mentaal gaat het goed met mij. Fysiek is het minder, de mechaniek sputtert tegen. Ik heb al anderhalf jaar rugproblemen, overweeg me opnieuw te laten opereren, maar corona heeft dat uitgesteld. Ik heb zelfs geen poetshulp meer, geen pedicure, geen kapper. Maar mentaal gaat het. Ik heb mijn boeken en mijn muziek. Ik ben gelukkig dat ik vorige zomer nog met Benno, zijn vrouw en twee kinderen naar Zuid-Afrika ben geweest en dat ik halfweg maart, net voor corona, nog bij Jasper in Genève ben geweest en we een paar uitstappen konden doen in de Zwitserse bergen.

"IK HEB ZELFS GEEN POETSHULP MEER, GEEN PEDICURE, GEEN KAPPER. MAAR MENTAAL GAAT HET. IK HEB MIJN BOEKEN, MIJN MUZIEK."

Sinds Jan stierf, ging ik ook elke dag naar zijn graf, nu laat mijn rug dit niet meer toe. Soms stemt dat somber, maar het is zo. Toch blijf ik heel evenwichtig. Wat me erg spijt, is dat ik door de coronamaatregelen geen les meer kan geven aan vluchtelingen. Ik deed dat vrijwilligerswerk heel graag, maar ik vrees dat het doek daar definitief gevallen is. Ik troost me bij de gedachte dat ik misschien wel iets heb betekend voor die mensen. Ik krijg trouwens nu en dan een sms'je, gebrekkig geschreven, maar wel attent."

In die hoop wil ik leven en sterven

"Het vreselijkste aan die hele coronacrisis is dat mensen alleen moeten



"NOEM HET DE ZIEL, DE GEEST, OF WAT OOK... MAAR DAT JE DE DOOD OVERLEEFT EN VERDER LEEFT. EN ELKAAR WEER ONTMOET, OP EEN ZEER ZUIVERE MANIER, UITGEZUIVERDE MANIER, ZOALS DAT WAS IN ONZE ALLERBESTE MOMENTEN."

sterven. Jammer ook dat ik mijn broer, die een beperking heeft, en in een opvangtehuis in Vorst verblijft, niet kan bezoeken, en dat het zorgpersoneel niet eens echt de moeite doet om hem aan de telefoon te krijgen.

Als het zover is, ga ik bij Jan. Ik hoop dat er iets weer te vinden is van wat we samen hadden, dat iets blijft leven, dat we elkaar weer ontmoeten. Noem het de ziel, de geest, of wat ook... maar dat je de dood overleeft en verder leeft. En elkaar weer ontmoet, op een zeer zuivere manier, uitgezuiverde manier, zoals dat was in onze allerbeste momenten. 'In die hoop wil ik leven en sterven,' leerden we als kind. Ik hoop vooral ook dat ik niet alleen ben, als ik sterf. En dat ik afscheid kan nemen, zeggen van "t is goed geweest, doe ze allemaal de groeten".

Let op, ik ben daar niet voortdurend mee bezig, hé. Ik sta elke dag op,

verzorg mezelf, doe verder, geniet van het leven, en van de kinderen en kleinkinderen. Fysiek gaat het minder, maar als je geestelijk in orde blijft, kan je veel aan. Om daarna, als het moment er is, het leven af te geven, niet te rekken.

Leven en dood – met de liefde als een brug daartussenin - liggen dicht bijeen, liet Jan me altijd beseffen. 'Later zal er vlug zijn,' zei hij en nu is het later. Ik moet waakzaam zijn, zien dat ik het leven niet verlies. Hoeveel tijd heb ik nog?

Wat Jan zou doen, zonder Tour, zonder Olympische spelen, zonder EK voetbal? Hij zou heel veel filosoferen, over de betekenis van de sport, de commerce, het leven. Hij was een heel goede sportreporter, maar ook een visionair, met diepgang. Jan zou dat zeker invullen." 

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

MIEROOS
NIJSTERS ZIT
GRAAG MET
HAAR HANDEN
IN DE GROND
ÉN IN DE KLEI

“OOK IN HET KERAMIEK-ATELIER
IS DE TUIN NOOIT VERAUF”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

De Eekstraat in het Antwerpse Vremde slingert tussen weiden en akkers. Je ziet er niet alleen klassieke landbouw. Er is ook een boomkwekerij en zelfs een wijngaard. In een voormalige boerderij wonen Mieroos Nijsters en haar man Wim. Op de halve hectare rond haar woning kan Mieroos haar passie voor planten botvieren.

Mieroos' voorliefde voor de tuin blijkt een lange geschiedenis te hebben. "Mijn grootouders waren boerenkinderen. Zelf hebben ze de boerenstiel niet beoefend, maar ze kweekten wel groenten. Mijn grootmoeder had ook een kleine siertuin aan de straatkant. Dat was gebruikelijk vroeger, een beetje als statussymbool. Het zit blijkbaar in de genen, want ook mijn moeder tuinierde. Ze had een mooie siertuin." "Ik heb altijd wel iets met aarde en plantjes gehad. Als kind hadden we thuis een zandbak. Die verloederde toen we er niet meer in speelden. Spontaan groeiden daar viooltjes. Ik herinner me nog dat ik de grassprietten tussen die bloemen wiede zodat het een tuintje werd. Bij mijn grootmoeder ging ik helpen in de siertuin. Wat knippen hier en daar of besjes plukken en opeten."

Groenten in Afrika

"Ik ontdekte pas echt dat ik iets met planten heb toen we een aantal jaren naar Afrika trokken. We gingen er heen om aan ontwikkelingshulp te doen met Vredeseilanden, het huidige Rikolto. We hadden daar een stuk grond. Daar begon ik met groenteteelt en heb ik heel veel geleerd. Terug uit Afrika zette ik het tuinieren verder, zij het nog beperkt. We hadden jonge kinderen en deden grote verbouwingswerken in de oude boerderij die we hadden gekocht."

Ook in Vremde kweekte Mieroos groenten, maar dat liep niet helemaal zoals ze dat wilde. "Groenten kweken is arbeidsintensief, maar ik was de enige die zich daarin interesseerde. Mijn man was bezig met de verbouwingen. En hij ligt liever in de tuin te genieten dan dat hij erin werkt. Toen de groenten rijp waren om te oogsten, vertrokken we op

vakantie. Dat was wel frustrerend. Daarom besloot ik na een aantal jaren om bloemen te kweken."

Eurekagevoel

Met de siertuin ging een nieuwe wereld open voor Mieroos. "In het begin probeerde ik maar wat, zonder goed te weten wat ik deed. Zo liep ik wel wat teleurstellingen op. Dat veranderde na enkele vormingen bij Velt, de Vereniging voor Ecologisch Leven en Tuinieren. Daar leerde ik dat de dingen die me vroeger frustreerden, gewoon de natuurwetten zijn. De sterkste haalt het op de zwakkere, bijvoorbeeld. Of het feit dat je afhankelijk bent van de bodemgesteldheid en de vochtigheid voor een juiste plantenkeuze. Dat was een enorme openbaring. Als ik die natuurwetten toepaste in plaats van er tegen te vechten, had ik succes. De frustraties werden een eureka-gevoel. Eigenlijk paste ik de principes van het ecologisch tuinieren al toe zonder het te weten."

"IK BEN VAN BEROEP
LEERKRACHT, IK GEEF GRAAG
KENNIS DOOR."

Vooraf bloeiende planten trekken Mieroos aan, en dan nog liefst de doorlevende. Die kweekt en verzorgt ze in borders in haar tuin. Stap voor stap breidt Mieroos haar kennis uit. Die geeft ze als lesgever door aan andere tuiniers in de Velt-afdelingen. "Ik ben snel een hele avond aan de praat. (lacht) Ik ben van beroep leerkracht, ik geef graag kennis door. Wat ik zelf ontdekte, deel ik graag met anderen. Dat is wie ik ben."

De passie voor planten blijft in de familie. Ook de twee dochters van

Mieroos zijn aan het tuinieren geslagen. "Ze startten ermee zo ongeveer op de leeftijd waarop ik dat deed. Ze kochten een huis met een stuk grond en wilden een tuin met de charme die ze van thuis kenden. 'Kan je ons daarbij helpen?', vroegen ze. Ik heb natuurlijk niets liever. Ik heb een overvloed aan planten om uit te delen, ik maak graag plantentjes. Mijn dochters heb ik op weg gezet, maar ik onderhoud hun tuin niet. Nu merk ik dat ze er zich zelf in gaan verdiepen."

Vriendinnen

In de tuin van Mieroos staat een gerenoveerde schuur. Daarin bedrijft ze een tweede passie: de keramiek. De link met het tuinieren vindt ze vanzelfsprekend. "Keramiek is bezig zijn met klei. Je bewerkt een natuurlijk product uit de bodem. Voor mij is de cirkel rond als ik ermee bezig ben. Ik had altijd al iets met aardewerk. Op vakantie nam ik altijd wel een schaal of pot mee op een marktje. Pas toen ik met pensioen ging, kwam er meer tijd vrij. Ik ging zeven jaar naar de academie. Ik heb er veel opgestoken, dat was heel plezierig. Je komt er gelijkgestemden tegen. Toeval misschien, maar het zijn vooral vrouwen die keramiek volgen."

Na het afstuderen aan de academie beslisten Mieroos en enkele andere vrouwen om verder samen hun passie te beleven. Twee keer per week komen ze een halve dag samen in het atelier bij Mieroos en creëren er hun stukken keramiek. Ook twee vrouwen uit de buurt sloten aan. "We steken dingen van elkaar op en hebben sociaal contact. We zijn intussen vriendinnen en gaan soms ook op uitstap. Dat is een aantrekkelijk stukje van mijn leven." En ook in het atelier is de tuin nooit veraf. "Vanuit de veranda hebben we





"ALS IK DE
NATUURWETTEN TOEPAS
IN PLAATS VAN ER
TEGEN TE VECHTEN, HEB
IK SUCCES."

>> uitzicht op de tuin. We zitten in een groene omgeving. We zien een eekhoorntje wippen van de ene naar de ander boom of de vogels in de winter heen en weer vliegen naar de mezenbollen. Het is een heel aangename locatie om te werken, zeggen mijn vriendinnen. En ik ben het daarmee eens." (lacht)

Ruimte en rust

Het mag duidelijk zijn: in Vremde heeft Mieroots een plek gevonden waar ze helemaal zichzelf kan zijn. Dat ze hier terecht kwam, noemt ze een toeval. "Ik ben West-Vlaamse, mijn man is van Ekeren, de andere kant van Antwerpen. We waren destijds op zoek naar een woning voor twee gezinnen. We deden aan cohousing avant la lettre. Samen

"WIJ WILDEN ECHT OP HET
PLATTELAND GAAN WONEN,
WIJ HEBBEN RUIMTE NODIG OM
ONS GOED TE VOELEN."

verbouwden we de boerderij tot een woning die geschikt is voor twee gezinnen. Daarvoor moet je haast naar het platteland, in de stad vind je niet zo makkelijk een geschikte plek. Wij wilden ook echt op het platteland gaan wonen, wij hebben ruimte nodig om ons goed te voelen. Deze boerderijwoning kwam als geroepen, we hebben ons hier altijd goed gevoeld."

"Nu zijn we met z'n tweeën gepensioneerd. We zitten in een andere levensfase. Maar toen we nog werk-

ten, was het een hele verademing om hier tot rust te komen na onze drukke bezigheden. Hier is ruimte. Het huis en de tuin zijn groot genoeg en kijk je over de haag, dan zie je akkers en weiden. Tegelijk zitten we ook vlakbij het dorp. Dat was een goed compromis om het hier uit te proberen."

Onlangs sneden Mieroots en Wim een nieuw hoofdstuk aan. De buurvrouw die decennialang naast hen woonde, verhuisde enkele jaren na het overlijden van haar man. "Sinds een maand hebben we een jong gezin met drie kleine kinderen als burens. Dat zal wel een verschil zijn qua ambiance. Maar we zien dat heel hoopvol tegemoet, het zijn sympathieke mensen. Dat zijn weer nieuwe perspectieven." ■

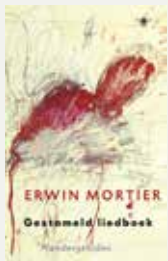
HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN DOCUMENTAIREMAKER WANNES DELEU EEN EN AL GRIEKENLAND

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto VRT

In televisieland werkt Wannes Deleu meestal achter de schermen. Met zijn documentaires verrast hij jong en oud. In *Op Straat* probeert hij als dakloze te overleven en met *Voor ik het vergeet* vatte hij post in het woonzorgcentrum van zijn grootmoeder. Hoe hij zelf boeken, kunst, films en culinair plezier kiest, heeft veel te maken met zijn liefde voor het Griekenland van toen en nu.

Verhalen van toen en nu

"Momenteel verdiep ik me in het boek *Helden* van Steven Fry. Het is een van de weinige boeken over de Griekse mythologie die ik nog niet had gelezen. Zet me op café met deze Engelse auteur en we zouden uren neuzelen over de verhalen die de oude Grieken hebben verteld. Een heel ander boek is gereleateerd aan mijn recentste documentaire *Voor ik*



het Vergeet, waar ik ook zelf een boek over schreef. Erwin Mortier beschrijft in *Gestameld Liedboek* hoe zijn moeder alzheimer doormaakt. Hij ziet haar langzaam in haar ziekte wegglijden. Het verhaal is snoeihard maar tegelijk in een ontzettend mooie taal geschreven. Dat contrast tussen inhoud en schrijfstijl heeft me erg verrast."

Kunst met herinneringen

"Wat musea betreft, denk ik soms out of the box. TEFAF is een kunst- en antiekbeurs die elk jaar plaatsvindt in Maastricht. Toen ik er eens rondwaalde vond ik dat best indrukwekkend want je komt er de hele kunstgeschiedenis tegen, van de Oude Grieken tot Picasso. Bovendien mag je er dichtbij komen, bijna aanraken zelfs. En kopen natuurlijk. Voor een echte tentoonstelling had ik graag het Museum voor Schone Kunsten in Gent bezocht om de indrukwekkende Van

Eyck te bekijken. Helaas is dat door de corona-crisis niet mogelijk. Ik heb ook een boontje voor *Naturalis*, het natuurhistorisch museum in Leiden. Sinds het vernieuwd is, kreeg de Tyrannosaurus Rex die Trix genoemd wordt een ereplaats. Voor mij is dit skelet extra bijzonder omdat ik in 2013 over de opgraving in Montana een documentaire mocht maken. Trix is helaas te groot voor mijn woonkamer. De friezen van het Griekse Parthenon zijn dat wellicht ook. Mocht ik ze toch even bezitten, dan zou ik ze nadien niet terugbrengen naar het British Museum maar wel naar Athene, waar ze thuishoren."

Sterke muziek, sterke beelden

1492 Conquest of Paradise, als kind was ik elke keer overdonderd wanneer mijn ouders de cd van componist Vangelis speelden. En als vandaag de Zweedse singer-songwriter *The Tallest Man on Earth* een concert geeft in ons land, probeer ik



erbij te zijn. Voor films en series heb ik guilty pleasures: *Pirates of the Caribbean* en *James Bond*. Maar wat me echt van mijn sokken blies, was een scène uit *True Blood*, een serie over vampiers. Daarin verliest een meisje haar grootmoeder en in diep verdriet wil ze toch de taart die in de koelkast was achtergebleven opeten. Het beeld van een meisje dat huilend aan de tafel eet van taart die normaal geassocieerd wordt met feest en vrolijkheid, dat is me altijd bijgebleven."

**THUIS STAAT ER GEEN MAAT
OP MIJN EETLUST ALS ER
VOGELNESTJES MET
TOMATENS AUS OP TAFEL
KOMEN.**

Vogelnestjes met Pasen

"Het ligt in de lijn der verwachting dat ik fan ben van de Griekse keuken. Op het eiland Ithaka dat bijna mijn tweede thuis is, ga ik graag uit eten bij *Sirines*. De kok is intussen een goede vriend geworden. Thuis staat er geen maat op mijn eetlust als er vogelnestjes met tomatensaus op tafel komen. Dat is slechts twee keer per jaar, met Pasen en op de dag dat mijn grootvader jarig is. Hij is er niet meer maar de traditie van zijn verjaardagsfeest blijven we in ere houden." 🍷

10 OM NIET TE MISSEN



1 FIETS ROND UW KOT

Vlaanderen Fietsland en Knooppunter garanderen je een prachtige zomer vol fietsplezier in je eigen buurt. Schrijf je gratis in op de website en plan met de op maat gemaakte Routeplanner routes binnen een straal van 15 km rond je huis. Wanneer je je omgeving per fiets verkent, zal je onderweg regelmatig een letter spotten als je fietst met de Vlaanderen Fietsland app. In totaal zijn er 32 letters verstopt in een straal van 15 km rond je huis. Deze 32 letters vormen samen 4 achtletterwoorden. Op het einde van de wedstrijd kan je de 4 woorden als antwoord indienen (tot 31 augustus 2020), waarna je kans maakt op een leuke prijs.

Alle info op www.fietsronduwkot.be

Download de Vlaanderen Fietsland app in Google Play (Android) en App Store (Ios)

2 DE SPAANSE BELOFTE

Charlotte Fairfax is vermogensadviseur en moet voor een belangrijke klus naar Madrid. Daar ligt een rijke man op sterven, die van plan is zijn vermogen na te laten aan een volstrekt onbekende vrouw. Het is aan Charlotte om erachter te komen wie zij is, terwijl thuis in Londen haar verloofde en aanstaande schoonmoeder ongeduldig zitten te wachten op haar terugkomst om haar huwelijk voor te bereiden. Maar wat ze in Spanje ontdekt kan ze niet loslaten en zal haar voorgoed veranderen. De boeken van Karen Swan zijn kleurrijk, hebben een enorm spannend verhaal en de personages voelen levensecht.



De Spaanse belofte, Karen Swan, Uitgeverij Xander, 18,50 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 62

3 DE HUISKAMERQUIZ VAN VLAANDEREN

De voorbije weken heeft Vlaanderen massaal het online quizen ontdekt. Zo speelden al duizenden mensen mee met 'De Huiskamerquiz van Aarschot', een lokaal initiatief dat almaar populairder wordt bij quizzers in Vlaanderen en zelfs ver over de grenzen. Het brein achter dit vragenspel is Stefaan Andries. Op die manier probeert hij mensen met elkaar te verbinden en hen een verzetje te geven in deze bizarre tijden. Doe mee: neem pen en papier, daag je familie en vrienden uit en doe mee aan De Huiskamerquiz van Vlaanderen.

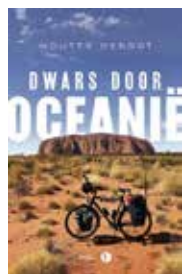
Alle info: www.hln.be/nieuws/binnenland/speel-de-huiskamerquiz-van-vlaanderen-a37ef410/

4 DE DOCHTER VAN DE NAZI

Hetty Heinrich groeit op in het Leipzig van de jaren dertig. Het hele gezin is in de ban van de nazi's, en voor Hetty lijkt het allemaal heel gewoon. Haar vader is SS-officier en haar broer gaat bij de Luftwaffe. Hetty zelf wil dolgraag bij de Deutscher Mädel en boven haar bed hangt een poster van haar grote held Adolf Hitler. Alles verandert wanneer ze Walter ontmoet. De blonde, blauwogige, perfecte Walter. De beste vriend van haar broer. De jongen die haar leven redde toen ze klein was. Een Jood. Door haar diepe gevoelens van vriendschap en liefde voor Walter begint Hetty vraagtekens te zetten bij alles waarmee ze is opgegroeid. Moet ze trouw blijven aan haar familie en zich overgeven aan het regime? Of is ze bereid grote risico's te nemen en te kiezen voor de liefde van haar leven? De dochter van de nazi is een meeslepend en ontroerend verhaal over verboden liefde tijdens het meedogenloze naziregime. Gebaseerd op een waargebeurd verhaal.



De dochter van de nazi, Louise Fein, Uitgeverij Xander, 20,99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 62



5 DWARS DOOR OCEANIË

In zijn rubriek in *Iedereen Beroemd* doet Wouter Deboot ons elke week dromen van verre reizen en zorgeloos fietsen. Het verslag van zijn meer dan 7000 kilometer lange tocht is nu ook te beleven in dit boek, met alle verhalen en heel veel uniek fotomateriaal. Nog meer dan naar de prachtige natuur gaat Wouter op zoek naar de verhalen van de mensen die er leven. Hoe verzandt iemand in de outback, een van de meest onherbergzame woestijngebieden ter wereld, en waarom blijft hij daar? Wie zijn de Aboriginals en de Maori, de oudste menselijke beschavingen?

Dwars door Oceanië, Wouter Deboot, Uitgeverij Polis, 22,50 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 62



6 BERICHTEN UIT DE VALLEI

De schoonheid van de bijeneter, de groeidrift van een zeeajuin, een hommel die aan bodybuilding doet, de meedogenloze roodkopklauwier, de terreur van de avocado, een kleine zwartkop die afloopt als een wekker, een fanfare van kraanvogels, het seksleven van de reuzenhooiwagen. Stefan Brijs concentreert zich vier seizoenen lang op de natuur in het zuiden van Spanje, waar hij sinds 2014 woont. Vanuit zijn schrijfhut op een heuvelflank observeert hij het leven in de vallei en beschrijft hij met oog voor elk detail in vaak lyrische, soms kritische stukken de pracht maar ook de teloorgang van wat hij door zijn raam ziet.

Berichten uit de vallei, Stefan Brijs, Uitgeverij Atlas Contact, 21,99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 62

7 GESCHIEDENIS VOOR HERBEGINNERS

Een heerlijk luisterspel waarbij je zelf in de grootste veldslagen van de geschiedenis gedropt wordt. Jonas en Filip hun beroep, hun hobby en hun passie is geschiedenis en infotainment. Zij posten zelfgemaakt audiovisueel materiaal in tijden waarin de meeste mensen veroordeeld zijn tot hun vier muren. Geniet van dit gesproken dagblad in virale tijden!

Te vinden op Spotify: <https://open.spotify.com/show/4uy4f0ajd8nX3mUskSMzY1>
of op Anchor: <https://anchor.fm/jonas-goossenaerts>



8 TERUG NAAR HET STRANDHUIS

De veertigjarige Caretta heeft al jaren geen contact meer met haar familie die in het zuiden van het land woont. Op een dag ontvangt ze een brief van haar moeder waarin zij haar dochter vraagt om naar huis te komen. Omdat Caretta de controle over haar eigen leven aan het kwijtraken is, besluit ze terug te gaan naar het strandhuis op het mooie Carolina Lowcountry, waar zij opgroeide. Al snel krijgt het eilandritme vat op haar: ze kan zich voor het eerst in lange tijd weer ontspannen en ziet dat het leven weer zin heeft. Het strand, de zee, haar thuis, ... Caretta gaat zich ontfemen over bedreigde schildpadden en haalt oude banden aan met mensen die zij dacht verloren te hebben. Haar belangrijkste levensles leert zij door het hernieuwde contact met haar moeder. Het is een les waarbij liefde zeker ook zijn offers zal vragen.

Terug naar het strandhuis, Mary Alice Monroe, Karakter Uitgevers, 19,99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 62



9 BLOEMEN DROGEN

In *Bloemen drogen* vind je een overzicht van de dertig populairste droogbloemen, samen met praktische adviezen over hoe je ze moet drogen en bewaren. Zo kan je dankzij de juiste techniek een jaar rond genieten van de oudroze amarant, de helderpaarse hortensia, het mosterdgele duizendblad of de landelijke stijl van een aantal grassen. En wie nog een stapje verder wil gaan, vindt in *Bloemen drogen* vijftien eenvoudige boeketten en bloemstukken. Een landelijk, exotisch of terracotta boeket? Een bloemenkrans voor aan de muur of een versierde geurkaars? Of ga je helemaal vintage met een herbarium of bloemen onder een stolp?

Bloemen drogen, Morgane Illes, Uitgeverij Manteau, 24,99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 62



10 UITINHUIS.BE

De website Uit in Vlaanderen verzamelt alle activiteiten in Vlaanderen. Maar omdat we nog een tijdje ons huis niet uitkunnen voor culturele activiteiten, werd Uit in Vlaanderen, UitinHuis. Je vindt er heel wat inspiratie voor vrije tijd in huis. Toneel-, dans- of operavoorstellingen bij je thuis? Je kan ze vinden op uitinhuis.be. Je vindt er ook tips over quizen, leuke podcasts, virtuele wandelingen en documentaires. Je zou bijna smeken dat die corona-tijd nog lang mag duren om alles te kunnen zien!

www.uitinhuis.be



Hersengymnastiek

TIJDENS CORONADAGEN

ZWEEDSE PUZZEL

Breng de letters uit de genummerde vakjes over naar de gelijkgenummerde vakjes van de oplossingsbalk.

DAG- WAAK	▼	STEMMING	▼	MIKPUNT VAN SPOT	▼	REGIMENT (AFK.)	▼	TE VORDEREN	▼	ONHEILS- GODIN	▼	BANGIG- HEID	▼
KRITIEK		KADAVER		MANSNAAM						IT.EILAND		ZAK	
1								ZUIVER	▶				
								WITTELING					
SCHRIK	▶		6			SCHILDERIJ	▶			5			
NEDERIG- HEID						MODE- SHOW							
		8						LABORA- TORIUM	▶		SINE DUBIO (AFK.)	▶	4
								WEB			BAND		
DOCHTER VAN CADMUS	▶			ZEDIG	▶							MODE	
AALSTEKER				GRIEKSE HARSWIJN									
						EERLIJK	▶			TIJDVAK	▶		
						VLEES- STOKJE				SNUGGER			
OCEAAN		ONTWERP	▶			9				VEEN- BAGGER	▶		
		IDENTIEK								GRIEKSE WIJSGEER			
				AANTAL	▶			HOEVEEL- HEID	▶		2		
				JAP. MEISJES- NAAM				VIOLIER					
BLOED- ARMOEDE	RIJGSNOER	▶						INHOUDS- MAAT	▶				
	WATER- DAMP							LOGEE					
						TROMPET- VOGEL	▶					ECHT- GENOTE	
						VIOOLTJES- WATER							
ERBINNEN	▶		7			OOSTERS WEEFSEL	▶	10			VOORDAT	▶	
OOST- VLAAN- DEREN						EEN ZEKERE					CURSUS		
				SPUITBUS	▶							FRIES WATERTJE	▶
				ASSISTENT- ECONOOM (AFK.)							GIGAJOULE		
EEN EN ANDER	▶					MUZIEK- TEKEN	▶			AKKER- SLEEP	▶		
KLEDING- STUK													
						3							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

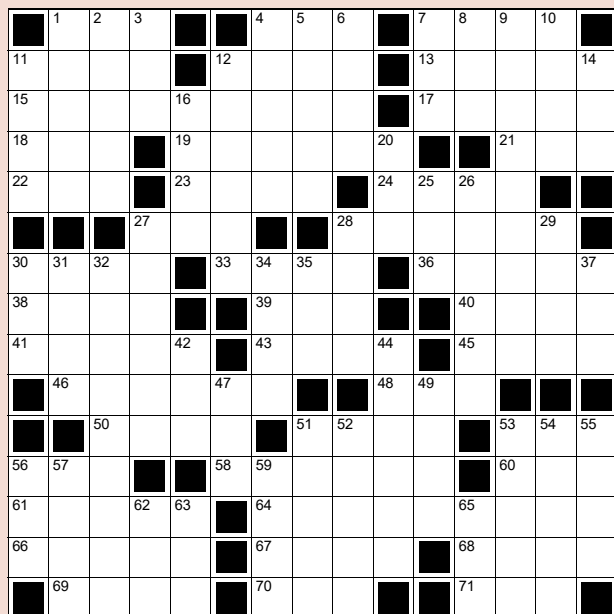
KRUISWOORDRAADSELS

HORIZONTAAL

1 wisselgebruik **4** computertoets **7** prettig **11** vereniging
12 weefsel voor werkkledij **13** bonte strandloper **15** korte reeks **17** binnenplaats **18** gelofte **19** sierplant **21** opstootje
22 Rijkskweekschool (afk) **23** waterbuffel **24** gewicht **27** Braziliaanse stad **28** Aziatische steppekat **30** struisvogel
33 brilslang **36** sullige vrouw **38** maatstaf **39** vrouwennaam **40** toespraak **41** kleine handcamera **43** stortgoed **45** land in Azië **46** schaakterm **48** vaarwel! **50** meisjesnaam **51** stad in India **53** schutsluis **56** toebehorend aan **58** Eerste Kamer
60 brandgang **61** slingerplant **64** likdoorn **66** en daarbij (Lat) **67** Vlaamse rivier **68** korte dienstnota **69** Noorse hoofdstad **70** vlaktemaat **71** halt!

VERTICAAL

1 ongeëvenaard **2** vanaf **3** uitroep van schrik **4** dwingeland
5 voorwendsel **6** kluister **7** Leuvens Studentenparlement (afk) **8** afscheidingsbeweging in Spaans Baskenland **9** verdelger **10** gewricht **11** Deens melkproduct **12** stoep langs spoorlijn **14** wegenbelasting **16** vervelend **20** ritmische muziek **25** internationaal (afk) **26** kipkarretje **27** nieuwe versie (Eng) **28** keer **29** geliefde van Zeus **30** bouwland **31** zwart paard **32** militaire boodschapper **34** wit miskleed **35** spel (Fr) **37** deel van de hals **42** babbelaarster **44** vechtsport **47** onnodige drukte **49** afspraakje **51** scheepstuig **52** logee **53** optocht **54** lekkere geur **55** palmmeel **56** pudding **57** oud Japans volk **59** echtgenote **62** troefkaart **63** uitwendig (voorv) **65** Rijksmiddelbare school (afk)



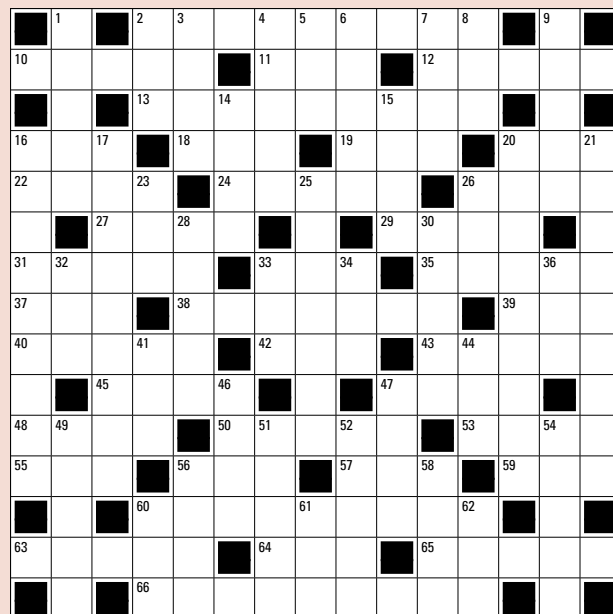
6 7 30 8 41 15 25 49 47 59 61

HORIZONTAAL

2 gebrek **10** afkomst **11** vrouw van Jakob **12** slagader **13** wijkkrant **16** zoon van Noach **18** nieuwe lerarenopleiding (afk.) **19** inrichting (afk.) **20** zie ommezijde (afk.) **22** lang stuk hout **24** in elkaar **26** proefopname **27** mythologisch wezen **29** brandstof **31** kienspel **33** hoge berg **35** als gangmaker optreden bij een atletiekwedstrijd **37** klein hert **38** schuivend deel van een tafel **39** welke persoon **40** badplaats in Zuid-Israël **42** beats per minute (afk.) **43** harde slag op een hoge bal **45** provincie (afk.) **47** Bijbelse koning **48** Bijbelse reus **50** deel van het bestek **53** bedrogene **55** ongewenste opening **56** griezelig **57** periode **59** ruim **60** deel van een bestrating **63** oud-Egyptische koning **64** onhoudbare service bij tennis **65** maalinrichting **66** openbaar vervoermiddel.

VERTICAAL

1 Aziatisch schiereiland **2** met andere woorden (afk.) **3** kortom **4** eencelcultuur **5** roem **6** toverkunst **7** erheen **8** vat **9** waterdamp **14** steile afgebrokkelde kust **15** in het jaar **16** voorschrift bij een spel **17** dameskostuum **20** stern **21** hoofddekseel **23** literair (afk.) **25** deel van de arm **26** projectieplaatje **28** kernspreuk **30** plaats in Tibet **32** uitroep van smart **33** afbeelding (afk.) **34** plusminus (afk.) **36** vordering **41** woonschip **44** inhoudsmaat **46** van links naar rechts (afk.) **47** modder **49** land in Azië **51** effen **52** wondvocht **54** fluitspeler **56** Engels kostschoolstadje **58** dunne overjas **60** sluisolk **61** komisch nummer **62** elektrisch geladen deeltje.



21 13 56 6 42 37 62 30

BINAIRE PUZZEL

In elk hokje moet een nul of een één komen te staan.
 Er mogen nooit meer dan 2 nullen of 2 enen naast elkaar staan.
 Elke rij en elke kolom moet evenveel nullen als enen bevatten.
 Er mogen geen twee rijen en kolommen exact hetzelfde zijn.

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

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

SUDOKU

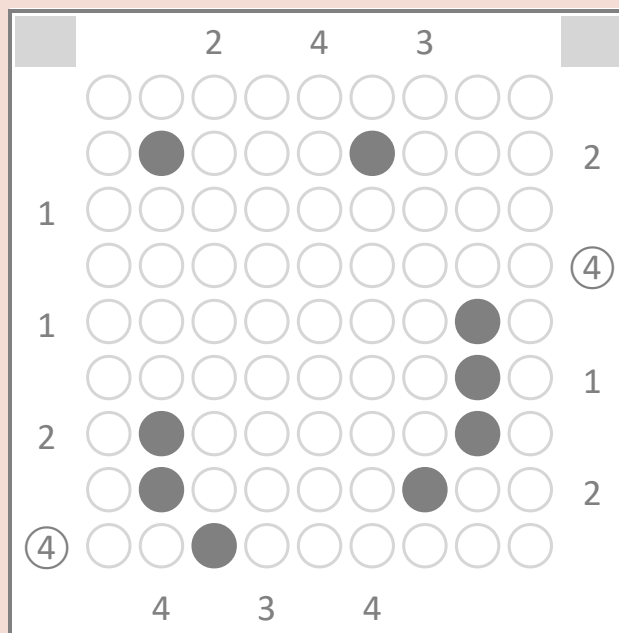
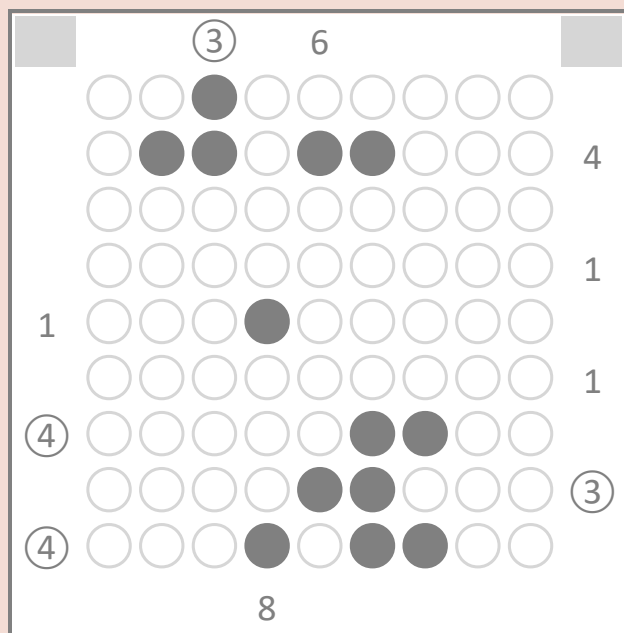
Vul het diagram zo in, dat in elke rij, in elke kolom en in elk blok van 3 x 3 vakjes de cijfers 1 t/m 9 slechts één keer voorkomen.

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

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

SYMBOLADOTS

Een cijfer links of rechts van een rij, boven of onder een kolom of schuin boven een diagonaal geeft aan hoeveel DOTS er in totaal in die rij, kolom of diagonaal voorkomen. Is het cijfer omcirkeld dan is de DOT-reeks gesloten. Zoniet is ze onderbroken door minstens een blanco vakje. Staat er geen cijfer bij een rij, een kolom of een diagonaal dan is dat gegeven niet nodig om de oplossing te vinden.



UNDOSTRES

In elke rij en elke kolom dienen evenveel cijfers 1,2 en 3 aanwezig te zijn. Dus drie van elk. De cijfers in de grijze vakken dulden geen gelijken in de aangrenzende vakken onmiddellijk boven, onder, links en rechts van hen.

3		1	2	1		2		1
	3		1		1		2	2
3		2	1	2		2		
	1	3			2		2	3
1		2		3		3	2	
	2		3	2		1		1
2	3				2	3	3	2
1	1	3	2	3	3	2	1	
2	2		3	2	1	1		3

3		2	3		1	2		1
	3	2	1	1			3	
1		3		3	2	1		2
	3			2	1		1	3
3	2		1			1	2	
2		1		3		2		1
1			2	3	3		1	2
	2	3	3		2		1	
2	1	1		1	3		2	3

ZWEEDSE PUZZEL

Breng de letters uit de genummerde vakjes over naar de gelijkgenummerde vakjes van de oplossingsbalk.

VOERTUIG		ZUILENGANG		MIXEN		GEKRIJS		GREEP		DAAGS		ZOOM		
KLEREN- HANGER												LUIAARD		6
						FATSOENLIJK								
			1											
DEEL VAN EEN EG		VOGEL- EIGENSCHAP		ACHTERKANT				GROOT- MOEDER		SCHREEUW				
				DUITSE NV										
						REPUTATIE								
						VIES						VOORZETSEL		
UITROEP				PLUIM- STRIJKERIJ						LOMP				
VISNET				JENEVE						DJATHOUT				
5				OP DIT MOMENT				PROOST		KRUID			BETREFFEN	
ZIGEU- NERGROEP		WETGEVINGS- TECHNIEK											TAARTJE	
		HEMELSTEEN												
				IEDERE						VLAAMSE AUTEUR				
				ENG. HERBERG						EVENZO				
EUROPEES VOLK	IERLAND					ZIEDAAR (FRANS)		INDIVIDU- ALITEIT				HEEL		
	SOF							KEURMERK				EN (FRANS)		
				IJVER								GRIEKSE LETTER		
				ROEM								DIRECT		
BIJWOORD														
GEBOGEN				NIEUW-				GERMAANS VOLK						
				SCAN- TECHNIEK				TUINPERK						
				BORSTBEEN				NOOT				AKKERSLEEP		
				DENEMARKEN				NUMERO				SLEE		
VINDEN														
STEEK						VERAFGODEN								

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

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

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

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

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

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

Boeket · Bonica · Bijen · Criteria · Elegantie · Entplek
· Ferdy · Kalium · Kelkblad · Kroonbladen · Kwekerij ·
Passie · Perkje · Planttijd · Populair · Pot · Ramblers
· Romantiek · Rosanne · Rosemonde · Rush · Snoei ·
Stekels · Struik · Terras · Tint · Tros · Tuin · Vorm ·
Wortels · Zandgrond · Zoutkristal

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

[illegible]

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

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

3	2	1	2	1	3	2	3	1
1	3	2	1	3	1	3	2	2
3	1	2	1	2	3	2	1	3
2	1	3	3	1	2	1	2	3
1	3	2	2	3	1	3	2	1
3	2	1	3	2	2	1	3	1
2	3	1	1	1	2	3	3	2
1	1	3	2	3	3	2	1	2
2	2	3	3	2	1	1	1	3

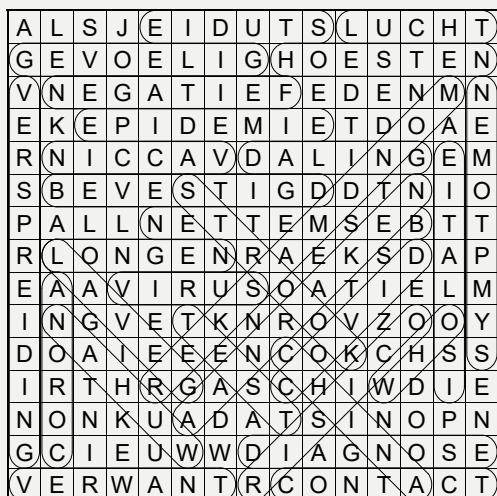
3	1	2	3	2	1	2	3	1
1	3	2	1	1	2	3	3	2
1	3	3	1	3	2	1	2	2
3	3	2	2	2	1	1	1	3
3	2	3	1	2	1	1	2	3
2	1	1	2	3	3	2	3	1
1	2	1	2	3	3	3	1	2
2	2	3	3	1	2	3	1	1
2	1	1	3	1	3	2	2	3

A 10x10 grid with 20 black dots. The dots are located at the following (row, column) coordinates (starting from (0,0) at the top-left): (0,1), (0,2), (0,3), (0,4), (0,5), (1,1), (1,5), (2,3), (2,4), (2,5), (2,6), (3,2), (3,3), (3,4), (3,5), (4,7), (4,8), (5,7), (5,8), (5,9), (6,1), (6,9), (7,1), (7,9), (8,2), (8,3), (8,4), (8,5), (8,6).

Erlessingen

>>

WOORDZOEKER

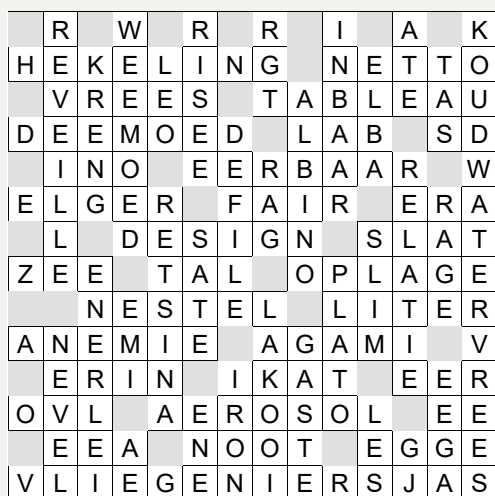


Als je denkt dat alles tegenzit denk dan opnieuw.



Het leven gaat niet altijd over rozen.

ZWEEDSE PUZZEL



H A N D B E R E I K



T E L E F O O N

KRUISWOORDRAADSEL



B L E E K M I D D E L



Z W E M B R I L

Oplossing kruiswoordraadsel MAART 2020



B I N D D R A A D

Puzzel en win

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP
EN WIN EEN VAN DEZE PRIJZEN



Een uitgelezen selectie boeken

De korte inhoud van deze boeken leest u op blz. 54 in 'Tien om niet te missen'

Een overnachting met ontbijt

Voor twee personen bij R&breakfast



Op vakantie of voor je werk in Roeselare? Dan is **R&breakfast** de ideale uitvalsbasis. Gastheer Lex Corijn zorgt voor een warm onthaal en je verblijft in een gezellige, huiselijke sfeer. De bed and breakfast huist in een prachtig klassiek herenhuis, met alle hedendaags comfort en telt drie stijlvolle gastenkamers. 's Morgens wordt een uitgebreid ontbijt geserveerd en je kan ook genieten van de tuin en het zonneterras. R&breakfast is een fietsvriendelijk logement.

Info en boeken via www.rnbreakfast.be, tel. 0475 41 07 85.

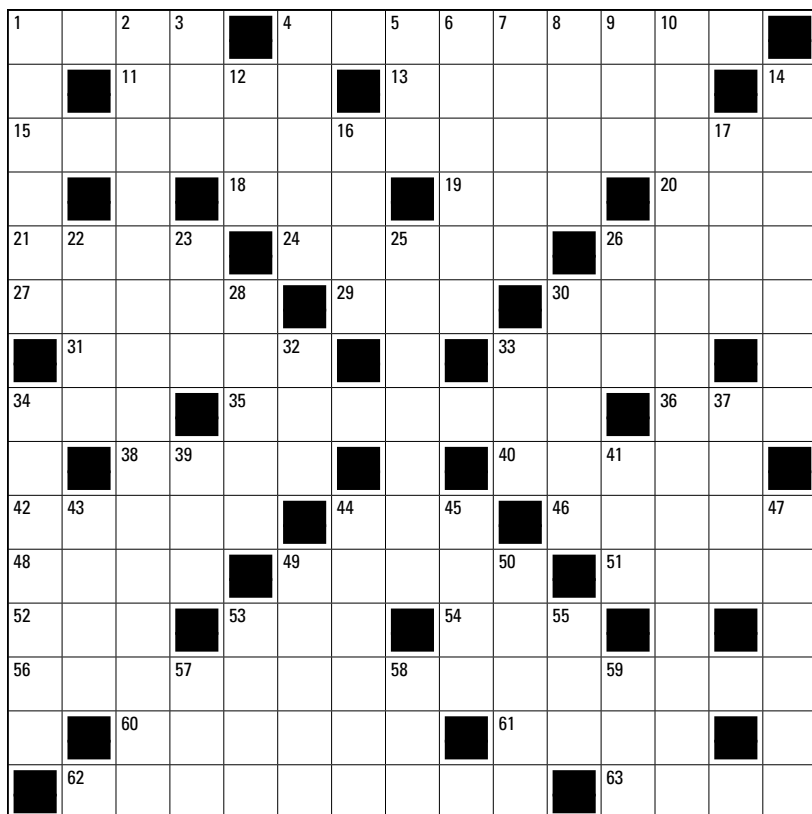
De oplossing van vorig kruiswoordraadsel MEI 2020 vind je op bladzijde 62, hiernaast.

HORIZONTALAAL

1 openbare betrekking 4 zoetwater-
vis 11 Europese munt 13 monster 15
bezit aan buitenlandse valuta's 18
bittere afgunst 19 ieder 20 Europeaan
21 citrusvrucht 24 begrip 26 sneeuw-
hut 27 kletskaus 29 vogeltje 30
proefperiode 31 vest 33 eenheid van
vermogen 34 lidwoord 35 mondeling
36 indicatief (afk.) 38 ontkennend
telwoord 40 geliefde van Julia 42
kunstenaar 44 oostnoordoost (afk.)
46 napijn 48 verbond 49 waterplant
51 soort kabeljauw 52 ijzerhoudende
grond 53 kortharige hond 54 boom
56 speleoloog 60 aan de voorzijde 61
officieel bewijsstuk 62 lichaamsdeel
63 plant.

VERTICAAL

1 afgedrukt exemplaar 2 deel van de
bevolking 3 steuntouw 4 gedroogde
druif 5 vrij op naam (afk.) 6 het inre-
izen 7 man van adel 8 gezelschaps-
spel 9 boerenbezit 10 inrichtingen
voor bevoeding 12 kippenhok 14
aangedaan 16 Bijbelse figuur 17 deel
van een wiel 22 loon 23 schraal 25
gebak 26 in tegenstelling tot (afk.)
28 inwendig orgaan 30 chique woon-
kamer 32 voorzetsel 33 knoest in
hout 34 plaats voor eregasten 37
middag 39 een en ander (afk.) 41
gietvorm 43 welige groei 44 deel van
een veldkijker 45 rivier in Polen 47
bewijzen van achting 49 bloedgever
50 deel van Frankrijk 53 slechtho-
rende 55 kledingstuk 57 vlekkenwa-
ter 58 roem 59 Griekse letter.



OPLOSSING KRUISWOORD JUNI 2020

29	45	57	10	34
----	----	----	----	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur boek:

Schiftingsvraag:

Welke bekende pastamaker is in Roeselare gevestigd?

Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord juni 2020, PB 40, 1031 Brussel vóór 1 AUGUSTUS 2020.

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

SPECIALE AANBIEDING!

LAAG GEPRIJSD!

ZOMERSE JURK

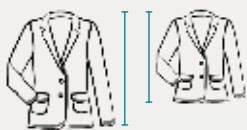
Laat u verrassen door deze kleurrijke jurk voor de zomer. U kunt kiezen uit 3 zomerse bloemenprints en 2 verschillende lengtes. De jurk is comfortabel en onderhoudsarm. De lichte stof is heel zacht en is ondoorzichtig dankzij de zwarte of marinekleurige achtergrond. Het strikceintuurtje in de taille accentueert de modieuze en casual stijl. Valt mooi over de knie.

Bijvoorbeeld in maat 46 ☐ Lengte ca. 110 cm ☐ Lengte ca. 104 cm

100% polyester. Machinewasbaar

MODE ALSOF OP MAAT GEMAAKT

Zo kiest u de juiste maat



Uw lengte is...

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

☐ NORMALE MATEN ☐ KORTE MATEN

WELKOMSTACTIE

Zomerse jurk €34.95

+ de catalogus gratis

+ verzending €0.- €4.99

Uw bestelling €39.94

-40%

slechts

€23.95

ZO KUNT U BESTELLEN:

per telefoon:
070 - 22 28 28**
en geef CODE 1546 door

op internet:
www.ateliergs.be
vul het artikelnummer in het zoekveld in:
Zoeken...

per post:
vul de bon in en stuur hem gratis op naar:
Atelier Goldner Schnitt
Z.5 Mollem 390, B-1730 Asse

atelier
goldner
schnitt

www.ateliergs.be

zwart-meerkleurig
gedess.



marine-groen gedess.



rood-blauw-rosé gedess.

☐ JA, ik profiteer graag van deze SPECIALE AANBIEDING voor € 23.95 in plaats van €39.94

1. Ik kies	Bestelnr. 7336-105	7338-006	7339-407	Aantal	Prijs x € 23.95 =	Totaal
	- KLEUR ☐ zwart-meerkleurig gedess. ☐ marine-groen gedess. ☐ rood-blauw-rosé gedess.					
	- MAAT ☐ 40 ☐ 42 ☐ 44 ☐ 46 ☐ 48 ☐ 50 ☐ 52 ☐ 54* ☐ 56* * hiervan is geen korte maat leverbaar					
- LENGTE	U bent: ☐ 1,65 m of langer Normale maat ☐ kleiner dan 1,65 m Korte maat		Mijn lengte: Bijvoorbeeld: 1,60m			
2. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS in (CODE 1546)						
Achternaam/voornaam*						
Straat en huis-/busnr.*						
Postcode*						
Woonplaats*						
BELANGRIJK: om u beter van dienst te kunnen zijn vragen we u om de volgende informatie:						
Tel. Geboortedatum						
Ik ontvang graag informatie en aanbiedingen: ☐ per e-mail						
3. Manier van betalen:						
☐ Ik bestel op rekening In uw pakket vindt u uw leveringsnota, gelieve deze rekening te betalen binnen 14 dagen.						
Datum				Handtekening		
☐ Ik wil niet bestellen maar wil wel graag DE NIEUWE CATALOGUS GRATIS ontvangen.						CODE 1537

U bestelt de artikelen volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op de website www.ateliergs.be. Informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de bescherming van uw persoonsgegevens vindt u op www.ateliergs.be. De informatie die in dit document wordt verzameld, is bedoeld voor intern gebruik door Atelier Goldner Schnitt. De informatie kan doorgegeven worden aan de organisaties die contractueel verbonden zijn met Atelier Goldner Schnitt. Als u niet gecontacteerd wenst te worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons meedelen.
*Verplichte gegevens zijn gemarkeerd met een sterretje.
**Variabele kosten volgens operator - max. € 0.30/min
V.U.: D. Ribs, Z. 5 Mollem 390, 1730 Asse
Aanbieding geldt tot 30-06-2020 en zolang de voorraad strekt.

40048041 ANK FS20