

MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • OKTOBER 2020 • JAARGANG 53 NR. 7

WWW.OKRA.BE @OKRAVZW OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine

"VERDRIET EN
TEGENSLAG HOREN
BIJ HET LEVEN,
MAAR JE MOET
GENIETEN ALS
JE KAN."
CATH LUYTEN

8 IN GESPREK MET
FILIP LARDON:
NAAR EEN WERELD
ZONDER KANKER?

24 ERIKA Vlieghe: HOOG TIJD
OM DE VRIENDSCHAP TE
HERSTELLEN

30 SELMA FRANSSEN
OVER VRIENDEN VOOR
HET GOEDE LEVEN



**NOOIT
TE OUD VOOR
EEN TRAP.**

☎ **0800 20 950**

✉ sales@comfortlift.be

🌐 www.comfortlift.be

📍 Mannebeekstraat 3,
8790 Waregem



Comfortlift 
Orona

Altijd een traplift op maat van uw behoeften.

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



Mijn vader had een lang uur zitten zwijgen bij mijn bed.
Toen hij zijn hoed had opgezet
zei ik, nou, dit gesprek
is makkelijk te resumeren.
Nee, zei hij, nee toch niet,
je moet het maar eens proberen.

Judith Herzberg





Abonnement:

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

Algemeen secretariaat:

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

OKRA-magazine ledenmagazine

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

Redactie Katrien Vandevaege, Lies Kiekens

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

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

Vormgeving Gevaert Graphics nv

Druk Dessain Printing, Mechelen

OKRA-magazine wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.

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

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

Coverfoto: Frank Bahn Müller
Het novembernummer verschijnt uiterlijk op 27 oktober 2020.

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

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



"WE WANDELEN LANGS BEEKJES, OVER BRUGJES, LANGS WEIDSE VERGEZICHTEN EN DOOR DREVEN. ZEGGEN VELE KOEIEN GOEDDAG."



INHOUD

- 6 **VRAAG HET AAN OKRA**
Verlof voor mantelzorgers
- 8 **GEZONDHEID**
In gesprek met kankerspecialist Filip Lardon
- 12 **OVER WAT TELT**
Solange Peirsegeale: "Rieke en Toon leren me van dag tot dag te leven"
- 16 **AAN TAFEL**
Doe maar gewoon!
- 20 **UIT**
Wandelen van station naar station
- 24 **STANDPUNT**
Herstel van vriendschap, met extra woordje van Erika Vlieghe
- 26 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**
Libanon, de explosie van een staat
- 30 **EXPERT AAN HET WOORD**
Selma Franssen over vrienden voor het goede leven.
- 34 **INTERVIEW**
Cath Luyten: "Een nieuwe dans na tegenslag"
- 38 **HERBELEEF DE GLORIE**
Gaston Reiff wint goud op de Olympische Spelen van 1948
- 41 **HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN**
Actrice Ellen Verest: creativiteit in vele vormen

30



"JE HOEFT DE SOCIALE MEDIA NIET ALTIJD
NEGATIEF TE BEKIJKEN. HET IS EEN HANDIG
MIDDEL OM GELIJKGESTEMDEN TE VINDEN."

HAASJE-OVER

Stoel klaar, drankje bij de hand, kwart voor negen 's avonds. Alsof ik in de bioscoop zit. In werkelijkheid kijk ik over de vallei naar de zonsondergang – een kleurrijk haasje-over tussen wolken en zon. De dag daarna: zelfde ritueel, ander kleurenspeel. De dag nadien moet ik me reppen om op tijd te zijn maar ja, daar spelen zon en wolken weer een haasje-over-spel. Wat een geruststelling: elke dag gaat de zon onder, elke dag komt de zon op.

De afgelopen maanden met coronamaatregelen hebben een impact op mijn welbevinden. Akkoord, ik maakte minder woonwerkverplaatsing, had minder prikkels, leed amper loonverlies en in mijn omgeving waren geen zieken; ik besef dat ik tot de gelukkigen behoor. Tegelijk geven de onzekerheid over de toekomst en het gemis aan vrienden en familie ook stress. Bovendien kan ik soms zo ongelukkig zijn over wat mensen elkaar aandoen – brandweermannen die bekogeld worden bij het uitoefenen van hun job, privégegevens die zomaar te grabbel worden gegooid, een vluchtelingenkamp dat uitbrandt, een vrouw vermoord enzovoort enzovoort. Gelukkig las ik het boek *De meeste mensen deugen* van Rutger Bregman. De titel verklaart helemaal zijn betoog, dat helpt om minder ongelukkig te zijn.

En daar, op die heuveltop, terwijl de zon ondergaat, voel ik de relativiteit van mijn stress en kan ik de grote zaken weer in perspectief zien. Hoe klein ben ik in het universum. Die nietigheid zou me kunnen onderuit halen maar mij geeft het net hoop en toekomst. Of de mens als soort zal overleven, is lang niet zeker, maar de natuur zal uiteindelijk het universele evenwicht herstellen. Met of zonder mens.

Katrien



46

42 TIEN OM NIET TE MISSEN

44 KUNSTIG GESPREK

Denis De Gloire: een explosie van kleuren

46 GROEN

De enige echte tuinchrysant

50 LANGS VLAAMSE WEGEN

Familiebedrijf Moernaut:
"Als kind ging ik al mee
schoenen bekijken op beurzen"

53 PRIJZENPAGINA

54 KRUISWOORDRAADSEL

VERLOF VOOR MANTELZORGERS

Tekst MARIJN LOOZEN // illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

Hier Jos terug. Een aantal maanden geleden kwam ik met de vraag of je als mantelzorger recht hebt op extra verlof. Jullie gaven aan dat er een nieuw soort verlof in de steigers staat wanneer je zorg draagt voor je naaste. Ik zorg voor mijn moeder die ondertussen 87 jaar is en nog zelfstandig thuis woont. Ik werk nog voltijds en plan op pensioen te gaan in 2025. Is er ondertussen al meer nieuws over het mantelzorgverlof?

Jos



Beste Jos,

Fijn om terug iets van je te horen. Je hebt er lang op moeten wachten maar nu is er duidelijkheid. Hoewel het belang van mantelzorg al jaren overduidelijk is, bestond er nog geen statuut voor mantelzorgers. Vanaf 1 september 2020 kunnen mantelzorgers een officiële erkenning verkrijgen. Er zijn twee soorten erkenningen die je kan aanvragen bij je ziekenfonds: een algemene erkenning en een erkenning waar sociale rechten aan gekoppeld zijn. Aan deze laatste erkenning hangt alvast één sociaal voordeel vast, namelijk het recht op mantelzorgverlof. Je moet wel voldoen aan een aantal voorwaarden.

Type 1 de eenvoudige algemene erkenning zonder sociale rechten

Deze erkenning opent voorlopig geen sociale rechten of voordelen. De aanvraag gebeurt op basis van een ondertekende verklaring op eer door de mantelzorger en de zorgvrager. Met deze verklaring geef je aan dat je voldoet aan de nodige criteria. Je ziekenfonds verwerkt de gegevens en geeft je een attest. Op zich heb je aan dit attest op dit moment nog niets, maar het zou kunnen dat in de toekomst hier wel voordelen aan verbonden zijn.

Type 2 erkenning met sociale rechten (voorlopig enkel het mantelzorgverlof)

Naast de erkenning als mantelzorg zonder sociaal recht, kan je bij het ziekenfonds ook de erkenning als mantelzorger aanvragen om een sociaal recht te bekomen. Op dit moment is dit sociaal recht beperkt tot het mantelzorgverlof. Aan deze erkenning zijn bijkomende, medische, voorwaarden verbonden.

DE AANVRAAG TOT ERKENNING MET SOCIAAL RECHT IS OP DIT MOMENT ENKEL ZINVOL INDIEN JE BINNEN HET JAAR MANTELZORGVERLOF AANVRAAGT BIJ JE WERKGEVER.

De aanvraag tot erkenning met sociaal recht is op dit moment enkel zinvol indien je binnen het jaar mantelzorgverlof aanvraagt bij je werkgever. De erkenning is namelijk slechts een jaar geldig.

Voor deze erkenning gelden specifieke voorwaarden.

Voor de mantelzorger:

- de mantelzorger geeft **gratis steun** en hulp met niet-professionele doeleinden en in samenspraak met minstens één professionele betrokkene;
- hij eerbiedigt de **vrije keuze** van de geholpen persoon;
- hij biedt hulp en bijstand gedurende **minstens 50 uur per maand of 600 uur per jaar**;
- per zorgvrager kunnen **maximaal drie personen** erkend worden als mantelzorger type 2.

Voor de zorgvrager of geholpen persoon geldt:

- hoofdverblijfplaats in België hebben;
- met een onderbreking van maximum 29 dagen per kalenderjaar in het buitenland;
- tijdelijk verblijf in buitenland mogelijk bij verblijf in buitenlands ziekenhuis of andere zorginstelling;
- voldoen aan de medische criteria inzake zorgbehoefte.

Het mantelzorgverlof

Met het type 2 erkenningsattest kan je vervolgens bij je werkgever het mantelzorgverlof aanvragen. Als werknemer (privé of openbare sector) breng je zeven dagen voordat je het mantelzorgverlof wil opnemen, je werkgever schriftelijk op de hoogte. Dat kan per brief of via een aangetekende zending. In de aanvraag vermeld je de periode van het mantelzorgverlof en voeg je

het bewijs van de erkenning als mantelzorger toe. Je vraagt de onderbrekingsuitkering aan via de RVA.

Een maand zorgverlof

Je kan het mantelzorgverlof één volledige maand opnemen. Als je voltijds werkt, kan je er ook voor kiezen om een halftijdse of een vijfde vermindering op te nemen gedurende twee maanden. Het recht op volledige schorsing bedraagt maximaal 6 maanden over de gehele beroepsloopbaan. Wanneer de werknemer dit verlof opneemt onder de vorm van een vermindering van prestaties (halftijds of 1/5) is dit 12 maanden. Op die manier kan je als mantelzorger voor verschillende zorgvragers zorgen gedurende je loopbaan.

De uitkering wordt toegekend volgens de bepalingen van de uitkeringen voor het thematisch verlof voor medische bijstand. Als je voltijds werknemer bent en stopt met werken, krijg je momenteel bruto 851,59 euro of netto 765,33 euro per maand als je voltijds mantelzorgverlof neemt.

Voor wie alleen woont, is dat respectievelijk 1400,01 euro en 1258,19 euro. Voor wie deeltijds gaat werken, hangt het bedrag af van de gezinssituatie en de leeftijd.

Meteen naar het ziekenfonds?

Jos, we hopen je hiermee wat meer duidelijkheid te hebben gegeven. Ben je van plan om op korte termijn mantelzorgverlof op te nemen om voor je moeder te zorgen? Ga dan zeker naar je ziekenfonds voor het type 2 attest. Met dit attest kan je bij je werkgever het mantelzorgverlof aanvragen. Ben je niet van plan mantelzorgverlof op te nemen? Dan hoeft je niet naar je ziekenfonds te lopen om een attest op te vragen. Op dit ogenblik heeft dat attest immers geen enkel ander voordeel dan het mantelzorgverlof.

Groeten,

Marijn

Meer info vind je via
www.cm.be/mantelzorgverlof of
www.okra.be
Nog vragen?
Contacteer **zorgrecht@okra.be** -
02 246 57 72

•
•
•
•
•
•
•
•
•
•

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

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

NAAR EEN WERELD ZONDER KANKER?

KANKERSPECIALIST EN PROFESSOR FILIP LARDON

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto's FILIP LARDON

Weinig diagnoses zijn ingrijpender dan een kankerdiagnose. Kanker treft vooral ouderen: van alle kankerpatiënten is 67 procent van de vrouwen en 78 procent van de mannen minstens zestig jaar op het ogenblik van de diagnose. Professor Filip Lardon, kankerspecialist aan de Universiteit Antwerpen, voorspelt dat tussen dit en tien jaar 80 procent van de mensen met kanker niet meer aan de ziekte zal overlijden.

Hoe krijg je kanker?

"Kanker is een ziekte van de cel. Ons lichaam is opgebouwd uit 40.000 miljard cellen met een beperkte levensduur. Zo leeft een rode bloedcel gemiddeld slechts 100 dagen. Er worden in ons lichaam dus voortdurend nieuwe cellen bijgemaakt. Dit gebeurt door celdeling, waarbij een moedercel zich deelt in twee gelijke dochtercellen die zich op hun beurt verder delen. Normaliter gebeurt dat feilloos, maar een zeldzame keer gaat die celdeling mis. De dochtercel ontspoorde, wordt boosaardig en agressief en deelt zich veel sneller dan de andere cellen. In dat geval spreken we van het ontstaan van een kankercel."

Waarom vormt die ontspoorde cel zo'n probleem?

"Omdat die kankercel eigenwijs is en zich door ons lichaam niet meer laat controleren. In normale omstandigheden weten de cellen van pakweg onze nieren perfect wanneer ze voldoende in aantal zijn en moeten stoppen met delen. Een kankercel negeert die info en deelt lustig verder. Hierdoor vormt er zich een steeds groter wordende ophoping van cellen. Zo ontstaat een gezwel of een tumor. Als dat gezwel kwaadaardig is, spreken we van kanker."

"MINSTENS 1 MAN OP 3 EN 1 VROUW OP 4 ZAL EEN VORM VAN KANKER KRIJGEN VOOR ZIJN OF HAAR 75STE VERJAARDAG."

Wat is het verschil tussen een goedaardig en kwaadaardig gezwel?

"Ook bij een goedaardig gezwel gebeurt de celdeling te snel, maar die ophoping van cellen blijft dan netjes bij elkaar en is dus makkelijk te verwijderen. Een kwaadaardig gezwel groeit woekerend verder in het omliggende weefsel of kan zich verder verspreiden via de bloed-

baan, waarna het zich ook elders gaat vestigen. Zo ontstaan de zogenaamde uitzaaiingen."

Is het krijgen van kanker een kwestie van brute pech?

"Ja, meestal wel, want op miljoenen celdelingen per seconde kan er al eens iets foutgaan. Toch mogen we onze verantwoordelijkheid niet ontfopen. We weten dat er fouten kunnen gebeuren tijdens de celdeling dus is het onze taak om die celdeling in zo'n gunstig mogelijke omstandigheden te laten verlopen. Ik geef het voorbeeld van de longen: om de celdeling daar vlot te laten verlopen, houden we ze het best zo zuiver mogelijk. Daarom is roken zo nefast, want de verbranding van tabak brengt chemische stoffen in de longen binnen die een foute celdeling bewerkstelligen."

"HET IS BELANGRIJK OM SYMPTOMEN ALS MOEILIKHEDEN MET SLIKKEN, PIJN IN DE BORST, BLOED IN DE STOELGANG, PLOTS GEWICHTSVERLIES, EEN AANHOUDENDE HOEST... ZO SNEL MOGELIJK TE HERKENNEN."

Speelt genetische aanleg een rol?

"Genetische aanleg zien we in een heel kleine proportie van bepaalde kankers, bijvoorbeeld borstkanker. Ook bij darmkanker zien we een zekere erfelijkheid door fouten in de celdeling die reeds bij de ouders ontstonden. Dit zijn echter zeer zeldzame gevallen. Vroeger dacht men dat één fout tijdens de celdeling daarvoor volstond. Sinds de jaren zeventig weten we dat er tien tot twintig fouten in de celdeling nodig zijn vooraleer dit tot kanker leidt. Dus, hoe ouder je wordt, hoe meer fouten er zich kunnen opstapelen. Daarom heeft kanker het aspect van een ouderdomsziekte. Foute keuzes in het verleden laten zich pas jaren later voelen."

Waarom merk je dat je kanker hebt?

"Ofwel merk je een gezwel op, maar dit kan enkel als dit aan de oppervlakte van je lichaam is. Ofwel creëert dat gezwel symptomen omdat het door zijn grootte het lichaam belast. Meestal echter duurt het een hele tijd vooraleer een tumor symptomen geeft. Nochtans is het belangrijk om symptomen als moeilijkheden met slikken, pijn in de borst, bloed in de stoelgang, plots gewichtsverlies, een aanhoudende hoest... zo snel mogelijk te herkennen en naar de dokter te gaan."

Hoe wordt kanker vandaag behandeld?

"Chirurgie - waarbij we het gezwel wegsnijden - is de oudste therapie, en nog steeds de belangrijkste. Daarmee kunnen we in principe de tumor helemaal verwijderen. Het probleem is dat kankercellen vaak woekeren of in de bloedbaan circuleren. We kunnen ze dus meestal niet allemaal wegsnijden. Bijkomende therapie is nodig. Een van die therapieën, chemotherapie, vond zijn oorsprong in de Eerste Wereldoorlog. Toen werd mosterdgas als aanvalswapen ingezet. Bij de behandeling van soldaten die dergelijke gasaanvallen overleefden, merkte men dat het gas de deling van rode bloedcellen blokkeerde. Zo ontstond de idee om derivaten van dat mosterdgas in te zetten tegen de snelle celdeling van kankercellen. Tot op vandaag gebruiken we die stoffen binnen de chemotherapie."

Nochtans bent u geen grote pleitbezorger van chemotherapie?

"Laat het duidelijk zijn dat chemotherapie een heel goed geneesmiddel is dat al vele levens gered heeft. Maar helaas remt chemotherapie niet enkel de celdeling van kankercellen. Ook andere, normale cellen ondervinden er grote hinder van. Tijdens een behandeling met chemo stoppen eveneens de cellen in ons





spijsverteringsstelsel en de cellen in onze haarwortels met hun deling. Dat is de oorzaak van misselijkheid en haaruitval bij mensen die chemo krijgen. Chemotherapie blijft cruciaal in de kankerbehandeling, maar is niet zonder bijwerkingen.”

Naast chirurgie en chemotherapie is er ook radiotherapie?

“Die therapie hebben we te danken aan het wetenschappelijk onderzoek van Marie Curie. Zij ontdekte dat ook radioactiviteit celdeling stopzet. Helaas heeft zij voor die ontdekking zelf de hoogste prijs betaald, want door haar blootstelling aan te hoge stralingswaarden overleed ze op 66-jarige leeftijd aan leukemie. Vandaag gebruiken we haar ontdekking om kankercellen te bestralen en te doden. Ook hier is er ongewilde schade, want gezonde omliggende cellen worden mee bestraald. Niettemin slagen we er dankzij die drie klassieke therapieën, chirurgie, chemotherapie en radiotherapie, in

om 65 procent van de kankerpatiënten te genezen.”

**“WE SLAGEN ER DANKZIJ DIE DRIE
KLASSIEKE THERAPIEËN,
CHIRURGIE, CHEMOTHERAPIE EN
RADIOOTHERAPIE, IN OM 65
PROCENT VAN DE
KANKERPATIËNTEN TE GENEZEN.”**

Dat is een mooi resultaat!

“De kans op genezing hangt van het stadium en van het type kanker af. Borst- en huidkanker kunnen we nu makkelijker genezen dan vroeger. Pancreaskanker is nog steeds zeer slecht behandelbaar en bijna niet geneeslijk. Ik weet wel zeker dat we er met de huidige drie therapieën niet gaan komen. Het chirurgisch werk staat dankzij onder andere de inzet van robots volledig op punt, in de chemotherapie zie ik niet veel evolutie meer mogelijk en ook de radiothera-

pie verloopt reeds zeer nauwkeurig. Er is dus een andere aanpak nodig.”

Wat houdt die andere aanpak in?

“Doelgerichte moleculaire geneesmiddelen slaan veel gericht toe. Cellen hebben energie uit voedingsstoffen nodig om zich te delen. Kankercellen hebben heel veel energie nodig omdat ze agressiever zijn. Een aantal jaar geleden ontdekten we het grote belang van die voedingsstoffen. We ontwikkelden geneesmiddelen die lijken op normale voedingsstoffen. Doordat kankercellen ze nietsvermoedend en gretig opnemen, raakt hun celdeling geblokkeerd en sterven ze af.”

Wat houdt immuuntherapie in?

“Immuuntherapie is nog veelbelovender, hiermee helpen we ons eigen afweersysteem om kankercellen aan te vallen. De soldaten van ons afweersysteem gingen al het gevecht aan met kankercellen, maar waren niet krachtig genoeg. Bij immuun-therapie halen we zowel cellen uit ons afweersysteem als kankercellen uit het lichaam van de patiënt. We laten ze in een petri-schaaltje in ons labo strijd voeren en plaatsen de cellen uit ons afweersysteem daarna terug in het lichaam van de patiënt. Die cellen zijn nu getraind, verliezen hun weg niet meer in het lichaam en herkennen hun vijand veel beter.”

Kwam die positieve evolutie in wetenschappelijke kennis er mede dankzij de sponsoring van het onderzoek door acties als Kom op tegen Kanker?

“Absoluut! In mijn Centrum voor Oncologisch Onderzoek van de Universiteit Antwerpen werken we met meer dan dertig onderzoekers. Een aanzienlijk deel van de financiering die we krijgen, komt van Kom op tegen Kanker. De steun die mensen geven, komt met andere woorden heel goed terecht.”



U gelooft in een wereld zonder kanker?

"De titel van mijn boek is *Naar een wereld zonder kanker*? Dat vraagt teken op het einde is heel belangrijk. Kanker zal altijd in de wereld blijven en het aantal gevallen zal nog toenemen door de bevolkingstoename en de vergrijzing. Wij gaan er echter voor zorgen dat we kanker sneller kunnen opsporen én beter genezen."

Preventief hebben we nog een hele weg af te leggen?

"Voorkomen blijft beter dan genezen. Ik wees al op de kwalijke gevolgen van roken. En laat je niet misleiden: zelfs een sigaret per week is schadelijk. Ik pleit voor een absolute nultolerantie wat roken betreft. Ook alcohol is schadelijk, al moet ik dit wat nuanceren. Het kan in beperkte mate: maximaal tien consumpties per week. Als je je aan die norm houdt, is er geen wetenschappelijke studie die aantoont dat je dan een verhoogd risico op kanker hebt."

"Ondanks het feit dat er veel minder wetenschappelijk bewijs voor is, blijf ik overtuigd van de heilzame werking van gezonde en afwisselende voeding met veel groenten en fruit. Probeer ook overgewicht te vermijden, daarvan is wel wetenschappelijk bewezen dat het een risicofactor is voor kanker. Beweeg dus voldoende. Begrijp me niet verkeerd: dit hoeft geen topsport te zijn, ga bijvoorbeeld op regelmatige basis wandelen in de natuur." ◆



Naar een wereld zonder kanker?

Hoe wetenschap de ziekte overwint.

Filip Lardon, Uitgeverij Manteau, 19,99 euro.

> Win een exemplaar zie pag. 53



HALLUX VALGUS, "EELTKNOBBEL"

HALLUX VALGUS

CORRIGERENDE ORTHESE VOOR OVERDAG ☀

De soepele orthese voor overdag corrigeert en beperkt de ontwikkeling van de hallux valgus en verlicht tegelijkertijd gewrichtspijn.

De orthese past zich aan alle soorten schoenen aan en werkt door tijdens het stappen de grote teen rechter te zetten en door de "eeltknobbel" te beschermen tegen wrijving.



1 Corrigerende orthese voor OVERDAG*

S: 2953-909 M: 2953-917 L: 2953-925

Aanbevolen prijs €35,95

CORRIGERENDE ORTHESE VOOR'S NACHTS 🌙

's Nachts ontspant het lichaam zich en verergert de afwijking van de grote teen. De orthese zet de grote teen terug recht en verlicht op die manier gewrichtspijn. Met deze THERMOPLAST versteviging die zich makkelijk aanpast aan uw voet, heeft u een rigide en tegelijk zeer comfortabele orthese volledig aangepast aan uw morfologie.



1 Corrigerende orthese voor's NACHTS*

S: 3406-527 M: 3406-535 L: 3406-519

Aanbevolen prijs €39,95

'EELTKNOBBEL' + PIJNLIJKE VOETZOLEN

KUSSENTJES MET DUBBELE BESCHERMING

Lijdt u aan pijnlijke voetzolen in combinatie met een hallux valgus ('eeltknobbel' met scheefstand), kies dan voor Kussentjes met dubbele bescherming. Ze zijn wasbaar, herbruikbaar. Ze hebben een lange levensduur en passen in al uw schoenen.



1 paar Kussentjes dubbele

S: 2373-157 M: 2373-769 L: 2373-777

Aanbevolen prijs €43,95

VRAAG RAAD AAN UW SPECIALIST.

VERDELER: GSA Healthcare sprl/bvba
Avenue du Japon, 1, Boîte 11, B - 1420 BRAINE-L'ALLEUD
T: +32 (0)2 412 00 40 / F: +32 (0)2 410 28 86 / Email: salesdesk@gsa-healthcare.com

www.epitact.be

* Niet gebruiken indien de grote teen niet meer zijdelings kan bewegen. Lees aandachtig de bijsluiter. Deze medische hulpmiddelen zijn gezondheidsproducten die onderworpen zijn aan de Europese wetgeving en het CE-label dragen. Fabrikant: MILLET INNOVATION - ZA Champgrand BP 64 - 26270 Loriol-sur-Drôme FRANKRIJK. UPDATE: 01-2020

DP15BE-NL 2020



A portrait of Solange Peirsegaele, a woman with short grey hair and red-rimmed glasses, smiling. She is wearing a blue and green patterned top. The background is a blurred outdoor setting with a brick wall and a window.

SOLANGE PEIRSEGAELE

“RIEKE EN TOON LEREN ME VAN DAG TOT DAG TE LEVEN”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANK BAHNMÜLLER

Solange Peirsegaele (54) en Johan De Maersschaelck leerden elkaar kennen bij jeugdvereniging KAJ. Ze hebben twee kinderen: Rieke (25) en Toon (23). Rieke en Toon zijn allebei te vroeg geboren en hebben een beperking. “Het zijn schatten van kinderen,” vertelt Solange, “met een uitzonderlijk talent: ze verbinden mensen. En ze proberen zo zelfstandig mogelijk te wonen en hun eigen leven te leiden.”



Het is een zonovergoten, zomerse middag. We zitten in de tuin, op veilige coronafstand van elkaar. Toon is thuis en komt even goeiedag zeggen. Hij straalt. Toon is motorisch beperkt. Voor grotere verplaatsingen heeft hij een rolstoel nodig. Overdag gaat hij naar het dagcentrum van vzw *Eindelijk* in Buggenhout, daarna gaat hij naar zijn appartement. Hij heeft een fantastische woonbegeleidster. Maar omdat hij ten gevolge van de coronamaatregelen alleen in zijn appartement zit, hebben zijn ouders hem naar huis gehaald. Toon is een fervente lezer. Geen romans, wel boeken over politiek.

Rieke is motorisch en mentaal beperkt. Ze kan beter stappen dan Toon. Maar ze leest andere boeken. En ook *Dag allemaal* en alles over de showbizz. Rieke is vandaag wel naar het dagcentrum in Sint-Niklaas. Een vrijwilliger brengt haar tegen de avond naar huis. Dan vertelt ze honderduit over de leuke dingen die ze gedaan heeft. Ook Rieke gaat binnenkort zelfstandig wonen.

Met de papepel

Solange en ik hebben allebei een KAJ-verleden. Gespreksstof genoeg: hoe het gaat, de gemeenschappelijke vrienden en kennissen, gezin, werk en engagement. Solange is geen haar veranderd: een heel gedreven vrouw, echtgenote, mama, leerkracht en vrijwilliger die door het vuur gaat voor de meest kwetsbaren.

“Ik kan niet tegen onrecht,” vertelt ze. “Ik heb dat van thuis. We waren met zeven: onze ouders en vijf kinderen. Mijn papa was bierhandelaar en had een sterk gevoel van rechtvaardigheid. Bij ons thuis kwam iedereen over de vloer. Toen ik als klein meisje eens van school thuis kwam, vertelde ik over een klasgenootje dat in armoede leefde en dat van het katholiek onderwijs naar het

rijksonderwijs zou overstappen omdat dat goedkoper was. De jufvrouw zei haar dat ze zo nog dommer zou worden. Mijn vader was razend. ‘Hoe durft ze, die juf,’ zei hij, ‘ze zit elke week in de kerk en boort dat kind de grond in.’

Bende samen houden

“Ook mijn mama was enorm sociaal. Een moederkloek die nooit klaagde. Voor haar was het glas altijd halfvol. Zelfs toen haar been werd afgezet, en ze in een rolstoel terecht kwam, had ze meer oog voor anderen dan voor zichzelf. ‘Kijk eens, *dat menske*, hoe slecht te been,’ hoor ik haar nog zeggen. Ze hield de bende ook samen. Toen ze in het ziekenhuis lag, vatte ik het plan op om een stukje living om te bouwen tot een badkamer beneden. Maar mama was niet akkoord. ‘Waar ga ik mijn volk dan ontvangen,’ vroeg ze.

MIJN MOEDER SPEELDE EEN GOUDEN ROL BIJ HET AANVAARDEN VAN MIJN VERDRIET. 'SOLANGE,' ZEI MAMA, 'HET IS ONS RIEKE. WE GAAN DIE HEEL GRAAG ZIEN EN ER HEEL GOED VOOR ZORGEN.'

Mijn papa is gestorven in 2006, hij werd 81. Mijn mama overleed in 2019, zij werd 92. Mama las het *OKRA-boekje* van voor naar achter en omgekeerd. We missen haar, we missen het boekje, en we missen het woonzorgcentrum van Ledegem want daar was het goed.”

Allebei in tranen

“Mama en papa leefden voor hun kinderen. We kregen alle kansen, mochten studeren. Ik ben docent en stagebegeleider in de bachelor- en





"VANDAAG ZIJN WE
HEEL GELUKKIG OM RIEKE
EN TOON. HET ZIJN
TWE E ONGELOOFLIJKE
SCHATTEN VAN KINDEREN.
ZE BRENGEN DE ZON
BINNEN."

de graduaatsopleiding sociaal werk aan Vives in Kortrijk. Er zijn veel studenten die het met veel minder moeten doen. Onlangs was ik, scherm tegenover scherm, in gesprek met zo'n studente. We zaten allebei in tranen. Zij had helemaal geen warme thuis en moest haar studies zelf bekostigen. Maar ze is wel geslaagd eind juni. Ik was dolblij. "

Versterkt door jeugdbeweging

Wat opkomen tegen onrecht is, leerde Solange van thuis, en werd versterkt door de jeugdbeweging. "Ik was een Chiromeisje, maar deed als student sociaal werk mijn stage bij KAJ. Daarna werd ik er nationaal stafmedewerker en voorzitter. Het is bij KAJ dat Johan en ik elkaar hebben leren kennen. Dat we een sterke band hebben als koppel, vloeit mee voort uit de bezieling en waarden die we bij de Kajotters al deelden. Zoiets draag je ook over op je kinderen. Rieke en Toon kunnen er niet tegen als iemand gepest of uitgesloten worden. En als ze dromen van een lief, gaat het niet om het uiterlijk maar om de binnenkant. 'Ik wil geen racist en geen homofoob,' zegt Rieke klaar en duidelijk."

Te vroeg geboren

"Rieke is eind 1995 geboren. Ik was acht maanden zwanger, toen ik haar niet meer voelde bewegen. Een huisarts nam een echo en zei dat hij nog een hartje hoorde kloppen, maar dat de bevalling moest worden ingezet. Het kindje in mijn buik had een hersenbloeding gekregen. De rest was bang afwachten. Rieke verbleef een maand in het ziekenhuis, kwam op 16 december thuis. Intussen lieten we onderzoek doen, maar er was niets aan de hand dat erfelijk bleek te zijn.

Toon is eind 1997 geboren. Ik was zeven maanden zwanger, toen bleek dat de moederkoek zich had losgemaakt van de vrucht. De baby en

"HOE RIEKE EN TOON MENSEN VERBINDEN IS FENOMENAAL. ZIJ LEREN ONS WAT DE ESSENTIE VAN HET LEVEN IS."

ikzelf waren allebei in gevaar, waardoor ook deze keer de bevalling meteen moest worden ingeleid. Ik wou niet, verzette me. Moet dit nog een keer, dacht ik? Maar het was vijf voor twaalf. Toen is Toon geboren. Toon verbleef twee maanden in het ziekenhuis, en kwam, net als Rieke twee jaar tevoren, op 16 december thuis. 16 december is een heel belangrijke dag in ons gezin."

Groot verdriet

"En dan zit je daar, met je kind, je angst, je onzekerheid en je groot verdriet. Ik weet niet hoe we dat allemaal doorgeworsteld hebben. Ik had ook een schuldgevoel. Ik verweet mezelf dat ik mijn kinderen geen gezonde start kon geven. Mijn moeder speelde een gouden rol. 'Solange,' zei mijn mama, 'het is ons Rieke. We gaan die heel graag zien en er heel goed voor zorgen.' Ze hebben dat ook gedaan. Mijn ouders, mijn vier broers en zussen. De ouders van Johan, zijn broer.

Maar na Toon voelde ik me helemaal alleen op de wereld. Ik was echt de wanhoop nabij, dacht dat ik nooit nog gelukkig zou worden. Eva, een collega van 11.11.11, luisterde heel aandachtig naar mijn zee van verdriet. Toen zei ze: 'Solange, Toon, jouw kindje, is in Leuven. Je moet er naartoe. Dat ventje heeft je nodig.' Ik ben er naartoe geweest. Dankzij Eva heb ik de klik gemaakt.

Vandaag zijn we heel gelukkig om Rieke en Toon. Het zijn twee ongeloflijke schatten van kinderen. Ze brengen de zon binnen. We lachen ontzettend veel. Wat niet betekent dat mijn verdriet wel eens heel onverwacht de kop kan opsteken. Of dat ik boos word, omdat de samenleving mensen met een beperking als buitenbeentjes ziet. Ik denk aan de wachtlijsten en het hele systeem van budgettering. Er zijn 30.000 mensen met een beperking. Daarvan

zijn er 15.000 die een budget hebben, de andere helft moet wachten. Wij hebben het geluk dat we voor Rieke en Toon een persoonlijk assistentiebudget hebben, maar we kennen ouders die 80 jaar zijn, die heel lang zelf voor hun kind met een beperking hebben gezorgd, en geen persoonlijk assistentiebudget hebben. Gestraft om hun eigen goedheid."

Vriendschap en engagement troef

"Rieke en Toon zijn de oogappels van onze familie. En van veel vrienden. Ik heb mijn boezemvrienden uit de Chiro van Ledegem en samen hebben Johan en ik heel veel vrienden uit KAJ. Niemand heeft ons laten vallen. Ware vriendschap is er in goede en kwade dagen. Van zodra er iets scheelt, staan onze vrienden hier. We trekken ons ook op aan lotgenoten. Johan en ik zijn de trekkers van KVG Grembergen, de Kristelijke Vereniging voor Gehandicapten. Tijdens de coronaperiode stuurden we onze leden een persoonlijk kaartje. We stuurden alle ouders, ook niet-leden, een mailtje: 'Ofwel is je kind in de voorziening gebleven en mis je het, ofwel zit je zeven dagen op zeven met de zorg voor hem of haar. Punt is: beide zijn lastig.' Het mailtje betekende een hart onder de riem voor velen. We deden ook heel wat dorpelbezoeken met pakketjes met koekjes die Els, een opvoedster, met haar leefgroep had gemaakt. Kleine dingen kunnen een groot verschil maken.

Ik werk 70 procent, Johan werkt 80 procent als CM-consulent. We hebben ons werk ook nodig, dat helpt de batterijen terug op te laden. Maar

het is wel druk. Nooit een vrije dag. Ik zou Johan wel eens een dag willen gunnen waar hij alleen kan gaan fietsen, maar dat gaat niet. Ook tijdens de lockdown was het erg druk. Rieke en Toon zijn tien weken thuis geweest. Tegelijk had ik super veel werk voor school."

Puur

"Rieke en Toon houden ons staande. Altijd en overal. Ik zou ze voor geen geld ter wereld kunnen missen. Zij zijn puur. En van enorme betekenis voor familie, vrienden, vrijwilligers die bijspringen, kennissen. Hoe zij mensen verbinden, is fenomenaal. Wat zij aan warmte en liefde kunnen creëren, is enorm. De liefde die zij uitstralen is onvoorwaardelijk. Zij beseffen ten volle hun beperking, kennen ook hun opstoten van verdriet. De vraag wie ben ik en waar ik naartoe wil, leeft ook bij hen, maar ze kiezen er boven alles voor om graag te zien. Dankzij hen ontdekte ik ook de essentie van mijn leven. Wat telt is dat mijn kinderen gelukkig zijn en hun plek in onze samenleving hebben. Wij hebben onze dromen voor een deel moeten laten varen, maar Rieke en Toon leerden ons van dag tot dag te leven en te genieten van zoveel mooie momenten. We kijken niet ver vooruit. Een dokter zei eens: 'Je moet je kinderen leren los laten.' Ik zei: 'Dokter, het zijn onze kinderen. We hebben van dag één zware zorgen gehad. Hoe moet je die los laten?' Wat ik thuis ook heb geleerd, is om de problemen te benoemen, en niet uit de weg te gaan. Geen façade, rechttoe rechtaan. En dan stap voor stap een oplossing zoeken. Ook Rieke en Toon maken hun verwachtingen regelmatig en duidelijk kenbaar. Het woonproject dat hen toelaat zo zelfstandig mogelijk hun eigen leven te leiden, vind ik heel belangrijk. Niet alleen voor hen, maar voor alle jongeren van die leeftijd." ■

DOE MAAR GEWOON!

CHEF: ANNIE DELEERSNIJDER // FOTOGRAFIE: BAS BOGAERTS

Annie Deleersnijder (74) is een selfmade kok. Jarenlang verwende ze haar gasten in café Visserswelzijn in Oostduinkerke. Toen ze aan boord ging van de Evanna om er te koken voor Gert Verhulst, James Cooke en hun gasten in Gert Late Night werd ze een Bekende Vlaming. Gert, James en hun gasten weten de 'gewone kost zonder veel tamtam' zeer te smaken. Onze OKRA-lezer ongetwijfeld ook...



Doe maar gewoon! Koken met Annie,
Annie De Leersnijder, Uitgeverij
Manteau, 19,99 euro.

> Win een exemplaar zie pag. 53



TOMATENSOEP

INGREDIËNTEN

2 uien - 2 teentjes knoflook -
1 courgette - 1 preistronk -
2 selderstengels -
1 kg tomaten - boter -
1 takje tijm - 1 laurierblaadje -
2 l runderbouillon -
300 g gemengd gehakt - peper
en zout

WERKWIJZE

Snipper de uien en knoflook
fijn.
Snijd de prei, selder, courgette
en tomaten in stukken.

Stoof de gesnipperde ui glazig
in een klontje boter. Voeg na
een tweetal minuten de rest van
de groenten en de knoflook toe
en roerbak kort.

Voeg de tijm en laurier toe, blus
met de bouillon en breng aan
de kook. Zet het deksel op de
pot en laat 1,5 uur pruttelen op
een zacht vuurtje.

Rol ondertussen balletjes van
het gehakt.

Verwijder de laurier en tijm en
mix de soep. Voeg de balletjes
toe en laat nog even opkoken.
De balletjes zijn gaar zodra ze
komen bovendrijven. Breng op
smaak met peper en zout en
serveer.



OVENSCHOTEL MET GEHAKT EN PREI

INGREDIËNTEN

3 prei (wit) - boter - 1 kg gemengd gehakt - peper en zout

Voor de puree

1 kg aardappelen - melk - boter - nootmuskaat, - peper en zout

Voor de kaassaus

50 g boter - 50 g bloem - 500 ml melk - 300 g Goudse kaas (geraspt) -
nootmuskaat, peper en zout

WERKWIJZE

Schil de aardappelen, spoel ze en snijd in stukken. Kook zo'n 20 minuten in
gezouten water.

Verwijder de buitenste bladeren van de prei. Spoel de prei goed en snijd in
ringen. Fruit de preiringen in wat boter en kruid met peper en zout.

Bak ondertussen het gehakt rul in een braadpan met wat boter. Giet de
aardappelen af en pureer. Breng op smaak met melk, boter, peper, zout en
nootmuskaat. Roer tot een smeulige puree.

Verwarm de grill van de oven voor.

Maak een kaassaus: smelt de boter en strooi er de bloem over. Roer tot
een roux, blus al roerend met de melk en laat indikken. Haal van het vuur,
voeg $\frac{3}{4}$ van de kaas toe en roer tot een gladde saus. Breng verder op smaak
met nootmuskaat, peper en zout. Doe een laagje aardappelpuree in een
ovensotel, en vervolgens een laag gehakt. Daarbovenop de gestoofde prei
en als laatste kaassaus. Strooi er de rest van de geraspte kaas over en zet
gedurende 10 minuten onder de grill.



KOOLROLLADE MET PUREE

INGREDIËNTEN

1 savooiekool - 4 lente-uitjes - 800 g gemengd gehakt - 2 eieren - 1 el paneermeel - 10 plakjes spek - boter - 2 blokjes groentebouillon - 500 ml water - 800 g aardappelen - 100 ml melk - sausbinder voor bruine saus - nootmuskaat, peper en zout

WERKWIJZE

Verwijder de buitenste bladeren van de kool. Kook acht bladeren gedurende 4 à 5 minuten in gezouten water, laat uitlekken. Snipper de lente-ui fijn.

Meng het gehakt met een ei en de lente-ui. Voeg paneermeel en nootmuskaat toe en kruid met peper en zout.

Verdeel het gehakt in acht porties. Leg de koolbladeren open op een proper werkvlak. Leg op elk blad een plak spek met in het midden een portie gehakt. Rol op en steek vast met een houten prikker.

Smelt wat boter in een grote pan en bak de koolrolletjes aan alle kanten aan. Kruimel de bouillonblokjes erover en voeg het water toe. Laat zo'n 40 minuten stoven onder deksel.

Schil ondertussen de aardappelen, spoel ze en snijd in stukken. Kook ze in 20 minuten gaar in gezouten water. Giet het water af en stamp de aardappelen tot puree. Voeg het tweede ei, de melk, peper en zout en een klontje boter toe.

Haal de koolrolletjes uit de pan. Bind het kookvocht met de sausbinder en breng op smaak met peper en zout. Serveer de rolletjes met de puree en de saus.



TOATJESPAP OF KARNEMELKSTAMPERS

INGREDIËNTEN

1 kg aardappelen - 1 l karnemelk - 100 g boter - 4 eieren - nootmuskaat, peper en zout

WERKWIJZE

Schil de aardappelen en kook ze gaar in gezouten water.

Warm de karnemelk op.

Zet een pannetje met water op het vuur en breng aan de kook. Voeg de eitjes toe en laat 4 à 5 minuten koken.

Stamp de aardappelen tot puree. Voeg een beetje karnemelk, wat boter, nootmuskaat en peper en zout toe.

Smelt de rest van de boter en meng met de warme karnemelk. Roer goed los.

Meng met de puree tot een gladde massa.

Pel de zachtgekookte eitjes, verdeel ze in twee en serveer ze boven op de puree.

Tagliatelle met zalm, garnalen en dille

Bereiding 30 minuten

Aantal personen 4 personen

Moeilijkheid Eenvoudig

• 400 ml visfond Lacroix • 1 glas witte wijn • 1 limoen, het sap • 400 g zalmfilet • 2 sjalotten, fijngesnipperd • 2 el bloem • 200 ml room • 250 g champignons, in plakjes gesneden • 2 el verse dille + wat extra ter afwerking • 200 g grijze garnalen • 300 g tagliatelle • peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

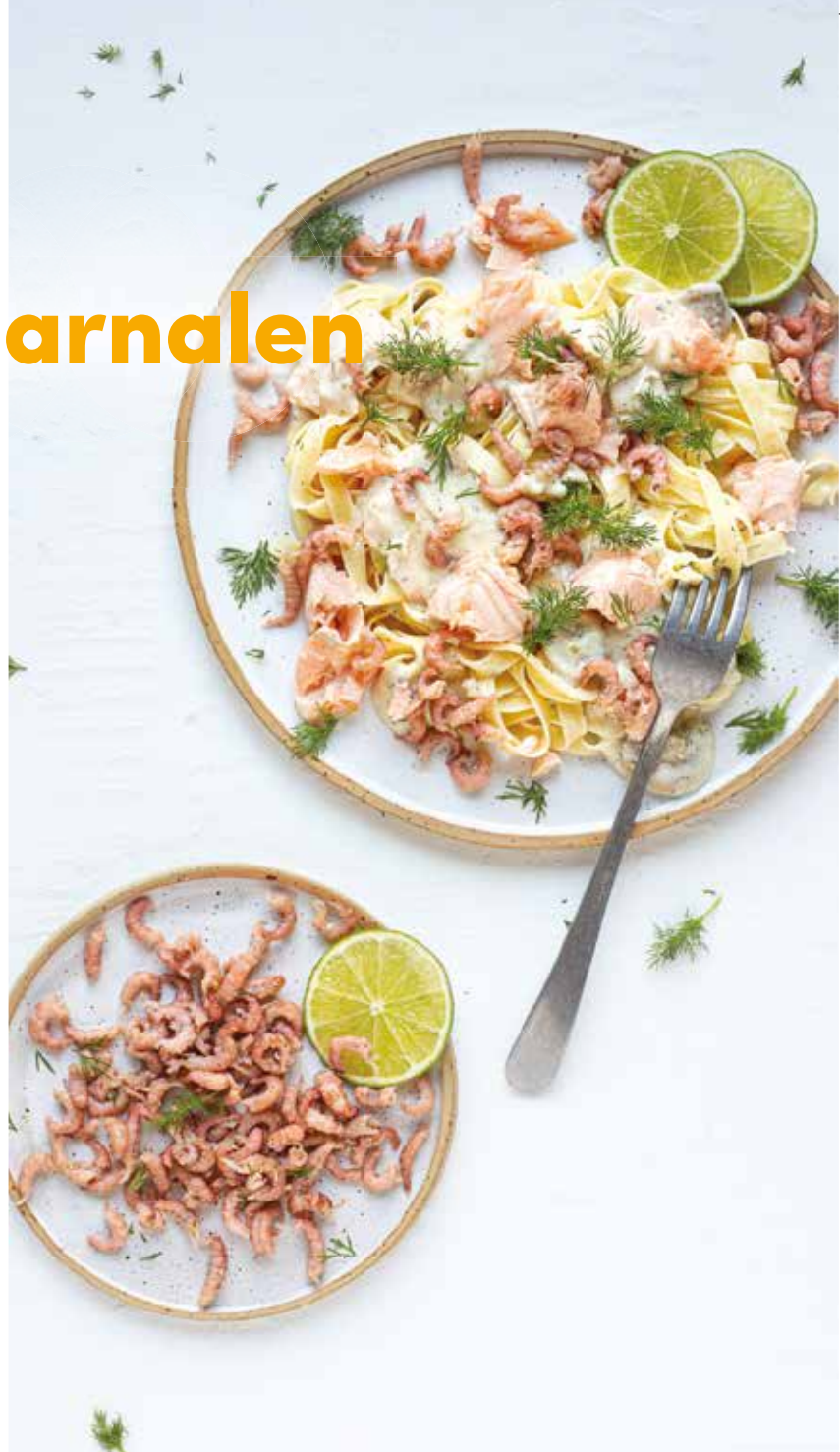
Bring de **Lacroix visfond** samen met de **wijn** en **limoen** aan de kook. Verminder het vuur en gaar de **zalmfilet** 5 minuten in de bekomen bouillon. Haal de zalmfilet uit de kookpot, leg in een kom en giet de bouillon over de zalm. Smelt wat boter in diezelfde kookpot, stoof de **champignons** gaar en zet opzij. Smelt opnieuw wat boter in diezelfde kookpot en stoof de **sjalotten**. Voeg vervolgens de **bloem** toe en roer goed. Voeg pollepel per pollepel de bouillon toe en blijf roeren met een klopper, tot je de gewenste dikte bereikt.

Voeg de **room** en **dille** toe en kruid met **peper** en **zout**.

Verwijder indien nodig het vel van de zalm, breek de zalm in stukjes en voeg toe aan de saus samen met de champignons.

Kook de **tagliatelle** volgens de instructies op de verpakking.

Verdeel de pasta over de borden, schenk wat saus over de pasta en werk af met **grijze garnalen** en **extra dille**. Smakelijk!



-€1

**bij aankoop van
1 Lacroix fond naar keuze.**
Geldig tot 31/12/2020

Lacroix

Bericht aan de HH. handelaars: GB Foods Belgium verbindt zich ertoe de tegenwaarde van deze bon, B.T.W. inbegrepen, terug te betalen voor zover een aankoop van het product heeft plaatsgehad. De firma behoudt zich het recht de terugbetaling te weigeren indien niet voldoende aankopen kunnen aangetoond worden. De bonnen dienen teruggestuurd te worden naar HighCo DATA nv/sa - Kruiskouter 1 - B-1730 Asse voor controle en terugbetaling tot 31/06/2021. Enkel geldig in België en GHL. Niet cumuleerbaar met andere kortingsbonnen. V.U.: Dorien Loridan, GB Foods Belgium, Rijksweg 16, 2670 Puurs.

Ontdek ook onze
andere fonds en recepten
op lacroix.be



Wandelen

VAN STATION TOT STATION

Tekst AN CANDAELE // Foto's AN CANDAELE

Als wandelaar ben je vooral aangewezen op luswandelingen. Waar je de auto of de fiets achterlaat of van de trein stapt, moet je ook weer eindigen om huiswaarts te keren. Bij stationsstappers is het anders. Die maken het mogelijk om in lijn te wandelen van station naar station. Vzw TreinTramBus ontwikkelde samen met vzw Grote Routepaden de wandeltrajecten langs GR-paden. Wij probeerden twee van de acht wandelingen uit en zijn verkocht. Een schitterende formule.

LANGS KANAAL GENT-BRUGGE

We beginnen met de wandeling Brugge-Beernem. De kortste van de acht en voor ons het dichtst bij huis. Je kan in beide richtingen wandelen, wij vatten onze tocht aan in Brugge. Het boekje *Stationsstapper* houdt ons met tekst en detailkaartjes op de goede weg. Je kan de wandeling downloaden via de website van groteroutepaden of routeyou, maar ook zonder lukt het uitstekend. Zoals bij elke stationsstapper wor-

den enkele mogelijkheden om de wandeling in te korten voorgesteld op plaatsen waar je de bus kan nemen terug naar het beginpunt. Wij gaan voor de volle 18 kilometer. Het is wel een geruststelling te weten dat je onderweg nog van gedacht kan veranderen als iets tegenzit. Deze stationsstapper loopt over de GR129 van Brugge naar Aarlen. Doe je deze GR helemaal dan heb je 572 kilometer in de benen en ben je wel een eindje onderweg. Arnout Hauben en zijn twee vrienden wandelden die GR

afgelopen zomer helemaal voor een programma op Eén. We houden het bescheidener. Onze dagwandeling begint langs het Minnewater op een boogschuit van het station van Brugge. Vandaar gaat het naar de Katelijnepoort - op de plek waar een voormalige stadspoort op de uitvalsweg richting Kortrijk stond. Vanaf dan wordt het kanaal Gent-Brugge-Oostende een tijdlang onze metgezel. Aan de Katelijnepoort kruis je ook een ander Grote Routepad, de GR5A van Antwerpen naar De Panne.

Koeien en een prachtig wolkenspel

Na 2 kilometer langs het water steken we een parking en een grote weg over en komen op een oude spoorwagbedding waar tot rond de

WANDELING

1



jaren zestig van vorige eeuw de trein naar Eeklo reed. Nu is het bestemd voor wandelaars en fietsers.

In Ver-Assebroek loop ik het O.L.Vrouwkerkje binnen en ga dan zitten op het pleintje met zicht op de mooie pastorie. Wie dat wil, kan hier met de bus terugkeren naar Brugge. We hebben er nog maar 6,8 kilometer opzitten, er kan nog wel wat bij. Maar de stationsstappers zijn dus niet alleen voor geëfende wandelaars.

We verlaten het pleintje en trekken een goeie honderd meter verder de Assebroekse Meersen in. Op deze weiden hielden leenheren in de middeleeuwen paarden. We wandelen langs beekjes, over brugjes, langs weidse vergezichten en door dreven, zeggen vele koeien goeiedag die ons vanuit de weiden aanstaren en zijn vertederd door hun kalfjes. Ook op de wolken met de steeds wisselende patronen raken we niet uitgekeken. Er staat een stevige wind die de populieren doet ruisen.



NATUURGEBIED AAN HET KANAAL

Na het kruisen van de weg Oostkamp-Oedelem gaat de wandeling verder door een groene dreef. Uiteindelijk belanden we via een smal graspaadje langs een korenveld weer aan het kanaal Gent-Brugge. Een klapdeurtje door en je bent in een natuurgebied. Wij lopen het deurtje eerst voorbij, maar dat ligt helemaal aan ons. Het rood-wit teken niet gezien. Dat wordt snel duidelijk als er ineens geen tekens meer staan op bomen of palen. Dan maar op de passen terugkeren en het deurtje door. In het natuurgebied ontmoeten we een kudde ezels, ze zorgen samen met Gallowayrunderen en geiten voor het graas-beheer. Langs een ander klapdeurtje verlaten we het gebied, maar blijven nog even langs het kanaal verder lopen.



We naderen ons eindpunt. Om het station te bereiken moeten we de laatste kilometers de GR 129 verlaten. Het Bloemendale kasteel waar we langslopen is een van de talrijke kastelen die in de negentiende eeuw werden gebouwd als buitenverblijf.

Waar volgens het boekje het station zou moeten opduiken, wacht ons een leeg terrein. Het station is afgebroken weet een voorbijganger te vertellen. De man wijst ons de weg naar de trappen van het perron richting Brugge.

Thuisgekomen zet ik enkele foto's op facebook. Het inspireert vrienden om in de weken die volgen ook op pad te gaan. Ze genieten er al evenzeer van als wij. Dit smaakt naar meer, op naar de volgende stationsstapperwandeling.



**"WE WANDELEN LANGS
BEEKJES, OVER BRUGJES,
LANGS WEIDSE
VERGEZICHTEN EN DOOR
DREVEN, ZEGGEN VELE
KOEIEN GOEIEDAG."**



ZOETE BRAMEN

Op een maandag in augustus neem ik de trein naar Lierde om van daaruit naar Munkzwalm te stappen. Er is regen voorspeld vanaf 14 uur en ik hoop het droog te houden, daarom begin ik er vroeg aan. Het eerste deel van de wandeling volgt de tekens van de Streek-GR. In tegenstelling tot de wit-rode markering van GR-routes, volg je bij een Streek-GR geel-rode tekens. Een heel ander landschap dan het vlakke land rond Brugge is het hier in de Vlaamse Ardennen. Het klimmen en dalen vergt veel meer inspanning, maar de vergezichten als je boven bent, krijg je ervoor in ruil. De kleine 20 kilometer gaan opvallend vaak over trage wegen, smalle wegjes waar geen auto's komen. Door bossen en weiden. Heel mooi. Het is volop bramentijd, ik kan aan de verleiding niet weerstaan en stop keer op keer om nog wat van de zoete vruchten te plukken die hier overvloedig voor het grijpen hangen. Als ik aan dat tempo voortdoe, ben ik nooit in Munkzwalm voor het begint te regenen. Nadat ik ook nog een tijdje sta te turen waar de specht toch mag zitten die ik al van ver hoorde kloppen, besluit ik volgende braambesverleidingen te weerstaan. Zonde, maar ik moet flink zijn. Kon ik het traject van Brugge naar Beernem nog op sandalen afleggen, hier komt mijn steviger stapschoeisel goed van pas. De (bos)paden liggen er vaak modderig bij in dit bronnengebied waar ook de Zwalm stroomt.

Langs het Mijnwerkerspad

In de buurt van het kasteel van Lilare – waar nu een middelbare school gevestigd is – verlaat de wandeling de Streek-GR en sla ik het Mijnwerkerspad in. Vanaf nu zijn de markeringen rood-wit. Het Mijnwerkerspad is een oude spoorlijn waarlangs mijnwerkers naar de Henegouwse steenkoolmijnen spoorden. De lijn werd in 1963 afgeschaft en is nu een wandel- en fietspad. Ik passeer de bushalte waar je eventueel de bus kan nemen naar het station van Zottegem als het hele traject je te lang is.

Ik wandel verder en klim via een modderig paadje uit de Zwalmvallei. Dan wordt de grond onder mijn voeten weer droger en steviger. Terwijl ik op een smal paadje achter de tuinen van een huizenrij doorloop, word ik ineens verrast door een eekhoorn. Hij houdt even halt en zet het dan op een lopen.

Ineens wijkt de wegbeschrijving in mijn boekje af van de rood-witmarkeringen. Dan moet je die laatste volgen, weet ik, want het boekje is al zeven jaar oud en situaties kunnen sindsdien veranderd zijn. Ik haal mijn smartphone met gedownloade versie erbij voor de zekerheid. Die is wel up to date. Het nieuwe stukje traject mag er zijn.

Pijnlijke voeten

Het is middag als ik de kerktoeren van St.-Goriks-Oudenhove zie opduiken. Een kerkwegeltje brengt me erheen. Ik zou wat graag in Huys Oudenhove op het terras onder de kerktoeren mijn dorst laven en de voeten rust geven, maar er beginnen zich donkere wolken samen te pakken en ik heb nog zeker 7 kilometer te gaan. Geen oponthoud dus. Voorbij het kerkplein duikt een kerk-



wegeltje tussen de struiken naar beneden. Ik passeer nog een stuk Mijnwerkerspad (dat in rechte lijn in totaal 6 kilometer lang is) en op sommige stukken van het wandeltraject zijn knuppelpaden aangelegd. Mooi meegenomen als het terrein drassig ligt. Ik moet toegeven... mijn voeten doen pijn. Die stevige wandelschoenen mogen dan al meer aangepast zijn aan het terrein, ik ben niet gewoon ze te dragen en dat laat zich voelen. Doorbijten is de boodschap. Gelukkig geen blaren, zo erg is het dus ook weer niet.

Koffie in de Oude Statie

De dorpskern van Roborst laat ik links liggen en volg de oevers van de Zwalm stroomafwaarts. Via een brugje het riviertje over en zo naar de Zwalmolen. De molen was rond de jaren 1040 eigendom van de Sint-Baafsabdij in Gent en bleef in gebruik tot 1964.

In het wagenhuis vind je nu het provinciaal Infokantoor Zwalm & Vlaamse Ardennen. Nog eens het riviertje over en op de andere oever volg ik verder de rivier tot in Munkzwalm. Als ik op de weg kom die naar het station leidt, begint het te regenen. Als dat niet goed getimed is. Ik geef mezelf een pluim dat ik me niet liet verleiden door terrasjes onderweg. Een koffie in de Oude Statie heb ik nu wel verdiend, wachtend op de trein die me via Oudenaarde en Kortrijk terug naar huis brengt. ■



In de wandelgids staat ook een wandeling van Munkzwalm naar Gontrode (22 kilometer). Wie er een tweedaagse wil van maken, kan twee trajecten combineren.

Stationsstapper.
Groene Haltewandelingen van station naar station langs Grote Routepad.

www.groteroutepad.be

zo zit je
goed

relaxed én altijd op je gemak

Weet je wanneer je écht goed zit? Als jouw comfortzetel helemaal de jouwe is. Kies daarom voor het comfort bij Goed. Laat een zetel volledig bij jou thuis op maat opmeten en bepaal zelf de vorm, kleur en bekleding. Of kies voor een knusse standaardzetel die tot in de details rekening houdt met je lichaamsbouw en lichamelijke noden. Zo geniet je elke dag van de gepaste comfortabele ondersteuning. Ontdek ons gamma op www.goed.be/relaxzetels.

Kom langs voor advies over jouw ideale zetel in je Goed thuiszorgwinkel. Surf naar www.goed.be voor adressen en aanbod of bel naar 03 205 69 29.

goed
samen met 

Lekker eten, drinken en genieten!

Cuisine Mondiale & bier weekend

Van vrijdag 13/11 tot zondag 15/11/2020



VAYAMUNDO HOUFFALIZE | Reeds voor het zesde jaar combineren wij 'To Beer or Not To beer' & 'Cuisine Mondiale' in een uniek gastronomisch weekend. Op vrijdag maken vijf medewerkers van Vayamundo, met een immigratie achtergrond, een gerecht klaar uit hun land van origine, die door de gasten beoordeeld wordt. Zaterdag staat volledig in het teken van het bier. Er is een gratis bierdegustatie en jij mag fungeren als jurylid! Aansluitend is het genieten van een 4-gangenmaaltijd met bijhorende bieren.



PRIJS PER PERSOON, PER VERBLIJF IN HALFPENSION

	+12 jaar	6 - 11 jaar	3 - 5 jaar	0 - 2 jaar
	€ 173	€ 49	€ 49	gratis

Aanbod onder voorwaarden. Voor supplementen en prijsinsimulatie: zie www.vayamundo.eu of tel. +32(0)78 156 100

Seniorenweek en -midweek

Seniorenmidweek: elke midweek van september en oktober of van 09/11 tot 13/11 of van 16/11 tot 20/11/2020

Seniorenweek: van maandag 16/11 tot maandag 23/11/2020



VAYAMUNDO OOSTENDE | Geniet in deze kalmere periode van het jaar van een apero met hapje, sunset drink met sfeermuziek, breugelbuffet, lijdans, boogschieten, aquagym, een aperitiefspel in de Loungebar, uitstappen in vissersfeer en een bingo of quiz in de Loungebar.

-10%
Early Bird

bij reservatie tot 60 dagen voor aankomst

PRIJS PER PERSOON, PER VERBLIJF, VANAF*

	+ 12 jaar	3 ^{de} pers	6 - 11 jaar	3 - 5 jaar	0 - 2 jaar
midweek	€ 240	€ 136	€ 100	€ 64	gratis
week	€ 392	€ 238	€ 175	€ 112	gratis

*Prijs p.p. voor halfpensionformule.

Voor gedetailleerde prijsinformatie en supplementen: zie www.vayamundo.eu of tel. 078 156 100

contactcenter@vayamundo.eu | ☎ 078 156 100

www.vayamundo.eu

Ontdek ons volledig aanbod op

vayamundo
holiday clubs

HERSTEL VAN VRIENDSCHAP

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

In elk magazine kan je op deze pagina een standpunt vinden. Hierin vertaal ik de houding van OKRA rond actuele thema's. Natuurlijk kunnen we vandaag niet rond corona.

Dit virus heeft een grote impact op ons dagelijks leven en de werking van OKRA. Marc Van Ranst deed maanden terug een voorspelling: "Activiteiten annuleren is bijzonder eenvoudig, heropstarten zal veel moeilijker zijn". Vandaag merken we dit ook bij OKRA. De huidige maatregelen maken het mogelijk om OKRA-activiteiten te hervatten, maar het zal niet – nog niet – zijn zoals voor-

**"LAAT ELKAAR
NIET LOS, MAAR BLIJF
VERBONDEN!"**



heen. De klemtoon zal de komende maanden nog steeds noodgedwongen liggen op veiligheid, hygiëne en afstand.

Laat dit je echter niet afschrikken om als vrijwilliger terug die knappe activiteiten in elkaar te steken; om als lid naar die toffe activiteiten te

komen. Laat elkaar niet los, maar blijf verbonden!

Ik maak op deze pagina graag ruimte voor een persoonlijke boodschap van Erica Vlieghe (COVID experte) aan alle OKRA-leden en vrijwilligers:

"Jullie, leden en vrijwilligers van OKRA, zijn een belangrijke groep in de samenleving. Jullie organiseren en nemen deel aan een breed gamma van activiteiten. Maar ouderen zijn net extra kwetsbaar voor Covid-19, daarom hadden jullie het zo hard te verduren in de maatregelen. Dankjewel om je aan de maatregelen te houden, dit was belangrijk om het virus onder controle te krijgen.

Ondertussen zijn we een aantal maanden verder. Hoog tijd om de vriendschapsbanden te herstellen. Het virus is niet weg, dus voorzichtigheid blijft nodig.

OKRA heeft hard gewerkt om de maatregelen te vertalen naar OKRA-activiteiten.

Als die worden nageleefd, dan kan je veilig opnieuw deelnemen aan activiteiten.

55+'ers zijn een risicogroep, maar de ene 55+'er is de andere niet. Trefpunten doen hun best om veilige activiteiten te organiseren. Dit maakt het verschil tussen je thuis vervelen of opnieuw herleven. Ja, herbegint, doe het veilig, er kan heel veel.

Denk zelf eerst bewust na of het voor jezelf veilig is om te herstarten. Twijfel je, bespreek het dan eerst met je huisarts. Ben je geen risicopatiënt, herbegint dan zeker. Ik wens je een goed herstel van vriendschap, activiteiten, ziekte en een veilig en boeiend nieuw jaar."

Deze wijze woorden van Erica Vlieghe zijn een uitnodiging om, met de nodige voorzorgen, de draad terug op te nemen. Ik voel bij vele vrijwilligers goesting om er terug voor te gaan. Ik hoop dat die goesting er ook bij jou is.

Mark

IK WENS ...

dat geen enkel kindje
nog sterft aan muco.

“

Meer weten over hoe u daartoe
bijdraagt? Bel vrijblijvend naar
Karine op 02/66 33 908 of stuur
uw vraag naar karine@muco.be



“DROOMT U MEE MET MIJ?”

Karine van Baren, verantwoordelijke legaten

OKRA



JA, ik wil een verkennend gesprek.
Ik weet dat het me tot niets verplicht.

Geslacht ☐ M ☐ V ☐ X

[illegible][illegible][illegible]

	Nr	Bus
--	----	-----

Postcode	Gemeente
1017	Amsterdam
1018	Amsterdam
1019	Amsterdam
1020	Amsterdam
1021	Amsterdam
1022	Amsterdam
1023	Amsterdam
1024	Amsterdam
1025	Amsterdam
1026	Amsterdam
1027	Amsterdam
1028	Amsterdam
1029	Amsterdam
1030	Amsterdam
1031	Amsterdam
1032	Amsterdam
1033	Amsterdam
1034	Amsterdam
1035	Amsterdam
1036	Amsterdam
1037	Amsterdam
1038	Amsterdam
1039	Amsterdam
1040	Amsterdam
1041	Amsterdam
1042	Amsterdam
1043	Amsterdam
1044	Amsterdam
1045	Amsterdam
1046	Amsterdam
1047	Amsterdam
1048	Amsterdam
1049	Amsterdam
1050	Amsterdam
1051	Amsterdam
1052	Amsterdam
1053	Amsterdam
1054	Amsterdam
1055	Amsterdam
1056	Amsterdam
1057	Amsterdam
1058	Amsterdam
1059	Amsterdam
1060	Amsterdam
1061	Amsterdam
1062	Amsterdam
1063	Amsterdam
1064	Amsterdam
1065	Amsterdam
1066	Amsterdam
1067	Amsterdam
1068	Amsterdam
1069	Amsterdam
1070	Amsterdam
1071	Amsterdam
1072	Amsterdam
1073	Amsterdam
1074	Amsterdam
1075	Amsterdam
1076	Amsterdam
1077	Amsterdam
1078	Amsterdam
1079	Amsterdam
1080	Amsterdam
1081	Amsterdam
1082	Amsterdam
1083	Amsterdam
1084	Amsterdam
1085	Amsterdam
1086	Amsterdam
1087	Amsterdam
1088	Amsterdam
1089	Amsterdam
1090	Amsterdam
1091	Amsterdam
1092	Amsterdam
1093	Amsterdam
1094	Amsterdam
1095	Amsterdam
1096	Amsterdam
1097	Amsterdam
1098	Amsterdam
1099	Amsterdam
1100	Amsterdam
1101	Amsterdam
1102	Amsterdam
1103	Amsterdam
1104	Amsterdam
1105	Amsterdam
1106	Amsterdam
1107	Amsterdam
1108	Amsterdam
1109	Amsterdam
1110	Amsterdam
1111	Amsterdam
1112	Amsterdam
1113	Amsterdam
1114	Amsterdam
1115	Amsterdam
1116	Amsterdam
1117	Amsterdam
1118	Amsterdam
1119	Amsterdam
1120	Amsterdam
1121	Amsterdam
1122	Amsterdam
1123	Amsterdam
1124	Amsterdam
1125	Amsterdam
1126	Amsterdam
1127	Amsterdam
1128	Amsterdam
1129	Amsterdam
1130	Amsterdam
1131	Amsterdam
1132	Amsterdam
1133	Amsterdam
1134	Amsterdam
1135	Amsterdam
1136	Amsterdam
1137	Amsterdam
1138	Amsterdam
1139	Amsterdam
1140	Amsterdam
1141	Amsterdam
1142	Amsterdam
1143	Amsterdam
1144	Amsterdam
1145	Amsterdam
1146	Amsterdam
1147	Amsterdam
1148	Amsterdam
1149	Amsterdam
1150	Amsterdam
1151	Amsterdam
1152	Amsterdam
1153	Amsterdam
1154	Amsterdam
1155	Amsterdam
1156	Amsterdam
1157	Amsterdam
1158	Amsterdam
1159	Amsterdam
1160	Amsterdam
1161	Amsterdam
1162	Amsterdam
1163	Amsterdam
1164	Amsterdam
1165	Amsterdam
1166	Amsterdam
1167	Amsterdam
1168	Amsterdam
1169	Amsterdam
1170	Amsterdam
1171	Amsterdam
1172	Amsterdam
1173	Amsterdam
1174	Amsterdam
1175	Amsterdam
1176	Amsterdam
1177	Amsterdam
1178	Amsterdam
11	

[illegible][illegible]

Stuur dit strookje, volledig ingevuld, terug naar:
Mucovereniging, t.a.v. Karine van Baren, Joseph
Borlélaan 12, 1160 Brussel



JA, ik wil graag de gratis brochure over nalaten ontvangen.

- Verhalen van echte mensen met mucositis.
- Wat zijn de perspectieven?
- Hoe helpt uw testament?

LIBANON, DE EXPLOSIE VAN EEN STAAT

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Op 4 augustus ontploft er in de haven van Beiroet ammoniumnitraat, 2750 ton. De ramp neemt grote afmetingen aan: 188 doden en honderdduizenden daklozen in de Libanese hoofdstad. In een straal van drie kilometer rond de haven wonen er ruim 750.000 mensen, de schade aan hun huizen en de omliggende infrastructuur is enorm. Libanon daverd op zijn grondvesten want de gevolgen van de ontploffing reiken veel verder dan louter het materiële of humanitaire. Het lijkt opnieuw in staat van oorlog, wat de voorbije decennia vaker het geval geweest is.

Oorlog, dat kennen de Libanezen. In 1943, in volle Tweede Wereldoorlog, verkrijgen ze hun onafhankelijkheid van Frankrijk, houder van het mandaat van de Volkenbond. Frankrijk, waar een grote kolonie Libanezen woont, blijft zich tot vandaag als de hoeder van het land gedragen. Geen toeval dat president Emmanuel Macron meteen na de explosie naar Beiroet afreist en Frankrijk zich als de curator gedraagt na een faillissement.

Wanneer de Israëliërs na de oorlog hun staat vestigen in het Midden-Oosten en de Palestijnen van hun gronden verjagen, is Libanon een van de opvanglanden voor enkele honderdduizenden onder hen. Hun kampen bestaan nog altijd. De raids van het Israëliëse leger zaaien doorheen de jaren dood en verderf.

Toevluchtsoord is het land opnieuw op het hoogtepunt van de burgeroorlog in het buurland Syrië. Anderhalf miljoen vluchtelingen zakt er naar Libanon af en vormt er nu een kwart van de bevolking. Syrië was overigens de motor achter de burgeroorlog in Libanon, die van 1975 tot 1990 aangesleept heeft. Om maar te zeggen dat de Libanezen weten wat oorlogsgeweld is. Maar deze keer is het dus zo goed als zeker een ongeluk. Hoewel, één met rare kantjes.

Hezbollah

Na de ontploffing van 4 augustus steken twee elementen de ogen uit.

Een, de autoriteiten waren op de hoogte van de voorraad en hebben geen enkele preventiemaatregel genomen. Twee, de haven staat onder controle van de partijen en meer en meer heeft Hezbollah er zijn zeg. Ze medefinanciert haar activiteiten met behulp van de winst die ze maakt op de invoer van consumptiegoederen. Hezbollah is een politieke partij, die haar aanhang vindt bij de sjiitische moslims en uitgegroeid is tot een dominante beweging, die in Libanon de lakens uitdeelt.

En of Hezbollah een bepalende rol speelt in de politiek. Hassan Diab, een soennitische moslim, had in januari geen regering gevormd, mocht Hezbollah het niet op een akkoord gegooid hebben met president Michel Aoun, een christen, om hem haar zegen te geven.

**SINDE EEN JAAR STAAT HET
SYSTEEM OP SPRINGEN. VOOR
DE EERSTE KEER HEEFT DE
STAAT IN MAART ZIJN
LENINGEN NIET KUNNEN
AFBETALEN.**

In diezelfde maand augustus, de 18^e, komt Libanon nogmaals in het wereldnieuws. In Den Haag velt het Speciale Tribunaal voor Libanon vonnis in de zaak van premier Rafic Hariri, door terroristen in 2005 vermoord. De rechtbank verklaart Salim

Ayyah schuldig, een lid van Hezbollah, maar zegt wel geen bewijzen te hebben dat de partijleider bij de aanslag betrokken was.

Telkens als er wat belangrijks gebeurt in Libanon duikt de naam van Hezbollah op. De partij spruit voort uit een milizie, is flink bewapend en heeft machtige bondgenoten, met name president Bashar al-Assad in Syrië en de ayatollahs aan de macht in Iran. Ze volgt steevast een eigenzinnige koers en was bijvoorbeeld als enige invloedrijke speler afwezig op de donorconferentie, die een week na de ontploffing 253 miljoen euro ingezameld heeft voor noodhulp.

Het versnipperde landschap

Bij de onafhankelijkheid van Libanon zijn de religieuze groepen overeengekomen dat ze de politieke macht onder elkaar verdelen. De president is een maronitische christen, de premier een soenniet en de parlementsvoorzitter een sjiit. In de praktijk moet tegenwoordig de eerste minister dus het fiat krijgen van Hezbollah.

Het spreekt vanzelf dat niet iedereen binnen die drie groepen op dezelfde lijn zit. Niet alle sjiieten zijn aanhanger van Hezbollah. Er wonen bovendien ook druzen in Libanon, die een verre aftakking van het sjiisme belijden, Armeniërs, en uiteraard ook mensen die los van hun godsdienst opkomen voor hun politieke overtuiging, communisten, liberalen,

nationalisten en socialisten. Neen, Libanon is een complex land om te besturen.

De afspraken van toen hebben een verzuilde maatschappij tot stand gebracht, waarin politici, bijna allemaal voormalige militieiders, naast zichzelf, degenen die ze vertegenwoordigen rijkelijk en exclusief bedienen. Het geld komt zowel uit de staatskas, als van bevriende landen, Saoedi-Arabië en Iran - sponsors van respectievelijk soennitische en sjiiitische partijen -, en van de stevig gewortelde bankwereld. Libanon is het financiële centrum van het Midden-Oosten. De banken vormen er een waterhoofd binnen de economie, met bezittingen die drie tot vier keer zo omvangrijk zijn als wat het land aan goederen en diensten produceert. Voor de partijen, aandeelhouders, zijn het goudmijnen.

Een laatste bron van inkomsten is de diaspora. Er wonen meer mensen van Libanese origine buiten het land dan in het land zelf. Zo is in Franstalig West-Afrika een groot deel van de handel traditioneel in handen van Libanezen, overwegend

sjiieten. Hezbollah kan maar baat erbij hebben. Het overvloedige manna heeft ertoe geleid dat corruptie welig tiert.

De ondermijnde samenleving

Sinds een jaar staat het systeem op springen. Voor de eerste keer heeft de staat in maart zijn leningen niet kunnen afbetalen. Het pond heeft op enkele maanden tachtig procent van zijn waarde verloren. In juni was de inflatie tot negentig procent opgelopen. Het laatste jaar is er voor vijf miljard euro kapitaal het land uitgevlucht. Vuilnis wordt niet meer opgehaald, onderbrekingen van stroom- en watertoevoer zijn

courant. De helft van de bevolking leeft in armoede.

De volkswoede is ernaar. Als de regering een heffing op WhatsApp invoert, komen de Libanezen met duizenden op straat. Op 17 oktober 2019. Het protest gaat diep - iedereen weg, iedereen! het systeem moet veranderen! - en houdt niet op maar het coronavirus roept de burgerbeweging een halte toe. De ontplofing van 4 augustus laat de lont weer ontbranden.

De regering-Diab neemt ontslag en beoogt nieuwe verkiezingen uit te schrijven. Een zwaktebod. Mustapha Adib, ambassadeur in Duitsland, is Diabs opvolger. Verdeeld als ze is, zwak georganiseerd en zonder precieze doelstelling is het aan de burgerbeweging om in het wespennest van de Libanese politiek, met internationale actoren die vanop de zijlijn toekijken, de kans te grijpen om het roer om te gooien. In de Arabische wereld is het in Soedan en Tunesië lente. Straks ook in Libanon? ■

Wordt de trap een

Een traplift van thyssenkrupp



Obstakel voor u?

biedt de oplossing



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

Traplift voor iedere trap

Onze trapliften zijn een steun en toeverlaat in steeds meer woningen. Ze zijn dan ook ontworpen om op iedere mogelijke trap te passen. Dus ook op die van u!

Of u nu een wenteltrap heeft of een trap met bochten, een thyssenkrupp traplift past bijna altijd. Hij kan zelfs doorgetrokken worden tot de zolder. De traplift wordt doorgaans aan de spijlzijde van de trap gemonteerd. Zo blijft de brede kant van uw trap perfect beloopbaar voor familie en vrienden die wel nog zonder problemen de trap op en af kunnen.

Onze adviseurs meten uw trap met geavanceerde Hololinc technologie, waarna de lift op maat wordt geproduceerd en u terug veilig naar boven kan!

Obstakel opgeheven

De trapliften van thyssenkrupp hebben al veel mensen geholpen. Een tevreden gebruiker vertelt: "Onze wenteltrap werd een steeds groter obstakel voor mij, terwijl

mijn man nog perfect de trap op en af kon. Dankzij de Flow Swing traplift van thyssenkrupp heb ik mijn hele huis weer terug én kan mijn man gewoon de trap blijven gebruiken."

Vraag nu gratis en vrijblijvend een offerte aan.

Ontdek ons tijdelijk kortingsaanbod op tk-traplift.be

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

 0800 26 100

 tk-traplift.be



thyssenkrupp

*Onder voorwaarden, zie tk-traplift.be

A portrait of Selma Franssen, a woman with shoulder-length brown hair, looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a black button-down shirt with a colorful pattern of various cats and tigers. The background is a light-colored wall with some green foliage on the left.

SELMA FRANSSEN

VRIENDEN VOOR HET GOEDE LEVEN

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto's SIEN VERSTRAETEN

Het traditionele gezin als hoeksteen van de samenleving staat onder druk. Mensen verhuizen vaker, relaties springen sneller af, kinderen gaan in het buitenland studeren of wonen. Wie blijft er dan over om zorgeloos leuke dingen mee te beleven of steunt je in moeilijke dagen? Journaliste Selma Franssen onderzocht in haar boek *Vriendschap in tijden van eenzaamheid* hoe vrienden een belangrijke rol kunnen spelen.

Niet dat Selma eenzaam was en zonder vrienden zat. Het boek kwam er nadat ze in 2019 voor Charlie Magazine een reportagereeks maakte over onze liefdesrelaties en hoe onze relaties maatschappelijke veranderingen beïnvloeden – en omgekeerd. Tegelijk was de media in de ban van de eenzaamheidspandemie. Selma: “Dat leek een huizenhoog probleem en misschien is dat ook wel zo. Maar in tegenstelling tot de stapel boeken die over liefdesrelaties gaan, is er bijna niets te vinden over vriendschap. Dat bracht me op het spoor om dit thema verder te onderzoeken. Ik heb me daarvoor gebaseerd op studies in Nederland en de Verenigde Staten van Amerika. Ook voor mezelf was het een verrijkend onderzoek want ik richt mijn leven meer in rond mijn vriendenkring dan rond mijn familie.”

Welke vrienden kiezen we

De belangrijkste motor om nieuwe vrienden te zoeken, zijn de mijlpalen in ons leven. We verhuizen, krijgen een vaste relatie en kinderen of we stappen in een nieuwe job. Selma: “Die veranderingen kunnen ertoe leiden dat we geen voeling meer hebben met de vrienden van dat moment. Dat is evengoed andersom zoals een vriend die een andere weg inslaat en jou niet langer als vriend ervaart. Wat eronder ligt, is dat we een soort van erkenning en aansluiting zoeken bij mensen die soortgelijke dingen meemaken en een klankbord kunnen zijn. Onderzoek heeft uitgewezen dat in een vriendengroep je vaak mensen vindt van dezelfde leeftijd, opleidingsniveau, geslacht en kleur. Ook de socio-economische situatie is gelijklopend. En dat is jammer want vrienden die jonger zijn dan jezelf of in een andere context leven, kunnen echt een meerwaarde zijn. Zeker voor senioren want eens je op latere leeftijd komt, vallen er sneller vrienden weg.

Dan is het handig dat je enkele jongere vrienden hebt. Een interessante leeftijd om nieuwe vriendschappen aan te gaan, is vijftigplus. Je krijgt meer tijd en ook meer behoefte om vrienden te zien. Bovendien ben je op je werk gesetteld en hoeft je niet meer zo competitief te zijn, wat een nieuwe vriendschap in de weg kan staan. Maar hoed je wel voor vriendschap met bijbedoelingen. Wie een interessant iemand zoekt om informatie of gunsten te bekomen, heeft het niet over vriendschap maar over een netwerk. Met vrienden ben je samen om het samen zijn.”

De rol van sociale media

Facebook, Instagram en sinds kort TikTok, ze zijn niet meer weg te denken in onze manier van communiceren. Maar maken we er ook nieuwe

vrienden mee? Selma: “Je hoeft de sociale media niet altijd negatief te bekijken. Het is een handig middel om gelijkgestemden te vinden, zeker wanneer je bv. lotgenoten zoekt die dezelfde ziekte doormaken. In de lockdown van de voorbije maanden was het voor velen de enige manier om elkaar te zien, al was het dan digitaal. Anderzijds – en wie bezondigt zich er niet aan – zetten mensen de beste versie van zichzelf



“JE HOEFT DE SOCIALE MEDIA NIET ALTIJD NEGATIEF TE BEKIJKEN. HET IS EEN HANDIG MIDDEL OM GELIJKGESTEMDEN TE VINDEN.”

VRIJ MAAR NIET VRIJBLIJVEND

Het klinkt misschien tegenstrijdig maar om gezonde vriendschapsrelaties op te bouwen, is het van belang ook tijd alleen door te brengen. Tijd om te reflecteren en na te denken over wie je echt wil zijn.

Zo kom je tot authenticiteit en een vrijheid om nieuwe dingen uit te proberen. Selma: “Je bent vrij als je interacties aangaat met anderen omdat je dat zelf graag wil en niet uit angst dat er niemand in je leven is om te getuigen van jouw bestaan. Over de vrienden die je kiest, hoeft je ook aan niemand rekenschap te geven. Dat is anders bij een partnerkeuze waar ouders en je omgeving vaak wel een mening over hebben. Je kan ook met veel anderen vrienden worden, zonder dat je met hen belangrijke beslissingen moet nemen. Toch is vriendschap niet geheel vrijblijvend. Er zijn drie voorwaarden om goede vrienden te worden en te blijven: nabijheid, spontane interactie om samen dingen te doen en er moet een setting van vertrouwen zijn. Gemiddeld moeten mensen 200 uur met elkaar doorbrengen om van kennis naar echte vriend te gaan. Daarom worden op school of in een jeugdbeweging waar jongeren veel en met regelmaat samen zijn, vaak vriendschappen gesmeed voor het leven. Maar dat lukt evengoed op latere leeftijd. Wie aangesloten is bij een vereniging en daarin actief deelneemt, heeft meer kansen om nieuwe vrienden te vinden.”



"IN ONZE MAATSCHAPPIJ
LEVEN VEEL MENSEN OP
ZICHZELF, DIE KUNNEN ENKEL
TERUGVALLEN OP HUN SOCIALE
FAMILIE."

>> online, terwijl het in vriendschap erom gaat dat je je kwetsbaarheden durft tonen. Ik vind het ook storend dat tegenwoordig bij fysiek contact de smartphones op tafel liggen en dat die voortdurend moeten gecheckt worden op nieuwe berichten. Dat staat een persoonlijk gesprek danig in de weg. Er bestaat al een woord voor: phubbing, een samenvoeging van phone en snubbing, iemand negeren. Maar van vriendschap kan ook een enorme kracht uitgaan. Denk maar aan de klimaatpijbelers vorig schooljaar. Het is toen nog twee vriendinnen gelukt om een hele beweging, van jong tot oud, op straat te krijgen en het klimaatthema op de politieke agenda te zetten."

Geen stem in het wettelijke kader

In de vermaatschappelijking van de zorg moedigt de overheid aan om je niet alleen te bekommeren om een zorgbehoevend familielid maar ook aandacht te hebben voor burens en vrienden. Maar als het erop aan komt om een kader te scheppen om die zorg te faciliteren, dan kijken ze niet verder dan familie. Selma: "Klopt, de houding van de overheid is hierin toch wel dubbelzinnig. Zo kan je geen sociaal verlof opnemen als je voor een zieke vriend wil zorgen. Vrienden die gaan samenwonen, lopen tegen een hoop problemen aan en erven van elkaar brengt voor de staat meer op dan voor de erfgenaam. Vriendschap wordt aangemoedigd maar er staat niets tegenover, dat zou echt moeten veranderen. In onze maatschappij leven veel mensen op zichzelf, die kunnen enkel terugvallen op hun

sociale familie. Ook al verandert de samenstelling van je vriendenkring gemiddeld om de zeven jaar, ze verdwijnen zelden voorgoed uit je leven." 



Info:
Vriendschap in tijden van eenzaamheid,
Selma Franssen, Uitgeverij Hautekiet,
19.99 euro.
> Win een exemplaar zie pag. 53



TENA®

**Houdt u droog.
Beschermt als TENA.**



NIEUW!

*Ik blijf
mezelf*

TENA Discreet Normal Night - speciaal ontworpen voor de nacht

TENA biedt het meest relevante gamma discrete, veilige en vrouwelijke incontinentieproducten. Nu ook beschikbaar: TENA Discreet Normal Night, met specifieke vorm en lengte voor optimale bescherming bij een liggende houding voor een goede nachtrust.

Probeer nu zelf, vraag een staaltje aan via www.TENA.be

www.TENA.be

TV-MAAKSTER CATH LUYTEN

EEN NIEUWE DANS NA TEGENSLAG

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANK BAHNMÜLLER

Cath Luyten (43) is tv-maakster en lacht graag. "Ik word vaak gezien als het vrolijke, eeuwig goedlachse zonnekind, maar ik heb ook mijn verdriet," vertelt ze. "Dat optimisme, het zoeken naar een oplossing, heb ik van mijn vader. Het zorgende komt meer van moederskant. Verdriet en tegenslag hoort bij het leven, maar je moet genieten als je kan."

Het is eind augustus, we zitten vlakbij het woonzorgcentrum in Ravels waar de grootmoeder van Cath verblijft. In februari werd ze 100 jaar. Cath mag haar na dit interview, exact om 16.10 uur, een bezoekje brengen, en ze kijkt daar erg naar uit.

"Ik ben opgegroeid in Koewacht, in de polders, net over de grens in Nederland. Koewacht ligt 100 kilometer van Poppel, waar mijn grootouders langs moederskant woonden en 40 kilometer van Antwerpen, waar mijn grootouders langs vaderskant woonden. Toen ik 18 werd, vluchtte ik weg uit Koewacht. De stad lonkte. Antwerpen is ook de plek waar mijn zoon Bill, nu 12, het liefst zou blijven wonen. 'Je kan het jongetje misschien wel uit de stad halen, mama, maar je kan de stad niet uit het jongetje halen,' zegt hij."

De perfecte oma

"Als kind bracht ik de zomers door bij mijn grootouders in de Kempen. Het was er een waar paradijs. Voke August Hubs, mijn grootvader, trok dan met zijn zeven kleinkinderen bos en heide in. Niets was hem te veel. Moeke Fientje Moeskops, mijn grootmoeder, maakte het allerbeste eten klaar en drong altijd aan om nog een beetje te

eten. Moeke was de belichaming van de perfecte oma. Ik heb een heel goede band met haar. Moeke is nog gezond en kan zich vrij goed redden. Maar toen kwam corona. Dat was heel raar, zonder bezoek. Ze werd wat kortademig. Covid-19, dacht men. De helft van het rusthuis was besmet. Maar moeke bleek geen corona te hebben, wel iets aan haar hart. Ze heeft nu een pacemaker. En ze verhuisde van een serviceflat naar het woonzorgcentrum. Momenteel is het bezoek beperkt tot drie keer een half-uurtje per week. Niet gemakkelijk als je vier kinderen, zeven kleinkinderen en 15 achterkleinkinderen hebt."

Vingers door plexiglas

"Toch kon ik haar begin augustus een eerste keer bezoeken. Het was geleden van februari dat ik haar zag. Een verpleegkundige rolde haar uit haar kamer, mondkapje op. Ik was helemaal ingepakt. We keken elkaar aan van achter het plexiglas en zijn allebei beginnen huilen. Het lastigste was dat we elkaar niet mochten vastpakken. Al 25 jaar is ze alleen en zegt: 'Ik kan goed alleen zijn, maar ik mis die knuffels.' Mijn grootmoeder stak verlangend haar vingers door het spleetje van het plexiglas. Ik heb haar hand gepakt, met latex handschoenen. Dat ze geen knuffel kreeg, snapte ze





OPTIMISME IS EEN PLICHT,
ZEGT MIJN VADER. DAT
TYPEERT HEM, EN DAT ZIT
ER OOK BIJ MIJ IN

niet. 'Mijn kinderen mogen niet meer langskomen,' had ze tegen haar zus van 91 gezegd. Ik vond het heel erg dat te horen van iemand die altijd graag gezien en goed omringd is. Tijdens de lockdown hebben wij, jonge mensen in de ratrace van het leven, even de pauzeknop ingedrukt. Maar als je op het einde van je leven bijna niemand meer mag zien, waar staan we dan? De mama van mijn vriend is van Irakese afkomst, een cultuur waar ze helemaal anders omgaan met ouderen."

Hartverscheurende gouden bruiloft

"Mijn grootmoeder was een keukenprinses die op het kasteel diende. Op de Leuvense stoof maakte ze maaltijden klaar, soms voor 70 man. En ze zei altijd: als we 50 jaar getrouwd zijn dan is het aan jullie. Voke, werkte als douanier en schrijnwerker. Hij is gestorven de avond voor hun gouden bruiloft. Alles was klaar. Er waren meer dan 300 mensen uitgenodigd. Ik herinner me nog, de avond ervoor, bij ons thuis. De telefoon ging. Heel verschrikt riep mijn mama 'dat kan niet', en liep de tuin in. Mijn grootvader had een hartaderbreuk gehad. Totaal onverwacht. Hij werd 75. Het was de tijd voor de gsm, wie konden wij verwittigen? 's Anderendaags stonden de mensen daar met bloemen en cadeaus. Toen we de deur openden, zagen ze betraande gezichten. Het was het feest waar mijn grootmoeder haar hele huwelijksleven naar had uitgekeken.

Ze heeft zich wel vrij snel herpakt, dankzij haar enorme veerkracht. Ze heeft nooit nog een andere liefdespartner gehad. Dat wou ze niet. Mijn vaders' papa, Willem Luijten, is gestorven toen ik negen was. Mijn grootouders waren toen al gescheiden. Mijn vaders' mama, Maryse Mees, zorgde voor haar zeven kinderen. En toen die de deur uit waren, zei ze: 'En nu is het aan mij'. En ze begon te rei-





"NA HET BEZOEK AAN MIJN GROOTMOEDER
TIJDENS CORONA, DACHT IK: ALS JE OP
HET EINDE VAN JE LEVEN BIJNA NIEMAND
MEER MAG ZIEN, WAAR STAAN WE DAN?"

>> zen. Ze was een zeer zelfstandige vrouw. Met haar heb ik nog veel gesprekken gevoerd. Zij stierf in 2010."

Getrouwd met en gescheiden van Frank Raes

"Frank en ik zijn vijftien jaar gelukkig samen geweest en we hebben samen een zoon, Bill, die nu 12 jaar is. Dat we 23 jaar scheelden, is nooit een probleem geweest. Tot ik moest toegeven, dat het wel wat uit maakt. Frank heeft een zekere rust gevonden in zijn twee passies, het voetbal en zijn foto's. Dat stak plots in schril contrast met wat ik nog allemaal wou doen. 'Ik wil je jouw jeugdigheid niet afnemen', zei Frank. Maar uit elkaar gaan, is hard. Je gaat niet over één nacht ijs. Want je hebt elkaar trouw beloofd. We deelden fantastische jaren, hebben hindernissen genomen en donkere momenten gekend. Allerlei vragen passeerden zoals: wie ben ik, hoe geraak ik hier door, wat met onze zoon?"

In die periode heb ik op vraag van de uitgeverij Manteau en het productiehuis De Mensen het boek *Silence, please!* geschreven. In dat boek ga ik op zoek naar stilte en rust. Ik word vaak bekeken als het vrolijke, eeuwig goedlachse zonnekind, maar er is ook verdriet in mijn leven. Ik was pas 12

toen mijn jongere zus (9) een zwaar ongeluk kreeg. Ze stak de straat over om een ijsje te halen, maar toen ze de straat terug overstak, werd ze door een andere auto opgeschept. Ze was zeer zwaar gewond, maar is er, na tal van operaties en een heel lange revalidatie, gelukkig goed terug bovenop gekomen. Mijn mama voelde zich wel schuldig. Het ongeval van mijn zus heeft mee mijn jeugd getekend. Maar het heeft me ook al vroeg geleerd dat het leven zijn tegenslagen kent, dat je altijd op zoek gaat naar een oplossing, ondanks de littekens."

"HET ONGEVAL VAN MIJN ZUS
HEEFT MEE MIJN JEUGD
GETEKEND. MAAR HET HEEFT ME
OOK AL VROEG GELEERD DAT HET
LEVEN ZIJN TEGENSLAGEN
KENT, DAT JE ALTIJD OP ZOEK
GAAT NAAR EEN OPLOSSING,
ONDANKS DE LITTEKENS."

Op een nieuwe trein

"Ik ben blij dat Bill goed omgaat met de scheiding van zijn ouders. Hij is erg volwassen. 'Mijn leven liep te goed, er moest eens iets gebeuren,' zegt hij. Natuurlijk is het echt niet fijn

op je 12^{de} vast te stellen dat het gezin waar je opgroeide uit elkaar valt. Eén voordeel: we zijn niet in ruzie uit elkaar gegaan. We zien elkaar nog, we staan samen naar Bill te kijken als hij voetbalt, om daarna apart naar huis te gaan. Bill past zich gemakkelijk aan. Hij is op een nieuwe trein gesprongen en merkt dat die ook bolt. Veel mensen verzetten zich bij elke verandering, terwijl je die beter kan omarmen en een nieuwe dans kan aangaan. Al ben ik nu iets minder onbevangen. Mijn eerste relatie was voor het leven, nu klinkt 'ik wil samen met jou oud worden' opeens holler. Maar we stellen het heel goed, mijn vriend en ik. Eshref maakt mij gelukkig. En Bill schiet ook best goed op met hem."

Graag tussen de mensen

"Ik ben een optimist. Dat positieve heb ik van mijn vader, Frank Luyten. Hij denkt altijd oplossingsgericht, maakt van elke situatie het beste. Papa was vertegenwoordiger in de tax-free-business op grote schepen, de boot was een wereldshop, van waar hij altijd verhalen meebracht. 'Optimism is a moral duty' schreef hij op de muur bij ons thuis. Optimisme is een plicht. Dat typeert hem, en dat zit er ook bij mij in.

Het zorgende heb ik van mijn mama, May Huybs. Ze kan zichzelf compleet wegcijferen. Het dienen van mijn grootmoeder, zit ook in haar. Mijn mama is lange tijd verpleegkundige geweest op de spoeddienst van Stuyvenberg. Na het ongeval van mijn zus werd ze hoofd van de stedelijke kindercrèches in Antwerpen. Het is maar in connectie met de ander, dat ons leven betekenis heeft en dat je zelf iemand wordt.

Ik ben graag tussen de mensen. Ik hou er van, zoals ik voor mijn boek *Silence, please!* heb gedaan en zoals ik dat voor *Buurman, wat doe je nu?* doe, mensen te interviewen en een stuk leven met hen te delen. En om, zoals in *Vandaag over een jaar*, mensen aan te moedigen voor hun probleem een oplossing te zoeken. Er is tegenslag of verlies dat je niet kan weggeven. Maar vaak kan je ook iets doen, hoe moeilijk ook. Ik denk nu aan Jamie, een jongen van 27, die een

huis had vergokt. Zijn doel: binnen het jaar van zijn verslaving af geraken. Dat lukte niet. Toch hebben we hem kunnen overtuigen naar het programma te komen. Het sterkte hem om door te zetten en zo kreeg ik een tijd later een mailtje van hem, dat hij van zijn gokverslaving af was."

Zonder mensen rond je kwijn je weg

"De lockdown had voor- en nadelen. Het was heilzaam voor mijn nieuwe vriend en ik, en voor Bill, als nieuw klein gezinnetje. Na een zware storm volgde de rust van een ontluikende liefde. Ook fysiek was het goed: we zijn veel gaan fietsen. En ik kus mijn handen, dat ik niemand in mijn onmiddellijke omgeving ben verloren. Maar na al die maanden, kriebelt het wel. Zonder werk, zonder mensen rond je, kwijn je weg." 

Na het interview stuurt Cath nog een filmpje door. Haar grootmoeder is erg in haar nopjes met het tweede bezoekje van Cath. Fientje praat over haar tijd, hoe ze kookte op het kasteel en hoe ze tijdens de vakanties het allerlekkerste eten klaarmaakte voor haar kleinkinderen. 'Ik ben altijd een optimist geweest,' zegt ze. Fientje vertelt over het koor, het toneel, de fiets- en kaartclub, de reizen en over pisbloemkes die altijd terug komen. 'En hoe gaat het nog met jouw schat,' vraagt ze aan Cath? Cath vertelt over haar werk als regisseur en de staycation-vakantie die ze hadden. 'Ik heb hard gewerkt,' zegt grootmoeder Fientje. 'Ik heb verdriet gekend en ben ook erg ziek geweest. Maar ik was er altijd wel rap bovenop. Je moet het er ook van pakken,' zegt ze tegen Cath. 'Genieten van de dingen die je kan. Stel niet uit tot morgen wat je vandaag nog kan.'



Silence, please!

Cath Luyten schreef in het jaar na haar scheiding het boek *Silence, please!* Daarin gaat ze op zoek naar stilte en verdieping. *Silence, please!* Cath Luyten, Uitgeverij Manteau, 23.50 euro.

> Win een exemplaar op pag. 53

- ✓ 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:



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

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 terug op het memorabel moment van atleet Gaston Reiff.



BELG KLOPT TOPFAVORIET EMIL ZÁTOPEK OP DE 5.000 METER GASTON REIFF WINT GOUD OP DE OLYMPISCHE SPELEN VAN 1948

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's PHOTO NEWS & COLLECTIE SPORTIMONIUM

Ken je de vijf Belgische gouden atletiekmedailles op de Olympische Spelen? Nafi Thiam, Tia Hellebaut en de 4 x 100 meterploeg bij de vrouwen, die staan waarschijnlijk nog op je netvlies gebrand. En Gaston Roelants, die ben je vermoedelijk ook nog niet vergeten. Maar wist je dat Gaston Reiff op de Spelen van Londen in 1948 het eerste Belgisch atletiekgoud ooit veroverde?

Dat Gaston Reiff een sportman zou worden, stond in de sterren geschreven. In z'n jeugdijaren voetbalt hij bij RCS Braine, de club van zijn woonplaats Eigenbrakel. Maar al snel schakelt hij over op atletiek en toont zich daarin een waar talent. Gaston sluit zich aan bij de plaatselijke onderafdeling van Union Saint-Gilloise, de club die naast een voetbal- ook een atletiekafdeling heeft. Op 18-jarige leeftijd ziet hij de oorlog

uitbreken, maar ook tijdens de oorlogsjaren blijft hij lopen. De overwinningen – ook in nationale kampioenschappen – volgen elkaar op. In 1943 verbreekt Gaston het Belgisch record op de 5.000 meter. Het is het eerste van de 26 nationale records die hij tijdens zijn carrière op zijn naam zal schrijven.

Na de oorlog kan die loopbaan echt van start gaan. Gaston blinkt nu ook uit in internationale wedstrijden, zowel op Belgische bodem als elders

in Europa. Minder dan twee maanden voor de start van de Olympische Spelen van Londen wordt hij in 1948 Belgisch kampioen op de 5.000 meter. Hij verbetert meteen ook zijn nationaal record en lijkt helemaal klaar om sterk voor de dag te komen op het Olympisch toneel.

Aanrijding

Vijf weken voor de Spelen slaat echter het noodlot toe. Gaston is dan wel een gelauwerd atleet, hij gaat nog elke dag werken bij *Sport Club*, een sporttijdschrift in Brussel. Als hij de tram naar de hoofdstad wilt nemen, wordt hij aangereden door een auto. Pas twee weken voor zijn vertrek naar Londen kan hij weer

beginnen trainen. Zijn trainer Marcel Alavoine weet hem weer in vorm te krijgen, maar het optimisme in de pers is ver te zoeken. Bovendien bezeert hij zich ook nog eens aan zijn hiel tijdens een training op Engels grondgebied.

Die lichamelijke ongemakken kunnen niet beletten dat Gaston zich in de kwalificatiereeksen weet te plaatsen voor de finale. Die wordt gelopen op 2 augustus in het mythische Wembley-stadion in Londen. Op YouTube is een videoverslag te vinden van Reiff's gouden race. Dat het pijpenstelen regent is er duidelijk aan te zien. De plassen staan op de piste, officials beschermen hun schrijfbord met een glasplaat, het publiek draagt regenjassen. Een man heeft zelfs een zakdoek om z'n schedel geknoopt. En de atleten, die struinen door de regen. Op het einde van de race zien ze eruit alsof ze een slijkerige veldloop afwerken. Het is in dat Engels (en Belgisch) weertje dat Gaston Reiff het hoogtepunt van zijn carrière bereikt.

"Zátopek, Zátopek!"

De torenhoge favoriet voor de gouden medaille is de Tsjecho-Slowaakse superkampioen Emil Zátopek. Met goud op de 10.000 meter heeft die al een eerste hoofdprijs binnen. Dat hij dat nummertje nog eens zal overdoen op de 5.000 meter, daar is ook het publiek in het aardig gevulde Wembley-stadion van overtuigd. "Zátopek, Zátopek!" is aanhoudend te horen tijdens het verslag op YouTube.

Zátopek neemt meteen de leiding in de wedstrijd, Gaston is als derde goed mee. Na twee kilometer is het gros van de deelnemers al kansloos.

**GASTON SCHRIJFT ALWEER
EEN RECORD OP ZIJN NAAM
EN NIET ZOMAAR EENTJE:
HIJ DUKT ONDER DE
OLYMPISCHE BESTTIJD.**

Enkel de Nederlander Slijkhuis en de Zweed Ahlden kunnen nog mee met het sterke duo. Gaston vreest vooral de Tsjecho-Slowaakse favoriet, maar die moet tot zijn verbazing terrein prijsgeven. Is Zátopek dan toch niet zo sterk als verwacht? Zo komt Gaston alleen aan de leiding. Als hij op vijfhonderd meter van de meet achterom kijkt, ziet hij dat het Slijkhuis is die op twintig meter in tweede positie loopt. Zátopek hangt daar nog achter.

Eindeloze laatste rechte lijn

Met een echte kampioen ben je nooit klaar, dat ervaart Gaston in de slotfase van de wedstrijd. Een ultieme krachtinspanning brengt Zátopek tot in het kielzog van Gaston. De laatste rechte lijn lijkt eindeloos. "Onder de aanhoudende slagregen zagen we Reiff zijn uiterste krachten aanspreken om de donder af te weren welke hij achter zich weet aanrollen", schrijft *Gazet van Antwerpen*.



Draag bij aan hun toekomst

EEN LEGAAT

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

De Stichting voor de blinden informeert u in alle discretie.

EEN OPGEDRAGEN FONDS

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

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

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





Maar niets of niemand kan Gaston die dag van de gouden medaille houden. Uitgeput kan hij Zátopek nog net voorblijven. Net over de meet wordt hij bestormd door andere leden van het Belgisch Olympisch team. Gaston probeert de blik te vangen van zijn trainer Marcel Alavoine. Gaston schrijft alweer een record op zijn naam en niet zomaar eentje. Net als Zátopek duikt hij onder de Olympische besttijd en brengt die op 14 minuten, 17 seconden en 6 honderdsten. De pers – die vooraf geen stuiver gaf om Gastons kansen – is lyrisch. Bij zijn aankomst op de luchthaven van Melsbroek staan duizenden supporters de kersverse Olympisch kampioen op te wachten. Onder hen ook Gastons vrouw Éliane. Die had de race van haar man thuis op de radio gevolgd. Met hun zeven maanden oude dochter Claudine was ze niet

meegegaan naar Londen. De volgende dagen en weken krijgt Gaston de ene onderscheiding na de andere. Maar al snel staat hij weer op de piste.

Winnaar in het hol van de leeuw

Met zijn Olympische titel heeft Gaston zijn succesjaar 1948 nog niet afgerond. In het hol van de leeuw klopt Gaston zijn latere vriend Zátopek opnieuw tijdens een meeting tussen Tsjecho-Slowakije en

België. Ook verbetert hij in Brussel het wereldrecord op de ongewone afstand 2.000 meter. De wereldrecords op de 3.000 meter en de twee mijl zou hij later nog veroveren. Die wereldrecords tonen aan dat Gaston ook na zijn gouden medaille nog op hoog niveau blijft presteren. Hij wint nationale en internationale wedstrijden, verbreekt ook het ene nationale record na het andere. Eind 1951 is hij nationaal recordhouder op alle afstanden tussen de 1.000 en de 10.000 meter. Maar de weerklank van zijn zege in Londen krijgen die records en overwinningen nooit. Daarvoor is Olympisch atletiekoud toch net te indrukwekkend. Op de volgende Spelen, die van Helsinki in 1952, is Gaston favoriet om zijn titel op de 5.000 meter te verlengen. Bevangen door de zenuwen moet hij een ronde voor het einde opgeven. “Omdat ik met *panache* wilde winnen, raakte ik soms verstikt en kon ik het ritme van mijn tegenstanders niet volgen”, vertelt hij later. De zege in de Finse hoofdstad gaat naar – hoe kan het ook anders – Emil Zátopek. Meteen na die Spelen vindt Gaston zijn topvorm terug op enkele internationale wedstrijden. Maar op het einde van dat jaar stopt hij als internationale atleet.

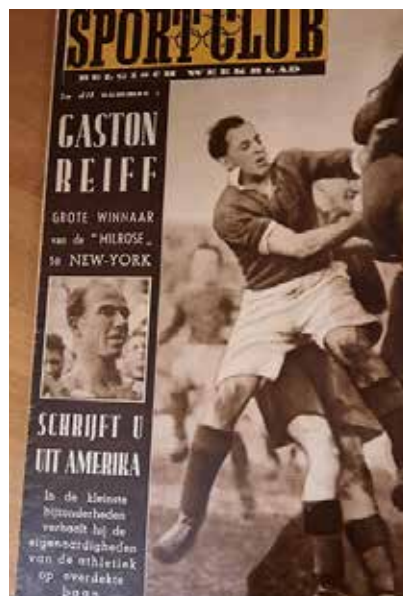
Op het nationale toneel blijft Gaston nog een aantal jaren verder lopen. Op 16 februari 1958 eindigt hij als vierde op het Brabants kampioenschap veldlopen. Winnaar is Gaston Roelants, die zes jaar later de tweede Belgische Olympische kampioen in de atletiek zal worden. Het lijkt erop dat Gaston Reiff die dag zijn laatste wedstrijd als beroepsatleet heeft gelopen.

Bronnen:

Gazet van Antwerpen, La Libre Belgique, olympic.org, Revue Brania

Gaston Reiff prijkt op de cover van Sport Club, het tijdschrift waarvoor hij ook werkte.

Foto: Sport Club, 1 februari 1949



HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN ACTRICE ELLEN VEREST

CREATIVITEIT IN VELE VORMEN

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto MAARTEN DE BOUW

In de theaterwereld is Ellen Verest (36) een bezige bij, ook achter de schermen. Na een extra opleiding creatieve therapie rolde ze in de zorgsector en in 2013 ging ze voluit voor het artistieke leven. Zo reist ze o.a. de wereld rond om de producties van Theater Tol te promoten. Vlaanderen leerde haar echt kennen sinds ze in de Eén-serie *Dertigers* gestalte geeft aan eeuwige twijfelaarster Nora, de vrouw met Albanese roots. Benieuwd of ze in het echte leven voor haar culturele keuzes evenveel tijd nodig heeft.

Een variatie aan lectuur

"Ik kom uit een leesgezin waar ik zowat alle genres heb leren kennen. Ook nu betrap ik me erop dat ik met twee boeken tegelijk bezig ben. Momenteel is dat *Omringd door psychopaten*, een non-fictie boek van



Thomas Erikson en daarnaast ligt een fantasy trilogie van Rick Yancey. Ik grijp vaak naar historische romans of verhalen die gebaseerd zijn op waargebeurde feiten. Maar evengoed kunnen de romans van Santa Montefiore mij bekoren. Ik heb het geluk gehad om haar enkele keren te ontmoeten en we hadden nooit te kort aan gesprekstof. Ik zou met veel schrijvers een avond aan de praat kunnen blijven. Ik vind het fascinerend hoe zij in het hoofd van verschillende personages kunnen kruipen. Dat kan alleen met veel meneskennis en een goede research. Zelf schrijf ik graag verhalen voor kinderen, helaas mis ik het talent om er mooie tekeningen bij te maken."

Klassieke architectuur

"Door mijn werk voor Theater Tol ben ik vaak in het buitenland en dan probeer ik telkens een tentoonstelling mee te pikken. Het laatste wat ik zag was KAWS in de National Gallery of Victoria in Melbourne. Al vertoef ik het liefst in een stad die een museum op zich is. Ik kan uren rondwa-



len in de openluchtsites van Rome en Pompeï om de architectuur uit de klassieke oudheid te bekijken. Van een heel andere orde is het werk van de Spaanse bouwmeester Gaudì. In een huis van zijn hand kunnen wonen, dat zou toch fantastisch zijn.

TOEN IK IN BARCELONA IN DE SAGRADA FAMILIA STOND, HEB IK STAAN JANKEN DOOR DE SCHOONHEID ERVAN."



© Maarten De Bouw 41

Toen ik in Barcelona in de *Sagrada Familia* stond, heb ik staan janken door de schoonheid ervan."

Het hart bloedt

"2020 is voor de kunst- en cultuursector een zwart jaar. Mijn hart bloedt als ik denk aan alle mooie projecten die on hold werden gezet, zonder perspectief om ze aan het publiek te mogen tonen. Ook bij Theater Tol gaat het nog steeds moeizaam. Zelf actrice zijnde, bekijk ik film en toneel vaak met het gevoel van 'dat personage lijkt me heerlijk om te vertolken'. Dat hoeven zeker niet hoofdrollen te zijn. In elk karakter kan je op zoek gaan naar dubbele lagen. Het lijkt me bijvoorbeeld een uitdaging om een erg donker karakter te spelen en daarin een vorm van menselijkheid te bewaren waardoor er voor dat personage toch sympathie en begrip blijft bestaan."

Miss Tomaat

"Ik was als kind een moeilijke eter. Op kinderfeestjes wilde ik niks van de lekkernijen op tafel hebben en vroeg ik naar fruit of groenten. Ik heb er de naam 'Miss Tomaat' aan overgehouden. Nog altijd kan je me niet verleiden met een dessertbuffet. Geef mij maar de kip in champignonroomsaus van mijn moeder. In de klassieke grootmoeders' keuken kan je me blij maken met stoofvlees of een vispannetje. Culinair genieten heeft voor mij vooral met sfeer te maken, zoals in Café Josee om de hoek of Kapitein Zeppos op het Antwerpse Mechelseplein. En ben ik met de theaterploeg in Azië, kiezen we een lokaal restaurantje waar we niks van de kaart begrijpen. Hilariteit verzekerd!"

Info: www.theatertol.com

10 OM NIET TE MISSEN



1 DE DUIF VAN FELIXART

55 jaar geleden kon je naar de allereerste overzichtstentoonstelling van **Felix De Boeck** in FeliXart, het museum op het domein van de kunstenaar. Vandaag toont het museum opnieuw **50 werken** van De Boeck uit de collectie van het Museum van Elsene, naast zijn eigen uitgebreide collectie. In de expo *Abstracte kunst in Vogelvlucht* bewonder je onder andere *De duif*, een van de meesterwerken van de schilder.

Expo loopt nog tot 14 januari 2021
FeliXart, Kuikenstraat 6, 1620 Drogenbos
Tickets en reservatie: 02 377 57 22, info@FeliXart.org

2 100 X CONGO IN HET MAS

Precies honderd jaar geleden - in volle koloniale tijd - werd de stad Antwerpen eigenaar van een Congolese kunstcollectie. Met 100 x Congo zet het MAS honderd blikvangers uit de verzameling in de kijker. Welke verhalen schuilen er achter de objecten? Wat was hun betekenis voor Congolese volken? En vooral: hoe zijn ze hier beland, en wat is de toekomst van de collectie?

Expo tot 28 maart 2021
Tickets en reservatie: www.mas.be.
MAS Museum aan de stroom, Hanzestedenplaats 1, 2000 Antwerpen
www.mas.be

3 BLOEMEN DROGEN

Zelf bloemen drogen en droogboeketten samenstellen is trendy, fijn om te doen en duurzaam. Het nodigt je uit om met een trage blik naar de schatten van de natuur te kijken en ervan te genieten. 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.

Bloemen drogen, Morgane Illes,
Uitgeverij Manteau, 14,99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 53



4 WANDELING VEERKRACHT

Bewust aandachtsoefeningen uitvoeren tijdens een natuurwandeling heeft een positief effect op de mentale gezondheid van wandelaars. Dit blijkt uit een onderzoek dat NatureMinded uitvoerde bij het nieuwe Veerkrachtpad op domein Borgwal in Vurste. Het Veerkrachtpad kwam tot stand dankzij een samenwerking van CM, NatureMinded, provincie Oost-Vlaanderen en zorgvoorziening Broeder Ebergiste.

De route is niet zo lang maar de oefeningen verlengen echt je verblijf in het bos. Je kan het bos ook echt ruiken, vanwege de vochtige grond. En de bomen zijn prachtig! Het is een meer dan 300 jaar oud bos met een grote diversiteit aan bomen.

Het pad in het bosgebied van De Borgwal aan de Leenstraat in Vurste is elke dag geopend voor het publiek.



5 JOUW GEZONDHEID

Gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Dat voelen we vandaag meer dan ooit. Gezondheid heeft evenzeer te maken met mentaal welbevinden, met vrienden en familie, met zin en betekenis geven aan je leven. Dit boek wil een betrouwbare partner zijn voor jouw gezondheid. Wat kan je zelf doen om die te versterken? Hoe kan je voor jezelf zorgen en voor anderen, hoe herken je wat er scheelt?

En voel je je toch niet goed, dan leggen we uit wat je zelf kan doen en wanneer je naar je arts moet, in een handige A-tot-Z. Van 'aambeien' tot 'zweten': klachten en kwalen die je zelf kan herkennen, voorkomen of laten genezen.

Met dit boek wil CM Gezondheidsfonds jou inspiratie geven om jouw gezondheid op een positieve manier te beïnvloeden.

Jouw gezondheid, CM, Borgerhoff & Lamberigts, 29,99 euro.

> WIN een exemplaar zie pag. 53



6 DWARS DOOR BELGIË

Arnout Hauben trekt dwars door België, van Brugge naar Aarlen. Hij volgt daarbij de route van GR 129, het langste bewegwijzerde wandelpad van ons land. Van de Polders tot de Belgische Provence, langs bossen, velden en rivieren. Onderweg houdt Arnout halt bij bijzondere plekken met een eigen verhaal. Hij vertelt je meer over onze roemruchte vaderlandse geschiedenis, maar ook over de petites histoires, die minstens even boeiend zijn. Met deze praktische wandelgids kan je de voettocht van meer dan 500 kilometer zelf maken. In 23 wandelingen ga je op ontdekking door België en zie je ons land zoals je dat nooit eerder zag. De handige wandelkaarten brengen je naar tal van bezienswaardigheden en verborgen parels.

Dwars door België, Arnout Hauben Uitgeverij Polis, 20 euro.

> WIN een exemplaar zie pag. 53



7 DE VROUW EN DE WEDUWE

Het is winter en griezelig stil op het vakantie-eiland Belpoort, voor de Australische kust. Slecht nieuws brengt Kate naar dit uitgestorven oord, en haar verdriet wordt met de dag groter als ze meer te weten komt over het geheime leven dat haar man bleek te leiden. Abby, als bewoner van het eiland, is gewend aan de stille winters, maar dit jaar wordt haar wereld op zijn kop gezet wanneer ze bewijzen vindt die haar man in een wel heel kwaad daglicht stellen. Niets op dit eiland is wat het lijkt, en pas als de twee vrouwen samenkomen kunnen ze de waarheid ontdekken over de mannen in hun levens...

De vrouw en de weduwe, Christian White, A.W. Bruna uitgevers, 20,99 euro

> WIN een exemplaar zie pag. 53



9 DE ARDENNEN

De Ardennen vormen een fascinerend kruispunt van vele culturen, vertelt schrijver Hans Olink. Hij woont er al meer dan een kwart eeuw een deel van zijn tijd en raakte in die jaren steeds meer gefascineerd door de bewoners, de natuur en de cultuur van de regio. Hij werd vrienden met zijn eigenzinnige buurman en volgde het spoor van historische voorwerpen die hij in zijn oude boerderij aantroef. En langzaam begon hij zo steeds dieper door te dringen tot de onmetelijke rijkdom van deze streek. In het meeslepende *De Ardennen* laat hij de lezer delen in de geheimen van dit onbekende grensland tussen België, Duitsland en Frankrijk, vlak om de hoek. Van kunstenaars en schrijvers tot het Ardennenoffensief, van oude steden en dorpen tot waterrijke bronnen, van eindeloze dennenbossen tot hip Belgisch bier.

De Ardennen, Hans Olink, Uitgeverij Balans, 22,99 euro.

> WIN een exemplaar zie pag. 53



8 BEETHOVEN IN BOZAR

Ludwig van Beethoven viert dit jaar zijn 250ste verjaardag, en dus opent BOZAR de deuren van Hotel Beethoven. De tentoonstelling laat zien hoe de muziek en ideeën van de componist vandaag nog altijd relevant zijn, met manuscripten en instrumenten naast werk van onder andere Andy Warhol en John Baldessari.

Expo van 13 oktober tot 17 januari 2021

BOZAR - Paleis voor Schone Kunsten, Ravensteinstraat 23, 1000 Brussel

Info: www.bozar.be

10 DAAR WAAR DE RIVIERKREEFTEN ZINGEN

De kritieken zijn lovend: het beste boek sinds lang, beklijvend, ontroerend, fantastisch! Het boek staat ook al meer dan een jaar op de bestsellerlijsten.

Kya Clark is in haar eentje opgegroeid in het moeras van Barkley Cove in North Carolina, afgesloten van de bewoonde wereld. Om zichzelf te onderhouden ruilt ze vis en groenten uit haar moestuin voor andere levensmiddelen. Ze voelt zich er thuis, beschouwt de natuur als haar leerschool. Maar als ze in aanraking komt met twee jongemannen uit de stad ontdekt ze dat er ook een andere wereld is. Wanneer een van hen dood wordt gevonden, valt de verdenking onmiddellijk op Kya.

Daar waar de rivierkreeften zingen, Delia Owens, The House Of Books, 17,50 euro.

> WIN een exemplaar zie pag. 53





Denis De Gloire

EEN EXPLOSIE VAN KLEUREN

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto LIEVEN VAN ASSCHE

Van zichzelf zegt Denis De Gloire (61) dat hij geen kunstenaar is maar schilderijen maakt. Wie in zijn atelier in Waregem komt, verdrinkt echter in velden van duizend kleuren. Die zijn niet achteloos bij elkaar gedript, wat Denis' meest gebruikte techniek is. "Bij elk schilderij denk ik goed na over de kleurencombinatie. Maar het is zoals wijlen Jan Hoet ooit zei: ik denk dat kunst iets is wat je niet kan leren." Dus toch een beetje kunstenaar?

"Mijn ouders hadden een schilderswinkel, ik ben opgegroeid tussen de verfpotten. Vader was huisschilder en heeft lang gedacht dat ik hem zou opvolgen. Ik ging ook naar de schilderschool in Roeselare waar je op een plankje leerde hoe je een muur moest voorbereiden tot een bewerkbaar oppervlak. Toen we het mochten schilderen, ging er een wereld voor mij open: dit wilde ik blijven doen, maar op een andere manier. Ik was begeistert door de action painting van de Amerikaanse Jackson Pollock, misschien wel omdat mijn vader zo tegen hem was. Maar ik wilde het beter doen en kocht de beste canvas en verf die er te vinden waren. Toch ging ik nog een aantal jaren een andere weg op. Ik had een café en bestierde een befaamde bokserclub, telkens met volle overgave. Zo zit ik nu eenmaal in elkaar. Pas in het jaar 2000 ging ik voluit voor het schilderen. Mijn geluk was dat enkele mensen oprecht in mij geloof-

den. Zo kon ik mijn atelier in Waregem uitbouwen en ben ik tot in Parijs en Moskou geraakt, waar mijn schilderijen in verschillende galeries getoond worden."

Krachtadig en intensief

"Drip-painting komt niet uit het niets. Elk werk heeft een voorgeschiedenis en ik vind veel inspiratie in kunstboeken en catalogussen van veilingen. Ik bestudeer de afbeeldingen op hun kleurencombinaties en de inspiratie kan dan evengoed van een bloemstuk of stilleven komen. Als één combinatie eruit springt, werk ik daar mee verder. Vaak op grote doeken die ik op de grond moet leggen. Belangrijk zijn de droogtijden. Ga ik te snel verder met een nieuwe kleur, dan loopt alles vormeloos in elkaar. Wacht ik te lang, dan wordt het laag op laag en is het niet mooi meer. In een groot schilderij kan gemakkelijk tot tien kilogram verf zitten. Wanneer ik aanvoel dat het werk klaar is,

maak ik foto's die ik op de muur projecteer want daar ziet een kleurenveld er soms helemaal anders uit. Ik voel wel dat deze manier van werken fysiek zwaarder wordt. Vroeger kon ik gemakkelijk vijf uur na elkaar schilderen, nu beperkt zich dat tot anderhalf uur. Ik kijk al uit hoe ik mijn werk zittend kan doen. Dat lukt met de techniek van geometrische vlakken die eerder minimalistisch zijn. In mijn hoofd ben ik minder impulsief en rustiger geworden maar dat zie je niet in mijn werk. Het is nooit onrustig geweest, wel explosief. Er zit telkens een goed bestudeerd evenwicht in en tegelijk bruist het van energie. Schilderen is voor mij een manier van overleven. Dat is trouwens de rode draad in alles wat ik tot hiertoe heb gedaan. Ik heb geen gemakkelijk leven gehad maar creativiteit, goesting en de wil om perfect werk af te leveren, hebben me al die jaren overeind gehouden." ■

Info: Najaarstentoonstellingen in Oostende, Nieuwpoort en Blankenberge,
www.denisdegloire.be

Elegant en OKRA gaan hand in hand!



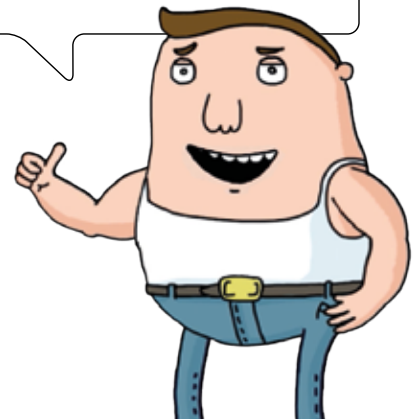
Als u zoekt naar een **betrouwbare** en **kwalitatieve** energie-leverancier voor de beste prijs, zit u goed bij Elegant.

We denken met u mee als het over energie gaat, zoeken steeds het juiste aanbod voor elke situatie, zorgen dat elke klant altijd zijn **eigen contactpersoon** krijgt en we bieden u een competitief aanbod, beter dan de meeste partijen.

Alleen zo creëren we een verbonden karakter met klanten en een uitstekende klantenservice, die wordt **beloond met 5 sterren** door de VREG!

Profiteer nu van de unieke samenwerking tussen OKRA en Elegant! Maak gebruik van het speciale aanbod en **bespaar honderden euro's op uw energiefactuur!** Benieuwd naar wat dit voor u kan betekenen? **Doe de gratis Energiecheck!**

ONTVANG TOT WEL
€285,- EXTRA KORTING
OP UW ENERGIEFACTUUR!



ONTVANG EEN GRATIS ENERGIECHECK EN BESPAAR HONDERDEN EURO'S!

Laat uw gegevens achter op:
www.elegant.be/OKRA
en ontvang een gratis energiecheck.

Elegant zal contact met u opnemen om inzichtelijk te maken wat dit unieke aanbod voor u betekent.

Liever niet online, maar telefonisch?

Bel: +32 15 15 13 78

We zijn bereikbaar van ma-do van: 09:00-17:30
en op vrijdag van 09:00-16:00.
Onze energie experts staan u graag te woord!

**En dan geniet u binnenkort van
onze 5-sterren klantenservice!**



DE ENIGE ECHTE tuinchrysant

Tekst IVO PAUWELS // Foto IVO PAUWELS

Ooit werd de eenvoudige tuinchrysant door tuiniers hoog gewaardeerd. Zij kleurde in oktober de boerentuinen en leverde laat op het seizoen zelfs nog lang houdbare snijbloemen. Maar de mode overheerste de traditie en chrysanten uit de tuinen werden overschaduwd door pompeuze kweekproducten, imposante bolchrysanten in pot, die de begraafplaatsen met en na Allerheiligen met piëteit opfleuren. De chrysant werd de kerkhofbloem bij uitstek.



De jongste decennia maken weer andere types potchrysanten grote sier. Overdadig bloeiende volumineuze zusjes van de aloude tuinchrysant veroveren de terrassen van het najaar. Toegegeven deze *Chrysanthemum morifolium*-hybriden zijn prachtige planten en alle eer gaat naar de kwekers ervan, maar voor de tuin in volle grond zijn ze veel te week. Hoe dan ook, mijn hart blijft in de eerste plaats uitgaan naar die sterke, haast vergeten september- en oktoberbloem die in borders en aan de rand van moestuinen de herfst trotseert en de wetenschappelijke naam *Chrysanthemum indicum* draagt.

Sterke snijbloem

Waar *Chrysanthemum indicum* nog wel naar waarde wordt geschat, is in de snijbloemenhandel. Door kunstmatige verduistering en andere technieken zijn de herfstchrysanten van weleer omgevormd tot uiterst sterke snijbloemen die bloembinders het jaar rond in talloze boeketten verwerken. De lange houdbaarheid van de tuinchrysant is een grote troef. Bovendien zijn er voor de snijbloemenhandel vele honderden types en kleurnuances, terwijl er in de catalogi van de kwekers van vaste planten nauwelijks nog een tiental echte tuinchrysanten te vinden zijn. Gelukkig is de mode grillig en is het best mogelijk dat de wintervaste tuinchrysant langzamerhand opnieuw het tuinplekje mag opeisen dat ze verdient.

Standplaats

Veel verzorging vraagt de tuinchrysant in de border niet. Een plekje dat minstens een halve dag onversneden zonlicht vangt, is haar voldoende. Vroeger was het aangewezen de planten voor de winter een dek van droog blad te geven, tegenwoordig lijkt dat veel minder nodig. Ideaal is een droge, doorlatende kalkrijke bodem. Een handje kalk is gauw gegeven, dus ook aan die laatste voorwaarde is zelfs op enigszins zure gronden gemakkelijk voldaan. De jongste jaren zijn er nieuwe tuinchrysanten in de handel die vaak al in augustus beginnen te bloeien en er tot november onverdroten mee doorgaan. Een voorbeeld is de tuinchrysant *Dernier Soleil*.

>>

GELUKKIG IS DE MODE
GRILLIG EN IS HET BEST
MOGELIJK DAT DE
WINTERVASTE
TUINCHRYSAANT
LANGZAMERHAND OPNIEUW
HET TUINPLEKJE MAG
OPEISEN DAT ZE VERDIENT.





TUINCHRY SANTEN DIE AL ENKELE JAREN OUD ZIJN KAN JE VOORZICHTIG SCHEUREN IN HET VOORJAAR.

Deze en andere langdurig bloeiende tuinchrysanten zoals *Chrysanthemum Mary Stoker* doen hun tweede Nederlandse naam zomermargriet alle eer aan. Toch is hun eigenschap in oktober de herfst nog even uit te stellen hun hoogste kwaliteit. Door de geringe hoogte van de tuinchrysanten (tot 80 cm) en de stevige stengels zijn ze uitermate windvast. Hoe fel deze planten in de herfst ook bloeien, planten moet je ze in de lente, anders slaan ze slecht aan en overleven de jonge planten de winter niet.

Vermeerderen

Tuinchrysanten die al enkele jaren oud zijn kan je voorzichtig scheuren in het voorjaar. Stekken kan ook. Jonge scheuten in de lente van zes tot tien cm lang wortelen zelfs op water en kunnen daarna in potgrond doorgroeien, waarna je ze aan het einde van de lente aan hun uiteindelijke tuinplek toevertrouwd. ■

Dunste enkele
rail ter wereld!



**Blijf zolang
mogelijk thuis
met een Otolift**

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

Geldig t.e.m.
31 oktober 2020

Nu tot wel
**€750,-
Korting***

* Onder voorwaarden. Ga naar otolift.be/sale

Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

OKRA20

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

Bel gratis 0800 59 003

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

www.otolift.be

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

DE DERDE
GENERATIE
RUNT
FAMILIEZAAK
MOERNAUT

**“ALS KIND GING IK AL MEE
SCHOENEN BEKIJKEN OP BEURZEN”**

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

Meer dan tachtig jaar geleden opende de eerste schoenenwinkel van de familie Moernaut in Sint-Gillis-bij-Dendermonde. Vandaag hebben broers Evert en Rikkert De Bruycker de dagelijkse leiding in handen. Maar mama Jessie Moernaut steekt graag nog een handje toe.

De Sint-Gillislaan doorkruist de gelijknamige deelgemeente van de stad waar de Dender in de Schelde vloeit. Rond de gewestweg vind je een kleine handelskern met enkele horecazaken en zelfs een familiale bioscoop. Hier bouwde de familie Moernaut aan een schoenenparadijs dat vandaag 1.300 m² beslaat. “Onze grootvader leerde schoenen maken in de vakschool”, blikt Rikkert terug op het prille begin. “Nadien oefende hij de stiel in schoenfabrieken aan de Brusselse Zavel. Na zijn uren maakte hij ook thuis schoenen. Mijn oma - zijn vrouw - was heel sociaal en legde zich toe op de verkoop. Stilaan groeide de zaak, altijd rond de kerktoeren van Sint-Gillis.”

“Mijn mama en mijn nonkel kwamen als tweede generatie in de zaak. Vanaf de jaren '60 werd Moernaut een begrip in Dendermonde en wijde omstreken als een gezinswinkel met een uitgebreid gamma comfort-schoenen, maar ook tal van Italiaanse modemerken. Evert en ik wilden daar ook Belgische modemerken en lifestyle-accessoires aan toevoegen. Je moet constant veranderen, meegaan met de tijd. Vijf jaar geleden startten we onze webshop en tijdens de lockdown is die fel gegroeid. Het is onze online etalage.”

Gevoel voor design en mode

De Nieuwstraat, de Veldstraat en andere Monopolystraten klonken lange tijd een stuk aantrekkelijker voor fashionista's dan Dendermonde. Toch volgden de Moernauts hun eigen interesse. “Mijn mama, mijn vrouw en ik hadden altijd al een gevoel voor design en mode”, vertelt Evert. “We bouwden dat segment stap voor stap op.

Een grote naam als Dries Van Noten introduceren in een dorp, dat is niet evident. Maar vandaag weten de mensen dat ze modemerken ook bij Moernaut vinden. Ook binnen de comfortschoenen kiezen we voor *modische* modellen.” Om de vinger aan de pols te houden, bezoekt Evert beurzen over heel Europa.

“Het gaat zó snel in de modewereld. Soms ga ik gewoon naar beurzen om inspiratie op te doen. Ik moet ook de vertaling maken naar onze winkel. Want wat ze tonen in Parijs of Milaan is niet altijd verkoopbaar in Sint-Gillis. Die afweging, dat is een kwestie van buikgevoel. We zetten ook in op duurzaamheid. Sneakers uit gerecycleerd materiaal bijvoorbeeld, dat is echt een trend. Jongeren zijn een moeilijke doelgroep, maar daarmee spreken we hen wel aan.”

Afstand nemen is moeilijk

Evert begon meteen na zijn studies in de familiezaak. “Als kind ging ik al mee met mama naar beurzen. Ik vond dat zo tof en ze zagen dat ik smaak en inzicht had.” Rikkert deed eerst nog ervaring op in andere bedrijven, maar kwam twintig jaar geleden ook mee aan boord. “Wij zijn twee andere types en dat vertaalt zich ook in wat we doen binnen het bedrijf. Evert is de man met passie voor de schoenen, hij is sterk in aan- en verkoop. Ik ben ook geïnteresseerd in mode en design, maar werk meer achter de schermen: organisatie, marketing,

financiën. We kunnen serieus roepen en vloeken op elkaar, tot zelfs onze medewerkers vreemd opkijken. Maar achteraf zitten we gewoon weer met z'n tweeën aan tafel. We wonen zelfs naast elkaar, net boven de zaak. Of afstand nemen van het werk dan niet moeilijk is? Weet je, van een familiezaak kan je gewoon moeilijk afstand

nemen. Zelfs op vakantie bellen we elkaar met vragen over de winkel.”

“Dit is ook een kind van ons”, beaamt Evert.

“Voor ons mama

geldt dat ook, de zaak laat haar niet los. Het zou een straf zijn, mocht ze hier niet meer mogen werken.”

“Ze is achter de schermen actief”, aldus Rikkert. “We hebben een eigen atelier met onder meer ook toestellen die nog van *pépé* waren. Daarmee kunnen we schoenen retoucheren of verven. We hebben ook leesten om schoenen te rekken als die een beetje knellen. Daar is mama enorm mee bezig.”

“Ze vindt het ook leuk om contact te houden met de verkoopsters”, merkt Evert. “Die zijn haast familie.” “Dat is onze troef tegenover de grotere ketens”, vertelt Rikkert. “Wij staan zelf in de zaak en hebben maar één vestiging. Hier werken verkoopsters die wij nog als kind gekend hebben. Sommige klanten komen zelfs specifiek voor een bepaalde verkoopster.”

“Soms vertellen klanten ons dat ze Paula, onze grootmoeder, nog hebben gekend”, aldus Evert.

“WE KUNNEN SERIEUS ROEPEN EN VLOEKEN OP ELKAAR, MAAR ACHTERAF ZITTEN WE GEWOON WEER MET Z'N TWEËN AAN TAFEL.”





"OM DIT VOL TE HOUDEN,
HEB JE PASSIE NODIG.
WE WILLEN DAT OOK
AAN ONS PERSONEEL
DOORGEVEN. HET IS ONS
LEVENSVERRHAAL."

>> "Of ze vertellen dat René, onze grootvader, hun communieschoenen maakte. Die verhalen zijn goud waard."

Schoenenmagazijn is speeltuin

Dat Schoenen Moernaut een echte familiezaak is, mag je best letterlijk nemen. Ook de partners van Evert en Rikkert zijn er aan de slag. Of er ook een vierde generatie aankomt, daarover doen beide broers liever nog geen uitspraak. Hun respectievelijke dochter en zoon zijn zes en twaalf, dat lijkt nog wat jong om al over hun professionele toekomst te oordelen. Maar de interesse in schoenen is wel aanwezig: de ene gebruikt het schoenenmagazijn als speeltuin, de andere blijkt al een interesse in mode te ontwikkelen.

"We zien wel wat het wordt", zegt Evert. "Om dit vol te houden, heb je passie nodig. We werken hier van 's morgens tot 's avonds laat. Zonder passie zou de uitstraling van Moernaut ook snel verminderen. We willen dat ook aan ons personeel doorgeven. Het is ons levensverhaal."

"EEN GROTE NAAM ALS DRIES
VAN NOTEN INTRODUCEREN IN
EEN DORP, DAT IS NIET
EVIDENT."

Rijdende reclame

Ook in hun hobby vinden de broers elkaar. Geregeld klimmen ze op de koersfiets voor een ritje met de Moernaut Tigers. "Enkele jaren geleden verloren we een goede vriendin aan kanker", blikt Rikkert terug op de trieste aanleiding om het fietsclubje op de richten. "We besloten met enkele vrienden mee te rijden met de 1000 km voor Kom op tegen Kanker. Een gezonde geest in een gezond lichaam, weet je wel. We zijn immers allen rijpe veertigers, binnenkort is er zelfs een vijftiger bij (lacht naar Evert). Fietsen doen we in een tenue met het Moernaut-logo. Da's rijdende reclame, hé. Of we elkaar niet wat vaak zien nu we ook samen fietsen? Evert rijdt vooraan en ik achteraan, of omgekeerd." "We hebben ieder ons privéleven", zegt Evert. "Onze verstandhouding is goed en we geven elkaar voldoende

privacy. Een gezonde balans, daar gaat het om. Maar goed ook, want wie weet word je elkaars concurrent, dat hoor je ook wel eens."

"Kijk maar naar de oprichters van Adidas en Puma, dat waren ook broers", weet Rikkert.

Zelf keuzes maken

Op het einde van het gesprek komt ook Jessie Moernaut even langs. De mama van Evert en Rikkert nam destijds samen met haar broer de zaak van hun ouders over. "Mijn vader wilde dat ik verder studeerde, maar ik volgde mijn passie voor schoenen. Daarvan heb ik geen halve minuut spijt gehad. Ik had het geluk dat mijn ouders me vrij lieten om het op mijn manier aan te pakken. Ik legde meer het accent op de mode."

De vrijheid die Jessie van haar ouders kreeg, geeft ze ook aan haar kinderen, pikt Evert in. "Je hebt ons altijd de kans gegeven om zelf keuzes te maken en onze verantwoordelijkheid te nemen." ◆

Puzzel en win



LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP
EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN



Een uitgelezen selectie boeken

- ✕ 3 exemplaren van **Naar een wereld zonder kanker? Hoe wetenschap de ziekte overwint**, Filip Lardon, Uitgeverij Manteau, 19,99 euro.
- ✕ 5 exemplaren van **Doe maar gewoon! Koken met Annie**, Annie De Leersnijder, Uitgeverij Manteau, 19,99 euro.
- ✕ 5 exemplaren van **Vriendschap in tijden van eenzaamheid**, Selma Franssen, Uitgeverij Hautekiet, 19,99 euro.
- ✕ 5 exemplaren van **Silence, please!** Cath Luyten, Uitgeverij Manteau, 23,50 euro.
- ✕ 5 exemplaren **Bloemen drogen**, Morgane Illes, Uitgeverij Manteau, 14,99 euro
- ✕ 5 exemplaren **Jouw gezondheid**, CM, Borgerhoff & Lambergits, 29,99 euro.
- ✕ 5 exemplaren **Dwars door België**, Arnout Hauben Uitgeverij Polis, 20 euro.
- ✕ 5 exemplaren **De vrouw en de weduwe**, Christian White, A.W.Bruna uitgevers, 20,99 euro
- ✕ 5 exemplaren **De Ardennen**, Hans Olink, Uitgeverij Balans, 22,99 euro.
- ✕ 5 exemplaren **Daar waar de rivierkreeften zingen**, Delia Owens, The House Of Books, 17,50 euro.

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

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

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

Oplossing Kruiswoordraadsel september 2020

Ferm thuiszorg



Warme zorg. Altijd dichtbij.

Onze verzorgenden helpen jou met persoonsverzorging en huishoudelijke ondersteuning bij ziekte, beperking, ouderdom of in moeilijke omstandigheden, ook 's nachts.

In onze kleinschalige dagopvang en gastopvang kan je terecht voor een babbel, dagbesteding en begeleiding.

Onze karweidienst en ons advies bij aanpassingen voor je woning helpen je comfortabel en langer thuis te blijven wonen.



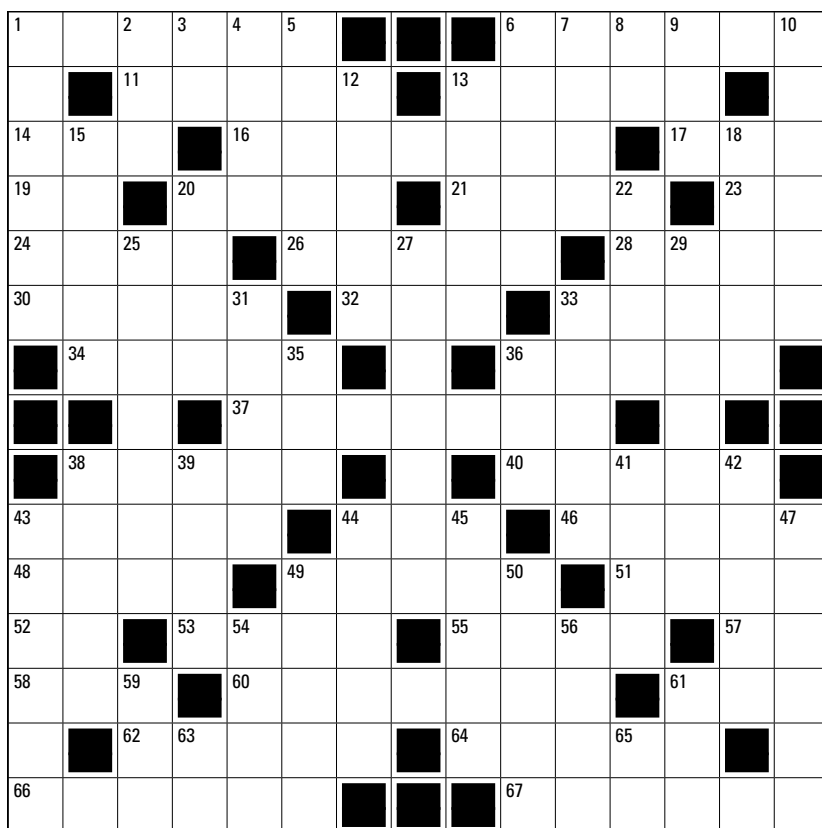
SamenFerm.be/thuiszorg
Bel gratis 0800 112 05

HORIZONTAAL

1 deftig kledingstuk **6** sneeuwstorting **11** gezichtssluier **13** elk **14** dof **16** bijwoord **17** uitroep van droefheid **19** reeds **20** tegen **21** in eigen persoon **23** etage (afk.) **24** maatschappelijke stand **26** honende opmerking **28** bejaarde **30** plaats in Egypte **32** kleefmiddel **33** uitbouw **34** prik **36** partij in rechtszaak **37** windstreek **38** drinkgerei **40** gifslang **43** oplettend **44** bekeuring **46** badplaats in Zuid-Israël **48** zigeunergroep **49** woudrund **51** uitroep van schrik **52** compagnon **53** bustehouder **55** insect **57** eerwaarde heer (afk.) **58** allterrainbike (afk.) **60** afwisselende theatervoorstelling **61** vlekkenwater **62** scheidslijnslijn **64** Japans gerecht **66** op een andere plaats **67** hekwerk.

VERTICAAL

1 maalinrichting **2** Woordenboek der Nederlandsche Taal **3** luiaard **4** plaats in Duitsland **5** werpspel met pijltjes **6** strijdmacht **7** internetverbinding **8** persoonlijk voornaamwoord **9** Iers Republikeins Leger (afk.) **10** niettemin **12** glans **13** inspanning **15** op die manier **18** naaldboom **20** sierplant **22** stevig **25** uitzonderlijk **27** eierschaal **29** tokkelinstrument **31** appelsoort **33** afloop **35** Korintiërs (afk.) **36** een en ander (afk.) **38** naakt **39** schaaldier **41** Franse modeontwerper **42** aardappelrooier **43** op twee kolommen rustende boog **44** vis **45** plaats in Frankrijk **47** kledingstuk **49** op dit ogenblik **50** kerkgebruik **54** wild zwijn **56** droogvloer **59** bedrijfsgeneeskundige dienst (afk.) **61** lichte klap **63** muzieknoot **65** uitroep van blijdschap.



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

OPLOSSING KRUISWOORD OKTOBER 2020

49	33	42	29	62	60	15	6
----	----	----	----	----	----	----	---

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur boek:

Schiftingsvraag: Welke soort runderen grazen in het natuurgebied aan het kanaal Gent-Brugge?



**Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten!
1000m² TOPMERKEN**

WWW.

Eurika-Shoe
.com



**Floris
van
Bommel®**



GUESS



HEREN: Guess shoes & bags US Polo
Floris Van Bommel Tommy Hilfiger
Timberland Ambiorix Lloyd Sebago
Giorgio Australian Geox Think Ara
Ea7 Armani Mephisto Solidus Rockport

SNEAKERSHOP: Nike Adidas Calvin Klein US Polo Guess
Dr.Martens Dc Diadora Jack&Jones Skechers Buffalo
Fila All-Star Asics Converse Bjorn Borg New Balance
Ea7 Emporio Armani Puma Reebok Fred Perry Vans

DAMES: Guess Shoes & Bags Calvin Klein
Floris Van Bommel DL-sport TommyHilfiger
Gabor PeterKaiser Mephisto Think! Brako
Ara Geox SensUnique Semler Solidus Wolky



STRETCH

solidus



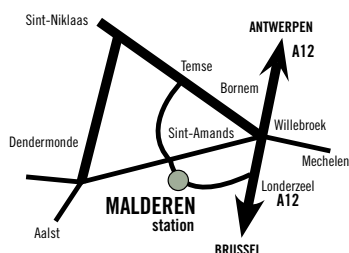
LOWA



MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!

DL-sport Verhulst Ara Loints Softwaves Birkenstock
Mephisto-Mobils Allrounder Piesanto Berkemann
Annalina Semler Gabor PiediNudi Vionic Remonte
CHROOM VRIJ: Think! Brako-anatomics Vital FitFlop
Clair de Lune Ecologica FinnComfort Wolky Oofos
DIABEET: Durea Varomed Xsensible Solicare Hergos

SPECIALIST IN WANDEL- LOOP- & BALANCE-SCHOENEN
Mbt Joya Sano Strechwalker Finnamic Rollingsoft
TOPDEALER VAN: Mephisto Lowa Meindl Oofos
Rockport Allrounder Asics Brooks Teva Fitflop



**€ 13 KORTING BIJ AANKOOP VAN EEN PAAR SCHOENEN VANAF € 95,00
EN NIET CUMULEERBAAR MET ANDERE KORTINGEN**

Naam

Adres

E-mail Datum / /

EURIKA-SHOE BVBA - Handelsstraat 141 - 1840 Londerzeel (Malderen-station)

Tel. (052) 33 30 01 - e-mail: eurika@telenet.be

Open: alle dagen van 9 tot 19u - **Gesloten:** zondag en Feestdagen

Met geldig tijdens de periode.

**BON
€13**

