

MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS · NOVEMBER 2018 · JAARGANG 51 NR. 9

WWW.OKRA.BE @OKRAVZW OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine

"ZIEK ZIJN BRACHT
DE DOOD NIET
DICHTER, MAAR NAM
DE ANGST WEL WEG"
MARJAN MEGANCK

12 EINDELIJK OUD!

23 DOSSIER
LOSLATEN

36 VOORLEZEN,
EEN STRELING
VOOR HET OOR



NU VANAF
€ 199,95 P.P.

NIEUW
Nu ook in België!

Enjoyhotel Lanaken
Maastricht - Belgisch Limburg

**Alles-inclusief
5-daagse autoreis**

Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie

4 hotelovernachtingen • Ontvangst met een warme lunch of koffie/thee met gebak • Dagelijks ontbijtbuffet, warme lunch of lunchpakket en een 3-gangen diner of een dinerbuffet • Dagelijks alle consumpties gratis, van 17:00 tot 24:00 uur: frisdranken, fruitsap, bieren van de tap, rode & witte huiswijn, jenever en wijnbrand • Koffiecorner: de gehele dag gratis koffie en thee • Iedere avond entertainment, o.a. Belgium night, wijnproeverij en... • Gratis mooie dagtocht per luxe touringcar naar Valkenburg, incl. verrassing! • Gratis toegang tot de pas gerenoveerde 12de Eeuwse waterburcht van Pietersheim • Gratis toegang tot het binnenzwembad & fitnessruimte • Gratis fiets- en wandelroutes op maat • 2 Jeu de Boules banen bij het hotel aanwezig • Gratis versnellingsfietsen (E-bike tegen meerprijs) • Gratis VIP-pas van Maasmechelen Village Outlet Shopping. U ontvangt 10% korting in de 9 boetieks naar keuze • Toegang tot het Holland Casino in Valkenburg • Gratis Limburg vakantiepas boordevol kortingen in musea en attracties in Belgisch én Nederlands Limburg • Op maximaal 30 autominuten gelegen van o.a. de oudste stad van België Tongeren, Luik, Aken, Maastricht & Hasselt



NU VANAF
€ 159,95 P.P.

Weinhotel Veldenz
Moezelstreek - Veldenz / Moezel

**Alles-inclusief
5-daagse autoreis**

Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie

4 hotelovernachtingen • Ontvangst met een warme lunch of koffie/thee met gebak • Dagelijks ontbijtbuffet, warme lunch of lunchpakket en 3-gangen keuzediner • Dagelijks alle consumpties gratis, van 17:00 tot 24:00 uur: Frisdranken, vruchtensappen, bieren, wijnen, jenever en appelkorn • NIEUW! Koffiecorner: de gehele dag gratis koffie en thee • Iedere avond entertainment, o.a. livemuziek, wandeling en wijnproeverij. Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd • Gratis mooie dagtocht per luxe touringcar door de Moezelregio • Kortingskaartjes boottocht over de Moezel (april - oktober) • Optioneel: leuke huifkartocht door de regio met lunch • Gratis diverse auto-, fiets en wandelroute's inclusief lunchpakket • Breng ook een bezoek aan het nabij gelegen Luxemburg • Gratis gebruik alle hotel faciliteiten en versnellingsfietsen • Gratis uitstapjes boekje t.w.v. € 6,95 en gebruik infotheek.

Aankomstdata en prijzen 2019

3, 11, 18, 25 maart € 199,95 p.p.
1 april € 199,95 p.p.
15, 22, 29 april € 229,95 p.p.
6, 13, 17, 21 mei € 269,95 p.p.

Voor verdere aankomstdata zie:
www.enjoyhotels.be

**Geniet van de openings-
aanbieding!**
Aankomstdata:
3, 11, 18, 25 maart

VOOR SLECHTS
€ 199,95

Aankomstdata en prijzen 2019

4, 8, 12 december € 175,00 p.p.
2, 6, 10, 14, 18, 22 januari € 159,95 p.p.
11, 15, 19, 23 februari € 199,95 p.p.
27 februari € 259,95 p.p.

Voor verdere aankomstdata zie www.enjoyhotels.be

Nog enkele data in
2018 beschikbaar!
Wees er snel bij,
want op = op!



NU VANAF
€ 199,95 P.P.

**Alles-inclusief
5-daagse autoreis**

Hotel Heiderhof
Westerwald - Tussen Moezel & Eifel / Obersteinebach / Westerwald

Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie

4 hotelovernachtingen • Ontvangst met een warme lunch of koffie/thee met gebak • Dagelijks ontbijtbuffet, warme lunch of lunchpakket en 3-gangen keuzediner • Dagelijks alle consumpties gratis, van 17:00 tot 24:00 uur: Frisdranken, vruchtensappen, bieren, wijnen, jenever en appelkorn • NIEUW! Koffiecorner: de gehele dag gratis koffie en thee • Iedere avond entertainment, o.a. quizavond, livemuziek en wandeling • Hierbij wordt een hapje bij de borrel geserveerd • Gratis mooie dagtocht per luxe touringcar door het Westerwald • Breng een bezoekje aan de Moezel en het Eifelgebied • Gratis diverse auto-, fiets en wandelroute's inclusief lunchpakket • Gratis gebruik alle hotel faciliteiten



NU VANAF
€ 159,95 P.P.

**Alles-inclusief
5-daagse autoreis**

Schlosshotel Sophia
Sauerland - Teutoburgerwald - Bad Wünnenberg-Bleiwäsche

Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie

4 hotelovernachtingen • Ontvangst met een warme lunch of koffie/thee met gebak • Dagelijks ontbijtbuffet, warme lunch of lunchpakket en 3-gangen keuzediner • Dagelijks alle consumpties gratis, van 17:00 tot 24:00 uur: Frisdranken, vruchtensappen, bieren, wijnen, jenever en appelkorn • NIEUW! Koffiecorner: de gehele dag gratis koffie en thee • Gratis mooie dagtocht per touringcar door het Sauerland • Gratis boottocht over het stuwmeer (april - oktober) • Iedere avond entertainment, o.a. Magic WoBo show, livemuziek, wandeling • en quizavond. Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd • Gratis entree binnen- en buitenzwembad • Gratis diverse auto-, fiets- en wandelroutes inclusief lunchpakket • Gratis uitstapjes boekje t.w.v. € 6,95 en gebruik infotheek • Gratis gebruik (E-)bikes.

4 dagen in mei en juni
aankomst op donderdag
voor
slechts **€ 199,95**

Aankomstdata en prijzen 2019

1 maart € 259,95 p.p.
7, 11, 15, 19, 23, 27, 31 maart € 199,95 p.p.
4, 12, 16, 20, 24, 28 april € 239,95 p.p.

Voor verdere aankomstdata zie www.enjoyhotels.be

Aankomstdata en prijzen 2019

4, 12, 16 december € 175,00 p.p.
2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30 januari € 159,95 p.p.
3, 7, 11, 15, 19, 23 februari € 199,95 p.p.
27 februari € 259,95 p.p.

Voor verdere aankomstdata zie www.enjoyhotels.be

Kijk voor meer Enjoyhotels of informatie op www.enjoyhotels.be of bel **0049 - 2953 9625 333**

Voor alle Enjoyhotels geldt geen boekings-, en reserveringskosten, geen 1-persoonskamer toeslag.
Alle fouten voorbehouden en exclusief eventuele toeristenbijdrage.

Nederlands gesproken.

**Vraag nu onze
nieuwe brochure
2019 aan!**

Het gaat...
over stroom en onderstroom
over lagen van licht en leven
kortom, over geven

over bergen en dalen
over echo's van angst in de stilte
kortom, over hille

over vluchten en vallen
over hoofden vol leegte en gaten
voorbij wat je kent...

loslaten.

Griet Van Beveren

HOOP

Ik ga het niet hebben over de zoveelste discussie over voetbal, niet over de klimaatopwarming, niet over schimmels in huizen of over Zwarte Pieten. Ik wil het niet hebben over de dood van Charles Aznavour. Niet over hoe het vroeger was en niet over heimwee.

Ik wil het hebben over hoop. Over heden en toekomst. Over hoe mensen, wij allen, waar ook ter wereld, de samenleving maken die ze is. En die samenleving dus ook kunnen maken.

We gebruiken het woord hoop vaak in de betekenis van 'passief afwachten en geloven dat het wel in orde komt'. Achter deze definitie kan ik me moeilijk scharen. Ik wil er een andere aan geven. Toegegeven, het zijn niet mijn woorden maar wat ik ergens las, was dat hoop betekent dat je ergens voor werkt omdat het goed is. En niet alleen omdat het kans op slagen heeft. Hoop is dus niet hetzelfde als optimisme. Wie hoopt, heeft de zekerheid dat iets zinvol is, afgezien van het resultaat. Met andere woorden, hoop is dingen goed doen, goede dingen voor mensen doen, ook zonder dat je zeker weet dat wat je doet, helpt. Dat is hoop.

Mensen die hun overbodige of kapotte spullen niet zomaar dumpen maar zoeken naar een tweede leven ervoor. Ik zie talloze jongeren die hun vrije tijd gebruiken om kinderen een zinvolle vakantiedag te bezorgen. Ook mensen die samen lopen en elkaar zo stimuleren om vol te houden, verspreiden hoop. Ik zie vrijwilligers die zich inzetten voor betaalbaar openbaar vervoer, die verwaarloosde katten opvangen, bij elkaar even binnenspringen om te horen hoe het gaat. Het lijkt misschien vanzelfsprekend maar dat is het niet. Dit zijn allemaal signalen van hoop: mensen die zeker zijn dat wat ze doen, goed is. Ik wens je veel hoop.

Katrien



→ Dossier
loslaten



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, Benjamin Ponsaerts, Lies Kiekens, Griet Van Beveren **Redactieraad** Herman De Leeuw, Niek De Meester, 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** Corelio Printing, Erpe-Mere **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:** Violet Corbett Brock **Het decembernummer verschijnt uiterlijk op 24 november 2018.** OKRA-magazine, trefpunt 55+ is aangesloten bij de Unie van de Uitgevers van de Periodieke Pers. **Je kan OKRA-magazine ook lezen via okra.be.**



HET MOOISTE WAT HET
NAJAAR TE BIEDEN HEEFT:
HET VERKLEURENDE
HERFSTBLAD



in dit nummer

- 6 **INFO**
Doe maar digitaal
- 8 **AAN TAFEL**
Let's go nuts!
- 12 **GEZOND OUDER WORDEN**
Eindelijk oud!
- 14 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**
Oorlog!
- 16 **STANDPUNT**
OKRA laat niet los
- 17 **UIT**
Bourgondisch Mechelen
- 22 **NIEUWS VAN CM**
Rechtstreeks van huisarts naar ziekenfonds. Alles over het digitale doktersbriefje

23 DOSSIER

Loslaten

Ann Ravoet:
"Je levensgeluk hangt af van hoe je omgaat met uitdagingen"

- 36 **GROOTOUDERS**
Voorlezen, een streling voor het oor
- 38 **GROEN**
Bladeren door de herfst
- 40 **PRKBORD**
- 41 **GESMAAKT**
Ludo Hellinx, acteur
- 42 **CULTUUR**
10 om niet te missen
- 44 **SPREKENDE SCHRIJVER**
Lara Taveirne: "Ik raak niet uitgeschreven over de relatie tussen moeder en dochter"
- 46 **DOE HET ZELF**
Troostende bloemen, stralende stukken
- 50 **LANGS VLAAMSE WEGEN**
Marc Vanvossel: "De vriendschap blijft het belangrijkste"
- 52 **KRUISWOORDRAADSEL**
- 54 **LEDENVOORDEEL**



Abonnement: Abonneren op OKRA-magazine gaat snel en eenvoudig, stuur je naam en adres aan Katrien Vandeveegaete, Postbus 40, 1031 Brussel of magazine@okra.be. Een jaarabonnement kost slechts 23 euro.

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



DOE MAAR DIGITAAL

Tekst NIEK DE MEESTER // Foto SHUTTERSTOCK

Onder de slogan 'Doe maar digitaal' schakelt de overheid een versnelling hoger in de verdere digitalisering van haar dienstverlening. Met een nieuwe vorm van mobiele identificatie en ook de eBox probeert de overheid een makkelijke, snelle en veilige interactie met de burger teweeg te brengen.

De elektronische identiteitskaart en de kaartlezer kennen we ondertussen al een tijdje. Maar behalve de overheid kunnen ook andere, commerciële partijen digitale sleutels aanbieden. Op deze manier kan je eenvoudiger attesten opvragen of aanmelden op online overheidstoepassingen, zoals eBox, Tax-on-web en MyPension. Een kaartlezer voor



je elektronische identiteitskaart wordt dan overbodig. Belgian Mobile id, een consortium van grootbanken en netwerkooperatoren in België, biedt tegenwoordig zo'n digitale sleutel aan: itsme®.

Wat is itsme®?

Itsme® is een app op je smartphone of tablet waarmee je je identiteit kan aantonen en transacties kan bevestigen. Het veiligheidsmodel van itsme® draait om de unieke combinatie van je simkaart, je mobiele toestel en je itsme®-code. Je account wordt zo verbonden aan één (en slechts één) mobiel toestel.

Activeren

Om itsme® te activeren, download je de app op je smartphone of tablet via de App Store of Google Play. Vervolgens koppel je eenmalig

je identiteitsgegevens aan je itsme®-account via je bankkaart of elektronische identiteitskaart. Volg daarvoor gewoon het stappenplan dat de app jou aanbiedt bij de activatie. Je hoeft dit proces maar één keer te doorlopen.

Aanmelden via itsme

Als je je itsme®-account uiteindelijk geactiveerd hebt, kan je voortaan relatief eenvoudig aanmelden op online overheidsdiensten. Als je bijvoorbeeld de website Tax-on-web, bezoekt klik je dan op de optie 'Aanmelden via itsme®'. Vervolgens identificeer je jezelf door je gsm-nummer in te geven. Binnen de drie minuten open je daarna de itsme®-app op je smartphone of tablet en selecteer je de melding 'Ik log in op de online overheid'. Je bevestigt met je itsme®-code of met je vin-

gerafdruck, en krijgt dan onmiddellijk toegang tot de online overheidsdienst in kwestie.

Met itsme® heb je dus geen kaartlezer meer nodig om je digitale acties af te ronden. Gewoon de 5 cijfers van je itsme®-code invoeren en klaar.

De eBox



Overheden, officiële organisaties en grote bedrijven werken tegenwoordig met een eigen digitale brievenbus waar je als burger of klant al je documenten terugvindt. Dat is zeker handig, maar het kan best onoverzichtelijk worden om al je aanmeldingsgegevens bij te houden. De overheid wil het je nu zelf makkelijker maken en creëert een verzamelpunt om je digitale overheidsdocumenten te bekijken, te bewaren en te beheren: de eBox.

Welke documenten?

De federale overheid zelf zal in steeds grotere mate documenten digitaal ter beschikking stellen in je eBox. Ook lokale overheden, steden en gemeenten, gewesten en gemeenschappen en andere organisaties zoals bijvoorbeeld bpost en de banken springen mee op de kar.

Je eigen interface

De overheid stelt de portaalwebsite 'my e-box' ter beschikking, maar er worden ook alternatieven aangeboden door de privésector. Zo sluit bijvoorbeeld Doccle, een soortgelijk digitaal platform waar al meer dan één miljoen mensen documenten afhandelen en bewaren, ook aan. Op die manier kan je als bestaande Doccle-gebruiker ook je overheidsdocumenten ontvangen in je ver-

trouwe Doccle-omgeving. Concreet maak je hiervoor een koppeling met eBox vanuit de Doccle-omgeving zelf.

Ook enkel andere partijen zoals Trusto en UnifiedPost hebben beslist om snel de eBox aan te bieden.

Beveiligde toegang

De toegang tot eBox verloopt via het CSAM-platform van de federale overheid. Dat betekent dat je je kan identificeren via je eID, maar bijvoorbeeld ook via de app itsme®. Je eBox kan eventueel ook door meerdere personen geraadpleegd worden, zodat alle info netjes en overzichtelijk zit in een beveiligde ruimte.

Een mooi begin

De digitale omwenteling is stilaan niet meer af te houden. Het is zeker goed dat de overheid verder investeert in het vereenvoudigen van haar digitale dienstverlening.

Uiteraard is er nog veel ruimte voor verbetering en is deze eBox nog maar een begin wat het aantal aangeboden documenten betreft. Hoe meer documenten er echter via dit kanaal beschikbaar zullen worden gesteld, hoe beter de idee erachter een uitwerking zal kennen. In een tussenfase blijft OKRA natuurlijk wel ijveren voor het beschikbaar stellen van papieren overheidsdocumenten voor al wie dat wenst. Maar voor wie volledig digitaal wil gaan, is dit een mooie nieuwe stap. ◆

MEER INFO

De campagne: www.doemaardigitaal.be

Itsme®: www.itsme.be

Wil je itsme® niet langer gebruiken voor overheidstoepassingen, dan kan je dit ook laten weten via privacy@itsme.be.

eBox: mycitizenebox.belgium.be/myebox

Doccle: www.doccle.be

LET'S GO NUTS!

Tekst AN VERTRIEST // Foto's AN VERTRIEST

De herfst toont ons hoe mooi loslaten wel is. De bomen verliezen hun gouden bladeren en schenken ons hun heerlijke vruchten. Daarom gaan we met walnoten, hazelnoten en kastanjes aan de slag!

KASTANJE-BLOEMKOOISOEP

1 el olijfolie
 1 flinke ui
 1 flinke bloemkool
 750 ml groentebouillon
 250 ml volle melk
 200 g gekookte kastanjes*
 200 ml room
 peper en zout
 muskaatnoot
 parmezaanschilfers
 peterselie
 extra vergine olijfolie

Pel de ui en snijd hem in halve maantjes. Zet een kookpot op het vuur en doe er 1 eetlepel olijfolie in. Fruit hierin de ui gedurende 6-8 minuten op een matig vuur.

Snijd de bloemkool in roosjes en doe ze bij de ui, samen met de melk en bouillon. Breng aan de kook, verlaag het vuur en laat 15 minuutjes pruttelen. Haal van het vuur.

Hak de kastanjes fijn en doe ze samen met de room bij de soep. Mix de soep mooi glad en breng op smaak met zout, peper en muskaatnoot.

Serveer de soep met extra vergine olijfolie, parmezaanschilfers en wat peterselie.

* Je vindt gekookte kastanjes in de groente- en fruitafdeling van de supermarkt tijdens het herfst- en winterseizoen



Heerlijk met worst,
een stuk vis
of wat feta

WALNOTEN EN ZOETE AARDAPPELGRATIN

2 grote zoete aardappelen
1 grote gewone aardappel
200 ml room
1 flinke teen look
1 tak peterselie
peper en zout
muskaatnoot
75 g walnoten
50 g gemalen gruyère

Verwarm de oven voor op 180°C.

Schil de 2 soorten aardappelen, snijd ze in heel fijne plakjes en doe ze in een ovenschotel.

Doe de room, de look en de peterselie in een steelpannetje en laat goed heet worden. Breng op smaak met peper, zout en muskaatnoot.

Hak de walnoten grof.

Giet de room over de aardappelen en besprenkel met de gruyère en walnoten.

Zet 35-45 minuten in de oven tot de aardappelen gaar zijn.

GEMELLI MET HAZELNOOTPESTO

250 g gemelli of andere korte pasta
100 g hazelnoten (geroosterd)
50 g parmezaanse kaas
75 g platte peterselie
1 ½ citroen
125 ml extra vergine olijfolie
peper en zout

Bereid de pasta volgens de instructies op de verpakking.

Rasp de schil van de citroen en pers hem uit.

Doe de hazelnoten, parmezaan, peterselie, olijfolie, zeste en het sap in een blender en blend tot een fijne massa. Kruid met peper en zout.

Giet de pasta af en roer er de pesto onder. Serveer meteen.



WALNOTEN-WORTELCAKE

250 g geraspte wortelen
250 g zelfrijzende bloem
225 ml arachide olie
100 g volle yoghurt
4 eieren
275 g blonde suiker
1 zakje vanillesuiker
1 snuf zout
2 tl (afgestreken) kaneel
¼ tl muskaatnoot
100 g rozijnen
125 g walnoten

Voor de afwerking:

100 g echte boter (geen margarine)
200 g verse kaas
60 ml esdoornsiroop (maple syrup)

Verwarm de oven voor op 180°C. Vet 2 springvormen in van 20 centimeter. Doe de olie, yoghurt en eieren in een kom en klop alles los. Hak de helft van de walnoten fijn en doe ze bij de yoghurt. Zet de rest van de noten opzij om er later de cake mee te versieren. Doe de droge ingrediënten bij de natte en meng goed. Stort het deeg in beide vormen en bak 35 tot 45 minuten in de oven tot de cake gaar is. Laat volledig afkoelen op een rooster.

Laat de boter en verse kaas op kamertemperatuur komen, klop ze los en doe er de esdoornsiroop bij. Klop goed los zodat alles goed wordt opgenomen. Bedek de bovenkant van beide cakes met de mengeling. Zet de tweede cake op de eerste en werk de bovenkant af met halve walnoten. Zet in de koelkast. De cake is de volgende dag op z'n best.



Vlaanderen
is zorg

Zorg dat je niets mist door griep.

Laat je vaccineren
en bescherm jezelf
en je omgeving.



AGENTSCHAP
ZORG &
GEZONDHEID

www.laatjevaccineren.be

EINDELIJK OUD!

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto FRANK TOUSSAINT

Dit is een pleidooi om de senior in ere te herstellen en het komt van een zestigplusser. Mark Nelissen is niet alleen een ervaringsdeskundige door zijn leeftijd, als emeritus hoogleraar gedragsbiologie baseert hij zijn argumentatie op de evolutie van de mens. Zo slaagt hij erin om ouderen de maatschappelijke erkenning te geven die ze toekomt én overtuigt hij er ons van dat oud worden heerlijk is. Joepie, eindelijk oud!

Is het zo slecht gesteld met het respect voor ouderen dat we een pleidooi voor eerherstel nodig hebben?

“Zonder te willen dramatiseren blijkt het toch een wereldwijd probleem. Daarom tekenden in 2014 regeringen van over de hele wereld in de Economische en Sociale Raad van de Verenigde Naties een resolutie die leeftijdsdiscriminatie aanklaagt. De VN roept sindsdien 1 oktober uit tot de Internationale Dag van de Ouderen. Negatieve beelden, stereotypen en misvattingen over oudere mensen en veroudering worden dan extra aan de kaak gesteld.”

Vele ouderen vinden oud worden toch niet zo'n pretje?

“Een mooi zelfbesef en een positieve eigenwaarde behouden zijn uitdagingen. Wordt je haar grijs, dan denk je al snel dat je waardeloos bent en onze samenleving – gedreven door jongeren – versterkt die gedachte, geheel ten onrechte. Ik wil senioren hun waardigheid teruggeven, ze laten inzien dat ze misschien wel een ander zelfbeeld hebben, maar daarbij moeten beseffen dat hun waarde niet gedaald is tegenover hun jeugd. Ze is net gestegen. Dat besef creëren is mijn opdracht.”

Vanwaar komt die negatieve houding tegenover ouderdom eigenlijk?

“In veel tribale samenlevingen is de oude man - en soms ook de oudere vrouw - een bron van wijsheid en ervaring, die geraadpleegd wordt. De woorden van ouderen worden als

heilig gezien. Bij ons worden cultuur en kennis niet meer mondeling overgedragen, de oudere wordt niet meer geraadpleegd en dus wordt hij niet meer (h)erkend als een schatkamer van wijsheid. Het is de prijs van de technologische vooruitgang.”

En zelfs wie oud is, moet zich toch nog jong proberen voordoen?

“Dat is zo! Toen mijn eigen grootvader op pensioen ging, genoot hij vanuit zijn stoel van de waardering voor de jarenlange arbeid die hij voor de samenleving had geleverd. Vandaag betekent het pensioen geen rust meer: de gepensioneerde wil en moet actief zijn. Hij moet ervoor zorgen dat het beeld van de bejaarde in de ochtendspiegel zo snel mogelijk vergeten wordt: ik ben helemaal niet oud, dat is maar schijn.”

U stelt daar tegenover dat oud worden net iets is om naar uit te kijken?

“Natuurlijk! Johann Wolfgang von Goethe zei ooit ‘Het is geen kunst om oud te worden, wel om het te dragen’. Ik durf deze grote

schrijver niet tegenspreken, maar ik vind zijn visie zwartgallig. Ouderdom hoeft je niet te dragen, ook al is het niet altijd voor iedereen even gemakkelijk – ziekte en tegenslagen kunnen het leven zwaar maken. Maar ouderen zijn gelukkiger dan men denkt, ja zelfs gelukkiger dan jongeren! En vooral, ze zijn waardevoller.”



En omdat ze waardevol zijn koos de evolutie op een bepaald moment de kant van de ouderen?

"Inderdaad, zo'n dertig- tot veertigduizend jaar geleden heeft het evolutionair proces 'beslist' dat ouderdom zo zijn voordelen heeft, anders waren de genen die onze leeftijd deden toenemen allang via natuurlijke selectie weggewerkt. Je mag het echter niet als iets intentioneels zien. Er werd niet op een bepaald moment een beslissing genomen. Plots waren er simpelweg meer voordelen dan nadelen aan ouder worden. Grootmoeders kunnen hun energie richten op de overleving van hun kleinkinderen in plaats van de eigen kinderen. Zij zorgen voor meer voedsel op tafel, voor meer bescherming, opvoeding en ga zo maar door. Oudere mensen in de gemeenschap kunnen ook zorgen voor onderricht. Ze hebben in de loop van hun leven veel ervaring opgedaan, dingen geleerd. Doordat ze niet mee gaan jagen of oorlog voeren, hebben ze voldoende tijd om de functie van leraar op zich te nemen. Bij de jager-verzamelaars van vandaag zijn de senioren trouwens nog steeds de wijzen van het dorp. Zij zorgen voor organisatie, advies, rechtspraak en onderricht. Studies hebben uitgewezen dat de hulp van de grootmoeder bij hen wel degelijk meer overlevingskansen voor de kleinkinderen betekent."

Het is dus dankzij de ouderen dat we nog niet zijn uitgestorven?

"Ouderen hoefden vroeger geen tijd en energie meer te spenderen aan voortplanting of slechts zeer beperkt. Ze waren verlost van al die drukdoenerij. In plaats daarvan verwierven ze een nieuwe functie: orde creëren en cultuur scheppen, dingen die de samenleving verbeteren, die het leven vergemakkelijken, de overleving van elkeen nog meer waarborgen. Die cultuur leverde meer kennis op om ziektes te overwinnen, om gevaren te trotseren. Betere samenleving, meer overleving, minder kans op uitsterven. Onze soort bleef bestaan door een taakverdeling. Enerzijds de voortplanting door jonge mensen, anderzijds de culturele verbetering door oudere mensen. De evolutie ontwikkelde een soort met twee fases in de levensloop, elk met een eigen opdracht. Is dat geen leuke visie op ouderdom?"

Is het niet jammer dat seks in die tweede fase bijkomstig is geworden?

"Niet de seks, wel de voortplanting heeft in de tweede fase aan belang ingeboet. Seks krijgt een andere functie: het kalmeert, ontspant en is een geweldig bindmiddel tussen mensen. Daarom verdwijnt de seksuele appetijt niet bij senioren. Lust vergrijsd niet! Flink wat mensen getuigen zelfs van betere seks naarmate ze ouder worden. Als de stormachtige jeugd jaren achter de rug zijn, wordt een vrijpartij liefdevoller. Senioren hebben seks om hun relatie te onderhouden en genieten volop van de evolutionair nieuwe functie van seksualiteit."

J&A Lier

GEMAAKT DOOR JOHAN & ANDY

OPENDEURDAGEN
VAN 1 T.E.M.
11 NOVEMBER

GRATIS
DEMONSTRATIE
AAN HUIS

Tel. 03 480 98 01 - Mallekotstraat 45, 2500 Lier
Open van 12u30 tot 17u00 of na afspraak - www.jaflex.be

GEDAAN MET RUG-, NEK- EN SPIERPILJNEN

Maar u ontkent niet dat ouderdom en angst vaak hand in hand gaan?

"Ouderen worden in tegenstelling tot jongeren inderdaad sneller bang, simpelweg omdat ze weten wat er allemaal mis kan gaan. Die emotie wekt op korte termijn onrust op, maar als het gevoel lange tijd aanhoudt, kan het gemoed daar zwaar onder lijden. Op heel lange termijn kan de permanente beklemming elk geluk verhinderen. Nochtans is die angst zeker voor ouderen onterecht.

De ervaring en de ontelbare leerprocessen moeten ons vooral geruuststellen dat we de goede keuze zullen maken. Het zijn jongeren, die door hun gebrek aan ervaring, meer kans lopen om fouten te maken. Zij zullen ervan leren, net zoals wij hebben gedaan."

BOEK

Mark Nelissen, *Eindelijk oud*
Lannoo, Tielt, 2017,
288 blz., 19,99 euro



Maak kans op een exemplaar.
Kijk op blz. 52.

OORLOG!

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

6 november. Die dag verkiezen de Amerikanen een nieuw Congres en 35 senatoren. Die dag maken ze de balans op van Donald Trumps presidentschap sinds zijn aantreden. Hem is het erom te doen de Republikeinse meerderheid in de twee kamers intact te houden. Om dat doel te bereiken voert hij oorlog, een handelsoorlog, de voortzetting van een wereldwijde concurrentieslag.

Voorals China is de gebeten hond. Sinds 24 september heffen de VS tien procent douanerechten op een flink deel van de Chinese import, tweehonderd miljard dollar met name. Begin van de zomer al waren er heffingen ingevoerd op vijftig miljard. Dat maakt dat nu de helft van de goederen die China naar de VS uitvoert aan tarieven onderworpen is. De maatregel houdt in dat Amerikaanse consumenten en bedrijven meer moeten betalen voor aluminium, staal, zink, katoen, de carrosserie van tractoren en auto's, tv's, baseballhandschoenen, levende palingen en slangenhoofden. Vanaf nieuwjaar stijgt het percentage naar 25, na de verkiezingen dus.

Van zijn kant heeft China Amerikaanse sojabonen, maïs, tarwe, steenkool, autobussen, varkensvlees en condooms een heffing opgelegd. Ook wil het geen vergunningen uitreiken aan financiële instellingen uit de VS die een meerderheidsaandeel willen verwerven in een bank of verzekeringsmaatschappij. Die mogelijkheid was een jaar geleden in uitzicht gesteld maar is nu voor Amerikaanse ondernemingen onmogelijk gemaakt.

Het ligt moeilijk voor China om de VS lik op stuk geven. Het voert maar voor 130 miljoen dollar in, is dus de kleinere partner in het onderlinge handelsverkeer en moet noodgedwongen het initiatief aan de Amerikanen laten. De Chinese leiders reageren door infrastructuur-

werken te financieren, 13.000 kilometer nieuwe spoorwegen tegen 2025, waardoor de afname van staal verzekerd is. Door de btw te verlagen sporen ze hun landgenoten aan om meer te consumeren en zo het verlies aan exportaandeel op te vangen.

Een echte en een verborgen agenda

Trump verwijt China dat de handelsbalans tussen de twee landen niet in evenwicht is, dat China bijna vier keer zoveel uitvoert dan het invoert. Het bezondigt zich bovendien, klaagt hij aan, aan de roof van intellectueel eigendom en de gedwongen overdracht van technologie voor hogesnelheidstreinen, auto's en kernenergie. Dankzij subsidies en een kunstmatig laag gehouden koers van de munt, de yuan, ontwrichten de overheidsondernemingen de markt, stelt Trump, unisono met de EU overigens.

Bij de Amerikaanse president speelt de vrees dat China over afzienbare tijd tot 's werelds grootste economische macht uitgroeit – volgens een Brits studiecentrum gebeurt dat in 2030 – en het ook militair de bovenhand neemt. Die combinatie heeft de VS na de Eerste Wereldoorlog hun overwicht op het internationale vlak bezorgd, een positie die ze koste wat kost willen behouden.

Onder de radar blijft het electorale gewin dat Trump met zijn protectio-

nistische maatregelen hoopt te boeken. Ze moeten een deel van zijn kiezers een hart onder de riem steken. Zoals de staalarbeiders die vanwege de concurrentie uit Azië bang zijn voor hun baan. Dat zij binnenkort dieper in hun geldbuidel moeten tasten voor sommige gebruiksgoederen voelen ze op 6 november nog niet.

Korte en lange termijn

Op korte tijd loopt het wel snor. De Amerikaanse economie zit met haar groei van ruim vier procent in de lift en kan een schok verdragen. De inflatie is, met een gemiddelde prijsstijging van iets meer dan twee procent, beperkt en de werkloosheid ligt onder de vier procent. Maar aan de horizon dagen er onweerswolken op. De belastingverlaging leidt tot lagere overheidsinkomsten, net in een periode dat Trump meer geld uitgeeft voor militaire doeleinden en openbare werken. Dat kan het begrotingstekort van meer dan vier procent toe laten nemen.

Op lange termijn rijzen er ernstige vragen. 2,6 miljoen Amerikanen hangen voor hun werk af van de handel met China. Wat met Boeing, dat een kwart van zijn vliegtuigen in China afzet? Wat met General Motors, dat meer auto's aan de man brengt in China dan in de VS? Wat met Apple, waaraan 358 Chinese firma's toeleveren, vijf keer meer dan het aantal Amerikaanse leveranciers van de telefoongigant.

De EU, Canada en andere

Al is China Trumps belangrijkste mikpunt, ook de EU ontsnapt niet aan heffingen: 25 procent op staal, tien op aluminium. Pas als commissievoorzitter Jean-Claude Juncker van de zomer naar Washington trekt, kan hij Trump ervan afbrengen om ook Europese auto's te belasten. BMW en Mercedes kunnen in hun handen wrijven. Toch heeft de EU ook tegenmaatregelen genomen. Sinds enkele maanden betaalt een importeur 25 procent extra op bourbon, T-shirts, spijkerbroeken en bessen. De technologiefederatie Agoria berekent dat Arcelor-Mittal en andere Belgische staalproducenten 240 miljoen euro inkomsten mislopen.

Canada, dat meer koopt in de VS dan welk land ook, heeft na de heffingen op aluminium en staal ingestemd met de herziening van het vrijhandelsverdrag waarbij ook Mexico betrokken is, en heeft beloofd om meer melk af te nemen. Ook met India en Turkije heeft de VS hommeles over staal. Rwanda mag geen kleding tariefvrij meer exporteren naar de VS, omdat het de invoer van tweedehandskleren uit de VS belast heeft.

Vrijhandel op de helling

Uiteraard is vrijhandel geen heilige koe, want brengt ze wereldwijd groei teweeg, dat gaat niet gepaard met een evenwichtige verdeling van de welvaart. Ook al wijzen veel economisten protectionisme af, de vraag is waar China zou staan als het niet als een gesloten economie zijn weg gezocht had.

Onder impuls van Trumps protectionisme, zit de klad in de geleidelijke veralgemening van vrijhandel, wat de afschaffing van allerlei belemmeringen als tarieven inhoudt. Een land mag van de Wereldhandelsorganisatie sancties uitvaardigen om dumping te bestrijden, maar Trump doorbreekt duidelijk dat kader. Zijn aanpak getuigt van plat electoralisme, gaat ervan uit dat de sterkste het zonder meer voor het zeggen heeft en ontbeert langetermijnvisie.

Na de Tweede Wereldoorlog hebben internationale instellingen in en rond de Verenigde Naties het kader voor het handelsverkeer uitgetekend. Die economische spelregels staan nu op de tocht. Na een oorlog verandert vaak het aanzicht van de wereld. Wat na deze handelsoorlog, uitgevochten met spierballengerol en blufpoker in plaats van kanonnen... een nieuwe wereldorde? ◆



OKRA LAAT NIET LOS

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

We schrijven november, de maand waarin we met z'n allen denken aan wie we liefhadden maar moesten loslaten. Althans hun lichaam, hun leven... want in onze herinnering voelen we ze dichter dan ooit.

Ook ik werd de voorbije weken uitgedaagd in loslaten, namelijk het loslaten van vooroordelen, patronen, gedachtegangen. Ik werd uitgedaagd om standpunten op tafel te leggen en er open, kwetsbaar en eerlijk over in debat te gaan. Om mijn vast idee wat ruimer te trekken en te luisteren naar de waardevolle input van anderen. Niet dat ik dat anders niet doe, maar deze keer ging het over 'voltooid leven' en geloof me, da's een erg gevoelig onderwerp.

Ik nam deel aan een interne OKRA-reflectiedag over voltooid leven en stond met vele anderen stil bij existentiële vragen van ouderen. Zij geven soms aan dat voor hen het leven 'voltooid' is, over zo'n moeilijk, complex en bijzonder geladen thema iets zeggen zonder in een oordeel te vervallen, is geen sinecure. Bij OKRA willen we dit thema met de nodige omzichtigheid aanpakken. Ouderen met een wens tot voltooiing van hun leven ondersteunen, is ook een vorm van loslaten.

Die studiedag laat mij alleszins niet los en daagt OKRA uit! We worden verscheurd tussen doen en zijn. Ouderen hebben deze wens niet zomaar, ze zien het als een oplossing voor een dieperliggend probleem. Hulp- en zorgverleners neigen dan vaak naar doen in plaats van zijn, terwijl tijd misschien al genoeg is. Niet halsoverkop handelen maar er gewoon zijn en luisteren, brengt troost en antwoorden.

Precies daar ligt de bijzondere kracht van onze OKRA-vrijwilligers. Behalve magazines bezorgen en activiteiten organiseren, zijn zij er met hun luisterend oor. Ze vangen verhalen, zorgen en gedachten op van andere ouderen, bieden ze weerklank en soms een andere kijk op de zaken. De OKRA-vrijwilligers zijn er voor anderen, dus ook voor jou!

Want OKRA laat niet los!

- Ook niet als verzekeringsmaatschappijen zich roeren over leeftijdsgrenzen voor oudere chauffeurs.
- Ook niet als verzorgenden in woonzorgcentra de taal of cultuur van de bewoner niet begrijpen, met gevolgen voor medicatiegebruik.
- Ook niet als 'de digitale seniorenvoordeelkaart' dan toch niet zo voordelig blijkt te zijn.
- Ook niet als openbaar vervoer het straks nog complexer maakt voor ouderen.
- Ook niet als grootouders zich zorgen maken over de toekomstige wereld waarin hun kleinkinderen zullen opgroeien: opwarming van de aarde en gezonde lucht voorop.
- Ook niet als de beleidsverantwoordelijken niet thuis geven op 1 oktober – de internationale dag van de ouderen – en ze de wereldwijde vergrijzing minimaliseren.
- Maar vooral niet als OKRA-leden getroffen worden door ziekte of verlies van een dierbare.

Dan is OKRA op haar best. We geven nooit op, we laten nooit los en zetten elke dag een stap vooruit in het belang van al onze leden!

Wij laten jou niet los, dat is een belofte. Dankzij jouw steun en lidmaatschap hebben we een impact op de toekomst. Dankjewel dat jij OKRA niet loslaat! ♦

Mark



DE OKRA-VRIJWILLIGERS
ZIJN ER VOOR ANDEREN,
DUS OOK VOOR JOU!



BOURGONDISCH MECHELEN

Tekst CHRIS VAN RIET // Foto's CHRIS VAN RIET EN VISIT MECHELEN

De Bourgondische periode betekent een toptijd in het Mechelse verhaal. Vandaag focussen wij op een straffe 'madame' uit de geschiedenis, Margaretha van Oostenrijk. Om te eindigen bij een straffe meneer, Hieronymus van Busleyden.

Kijk zeker naar de drie opmerkelijke huisjes bij de Kraanbrug: ze dateren uit de zestiende en zeventiende eeuw.

De brochure *In de voetsporen van Margaretha* inspireerde ons om deze wandeling doorheen Mechelen alle kansen te geven. Dankzij het *Prikkelpakket*, een bonnenboekje dat verschillende kortingen en proevertjes aanbiedt, werd onze tocht extra interessant. Vraag ernaar bij Visit Mechelen.

Margaretha van Oostenrijk, 'ons Margriet' voor de Mechelaars, was de landvoogdes en woonde van 1507 tot 1530 in haar paleis, waar nu de rechtbank huist. Ze stierf toen ze vijftig was, een gemiddelde leeftijd voor die tijd. Toen ze hier woonde, was Mechelen de hoofdstad van de Nederlanden. Dankzij haar onderhandeling, een jaar voor haar dood, met de moeder van de Franse koning Frans I kwam er gedurende zeven jaar vrede tussen Frankrijk en het Rijk van Keizer Karel. Haar standbeeld op de Grote Markt getuigt van haar bijzondere invloed. Zij draagt de 'damesvrede' in haar hand.

Vanaf deze plek hebben we zicht op de drie stadhuisen. Het eerste was het Schepenhuis, dat het gerechtsgebouw werd nadat Keizer Karel hier de Grote Raad installeerde. Het stadhuis verhuisde naar de overkant, waar van vier huizen één gebouw gemaakt werd. Van 1474 tot aan de Eerste Wereldoorlog deed dit gebouw, vandaag het postkantoor, dienst als stadhuis. Het derde en huidige stadhuis was oorspronkelijk de Lakenhalle.



Margaretha van Oostenrijk was een straffe 'madame' in Mechelen.



Ludwig van het bietenveld

We wandelen richting IJzerenleen, samen met de Bruul een van de grote winkelstraten. De Onze-Lieve-Vrouwstraat maakt de verbinding en ook alle tussenstraten zijn winkelgebied. De huizen hier dateren van na de Eerste Wereldoorlog en zijn dus net geen honderd jaar oud. Bij Schockaert kan je met de bon uit het *Prikkelpakket* een kaasschotel-tje proeven.

Op een van de witte gevels ontdek je Het Gulden Vlies, een ridderorde opgericht door Filips de Goede, om de edellieden aan hem te binden. Tussen de gietijzeren leuninggen waaraan de straat haar naam dankt, liep vroeger de Vliet, een aftakking van de Dijle vanaf de Hoogbrug. Dit water is dichtgelegd en maakte plaats voor een ondergronds museum. Op de IJzerenleen vond je de eerste vismarkt. De boten kwamen via de Vliet tot hier. Margaretha kloeg over de geur en vroeg om de vismarkt te verplaatsen, wat pas een jaar na haar dood gebeurde.

We wandelen richting de oudste brug van Mechelen die dateert uit de dertiende eeuw, de Hoogbrug. Aan de rechterkant ligt de huidige Vismarkt, maar onlangs ging daar de laatste viswinkel dicht. Vandaag is de Vismarkt een hippe uitgaansbuurt met cafés en restaurants. Aan



De Grote Zalm aan de Haverwerf was het ambachtshuis van de visverkopers.

de overkant van de Hoogbrug valt meteen het prachtige historische pand op, De Grote Zalm aan de Haverwerf. Dit huis met een indrukwekkende vroeg-renaissance gevel, was het ambachtshuis van de visverkopers. "In Mechelen hadden we stapelrechten van vis, haver en zout. Wanneer een boot met een van deze producten toekwam, werd die afgeladen. Alle goederen werden gewogen in de Waag en gedurende drie dagen te koop aangeboden. Wat daarna over was, kon elders verkocht worden. Wat haver en zout betreft geen probleem, maar vis na



Ludwig van Beethoven heeft een link met Mechelen.



De IJzerenleen dankt haar naam aan de prachtige gietijzeren leuningen.

drie dagen? Daar stel ik mij vragen bij”, lacht Karine Decoster, onze Mechelse gids. Wist je dat er vroeger zoveel zalm gegeten werd dat er bij de aanwerving van dienstpersoneel in het contract moest staan dat men maximum drie keer per week zalm zou krijgen?

Aan deze kant van de brug zie je vier bogen, de vierde is de dichtgemaakte aftakking naar de Vliet. Via het Dijlepad, een wandelpad langs het water, wandelen we onder de brug door. Aan de andere kant heeft de brug slechts drie bogen. Het Dijlepad is 's avonds via ledlampjes feeëriek verlicht en geeft de wandelaar een veilig gevoel. We stappen opnieuw de kade op bij het standbeeld van de kleine Ludwig van Beethoven. Hij heeft een roos in de hand voor zijn grootvader, Louis van Beethoven. Die woonde in het gebouw waar nu het Novotel gehuisvest is.

Karine: “Omdat de familie afkomstig is uit de streek rond Mechelen, werd de naam ‘van Beethoven’ nooit veranderd in ‘von Beethoven’. De naam betekent ‘van het bietenveld’ wat dan ook veel minder voornaam klinkt dan *van Beethoven!* Zijn voorouders woonden hier. De componist van de negende van Beethoven, het Europese volkslied, had dus wel degelijk een link met Mechelen.

Voor de uurslag van de beiaard hoor je een stukje van de negende van Beethoven omdat het dit jaar honderd jaar geleden is dat de Eerste Wereldoorlog eindigde.”

Dansende fonteinen

Hier aan de Haverwerf vertrekken bootjes op de Dijle. Van op het water zie je Mechelen in een ander perspectief. We wandelen verder en komen aan wat de Mechelaars de *Drie*

Spring, loop of dans langs de ‘dansende fonteinen’ aan de Melaan.



**ALS TRAPPEN
TE ZWAAR
WORDEN.**

Comfortlift
Orona

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



Wandelen langs het Dijlepad geeft een andere kijk op de stad.

Huisjes noemen, drie opmerkelijke geveltjes met magnifiek houtsnijwerk en Bijbelse namen: *De Verloren Zoon* omwille van de parabel die boven de deur is afgebeeld maar de Mechelaars noemen het *De Duiveltjes* omdat die beter opvallen. Rechts ervan *het Paradijsje* met Adam en Eva die uit het paradijs verjaagd worden. Het linkse huisje heet *In Sint-Jozef*.

Via de gezellige jachthaven belanden we op de Melaan. Zoals Amsterdam haar grachten en Brugge haar reien heeft, had Mechelen vroeger de vlieten, natuurlijke afleidingskanaaltjes van de Dijle. Ze werden jaren geleden overweld maar onlangs terug open gemaakt. Deze kunstmatige waterloopjes zijn niet met elkaar verbonden en bevatten ook geen vlietwater. Dat zit in buizen ondergronds. Het nieuwe concept geeft wel een idee van hoe het vroeger was. Het brengt sfeer, leven en verkoeling in de stad. Waar de vroegere vliet niet kon opengelegd worden, merk je cirkels in het straatpatroon. De grappige 'dansende'

Het Hof van Busleyden wil Bourgondische aspecten uit verleden en heden samenbrengen.



fontein reageren op beweging en volgen de voorbijgangers.

We bereiken het Groot Begijnhof. Op een bepaald moment woonden er meer dan 1500 begijnen in Mechelen. Een begijnhof was een stukje stad in de stad voor alleenstaande vrouwen die toen geen rechten hadden. In tegenstelling tot kloosterzusters moesten begijnen werken voor de kost. Ze hadden een eigen ziekenhuis. Om de zieken te verzorgen, maakten ze hun eigen medicijn, namelijk bier. De Beggaardenstraat verwijst naar de zeldzame mannelijke begijnen, 'beggaarden' genoemd. Begijnen mochten nooit met een man onder vier ogen vertoeven. Het was bijgevolg bijzonder moeilijk om een man te leren kennen. Gebeurde dit toch, dan moest men het begijnhof verlaten.

Wie zich geen huis kon permitteren woonde in een convent. De naam verried hoeveel begijnen hier woonden. De Tien Geboden, De Vier Evangelisten, De Twaalf Apostelen... Dit stratenbegijnhof is een oase van rust midden in de stad. De laatste Mechelse begijn stierf in 1993. De laatste begijn ter wereld stierf in Kortrijk in 2014. Brouwerij Het Anker, bekend voor haar Gouden Carolus, ruik je van ver en ligt eveneens in het Groot Begijnhof verscholen. Gebruik hier zeker je bon uit het *Prikkelpakket* en proef een Maneblusser van het vat.

De Begijnhofkerk is een van de moo-

ste in België, maar wordt momenteel gerestaureerd. Je merkt nu al aan de buitenzijde hoe prachtig het resultaat zal zijn. Ertegenover ligt het huis van de Grootmeesters.

Stiltetuin

De onlangs gerenoveerde Katelijnekerk is sinds 27 september open voor het publiek. Het Klein Begijnhof bestaat slechts uit één straatje. Voor de toegangspoort stonden twee begijnen een stuk van hun huis af.

Overal in de stad ontdek je stadstuinen die publiek toegankelijk zijn. Ze maken het leven in de stad heel aangenaam en geven alle inwoners de kans om buiten te leven.

Ook de tuin van de aartsbisschop wordt binnenkort overdag publiek toegankelijk. Het wordt een stiltetuin waar je kan lezen, studeren en genieten. Het Ondernemershuis *Oh!* biedt startende ondernemers kantoorruimte en begeleiding. Hier ligt ook een groen parkje waar een vlietje werd geïntegreerd. Het historisch pand *De Refuge van Sint-Truiden* hoort bij het Aartsbisschoppelijk Paleis. Met de heropening van de Sint-Janskerk zijn de acht historische kerken in Mechelen allemaal gerestaureerd. Loop er zeker eens binnen om Rubens' *De Aanbidding der Wijzen* te bewonderen.

Vlakbij de Refugie vind je nog een authentiek stukje vliet, *Het Groen Waterke*. Het is een idyllisch plekje dat zijn naam dankt aan het wateroppervlak, volledig met eendenkroos bedekt.

Mensen maken de stad

We eindigen onze wandeling aan de woning van Hieronymus van Busleyden. Hier wordt het Bourgondische verhaal afgerond. Het Museum van Busleyden onderging acht jaar lang een metamorfose en is sinds juni van dit jaar opnieuw toegankelijk.

Marijke Wienen: "Voor ons is Hieronymus van Busleyden de centrale figuur, hij was humanist, lid van de Grote Raad in Mechelen en bouwde hier zijn oorspronkelijk bescheiden

woning uit tot een echt stadspaleis. Als verzamelaar van kunstobjecten en boeken was hij zelf een groot denker die zich met andere denkers uit zijn tijd omringde. Thomas More en Erasmus kwamen hier op bezoek. Volgens de overlevering zouden de eerste pagina's van Utopia hier geschreven zijn. Hij wou via zijn kunstcollecties uit het verleden vooruitblikken naar de toekomst. Wat het huis van Hieronymus in de zestiende eeuw was, is het voor ons vandaag. Door te kijken naar objecten uit het verleden en door een ontmoetingsplek te zijn voor verschillende mensen en daar betekenis aan te geven, creëert men ideeën voor de toekomst. Dat is de kern van het museum. We willen hedendaagse werken combineren met werken uit het verleden. De term 'Bourgondisch' is vandaag voor veel mensen een specifiek begrip. We trachten aspecten weer te geven die met dit Bourgondisch leven te maken hebben. Vanuit een dynamisch, publiek stadsgedeelte kom je

een steeds intiemer deel van het paleis binnen tot je in de intiemste privévertrekken belandt: het kamertje waar Hieronymus zijn gasten ontving, met hen discussieerde en filosofeerde."

De verbondenheid van mensen in de stad komt sterk aan bod doorheen het museum. Doorheen de tijd was de stad een heel sterk sociaal weefsel met verenigingen, gildes, begijnhoven... Ook vandaag maken mensen hier de stad. Omdat je dezelfde weg terug moet nemen om het museum uit te komen, geven de verschillende ruimtes je soms een andere kijk op de tentoongestelde voorwerpen en verhalen. Op dezelfde manier loopt de rode draad van dit museum doorheen de stad. Mocht je na dit bezoek terug de stad in wandelen, dan zou je vele plaatsen en gebouwen met andere ogen bekijken. Dat maakt de verbondenheid tussen heden en verleden compleet. ●

MEER INFO

Visit Mechelen verhuisde onlangs naar het Schepenhuis tegenover het standbeeld van Margaretha van Oostenrijk aan de Grote Markt: Vleeshouwersstraat 6, 070 22 00 08. www.visitmechelen.be

Op 15 december opent in het Museum van Busleyden een tijdelijke tentoonstelling van Berlinde De Bruyckere. Ze liet zich hiervoor inspireren door de Besloten Hofjes, topstukken uit de collectie van dit museum.



Maak kans op een gratis verblijf in Novotel Mechelen Centrum. Kijk op blz. 52.

Draag bij aan hun toekomst

Steun personen met een visuele handicap, tijdens uw leven of zelfs nadien.

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.

EEN OPGEDRAGEN FONDS

U een opgedragen fonds oprichten dat uw naam draagt. Het zal een project helpen financieren dat u nauw aan het hart ligt. Zo houdt u tevens uw nagedachtenis levend.

T +32 (0)2 533 33 16

stichting@braille.be

brailleliga
stichting voor de blinden



brailleliga
stichting voor de blinden

RECHTSTREEKS VAN HUISARTS NAAR ZIEKENFONDS

ALLES OVER HET DIGITALE DOKTERSBRIEFJE

Tekst MARTINE CREVE // Foto GUY PUTTEMANS

Sinds februari kunnen huisartsen het doktersbriefje na een raadpleging onmiddellijk elektronisch doorsturen naar het ziekenfonds. Met het eAttest hoef jij zelf niets meer te doen om de terugbetaling te krijgen. Maakt jouw huisarts het jou ook zo gemakkelijk?

Steeds meer huisartsen gebruiken het eAttest. Zij geven je geen getuig-schrift voor verstrekte hulp meer mee, maar sturen het na de raadpleging meteen zelf online door naar het ziekenfonds. Jij hoeft er dus niet langer aan te denken om de dokters-briefjes op tijd bij je ziekenfonds bin-nen te brengen. Zo speel je ze nooit meer kwijt en gebeurt de terugbeta-ling sneller. Bovendien besparen we samen zo papier!

Spreek huisarts aan

Alleen huisartsen kunnen momenteel het eAttest gebruiken. Zij hebben de keuze om dat te doen en zijn het dus niet verplicht. Ongeveer vijftien pro-cent van alle huisartsen is al overge-schakeld naar het eAttest. Van de 16 000 huisartsen in ons land bezorg-den er 2 455 al eAttesten aan CM. Is jouw huisarts daar nog niet bij? Spreek hem/haar er dan gerust over aan. Misschien helpt een duwtje in de rug. Kaart de voordelen ervan aan en laat je niet zeggen dat computerpro-blemen de spelbreker zijn.

Betalingsbewijs bijhouden

Je betaalt het volledige honorarium aan de huisarts, daar verandert dus niets aan. De huisarts moet je wel altijd een betaalbewijs meegeven. Dat bewaar je tot de tegemoetkoming op je rekening staat. Op het bewijs staat een identificatienummer waarmee je informatie over de terugbetaling kan opvragen bij je ziekenfonds. Drop het dus niet in de CM-brievenbus: je zie-kenfonds krijgt via het digitale circuit voldoende gegevens om de terugbe-taling correct uit te voeren.

Kleinkind ziek

De verwerking van eAttesten gebeurt snel. De terugbetaling wordt gestort op het rekeningnummer dat je aan het ziekenfonds bezorgde. Gaat opa met zijn ziek kleinkind naar de huis-arts, dan komt de tegemoetkoming niet op de rekening van opa als het ziekenfonds een eAttest krijgt. Per raadpleging het rekeningnummer voor

terugbetaling wijzigen, kan niet met het eAttest. Je kan wel het rekening-nummer laten veranderen als je in de toekomst alle terugbetalingen op een nieuw nummer wenst te ontvangen. Laat dat snel weten aan je zieken-fonds met het formulier Registratie of verandering van een bankrekening-nummer. Dat kan je aanvragen bij je regionale ziekenfonds.

“Het eAttest is supergemakkelijk”

Dat is wat Vincente Cooremans (44) uit Merchtem van het eAttest vindt. Al van bij de start schakelde haar huisarts over naar het digitale getuig-schrift. “Een prima beslissing”, volgens Vincente.

“Mijn huisarts legde kort uit wat er verandert met het eAttest. Volgens mij heeft het alleen maar voordelen! Ik krijg de terugbetaling binnen de week gestort. Als alleenstaande moeder met twee kinderen maakt dat een groot verschil. Als je meerdere keren per maand naar de huisarts moet, loopt de rekening gauw op.”





"JE LEVENSGELUK
HANGT AF VAN HOE
JE OMGAAT MET
UITDAGINGEN"
ANN RAVOET

Dossier LOSLATEN



24 MARJAN MEGANCK OVERWON
BORSTKANKER

31 ELS VAN WIJNGAARDEN OVER
'VOLTOOID LEVEN'

IK WEET NU BETER WAT IK WIL EN KOM ERMEE NAAR BUITEN

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's VIOLET CORBETT BROCK

Geen duizend ideeën, wel drie dingen staan er op het to-do-lijstje van Marjan Meganck: yoga, Zuid-Afrika en de lezingen rond haar boek *Het is een ander jaar*. Marjan (41) is de vrouw van Wouter Deprez en mama van Joshua (10) en Otis (7). Op 21 maart 2016 kreeg ze te horen dat ze borstkanker had. Wat volgde, was niet mals: operatie, chemo, bestralingen, hormoonbehandeling en revalidatie. Marjan bleef er rustig bij. "Ondanks de chemostorm die door mijn lichaam woedde en de nog zwaardere radiotherapie, werd alles helder in mijn hoofd en leerde ik keuzes maken."

"Wil je je schoenen uitdoen", vraagt Marjan als ik binnenkom in een ruimte die leeg oogt. Hier werkt ze samen met Wouter, organiseren ze try-outs en concertjes en geeft ze yoga. Marjan Meganck leeft in twee werelden: in Gent, met haar gezin én in Zuid-Afrika, met haar project *Die Sterreweg*. Dat is een dagcentrum voor kinderen met een beperking.

Niet genezen, wel stabiel

"Het gaat heel goed met mij. Ik doe veel om fysiek paraat te blijven. Stress maakt me heel moe, dat houd ik dus in de gaten. Gelukkig domineert de kanker niet meer. Om de drie maanden controle is het belletje dat zegt dat ik niet zorgeloos kan leven. Het mistroostig zijn gaat over. Was ik vroeger een zoekende mens, dan weet ik nu beter wat ik wil. Dit jaar doe ik mijn yoga, mijn project in Zuid-Afrika en de lezingen rond mijn boek. Komt er iets anders op mijn pad, dan zeg ik nee. Vroeger verzwoeg ik in de ideeën tot het één grote soep werd. In 2016 was ik ziek. 2017 was mijn comebackjaar: fysiek zette ik hard in op yoga en lopen. 2018 is een jaar van daadkracht en van licht: ik kom met wie ik ben naar buiten."

Een helder hoofd

"Dat ik nu beter keuzes kan maken, is dankzij mijn ziekte. Kanker haalt je fysiek helemaal onderuit, maar je voert ook mentale gevechten. Mijn

problemen van vroeger zijn achteraf bekeken luxeproblemen. Als je ziek bent, telt enkel overleven. Het is een drang die diep uit je kern komt. We kijken te veel naar buiten: waarom heb ik niet zo'n job als die ander, waarom moet ik zo hard werken? Kanker doet je naar binnen kijken: het is een inwaarts proces.

Over die omslag in jezelf vind je niets terug in de literatuur. Je wordt kaal, kan niet meer fietsen, ontmoet lotgenoten... maar hoe hard dit je mentale weerbaarheid aantast en hoe je ermee kan omgaan, vind je nergens. Ik ben dan maar... (*lacht*) in mezelf gaan putten waar gelukkig wel veel te vinden valt. En yoga helpt. Na het ziek zijn heb ik mijn 'practice' opgedreven naar dagelijks meerdere uren per dag. Recent heb ik beslist een docentenopleiding yoga te volgen gedurende drie jaar. Yoga is voor mij een anker en helpt me mijn tocht naar binnen voortdurend te vernieuwen. Het geeft me de kracht om zeer geconcentreerd te zijn.

Yoga is zoals je tanden poetsen. Het vraagt discipline, dag na dag. Ik kan 's morgens een koffietje gaan drinken of een badje pakken, maar dan geraak ik niet op mijn mat. Ik had als kind al veel discipline en structuur, dat heb ik van mijn grootmoeder langs vaderskant. Als je mensen vraagt naar belangrijke waarden zullen ze respect, solidariteit, gelijkheid,

vrijheid noemen. Maar als zulke waarden niet verankerd worden in discipline, brengt dat niet veel bij. Vooraleer yoga je een mentaal effect geeft, moet je door dat disciplinair bad. Een eindpunt is er niet: yoga is iets van altijd een beetje beter. Let op, ik heb ook off-dagen dat mijn lichaam het niet aankan en ik op de mat zit te sukkelen. Maar daags nadien ga ik opnieuw de uitdaging aan."

Het is een ander jaar

"Als tiener had ik een dagboek, met tienerpraat. Toen ik zeventien was en met mijn ouders een jaar in de VS verbleef, schreef ik brieven naar een vriendin in Gent. Later volgden e-mails waarin ik soms hele ontboezemingen met vrienden kon delen, tot het chatten eraan kwam, e-mails zakelijk werden en de briefvorm wegviel. De liefde voor schrijven kwam pas terug toen ik ziek werd. Ouders, familie en vrienden hadden veel vragen. Konden ze met mij over mijn ziekte praten? Ik liep er mee in mijn hoofd en op een ochtend dat ik me slecht voelde van de medicatie, rolde mijn eerste chemobrief uit mijn pen in een gesloten Facebookgroep. De reactie was als een potteke dat dicht was en in één keer opensloeg. Ik had nooit verwacht dat één brief zoveel ging losmaken. Ik voelde een gewicht wegvallen. En toen vroeg iedereen: ga je nog schrijven?"



Afrika als kinderdroom

“Als kind droomde ik van Afrika. Mijn grootvader van moederskant en mijn peter trokken regelmatig naar Congo, het toenmalige Zaire. Mijn grootvader was een dokter-zonder-vakantie ‘avant la lettre’. Hij nam medicijnen mee en bracht cadeautjes en mango’s terug. Mijn peter deed zijn burgerdienst. Hij stuurde me mooie kaartjes met fineertekeningen. Ik was acht of negen jaar oud, mijn verbeelding deed zijn werk. Mijn eerste kennismaking met Afrika was in Niger, toen ik veertien was.

Maar eens achttien was ik al zodanig gekneed door de Westerse samenleving dat ik een richting koos die jobzekerheid gaf: eerst handelsingenieur en dan economische wetenschappen, in plaats van mijn kinderdroom te volgen en zoals mijn opa dokter in Afrika te worden.”

Wouter en Zuid-Afrika, twee grote liefdes

“Ik was 28 in de zomer van 2005 toen ik Wouter leerde kennen via een gemeenschappelijke vriend. Er was meteen een match. Maar ik stond op het punt om voor vijf maanden naar Zuid-Afrika te vertrekken. Ik had hier jaren voor gespaard en zei aan Wouter: ‘Wat er ook tussen ons gebeurt: ik ga naar Zuid-Afrika. Niemand of niets zal me tegenhouden.’ Ik was in het verleden al eens van mijn pad afgeweken voor de liefde en wou dat geen

tweede keer. Toen zei Wouter, die het heel druk had en helemaal geen reiziger of avonturier is: 'Tijdens de kerstvakantie kom ik naar je toe.'

In Zuid-Afrika had ik als vrijwilliger de opdracht om een nieuw project te zoeken in de streek van Plettenberg Bay. Het werd *Die Sterreweg*, een dagcentrum voor kinderen met een beperking. Zes jaar later gingen Wouter en ik er met de kinderen een jaar wonen. Joshua was drie jaar en Otis vijf maanden toen we eind augustus 2011 voet op Zuid-Afrikaanse grond zetten. *Die Sterreweg* draaide toen al goed op zichzelf, ik zat in het bestuur maar ging niet dagelijks in het dagcentrum werken. Wouter en ik beslisten na dat jaar om het project te blijven steunen."

Ubuntu

"Na ons jaar in Zuid-Afrika, viel ik in een diep zwart gat. Wat mijn leven daar zin gaf, vond ik hier niet. Ik zat geregeld samen met een vriendin die na tien jaar Zuid-Afrika naar België was teruggekeerd. We wilden vanuit onze passie voor Afrika iets maken, voor hier. Wat maakt Afrika zo fantastisch? Er kwam een derde vriendin bij. Ze bekeek onze mindmaps en zei: 'Dit is Ubuntu'. Toen viel alles op zijn plaats. We bedachten een workshop 'Ubuntu' over hoe je aan gemeenschapszin en verbinding komt, en over hoe je omgaat met opvoeding, de natuur en met ecologie. In Zuid-Afrika ontfermt iedereen zich over andermans kinderen. Als ik hier een vriendje van mijn kinderen 'schatteke' noem of even berisp, voel ik soms boze blikken. In Zuid-Afrika zegt iedereen: ik zie u graag. Hier moeten er al heel veel diepe dingen achter zitten voor je zoiets zegt. 'Ubuntu' is de connectie tussen



"NA ONS JAAR IN ZUID-AFRIKA, VIEL IK IN EEN DIEP ZWART GAT. WAT MIJN LEVEN DAAR ZIN GAF, VOND IK HIER NIET"

hoofd en hart. De valkuil van 'Ubuntu' is dat mensen altijd een beroep op jou kunnen doen. Maar daarvoor heb ik mijn yoga, voor de connectie met mezelf."

Sonja Kruse, The Ubuntu Girl

"Mijn eerste Zuid-Afrika-reis (2005) had ik bijeen gespaard. Nu verdient Wouter goed met zijn optredens, waardoor we kunnen reizen. Maar ik

zal nooit naar Afrika gaan zonder een sociale drijfveer. Ik ben zelfs nog nooit in het Krugerpark geweest. We zouden ook luxueuzer kunnen wonen, maar we nodigen liever mensen uit of delen de tuin. In mijn zoektocht naar 'Ubuntu' heb ik Sonja Kruse leren kennen, een heel interessante vrouw. Sonja groeide op tijdens het apartheidsregime en sprak enkel Afrikaans. Zoekende ziel als ze is, droomde ze

dikwijls dat ze stappend en liftend door haar land trok. Ze waagde de sprong, 351 dagen lang en zonder geld. Levensgevaarlijk, zeker voor een vrouw. Overal waar ze kwam, sprak ze mensen aan: 'Ik ben Sonja. En ik wil mijn land leren kennen. Wie ben jij? Van welke taalgroep ben jij? Wat eten jullie?'

Ze vond bij 150 verschillende gezinnen onderdak en schreef er het boek *The Ubuntu Girl* over. En terwijl we skypten en mailden, opperde ze het idee om die 150 gezinnen terug op te zoeken en hen haar boek persoonlijk af te geven. 'Ik wil mee', zei ik. Ik ben toen twee maanden lang met Sonja gaan wandelen, liften, bussen, treinen... Fantastische ervaring, waarop de Ubuntu-reizen die ik naar Zuid-Afrika organiseer, gebaseerd zijn. Die doe ik samen met Helga Peeters, die me met engelen-geduld steunde toen ik ziek was. Het zinnetje 'Alles komt goed' heb ik van haar. En het werkt nog, net als 'This too shall pass.' Hoe verschrikkelijk ook, alles gaat voorbij."

De dood

"Ziek zijn bracht de dood niet dichterbij, maar nam de angst wel weg. De dood hoort bij het leven en maakt het mooi. Wij hebben de dood in een zwarte, donkere hoek geduwd terwijl het leven loslaten echt bevrijdend werkt. Ik ben een controlefreak maar alles wat ik heb losgelaten, gaf me vrijheid en doet me beter leven. Niet dat ik dood wil, absoluut niet. Tijdens mijn ziekte besepte ik wel dat het snel kon gedaan zijn en dacht ik soms: ik heb heel mooi geleefd. Soms heb ik een week vol donkere gedachten waarin ik er gewoon niet meer wil zijn, het leven is niet allemaal fun. De buitenwereld stelt ons voortdurend op de proef."

Een relatie is het moeilijkste wat er is

"Tijdens zijn optredens refereert Wouter heel vaak naar mij, zeer open en op een heel liefdevolle manier. Mijn ziekte heeft ons als koppel sterker gemaakt. Onze relatie stond nooit onder druk. Ik heb toen heel hard op Wouter kunnen steunen. Of ik dat omgekeerd had gekund, weet ik niet. Ik heb al veel nagedacht over relaties. Ik vind dat een van de moeilijkste dingen in het leven. Wouter en ik zijn daarin gegroeid. Zoals je een kind groeispurtjes ziet maken, sta je in een relatie plots een trede hoger. Waw, fantastisch moment!"

Wouter en ik zijn heel verschillend. Van tel is dat we er zijn voor elkaar en elkaar de ruimte geven. Loslaten, hé. Wouter kan dat goed, ik deed er veel langer over. Wouter weet ook snel wat hij wil, ik niet. Maar hij wil me nooit beïnvloeden: hij laat me zoeken, hoe traag ook. Mijn vrijheid hangt niet van hem af, maar van mezelf. Ik beknot mezelf vaak. Als ik op reis ga en mijn gezin achterlaat, voel ik me schuldig. Wouter gunt me die reis, maar ik moet de beslissing zelf dragen."

De kinderen

"Met de kinderen praten we niet veel over mijn ziekte, al zijn ze er soms wel mee bezig. Samen met Céline Broeckaert werk ik aan een literaire voorstelling, en na een try-out hier thuis pakte Otis – die heel gevoelig en ongeduldig is en duizenden vragen heeft – me vast en zei: 'Ik begrijp het mama.' Zeven jaar, maar een oude ziel, goed verbonden met zichzelf en niet snel beïnvloedbaar. Joshua is een wijs kind, die mijn ziek zijn liever mijdt, maar het ook niet

wegduwt. Ik denk dat de kinderen allebei door de ziekte hebben geleerd dat hun mama niet onuitputtelijk is, al ben ik wel benieuwd hoe ze daar binnen tien of twintig jaar over gaan praten. Als ouder geef je je kinderen een beschermklaag, maar eens volwassen moeten ze zelf uit het leven halen wat telt."

Als de kinderen groot zijn en hun eigen vleugels uitslaan, droom ik ervan in Zuid-Afrika te gaan wonen, voorgoed. Nu leef ik in Gent met mijn gezin en in Zuid-Afrika in gedachten. Als ik daar ben, functioneer ik voor tweehonderd procent, alsof er duizend batterijen op mij zijn aangesloten. 'Je bent een licht. Je verbindt mensen. Je brengt mensen samen', zeggen mijn vrienden daar. Tegelijk is Zuid-Afrika zeer onstabiel aan het worden. Ik kan er de veiligheid van mijn kinderen niet garanderen dus blijven we hier. Toch hoop ik dat hun enthousiasme voor Zuid-Afrika zich verder aanscherpt." ◆



BOEK

Marjan Meganck, *Het is een ander jaar*
Manteau, Antwerpen, 2018,
216 blz., 22,50 euro



Maak kans op een exemplaar.
Kijk op blz. 52.



Loslaten

KAN JE LEREN

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto's THOMAS LEGRÈVE

‘Laat het los!’ Het is een raad die we zo dikwijls krijgen als we ons over iets miserabel voelen of kampen met muizenissen. Alsof je een ballon oplaat die nooit meer terugkomt. Zo eenvoudig is het niet. Ann Ravoet van het coaching- en opleidingscentrum Arcturus gidst ons door het stappenplan van loslaten.

Toen Ann in 2000 bij Arcturus het jaartraject in NLP volgde, een opleiding in persoonlijke ontwikkeling en bewustwording, sprak haar dat zo aan dat ze haar vorige job opgaf om voltijds les te geven en mensen te begeleiden in hun loopbaan of levensloop. Ook dat is loslaten: beseffen dat iets niet meer bij je hoort en actie ondernemen om een nieuw pad in te slaan. “Toch is het niet zo eenvoudig”, begint Ann, “want je moet goed weten wát je precies wil of moet loslaten. Dikwijls hebben we er geen notie van en daar zit net de weerstand in. We moeten loslaten kaderen in het grote geheel van het leven dat een constante flow is van dingen die komen en dingen die gaan. Als we ons daartegen verzetten gaan we in tegen de stroom van het leven.”

Aanvaard eerst wat er is

De kern van loslaten is realistisch onder ogen zien en aanvaarden hoe weinig macht je hebt over je levensgeluk. Ann: “Ik ben het niet helemaal eens met deze stelling. Het leven geeft je uitdagingen. Je levensgeluk hangt af van hoe je omgaat met deze uitdagingen. De eerste stap is dat je weet wat je vasthoudt, dat je het in je open hand legt en ernaar kijkt: ‘dit is wat er nu is en ik erken dat het er is. Ook al is dat pijnlijk.’ Daar horen zeker dingen bij die je niet had verwacht want het leven is aanvaarden wat zich aandient. En wat je niet aanstaat of niet bij je past, moet je niet wegzetten maar verwerken door het een plaats te geven in jezelf. Pas dan kan je het loslaten en raak je verlost van het

vasthouden en het lijden dat daarmee verbonden is. Vreugde en pijn horen bij het leven. Lijden is de blije momenten niet zien en de pijn die er is niet willen aanvaarden en ertegen vechten.”

Get out of the swing

Hoe vaak zitten we niet op een emotionele rollercoaster? Er gebeurt iets ingrijpends in ons leven en onze gedachten schieten alle kanten op. Ann: “Aan de ene kant weiger je het gebeurde te aanvaarden (ik wil dit niet), aan de andere kant ben je gelaten of verdrietig. Het zijn twee extremen en het schommelen daartussen houdt niemand vol. Aan beide kanten blijf je in een slachtofferrol en zie je alleen nog hoe het je beperkt. Dit is lijden. Erken wat er is en de pijn die hiermee gepaard gaat. Zo stap je uit de schommel van het lijden. Dan is er weer ruimte om nieuwe mogelijkheden te zien en kan de energie die vrijkomt opnieuw stromen. Dat kan even duren, het is zoals een rouwproces waar je door gaat. Maar de dag komt dat je kan zeggen: ‘tiens, nu heb ik al enkele dagen niet meer gedacht aan wat er toen gebeurd is’. Dat is het signaal dat je het lijden loslaat.”

Erken de pijn

Soms kan het leven diepe wonden slaan, zoals het verlies van een dierbare of een echtscheiding waarvoor je niet zelf hebt gekozen. Je voelt de pijn bijna fysiek en denkt dat een nieuwe relatie of vriendschap de oplossing is om het alleen-zijn te doorbreken. Ann: “Dat is een valkuil,



"LEG DE FOCUS OP JEZELF EN NIET OP WAT JIJ DENKT DAT ANDEREN VAN JE VERWACHTEN"

want daarmee heb je het verlies geen plaats gegeven in jezelf. Als je een wonde niet verzorgt en ervan wegloopt, gaat ze etteren en daar begint het lijden. Beter erken je je situatie en ga je op zoek naar de nieuwe mogelijkheden die het alleen-zijn in zich heeft. Dan kom je in je verantwoordelijkheid en ben je in staat om je situatie te veranderen. Maar niet vanuit een emotioneel wegvluichten want dat is de kortste weg naar teleurstelling en ontgoocheling. Begin met wat er nu in je handen ligt, zie wat je ermee aan kan en verwelkom daarmee het nieuwe." Ook als een mens ziek wordt, heeft hij wat los te laten. Fysiek word je beperkter en vriendschappen vallen stil omdat je niet meer mee kan. Ann: "Erken je ziekte en vraag je af hoe je voor jezelf kan zorgen en hoe je kaarten nu liggen. Je focust dan niet meer op het ziek-zijn maar op het creëren van een nieuwe toekomst. De pijn van het ziek-zijn zal niet minder worden, wel het lijden."

De illusie van het zelfbeeld

We hebben allemaal een bepaald beeld van onszelf. Maar is dat wel het juiste en zien anderen jou niet anders? Als je je zelfbeeld loslaat, voel je je soms minderwaardig en moet je leren dat je mag zijn wie je bent. Ann: "Laten we eerst kijken vanwaar dat zelfbeeld komt. Als kind word je al overgeleverd aan een extern kader dat voor jou dat zelfbeeld invult. 'Ah, wat ben je toch knap en hoe goed ben je in sport!' Tegelijk vorm je ook zelf een beeld van wie je denkt dat je bent. Het is altijd een mengeling van beide. Je hoeft dat niet los te laten want het is een middel om met de wereld om te gaan. Besef wel dat jij niet het beeld bent. Vind je dat je zelfbeeld je beperkt in een bepaalde situatie? Dan speelt de afhankelijkheid van dat beeld een rol. Leg de focus op jezelf en niet op wat jij denkt dat anderen van je verwachten. Zo stap je uit de afhankelijkheid en laat je het beeld dat jij denkt dat de ander van jou heeft los."

Laat je dromen niet los

Iedereen heeft dromen: een mooie toekomst, een sportieve uitdaging, verre reizen... Maar niet alles is haalbaar. Moeten we die dromen dan zomaar opgeven? Ann: "Er is niets mis met dromen, dus hoef je ze ook niet los te laten. Maar je mag je er niet aan vastklemmen en vinden dat het leven moet gaan zoals jij het droomt want dat gebeurt niet. We kunnen nog niet weten wat er binnen vijftien minuten gaat gebeuren. Dromen kunnen perspectief geven en je aanzetten om stappen te zetten in die richting. Houd de droom in je hand en richt jouw aandacht op het nu. Wat zou een eerste kleine maar fundamentele stap zijn die je kan zetten zodat je nu bezig bent met jouw droom. Dan kom je in beweging en is de kans groot dat de tweede stap volgt, en de derde... Laat het denken over je droom los, niet de droom zelf en kom in actie. Want dromen maken het leven zoveel mooier." ◆

MEER INFO

Arcturus is een internationaal opleidingscentrum voor communicatie, persoonlijke groei en NLP.

www.arcturus.be



“ERKENNEN WAT HET LEVEN ZO ZWAAR MAAKT, KAN TROOST GEVEN”

Tekst BENJAMIN PONSARTS // Foto's BENJAMIN PONSARTS

ELS VAN WIJNGAARDEN OVER 'VOLTOOID LEVEN' EN HOE WE ERMEE OM KUNNEN GAAN

Waarom beschouwen sommigen hun leven als voltooid, hoewel ze niet terminaal of psychiatrisch ziek zijn? En wat kunnen we, als individu en als samenleving, voor deze mensen doen? Op zoek naar antwoorden hierop nam Els van Wijngaarden, docent en onderzoeker aan de Utrechtse Universiteit voor Humanistiek, diepte-interviews af van vijftig mensen die er graag een punt achter zouden zetten. “Luister naar wie met zulke gevoelens kampt. Laat ruimte voor een gesprek en zie samen de worsteling onder ogen. Daar begint het mee.”

Een tekort aan levensperspectief en het gevoel geen verbinding meer te kunnen maken met alles en iedereen om zich heen. Dat is in essentie waar mensen mee zitten als ze ervaren dat hun leven voltooid is. “De term klinkt op zich behoorlijk monter, maar de werkelijkheid die erachter schuilgaat, is niet bepaald rooskleurig. Het is een vorm van lijden aan het leven waardoor je niet meer verder wilt. Wie ermee zit, is het vaak spuugzat”, aldus Els.

“Het was alsof ik door een omgekeerde verrekijker keek: ik voelde meer afstand tot de wereld om me heen. Noem het verwijdering. Je voelt je niet meer thuis. Je kunt niet meer volgen wat er gebeurt. Je hoort er niet meer bij.” - André

Uit het onderzoek dat Els voerde, kwamen er bij alle geïnterviewden vijf concrete elementen naar voor die ervoor zorgen dat ze hun leven als voltooid aanvoelen. Deze elementen hangen nauw met elkaar samen en werken ook op elkaar in. “Er is het gevoel van existentiële eenzaamheid, wat nog iets anders is dan sociale eenzaamheid. Want iedereen die ik sprak, had nog mensen om zich heen, alleen slagen ze er niet meer in om zich met hen te verbinden. Ze voelen zich teruggeworpen op zichzelf, op hun eigen bestaan. Ook al heb je nog zulke lieve kinderen, je wil ze liever niet belasten met dat zware gevoel waar je mee zit. En dat versterkt die eenzaamheid weer, als een vicieuze cirkel.”



Buitenspel gezet

Alle mensen die Els interviewde, hebben ook het idee er niet meer toe te doen. “En dat terwijl ze net altijd geëngageerde mensen zijn geweest. Dat vlammetje om zinvol bezig te zijn, is er vaak nog steeds. Maar ze voelen dat er niet meer op hen gerekend wordt. Een derde element leunt daar sterk bij aan: het gaat over het groeiende onvermogen tot zelfexpressie. Wie zich niet meer kan uiten zoals hij of zij is, bijvoorbeeld door fysieke kwalen, voelt zich waardeloos.”

Het zijn fysieke beperkingen die ook aan de basis liggen van een fysieke vermoeidheid, maar evengoed kan er sprake zijn van mentale vermoeidheid. “Vaak is dat nog het zwaarste. Het gevoel dat elke dag hetzelfde is, het leven een tredmolen en dat je jezelf voort moet slepen, is daarvan de oorzaak. Tot slot zag ik ook overal een zekere afkeer om afhankelijk te zijn van anderen. Vaak stonden deze mensen actief in het leven, wat zo’n afhankelijkheid enkel maar zwaarder maakt.”

Ik zou wel zelfmoord willen plegen, maar ik weet niet hoe. Ik zou het heel graag willen doen, om van de pijn af te zijn. (stilte) Kunt u mij misschien helpen? - mevrouw De Beaufort

Wat kan je nog betekenen voor mensen die met zulke heftige gevoelens zitten? Els pleit voor iets wat opmerkelijk genoeg nog te weinig gedaan wordt. “Luister naar wie met dat soort gevoelens kampt. Laat ruimte voor een gesprek en zie samen de worsteling onder ogen. Daar begint het mee. Het gaat over actief erkennen dat iemand met iets zit. Ga ook na waarom het voor iemand zo erg is, door de zorgen te toetsen aan het levensverhaal. Helaas wordt er maar zeer sporadisch op die manier mee omgegaan.”

Schroom als stoorzender

Mensen hebben het er lastig mee om zich open te stellen. “Ik stelde vast dat de mensen die ik heb geïnterviewd wel aangeven dat ze er met de kinderen over hebben gesproken, maar in realiteit gaat het dan vooral

STANDPUNT OUDERDOM IS EEN RIJKDOM

Regelmatig oordelen mensen dat hun leven ‘voltooid’ is en dat ze het om die reden willen beëindigen. Ook al zijn ze nog relatief gezond, ze vinden dat hun leven geen waarde meer heeft. Vaak gaat het om oudere mensen die klaar zijn met het leven en verlangen naar de dood. OKRA neemt deze vraag ernstig, maar is tegelijkertijd bezorgd.

Er is namelijk een fundamentele evolutie aan de gang. Mensen hebben meer de kans om zelf hun leven te bepalen, mensen hebben meer individuele vrijheid gekregen. Een voorbeeld. Mensen hebben het recht om euthanasie en/of hulp bij zelfdoding te vragen, ze kunnen zelf beschikken over hun leven.

Ook OKRA vindt autonomie een belangrijke waarde. In de visie van OKRA dient dit evenwel te gebeuren in relatie en verbondenheid tot de anderen. Het is dan ook een maatschappelijk vraagstuk.

Achter de term ‘voltooid leven’ gaat veel leed schuil. Te veel ouderen hebben het gevoel dat hun leven zinloos is geworden, dat ze niet meer van waarde kunnen zijn.

Het is een gedachte die opkomt in een samenleving die ouderdom onvoldoende waardeert. Die naar ouderdom kijkt als een kostenpost. En waarin ook steeds minder tijd is om echt voor elkaar te zorgen. De vraag die zich hier dus bij stelt, is: hebben deze mensen zelf het gevoel klaar te zijn met leven of hebben ze eerder het gevoel dat de maatschappij klaar is met hen?

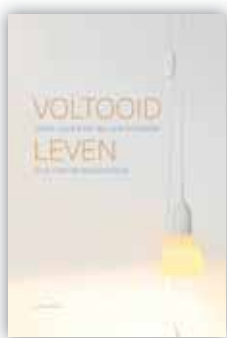
Het mooie is dat mensen met elkaar de samenleving vormgeven en meer werk kunnen maken om de beleving van ‘voltooid leven’ te voorkomen. Dat kan door meer te investeren in de voorbereiding op en acceptatie van ouderdom maar bovenal door de visie op ouderdom op te waarderen. Sociale contacten in de buurt zijn zo belangrijk om eenzaamheid te voorkomen. Investeer in zingeving en in nabije zorg.

OKRA gelooft in een samenleving waarin ouderen zich gezien en gewaardeerd voelen. Een samenleving waarin zij goede zorg en liefdevolle aandacht krijgen, gewaardeerd worden om wie ze zijn en waarin zij kunnen blijven meedoen.

over praktische zaken in het geval ze er niet meer zijn. Of ze hebben hen verteld dat ze het leven niet meer leuk vinden, maar er wordt vervolgens niet dieper ingegaan op het waarom daarvan. Aan beide kanten is er schroom. De ouderen zelf hebben moeite om hun verzuchtingen te delen omdat ze de ander er niet mee willen belasten of afschrikken. Tegelijk lijken we het met z'n allen verleerd te hebben om met lijden om te gaan en het moeilijk te vinden om mensen daarover te horen vertellen."

Nochtans is het effect van een goed gesprek louterend. "Erkennen wat het leven zo zwaar maakt, dat kan troost geven. Ook als je verhaal zwart is, het feit dat je het mag vertellen en dat er mensen zijn die er aandacht voor hebben, verlicht het wat. Met mijn onderzoek bracht ik dat ook onbedoeld teweeg. Mensen zeiden me dat ze blij waren dat ze eraan hadden meegewerkt, dat het de eerste keer was dat ze zo uitgebreid hun verhaal hadden kunnen doen. Het toont dat mensen zeker een hunkering hebben om te praten, alleen is er soms een onvermogen om dat te doen."

"Ik heb een nonnetje, die doet al tien jaar mijn was en mijn boodschappen. (...) Elke zondagavond belt ze: 'Wat heb je nodig?' En als ik heel veel pijn heb, of ik heb iets anders, dan kan ik het haar zeggen. Ze biedt een luisterend oor." - mevrouw De Beaufort



BOEK

Els van Wijngaarden, **Voltooid leven**
Atlas Contact, Amsterdam/Antwerpen,
2016, 208 blz., 20,99 euro



Maak kans op een
exemplaar.
Kijk op blz. 52.



LEREN LUISTEREN

Bond Zonder Naam organiseert de workshop *De Kracht van Luisteren*. In deze vorming leer je hoe je empathisch kan luisteren, zonder een luisterdeskundige te zijn. Empathisch luisteren vertrekt vanuit de interesse in wat mensen bezighoudt. Wie echt leert luisteren, helpt de ander om te weten te komen wat men voelt en denkt. Wat is empathie? Hoe kan ik beter leren luisteren? Moet ik altijd klaarstaan om te luisteren? Hoe ga ik een stapje verder en kan ik luisteren met respect voor de omgeving van de beluisterde? Je krijgt een antwoord op deze vragen in de workshop.

De workshops vinden plaats in heel Vlaanderen in de week of tijdens het weekend. Groepen tellen 6 tot 12 deelnemers en worden begeleid door een team van regionale vormingsvrijwilligers.

Deelnameprijs: € 25 - incl. werkboekje.

Inschrijven kan via www.bzn.be of bel 03 201 22 10
(enkel op maandag en donderdag tussen 10.00 en 15.00 u.).



Spaghettimondjes

In Villa Rozerood kunnen ernstig zieke kinderen even op vakantie. Zorgondersteuning is aanwezig; ouders, broers en zussen zijn eveneens welkom.

Serge en Corrie, beiden zeventig, zijn als koppel nu al vijf jaar vrijwilliger in Villa Rozerood.

“Elke vrijdagavond verzorgen wij het avondeten, spaghetti bolognaise. En waar ze ons nodig hebben, springen we in. Het geeft ons voldoening dat we nog iets kunnen betekenen voor anderen. De mooiste bedanking zijn de lachende kinderen, de monden nog rood van de saus.”

Villa Rozerood kan nog vrijwilligers gebruiken. Kijk op www.villarozerood.be, mail naar info@villarozerood.be of bel op 058 42 20 24 of 0473 44 88 84.

LEER GRATIS MET SMARTPHONE, TABLET EN APPS WERKEN

MET DIGIWIJS VAN KBC SPRING JE MEE OP DE DIGITALE TREIN

Ben je KBC-klant en wil je je digitale kennis bijspijkeren? Schrijf je dan kosteloos in voor een van de infosessies van DIGIWIJS. Er is voor ieder wat wils: beginners leren werken met smartphone of tablet, terwijl gevorderden verschillende handige apps leren gebruiken.

Met het initiatief DIGIWIJS wil KBC zijn klanten vertrouwd maken met de digitale evolutie. Wie digitaal onderlegd is, doet daar immers profijt mee. Dat geldt zeker ook voor bankzaken. Apps als KBC Touch of KBC Mobile zijn gebruiksvriendelijk en je wint er ook tijd mee. Om elke klant hiervan te laten genieten, organiseert KBC sinds kort een aantal laagdrempelige infosessies, afgestemd op ieders interesse en ervaring. De KBC-medewerkers heten je van harte welkom!

1. Van smartphone tot tablet

Wat? In deze instapmodule word je wegwijs gemaakt in het gebruik van een smartphone en tablet.

Wanneer? Jaarlijks vinden er drie sessies in jouw buurt plaats

2. DigiDinsdag: KBC-basisapps

Wat? Kan je al vlot werken met je smartphone of tablet? Dan kan je je in deze infosessie toespitsen op het gebruik van KBC Mobile en KBC Touch. Perfect voor het dagelijks bankieren.

Wanneer? Elke eerste dinsdag van de maand is er een Digidinsdag in je buurt.

3. KBC-apps voor gevorderden

Wat? Heb je voornamelijk verzekeringen bij KBC? Of ben je een belegger in hart en nieren? Dan heeft KBC specifieke apps voor je. Deze sessies focussen op de digitale toepassingen die handig zijn voor jou.

Wanneer? Per toepassing wordt minstens een keer per jaar een infosessie in jouw buurt georganiseerd.

4. Cybercrime in klare taal, een infosessie rond veiligheid op het internet

Wat? Wat kan je doen om veilig aan internetbankieren te doen? Wat zijn phishing en malware en hoe kan je je ertegen beschermen?

Wanneer? KBC organiseert hierover twee keer per jaar een infosessie in jouw provincie.

GEÏNTERESSEERD?

Neem contact op met je KBC-kantoor om je in te schrijven of surf naar www.kbc.be/digiwijs.



Dankzij DIGIWIJS leer je in een ongedwongen sfeer smartphone, tablet en apps gebruiken.



VOORLEZEN, EEN STRELING VOOR HET OOR

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto VIOLET CORBETT BROCK

“Zolang de kleinkinderen klein zijn, wil ik ervan genieten. Mijn Spaanse les, die ik omwille van hen heb stopgezet, kan ik misschien later nog hervatten.” Blanca Vandewalle is 69 jaar, voorlees-oma en ze heeft een hart voor kinderboeken.

“Elke maandag komen de kleinkinderen eten. Dan maken we soms hun lievelingseten klaar,” zegt oma Blanca. ‘s Avonds haalt Herman ze van school. Op donderdagmiddag zijn de drie kleinsten hier en ‘s avonds na school komt iedereen. Ze blijven dan tot rond 18.30 uur. De kleinkinderen komen ook regelmatig slapen. We hebben met elk van hen een goede band. Je merkt

wel dat ze uit drie verschillende gezinnen komen: die van Koen knuffelen graag, terwijl Casper en Kobe dat minder doen. Ella hangt daar wat tussenin.”

Donderdag is opa- en omadag

“Als de kleinkinderen komen, zijn we met hen bezig. Met de kleintjes spelen we vaak spelletjes, de oudsten

voetballen graag. Tijdens de grote vakantie is opa ook vaak gaan zwemmen met hen. Herman is lange tijd voorzitter geweest van OKRA-trefpunt Lichtervelde en is er nog altijd heel actief. Donderdag is echter voorbehouden voor Casper, Kobe, Sam, Bas, Ella en Raf (en de baby die op komst is). Zelf heb ik een en ander laten staan: mijn Spaanse les, lijndansen en badmin-



**“VAN MIJ MOGEN ZE TIJDENS HET LEZEN OOK
VERTELLEN OF VRAGEN STELLEN. IK VIND
VERBEELDING EN BETROKKENHEID HEEL BELANGRIJK”**

Op de foto v.l.n.r.: Kobe (6), Sam (6), oma Blanca, Bas (3,5), Ella (3), Raf (2). Achteraan: Casper (9).

KINDERBOEKENTIPS

Ik hou van jou (bijna altijd)* - vanaf 4 jaar
Lolo, de pissebed en Rita, het vuurvliegje, zijn heel erg verschillend. Rita houdt ervan lekker hoog rond te vliegen en iedereen blij te maken met haar schittering, terwijl Lolo juist houdt van zich lekker te verstoppert waar niemand hem kan vinden met zijn uitstekende camouflage. En net daarom houden ze van elkaar. De combinatie van de prachtig uitgewerkte pop-ups en de kleurrijke collage-stijl van Anna Llenas maken van dit boek een pareltje. Uitgeverij Clavis, 2017

Kleine Nachtverhalen - vanaf 4 jaar
De drie verhalen zijn sprookjesachtig en doen erg Scandinavisch aan. Ook de setting zet mee de sfeer. Dennenbossen en rivieren, braamstruiken en bergen dienen als achtergrond voor de fantasierijke verhalen. Humor is terug te vinden in zowel de prenten als de tekst. Kleine nachtverhalen is een wondermooi voorleesboek voor kleine beertjes die nog even wakker willen blijven. Uitgeverij De Eenhoorn, 2017

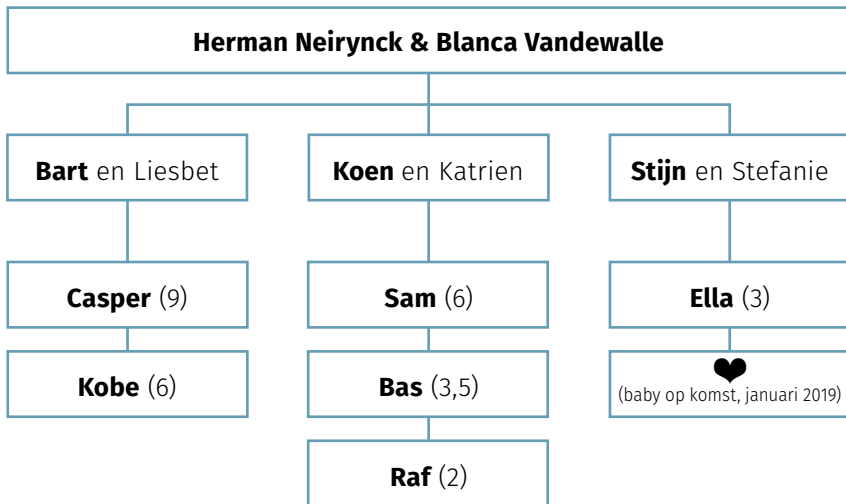
Bettie & Harrie in dertien ongelukjes
Oudste zus Bettie en jongste broertje Harrie beleven samen gekke, spannende en verrassende tijden die telkens uitmonden in onverwachte ongelukjes. Geen grote drama's, wel kleine en herkenbare ongemakken die iedereen wel eens overkomen. Alle verhalen hebben dezelfde lengte en dezelfde opbouw, maar toch slaagt de auteur erin om telkens weer verrassend uit de hoek te komen. Haar fantasie is grenzeloos en daar geniet je als (voor)lezer ten volle van. Uitgeverij De Eenhoorn, 2017

Björn: zes berenverhalen*
Zes rustige voorleesverhalen over Björn de beer, die in een grot in het bos woont. Hij houdt van lezen en zich verkleeden. Door samen met zijn dierenvrienden mensenkleren aan te trekken, vieren ze namaakmensencarnaval. Björn is gek op nietsdoen. Als hij niet goed meer ziet, wil Uil dat Björn een bril draagt. Maar hij ziet de wereld liever wat onscherp. Davidsfonds/Infodok, 2018

Robot maakt vrienden
Robot wil vrienden dus maakt hij ze zelf. In dit prentenboek op rijm zie je een olijke vriendschapschap verschijnen. Vrolijk boekje met strakke, futuristische prenten en een fijn verrassend einde. Uitgeverij De Eenhoorn, 2017



*Maak kans op een exemplaar. Kijk op blz. 52.



ton. Of ik daar spijt van heb? Soms een beetje, al gaat er niets boven je kleinkinderen te zien opgroeien, ze te zien smullen van oma's en opa's lekker eten of met hen in de kinderboeken te lezen."

Een blauw-rode handdoek

"Ik beschouw mezelf niet als een boekenwurm. Mijn rechteroog laat het wat afweten en lezen vraagt bij mij om stilte. Die vind je hier meestal niet. Puzzelen doe ik wel graag: ik begin samen met Kobe en als hij dan weg is, puzzel ik verder. Het werkt verslavend! Kobe zegt dan: 'Oma, waarom heb jij verder gepuzzeld zonder mij?' We hebben hier veel kinderboeken, nieuw of tweedehands gekocht. Boeken voor de kleuters zonder tekst, en boeken vol verhalen en sprookjes. Favoriete boeken heb ik niet, al hou ik niet van griezerverhalen.

Hoe ik voorlees? Ik lees de verhaaltjes nooit letterlijk voor maar ik vertel. Zeker voor de kleintjes. En soms lees ik ook al eens iets verkeerd. Dan heb ik het over een blauwe handdoek en reageren de kinderen: 'Het is een rode handdoek, oma.' Heerlijk toch? Zijn er moeilijke woorden, dan vraag ik of ze die verstaan. Ik laat ze ook fantaseren. Komt er een boer in het verhaal, dan vertellen ze over hun buur die boer is. Sam en Kobe, allebei zes, horen zeer graag echte verhalen. Dan lees ik door tot op het einde. Al zien ze ook nog altijd graag de prentjes. Ik vind

het fijn dat de kinderen leergierig zijn. Ik heb altijd les gegeven: Nederlands, Engels, Duits. Ik gaf graag luisterlezen. Ik las voor, de leerlingen luisterden en dan stelde ik vragen."

Oma Tina en de spin

"Ik was tot voor kort ook leesmoe-der in het derde leerjaar. De kinderen moeten er zelf lezen. Sommigen kiezen een boek met een verhaal, anderen een informatief boek vol weetjes. Van mij mogen ze tijdens het lezen ook vertellen of vragen stellen. Ik vind verbeelding en betrokkenheid heel belangrijk. Als ik hier vertel over oma Tina die een spin wil pakken, zeggen de kinderen: 'Nu ben jij oma Tina, oma' en dan moet ik de spin pakken. Ik vind het enorm plezant wanneer de kinderen aan je lippen hangen. En ik ben blij als ze iets hebben bijgeleerd. Of ik zelf ook verhalen maak? Als ze hier slapen, vind ik wel iets uit. Ze zelf een verhaal laten verzinnen, vind ik een goed idee. Dat probeer ik binnenkort zeker eens uit!"

BLADEREN

door de herfst

Tekst IVO PAUWELS // Foto's IVO PAUWELS

De geur van schimmels en paddenstoelen, de regen die in dikke druppels valt, af en toe ook een heldere, windstille dag met een lage roestige zon... dat is november. Laten we bladeren door het mooiste wat het najaar te bieden heeft: het verkleurende herfstblad.

De tuinseizoenen verlopen zoals een mensenleven: van de lente vol jeugd over de zomerse hoogdagen tot het patina van de herfst. Naarmate we ouder worden, laten we beetje bij beetje los: een grote tuin wordt soberder en daardoor onderhoudsarm, het grote huis met

vele lege kamers wordt ingeruild voor een appartement of kleine rijwoning. De kinderen gaan al lang hun gang, die leiden hun eigen leven. Dat loslaten van de tuin is lang niet voor iedereen gemakkelijk. Was de tuin geen uitgelezen fitnesscentrum waarin je al je spie-

ren op een rustige manier soepel kon houden? Was het niet heerlijk om de seizoenen vlakbij de achterdeur te beleven?

Bomen en struiken veroorzaken zelf de bladval

Ooit moeten we beslissingen nemen en liever iets te vroeg dan te laat. Misschien moeten we naar de bomen kijken en de bladeren die vallen, niet omdat ze dat willen maar wel omdat de boom ze afstoot. Het is een overlevingsstrategie. De meeste bomen en struiken kunnen alleen bladerloos de winter overleven. Maar voor het zover is, haalt de boom er nog enkele nuttige stoffen uit, suikers bijvoorbeeld. Het is een ingewikkeld proces en de bladverkleuring is slechts een van de resultaten.

*De pruikenboom, *Cotinus coggygria*.*



Bladverkleuring bij de eikenbladhortensia.



Herfstblad van de Japanse esdoorn of *Acer palmatum* 'Dissectum'.



Herfstblad van de kardinaalshoed.



Het herfstblad schenkt boom en struik nuttige stoffen.

Daarna groeit er een beetje kurkweefsel tussen twijg en bladsteel: het onderbreekt de transportbanen. Na een nachtje vorst befrist het water in dat kurklaagje en mag de wind voor even met het herfstblad spelen.

De mooiste bladverkleuring krijgen we als september koud is en oktober zacht en zonnig. Over het algemeen verkleuren Noord-Amerikaanse exoten roder en mooier dan onze inheemse bomen en struiken, waarvan het blad veelal geel kleurt. 🍀

HERFSTINTENMENGERS VOOR KLEINE TUINEN

De volgende struiken met prachtig herfstblad komen ook in kleine tuinen tot hun recht, sommige houden het jarenlang uit in een pot op je terras of balkon. Ook in de lente en zomer laten ze je volop genieten. Wees snel en bewonder ze nu nog in hun volle herfsttooi. Bovendien begint het ideale plantseizoen van deze schoonheden half november.

- De Japanse esdoorn, *Acer palmatum* 'Dissectum', blijft klein en handzaam. Het herfstblad neemt dieprode tinten aan. De cultivar 'Compactus' is geschikt voor in potten.
- De pruikenboom, *Cotinus coggygria*, verbrandt in het koudvuur van de herfst naar geeloranjerood. De struik wordt tot drie meter hoog en haast even breed.
- De kardinaalshoed, *Euonymus alatus*, blijft een kleine struik en verkleurt naar fluweelrood op takken met opvallende kurklijsten.
- *Fothergilla major* heeft een rijk palet met veel oranje en rood in vaak absurde combinaties. *Fothergilla* groeit op zure gronden en wordt niet veel hoger dan 1,5 meter.
- De eikenbladhortensia, *Hydrangea quercifolia*, heeft een groot en aantrekkelijk blad dat in de herfst overwegend paarse tinten krijgt.

PRIKBORD

VOORDELEN VOOR LEDEN

Samen met dit OKRA-magazine ontvang je een boekje vol ledenvoordelen. Wat je daarmee in handen hebt, is geld waard. Als dank voor je ledenbijdrage, schenkt OKRA je tal van voordelen bij onder andere Hubo, Schoenen Torfs, Albelli, Lampiris, De Banier, VAB, Ecopower en nog vele andere. Maak je er gebruik van, dan heb je in een wip je lidgeld terug verdient.

Dat je voor deze voordelen geen lid van OKRA geworden bent, snappen we. Want de ontelbare contacten, ontmoetingen tussen gelijkgestemden, de feestjes, voordrachten, uitstappen en activiteiten krijg je niet in een bonnenboekje verzameld. En daar is het uiteindelijk toch om te doen.

Voor minder dan een kop koffie per maand ben je al lid van OKRA. Proficiat met jouw geweldige keuze.



WAT TE DOEN MET JE PENSIOEN

Samen met de uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts schreef OKRA een boek *Wat te doen na je pensioen*. Je vindt een antwoord op volgende vragen: welk pensioenbedrag mag ik verwachten? Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik financieel veilig ben tot mijn laatste dagen? Hoeveel mag ik tijdens mijn pensioen nog bijverdienen? Hoe kan ik actief blijven?

Het boek kost 22,99 euro in de boekhandel. Maar als lid van OKRA kan je dit boek voordelig aanschaffen. Voor 20 euro en gratis verzending is dit boek het jouwe.

Surf naar www.pensioenboek.be met als kortingscode 'pensioen'.

KLEIN GELUK VOOR DE MANTELZORGER IN VLAANDEREN

Mantelzorgers zijn is iets wat je meestal overkomt: je partner, ouder, kind of vriend wordt ziek en jij neemt een deel van de zorg op je. Mantelzorgers zijn vergt ook heel wat van je. Het is daarom belangrijk goed voor jezelf te zorgen.

Klein geluk voor de mantelzorgers bevat tientallen recepten die mantelzorgers helpen om de zorg beter aan te kunnen.

De auteurs vertrokken steeds van de vraag: waaraan heeft een mantelzorgers behoefte? Aan rust, ontspanning, steun, energie, inzicht, vrolijkheid, contact? In die categorie kies je een voor jou aantrekkelijk recept, dat je vervolgens stap voor stap volgt.



Klein geluk voor de mantelzorgers kost 15 euro (+ 2 euro verzendingskosten)
Korting voor CM-leden: 2 euro
Het kan besteld worden via:

- www.samana.be
- mantelzorg@samana.be
(vermeld naam en verzendadres)
- T. 02 246 47 00



HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN EEN BEKENDE VLAMING. DEZE MAAND:

Ludo Hellinx

ACTEUR

Tekst BENJAMIN PONSAERTS // Foto VTM

"Er is veel waarvan ik hou binnen het cultuuraanbod. Maar theater is toch één van mijn grootste liefdes. Ik ga regelmatig naar het Antwerpse Toneelhuis en heb het specifiek voor komedies. Dit seizoen heb ik helaas nog geen voorstellingen mee kunnen pikken, want ik ben zelf druk bezig. Ik doe mee in *Ene gast, twee bazen*, een bewerking van een populair Engels stuk. De regie is in handen van Stany Crets, Sven De Ridder neemt de hoofdrol op zich en ik speel een gangsterachtige advocaat. Het is een humoristisch verhaal vol intriges met als uitgangspunt iemand die stiekem voor twee verschillende bazen werkt. Op 9 november gaat het in première.

De televisie staat bij mij ook af en toe aan. Zo kan ik genieten van Scandinavische crimireeksen, waarvan er de laatste tijd best wat te zien zijn op Canvas. Naar de cinema ga ik zelden, een film moet echt al goed zijn om me tot daar te krijgen. Maar thuis kijk ik uiteraard wel eens naar een film. Die van James Bond heb ik bijvoorbeeld allemaal gezien. Dat is pure ontspanning voor mij: verstand op nul en verzekerd van

een plezierige avond. Ik heb het ook voor de films van Quentin Tarantino. En sommige Vlaamse films kunnen mij eveneens bekoren. Ik denk aan *Le Fidèle* of *Rundskop*, beide met Matthias Schoenaerts als hoofdrolspeler.

Mijn vrouw schildert en voor haar is kunst een gróte passie. Ik volg haar daar graag in. Samen gaan we dan ook regelmatig naar musea. Ook als we op reis gaan, hoort dat erbij. Deze zomer zaten we in Noorwegen en daar hebben we onder meer het Munchmuseum bezocht, met werk van de schilder die vooral bekend staat om *De schreeuw*. In eigen land kom ik wel eens in het S.M.A.K. of het M HKA. Wat ik ook niet snel zal vergeten, is een bezoek aan de tentoonstellingsruimte van kunstschilder Sam Dillemans in Borgerhout. Wat hij maakt, is echt ongelooflijk.

Ik lees ook graag, in het bijzonder thrillers. Het is zo'n beetje als bij televisie: misdaadverhalen trekken me aan. De Millenniumtrilogie van Stieg Larson heb ik ver-

slonden. Als een boek van een bepaalde schrijver me bevalt, wil ik vaak nog meer van zijn werk lezen. Onder meer van Jef Geeraerts, Herman Koch en Gabriel Garcia Marquez heb ik heel veel gelezen. Ook voor non-fictie haal ik mijn neus niet op. Zo las ik eens een biografie van Mao, geschreven door zijn privé-arts. Walgelijk interessant was dat. ♦



Ludo's kant-en-klare tips

Restaurant: **Black Smoke.**

"Een heel bijzonder BBQ-restaurant."

Boomgaardstraat 1,

2018 Antwerpen

03 230 75 73

www.blacksmoke.be



Boek: **Van Veeteren-reeks van**

Håkan Nesser. "Vlot geschreven met verrassende plotwendingen. Ben nu aan het derde van vijf boeken toe."



Televisie: Rig 45. "Een zesdelige serie uit Scandinavië over een verdacht dodelijk ongeval op een boorplatform."

Nog tot 12/11 te bekijken op www.vrtnu.be.

10 OM NIET TE MISSEN



1 LAST DAYS*

In het televisieprogramma *Last Days* toonde Lieve Blancquaert hoe mensen uit verschillende delen van de wereld ouder worden en afscheid nemen. Zo maakte ze de cirkel rond, want eerder onderzocht ze in *Birth Day* en *Wedding Day* hoe we onze kinderen verwelkomen en hoe we liefhebben. Net zoals bij deze eerste twee programma's hoort ook bij *Last Days* een boek, met prachtige beelden en ontroerende verhalen uit verschillende culturen en godsdiensten die tonen dat het westerse taboe dat op de dood rust, elders vaak overstegen wordt. Meer dan een boek over sterven is *Last Days* een krachtige ode aan het leven.



Lieve Blancquaert, *Last Days* - Uitgeverij Hannibal

2 BEAUTIFUL BOY**

Regisseur Felix Van Groeningen, bekend van onder meer *The Broken Circle Breakdown*, heeft een nieuwe film klaar. Zijn eerste Engelstalige dan nog, gemaakt in de Verenigde Staten. In *Beautiful Boy* maak je kennis met journalist David Sheff (Steve Carell) en zijn getalenteerde tienerzoon Nic (Timothée Chalamet), die twee handen op één buik zijn. Wanneer David ontdekt dat Nic worstelt met een drugsverslaving, stort zijn wereld in. David besluit om alles in het werk te stellen om zijn zoon te begrijpen en te redden. Maar hoe red je iemand die (misschien) niet gered wil worden? Is loslaten soms de enige mogelijkheid? *Beautiful Boy* vertelt het waargebeurde verhaal van een onvoorwaardelijke liefde tussen een vader en zijn zoon.



3 EGYPT STATION*

Het is van 2013 geleden dat Paul McCartney nog een album uitbracht met uitsluitend nieuwe nummers, maar met *Egypt Station* brengt hij daar verandering in. Het album, genoemd naar een van zijn eigen schilderijen, neemt je mee langs veertien haltes, liedjes die zijn opgebouwd rond een locatie of een moment. Het resultaat is een caleidoscopische reis, begeleid door de gevoelige melodieën en liedjesteksten die Paul McCartney zo typeren.



Paul McCartney, *Egypt Station* - Universal Music

4 DE DAMES VAN DE BAROK**

Deze tentoonstelling laat je zien welke rol vrouwelijke kunstenaars speelden in Italië tussen de late renaissance en de barok, van 1550 tot 1680. Aan de hand van zo'n vijftig topwerken volg je het pad dat ze bewandelden in een wereld geregeerd door mannen. Spilfiguur is Artemisia Gentileschi, zonder twijfel dé bekendste schilderes uit de Italiaanse zeventiende eeuw. Haar werk wordt gelinkt aan dat van vrouwelijke tijdgenoten. Samen nemen ze je mee naar een bijzonder keerpunt voor de vrouw in de kunstgeschiedenis.

Museum voor Schone Kunsten, Gent - Nog t.e.m. 20/01/19 - www.mskgent.be - 09 323 67 00

5 JOUW LEVEN EN HET MIJNE*

In dit boek volg je het hoofdpersonage Märit. Wanneer ze onderweg is om haar zeventigste verjaardag te vieren, voelt ze dat ze uit de trein moet stappen in haar oude studentenstad Lund. Hier zette ze als studente geneeskunde de eerste stappen op weg naar een onbezorgde toekomst. Haar verstandelijk gehandicapte broer Lars zat er opgesloten in een instelling waar wetenschappelijke experimenten op de patiënten werden uitgevoerd. Pas nu durft Märit eindelijk de confrontatie aan te gaan met de trauma's uit haar jeugd en kan ze haar schuldgevoel verwerken over de vroege dood van haar broer.



Majgull Axelsson, *Jouw leven en het mijne* - De Geus

6 VERBETER DE WERELD**

Een verrassende monoloog, geschreven door Rick de Leeuw en gebracht door Gène Bervoets, over het eigenzinnige leven van Phil Bosmans, pater-schrijver en drijvende kracht achter Bond zonder Naam. Hoe beroemd en populair hij ook was, al bij al is er weinig geweten over de mens achter de filantroop en wereldverbeteraar. Dit theaterstuk, samengesteld op basis van een uitgebreid bronnenonderzoek en gesprekken met mensen die hem van dichtbij gekend hebben, brengt een verhaal dat dieper graaft naar het hoe en het waarom van Phil Bosmans' tot de verbeelding sprekende persoonlijkheid.



© Koen Bauters

Op verschillende locaties in Vlaanderen - www.huisvanphil.be - 089 85 59 46

7 RELIGIE. HELEND. VERDELEND**

Vrede is de kern van vrijwel elke religie. En toch worden ontelbare oorlogen gevoerd in naam van God. Religie verzoent, maar brengt tegelijk ook oorlog. Deze expo zet de delicate verhouding tussen religie, oorlog en vrede doorheen de tijd centraal. Wat is de betekenis van religie in conflict en verzoening? Welke gevolgen heeft dat voor de geloofsbeleving? En hoe worden de kunsten daardoor beïnvloed? De tentoonstelling biedt geen pasklare antwoorden, maar laat ons reflecteren over welke rol religie en levensbeschouwing kunnen spelen in de diverse samenleving van vandaag. Zowel historische culturobjecten als hedendaagse kunstwerken geven stof tot nadenken.



PARCUM, Leuven - Nog t.e.m. 10/03/19 - www.parcum.be - 016 40 60 73

8 THANK YOU, TOOTS!**

Het Ben Vanderweyden Quartet - dat naast de man naar wie het genoemd is, bestaat uit Koen Vandendriessche, Roman Korolik en Dirk Schreurs - brengt samen met verteller Fred Brouwers een persoonlijke hommage aan jazzharmonica-legende Toots Thielemans, overleden in 2016. Het repertoire dat het kwartet brengt, omvat een waaier aan bekende composities zoals de soundtracks uit de films *Turks Fruit* en *Midnight Cowboy* en de tv-series *Sesamstraat*, *Baantjer* en *Witse*, maar ook klassieker als *For my Lady* en *Bluesette*. Anekdoten uit het leven van het jazz-icoon, gebracht door Fred Brouwers, en authentiek beeldmateriaal vullen het muzikale gedeelte aan.



Op verschillende locaties in Vlaanderen - www.kras.be/agenda - 0475 81 98 96



9 EEN WARM DEKENTJE*

Medische levensbeëindiging begrijpelijker en draaglijker maken voor kinderen, dat is het opzet van dit heel bijzondere boekje. Het vertelt het verhaal van de kater Muffin, die zo ziek wordt dat de dokters hem niet meer beter kunnen maken. Sophie en haar mama Moesje omringen Muffin met veel warmte, maar uiteindelijk begrijpen ze dat het een teken van liefde is om hem los te laten en te helpen om snel en pijnloos te sterven. Voor kinderen die geconfronteerd worden met het afscheid van een geliefde - mens of dier - kan dit rijkelijk geïllustreerde boekje een steun zijn. Achterin vind je waardevolle informatie en tips om kinderen op een creatieve manier te begeleiden bij een gepland levenseinde.

Nathalie Slosse (auteur) en Marlies Van Dijk (illustratrice), *Een warm dekentje* - Van Halewyck



10 KURSK**

Deze film, met hoofdrollen voor Matthias Schoenaerts, Léa Seydoux en Colin Firth, brengt het waargebeurde relaas van de Russische nucleaire onderzeeër Kursk, die in 2000 na een explosie naar de bodem van de ijzige Barentsz-zee zinkt. Aan boord weten 23 matrozen zich in veiligheid te brengen in een onbeschadigd compartiment. Terwijl zij vechten om te overleven, stuiten hun wanhopige familieleden op een muur van politiek stilzwijgen. Hoewel de Russische marine er met verouderd materiaal niet in slaagt om de mannen te bevrijden, houden ze alle buitenlandse hulp af. Kostbare tijd gaat verloren terwijl de Russische autoriteiten maar niet kunnen kiezen tussen hun nationale trots en het leven van hun landgenoten...

Vanaf 7/11 te zien in de bioscoop

- * Win met het kruiswoordraadsel! Kijk op blz. 52
- ** Win met het ledenvoordeel! Kijk op blz. 54

"IK RAAK NIET UITGESCHREVEN OVER DE RELATIE TUSSEN MOEDER EN DOCHTER"

Tekst BENJAMIN PONSARTS // Foto CARMEN DE VOS

Leven en dood, liefde en een tekort daaraan. Het zijn de grote thema's van *Kerkhofblommenstraat*, het nieuwste boek van Lara Taveirne. Met zorgvuldig uitgekozen woorden slaagt ze erin je mee te nemen naar een West-Vlaams chrysantenveld in het jaar 1929.

"Mijn boek gaat over een vijftienjarig meisje dat een heel verwrongen relatie met haar moeder heeft. Nooit krijgt ze een knuffel. Op de chrysantenkwekerij van haar ouders - vlak naast een kerkhof - werken vrouwen die heel anders zijn dan haar afwezige moeder: ze babbelen met elkaar, nemen elkaar vast en bieden elkaar troost. Het meisje besluit met hen op het veld te gaan werken, in de hoop iets te vinden dat ze thuis tekortkomt. Zo zoekt ze haar plaats tussen vrouwen die al een heel leven achter zich hebben en in hun eigen taaltje verhalen met elkaar delen. Langzaamaan komt ze meer te weten over haarzelf en haar familie.

De Kerkhofblommenstraat bestaat ook echt: het is een straat in Brugge waarlangs een prachtig kerkhof ligt. Mijn grootmoeder woonde er vlakbij en liet er ons spelen. Toen mijn broer overleed en ik weer vaker op dat kerkhof kwam,

maakte ik mijn fiets altijd vast onder het straatnaambordje. Ik vond het zo'n mooi woord dat ik me voornam er iets mee te gaan doen. Dat werd eerst een toneelstuk, dat ik op drie weken schreef. Aan het boek heb ik vier jaar gewerkt. Van de theaterversie is uiteindelijk niet veel overgebleven, enkel het uitgangspunt: wroetende vrouwen op een veld. Voor mezelf is het ook wroeten geweest. Het was afzien om het verhaal te construeren, naar een plot toe te werken. Mijn huis hing vol met briefjes en tijdslijnen. Ik dacht dat ik er niet ging raken, dat ik het overzicht niet meer had. Na een week in afzondering in een klooster is het me toch gelukt."

Stem op achtergrond

"Ik heb ook heel lang gezocht naar de juiste taal voor dit verhaal. Uiteindelijk trof ik die aan in oude dagboeken,

waarin ik de authentieke, eerlijke stem vond die ik zocht. De schrijftaal waar ik naar op zoek was, is eigenlijk een soort spreektaal. Het is alsof je de stem van de schrijver op de achtergrond hoort. Ik heb veel West-Vlaamse woorden en uitdrukkingen gebruikt, maar je hoeft zeker geen West-Vlaming te zijn om het te begrijpen. Ik vind het tof om voor elk verhaal na te gaan welk stemgeluid er het best bij past. Daar kruip je veel werk in, maar het is een boeiende zoektocht. Hoe anders de taal kan zijn, toch geloof ik dat ik altijd heel beeldend schrijf. Ik start dan ook stevast met een beeld en pas daarna breng ik het onder woorden. De eenheid in mijn werk schuilt ook in de thematiek. Neem nu de relatie tussen moeder en dochter, dat is iets waar ik niet uitgeschreven over raak.

Ik heb lang gewerkt in de theaterwereld, niet alleen als scenarist maar ook als regisseur. Ik ben blij dat ik nu schrijfster ben, ook al is het een zware titel om te dragen. Bij mij vertrekt heel veel vanuit onzekerheid. Maar dat lijkt me een goeie motor om te werken, beter dan het gevoel te denken dat je er bent. Toch vond ik voor *Kerkhofblommenstraat* de moed om te kiezen voor een enge context, een heel kleine wereld die weliswaar heel veel mogelijkheden bood. Het hoofd van één enkel mens kan immers een enorm universum omvatten en net dat vond ik fijn om uit te diepen."

"HET HOOFD VAN ÉÉN ENKEL MENS KAN EEN ENORM UNIVERSUM OMVATTEN, IETS WAT IK FIJN VOND OM UIT TE DIEPEN"



Lara Taveirne,
Kerkhofblommenstraat
Prometheus, Amsterdam,
2018, 312 blz., 19,99 euro



Maak kans op een exemplaar.
Kijk op blz. 52.



Klaar
voor de winter

met de zonne-vitamine !

VISTA-D3TM



VISTA-Life
PHARMA
www.vistalife.be

Fit en gezond de winter door ? Met vitamine D !

De zomer is voorbij, nu moet u ervoor zorgen vitamine D op peil te houden.

Uiterst belangrijk voor een goede weerstand. **De beste manier ?**

Elke dag een smelttabletje VISTA-D3 onder de tong voor groot en klein !

Gemakkelijk en aangenaam, geen olieachtige oplossing, geen druppels tellen.

Zonder suiker, synthetische zoetstoffen, kleurstoffen, lactose of gluten.

In de apotheek.



0 - 12 j.



12 - 60 j.



60+ j.



verhoogde
behoefte



om te starten
bij groot tekort



Troostende bloemen, STRALENDE STUKKEN

Tekst GRIET VAN BEVEREN // Foto's PAND ZESTIEN

November is een maand van afscheid nemen, loslaten en herinneren. Wie de tijd neemt om daar bewust mee bezig te zijn, zakt automatisch een laagje dieper in verbinding met zichzelf. Waarom zou je dit jaar niet eens proberen om een oude gewoonte los te laten - een kant-en-klare pot chrysanten kopen voor op het kerkhof - en zelf aan de slag gaan om een bloemstukje te maken? Het proces van creëren troost je hart en het resultaat is veel persoonlijker. Doe je mee?

We gooien niet al het bekende overboord: chrysanten zijn prachtige en vooral sterke bloemen om een grafstuk mee te maken dus daar gaan we mee aan de slag.

Benodigdheden

- Bloempot
- Oasis
- Ijzerdraad
- Blaadjes van de klimop
- Kleine chrysanten
- Pimpernel
- Rozen
- Sierappeltjes



KIEZEN EN KNIPPEN

- Kies een pot uit waarin je je bloemstuk wil maken. Bepaal zelf hoe groot of klein je het uiteindelijke resultaat ziet.
- Laat vooraf de oasis weken in water: dompel hem volledig onder tot zelfs zijn kern het vocht heeft opgeslorpt.
- Snijd de oasis met een keukenmesje in stukken en vul er je bloempot mee.
- Let op! Je mag gerust boven de hoogte van je pot werken zodat je op het einde een mooi volume creëert. De oasis vormt de basis van je bloemstuk.
- Selecteer nu de blaadjes van de klimop die je wil gebruiken. Dit taakje brengt je echt tot rust! Kies voor een grootte die jij mooi vindt. Jonge blaadjes plooien makkelijker dan oudere.
- Knip ze los van hun steeltje, want we werken enkel met het blad zelf.
- Neem je kleine chrysanten erbij en knip de trosjes los tot ongeveer 4 centimeter onder de bloem.
- Doe hetzelfde met de rozen. De pimperl mag je langer laten.



WIKKELEN EN PRIKKEN

- Wikkel het klimopblad rond je bloem en zet het geheel vast met een ijzerdraad.
- Knip de ijzerdraad en de stengel van de chrysanten gelijk op ongeveer 2 à 3 centimeter. De ijzerdraad verstevigt de stengel en vergemakkelijkt het prikken in de oasis.
- Knip de rand van het klimopblaadje mooi rond.
- Prik de klimop met bloemen en de rozen in de oasis. Zorg ervoor dat ze mooi verdeeld zijn over de beschikbare ruimte.
- Werk je bloemstukje af met sprietjes pimperl. De lange, dunne stengeltjes wiegen heerlijk in de wind en brengen extra dynamiek.



TIP

Zorg dat je bloemstukje extra goed vol zit. Tijdens het drogen de komende weken vallen er openingen tussen de bloemen. Kleine openingen kan je vullen met een opgerold, rond geknipt klimopblaadje en ijzerdraad. Een goed gevuld stukje voorkomt lelijke gaten!

RECHT UIT DE NATUUR OP JE KRANS

Je hoofd leegmaken en zorgen loslaten lukt makkelijk tijdens een stevige herfstwandeling. Koppel je daar een creatief doel aan, dan kijk je met andere ogen naar je pad: verzamel mooie blaadjes, kleurrijke noten en vruchten en maak er bij thuiskomst een prachtige krans mee.

Benodigdheden

- Een krans van stro
- Noten en vruchten uit de natuur
- Mos
- Een lijmpistool en vloeibare lijm

WERKWIJZE

Leg je verzameling natuurschoon bij je op tafel. In het voorbeeld gebruikte ik enkel eikels maar varieer gerust! Neem je lijmpistool bij de hand en kleef alles stuk voor stuk op je krans van stro.

Gebruik geen krans van piepschuim want die gaat smelten door de hitte van de lijm.

Schik de noten en vruchten in verschillende richtingen op je krans en stapel waar nodig. De bedoeling is dat je een goed gevulde krans krijgt die barst van de herfstvruchten!

Zie je kleine openingen? Vul ze op met mos. De donkergroene kleur en het bruine van de vruchten benadrukken het seizoen.



TIP

Hang de krans op met een bijpassend, breed lint of plaats hem op de salontafel met een windlicht in het midden. Sober, strak en toch vol warmte. Laat de korte dagen maar komen!



Idee en uitvoering:

PAND ZESTIEN
Dr. Verdurmenstraat 16,
9100 Sint-Niklaas
www.pandzestien.be



Met
Valpreventie
zelftest!

**Vraag gratis ons
Valpreventie
boekje aan!**

* Zolang de voorraad strekt



Slechts 48 uur levertijd!

Dankzij onze unieke technologie kunnen wij zowel rechte als gebogen trappen binnen 48 uur van een traplift voorzien!



- 1 Dunste enkele rail ter wereld
- 2 Brede kant van de trap blijft vrij
- 3 Volledig opklapbaar
- 4 Uw trapeuning blijft zitten



Niet goed = geld terug

Bent u niet tevreden met uw Otolift? Geen probleem. Wij bieden u een unieke niet-goed-geld-terug-garantie aan op de Otolift Modul-Air.

• Marktleider in de Benelux

• Alle keuze in trapliften, nieuw en gebruikt

Bel gratis 0800 59 003 of ga naar www.otolift.be
voor een gratis thuisadvies of om kosteloos onze brochure te bestellen.

Al meer dan 11.000 trapliften van Otolift in België!

MARC VANVOSSSEL VOETBALT AL 44 JAAR BIJ DE *JEANNEKES BOYS & GIRLS*

“DE VRIENDSCHAP BLIJFT HET BELANGRIJKSTE”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

Praten over zijn passies doet Marc Vanvossel in de wijk waar het destijds allemaal begon: Laag Evere. Vandaag woont Marc in Sint-Stevens-Woluwe, maar geregeld is hij te vinden in gemeenschapscentrum Everna. Ook voetbalclub *Jeannekes Boys & Girls*, zijn vrienden en zijn 94-jarige moeder zijn goede redenen om geregeld terug te keren naar de gemeente waar hij opgroeide.

“Mijn leven was altijd een stoel met drie poten: mijn gezin, mijn werk en mijn sociaal engagement”, vertelt Marc. “Op drie poten staat een stoel stabiel, al kreeg ik soms een opmerking van mijn gezinsleden. Dan ging er wat veel tijd naar de andere twee poten. Ik was directeur van een ING-kantoor in Haren. Dat is een deel van de stad Brussel, maar het is ook een echt dorp. Een arbeidsintensieve job was dat. Daarnaast ben ik altijd actief geweest in het verenigingsleven. In 1974 richtten we *de Jeannekes Boys* op. Velen van ons speelden bij RSC Evere, maar toen daar de reserves werden opgedoekt, hadden we een nieuwe ploeg nodig. Tussen pot en pint beslisten we in café Rubens op het Vredeplein in Evere om onze eigen voetbalploeg op te richten. In dat café kwamen we al toen we zestien, zeventien jaar waren. We gingen naar verschillende scholen in Brussel, maar keerden 's avonds allemaal terug met tram 55. Op het Vredeplein spraken we af, eerst gewoon buiten, toen we wat ouder waren in café Rubens. Het werd ook snel de plek waar we elkaar zagen voor we uitgingen in de Conscience, de Egmont en andere Vlaamse danskelders in Brussel. We keerden terug met de laatste tram en bleven in de Rubens hangen tot diep in de nacht. Het was eigenlijk een gemeenschapscentrum avant la lettre.”

Portugese Parijzenaars

“Een naam voor onze ploeg was snel gevonden: de *Jeannekes Boys*, naar cafébazin Jeanneke. Ook over de kleuren bestond geen twijfel. Haar man Jean kwam uit Lier en was onze eerste sponsor. We kozen daarom het geel-zwart van Lierse. Voetballen deden we in het begin tegen lokale ploegen, zoals de *Blaiseboys*, ook al genoemd naar de uitbater van een café in Evere, *De Snelle Duif*. Later volgden tegenstanders uit het hele land, maar we speelden enkel vriendschappelijke matches, 35 à 36 per jaar. We gingen ook geregeld in het buitenland voetballen. Daarvoor trokken we eerst met enkele spelers op verkenning. In de stad gingen we van café naar café op zoek naar een voetbalploeg. Zo speelden we tegen Portugese Parijzenaars, werknemers van brouwerij Kronenbourg of studenten in Heidelberg. Een toernooi in Eindhoven waaraan we twintig keer deelnamen, kreeg door onze deelname de stempel ‘internationaal toernooi’. (lacht)”

Zonen spelen mee

Officieel heet de club de *Jeannekes Boys & Girls*. Dat zit zo: “Destijds vroegen we onze vriendinnen om ook te voetballen. Ze hielden het maar drie wedstrijden vol, maar

sindsdien zijn we dus de *Jeannekes Boys & Girls*. Onze vriendinnen van toen zijn nu onze echtgenotes en helpen nog steeds mee als we iets organiseren. Na een tijd begonnen we op het voetbalveld de jaren te voelen. Gelukkig werden we net dan versterkt door jongere spelers, vooral van jeugdclub 't *Schab* in Evere. Nu spelen sommige van onze zonen mee. Van meet af aan organiseren de jongeren een succesvol minivoetbaltornooi. Ze zorgen voor vernieuwing en continuïteit. Het volledige bestuur bestaat vandaag uit de jongere garde. Ik hoop dat de *Jeannekes Boys* zo nog verschillende decennia kunnen doorgaan.

Zelf ben ik nu scheidsrechter tijdens onze thuiswedstrijden en ik speel ook nog de laatste tien minuten mee. ‘Om het balgevoel niet te verliezen’, zeg ik altijd. Ik wil nog doorgaan als voetballer tot mijn 75^{ste}. Het leuke is dat elke match vijf tot zes oud-spelers komen supporteren, zowel thuis als op verplaatsing.” Zoals veel verenigingen moet ook een voetbalclub geregeld de kas spijzen. “Ooit verkochten we handdoeken, die waren in een mum van tijd weg. We hebben ook nog TD's georganiseerd, maar daarmee stopten we omwille van de herriezoekers. We zijn toen overgestapt naar het organiseren van eetfestijnen, zoals



LANGS
VLAAMSE
WEGEN

"EEN TORNOOI IN EINDHOVEN WAARAAN WE TWINTIG
KEER DEELNAMEN, KREEG DE STEMPEL
'INTERNATIONAAL TORNOOI' DOOR ONZE DEELNAME"

Elke week supporteren

"Met mijn oud-ploegmakker en vriend Dré ga ik elke maand wandelen. We vertrekken in Evere en stappen naar de woonplaats van een kennis of ex-collega. Vrienden die dat willen, kunnen meewandelen. Onze langste wandeling gaat naar Halle, veertig kilometer lang." Daarmee rondt Marc z'n verhaal af. Maar we trekken nog even van het gemeenschapscentrum naar Aula Toots, het huidige stamcafé van de *Jeannekes Boys*. Hier strijken ze samen met hun tegenstander neer na hun thuiswedstrijden voor een pintje en een boterham.

Dré – officieel André Janssens – wacht ons hier op. Ook hij was er van de eerste dag bij. "Eigenlijk wilde ik voetballen tot mijn zeventigste, maar op mijn 61^{ste} kreeg ik een nieuwe heup. Voetballen was vanaf dan uit den boze, zei de dokter. Nu ga ik elke week supporteren. Wandelen heb ik ook altijd graag gedaan. Ik ging altijd te voet naar mijn werk als onderstationschef in Schaarbeek, dat was tweemaal veertig minuten. En nu ga ik dus met Marc op stap. We wandelen en stoppen onderweg in een cafeetje. Al valt dat niet altijd mee: geregeld staan we voor een gesloten deur. Dan moeten we onze boterhammen op een bank opeten." Dat pintje volgt dan wel op vrijdagavond, na de match van de *Jeannekes Boys*. "Kameraadschap is onze rode draad", aldus Marc. "We houden rekening met iedereen en willen gewoon samen plezier maken. De vriendschap blijft het belangrijkste." ◆

veel verenigingen dat doen. Zo zijn we toe aan ons 36^{ste} brochettenfestijn. Elke keer weer trekken we daarmee 250 tot 300 eters. We zien dan heel wat oud-leden terug, het is eigenlijk een reünie van mensen die ooit in Evere woonden of er nog steeds wonen."

Gids in Brussel en Evere

"Sinds zes jaar ben ik met pensioen. Een ex-collega zei me: 'Marc, met de gazet lezen ga jij je dagen niet vullen.' En hij had gelijk, ik ben altijd actief geweest. Ik heb daarom een cursus als gids gevolgd. Gemiddeld een keer per maand gids ik vrienden door Brussel. In zijn boek over Brussel besteedt Marc Didden slechts een pagina aan Evere. 'Hier is meer te zien', dacht ik. Daarom houd ik elke lente en herfst ook een gegidste wandeling door Evere.

In het gemeenschapscentrum ben ik actief sinds mijn pensioen, ik zit sinds enkele jaren ook in de raad van bestuur. De gemeenschapscentra werden destijds opgericht in elke Brusselse gemeente. Vroeger was dit een pleisterplek voor de

Nederlandstalige verenigingen. Maar het verenigingsleven heeft het ook hier niet makkelijk. Vandaag trekken we veel anderstaligen aan, waaronder ook heel wat kinderen en jongeren die Nederlands leren en spreken. Intussen richten we ons in dit gemeenschapscentrum vooral op workshops. De voorstellingen werden voorlopig *on hold* gezet, want de concurrentie met de grote naburige cultuurcentra als Zaventem en Vilvoorde is moeilijk. We werken wel samen met de omliggende Brusselse gemeenschapscentra. En je hebt hier externe activiteiten zoals een spaghettiavond van een vereniging of een feest van de grote Indiase gemeenschap in Evere. Veel van die mensen werken hier in IT-bedrijven."

Ondanks zijn engagementen is Marc ook nog geregeld thuis te vinden. "Elke maandag en om de twee weken ook op woensdag zorgen mijn vrouw en ik voor onze twee kleinkinderen. Dat is dus de derde poot van mijn stoel. En ik passeer geregeld bij 'ons ma', zij is er 94. Ze woont nog steeds in Evere en is lid van de *Jeannekes Boys & Girls*."



SPEEL EN WIN EEN VAN DEZE PRIJZEN

34 prijzen

WIN TWEE OVERNACHTINGEN MET ONTBIJT VOOR TWEE PERSONEN IN NOVOTEL MECHELEN CENTRUM

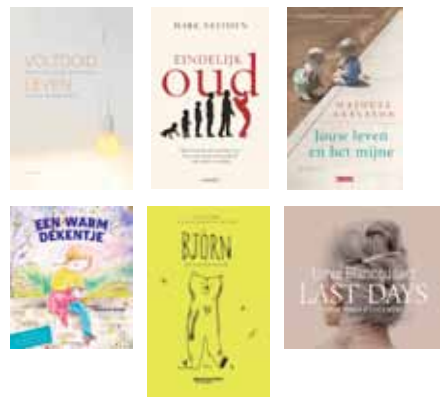


Info:

Geniet van het viersterrencomfort van het Novotel Mechelen Centrum hotel, op 5 minuten lopen van het middeleeuwse centrum. Houten meubilair, zachte kleuren en een stijlvolle inrichting maken van je kamer een sereen toevluchtsoord. Kamerhoge ramen zorgen voor veel zonlicht terwijl je geniet van een uitgebreid warm ontbijtbuffet. De elegante bar is een intieme plek om even lekker te ontspannen.

28 BOEKEN

- ✘ Vijf exemplaren van **Voltooid leven** van Els van Wijngaarden (waarde 20,99 euro)
- ✘ Vijf exemplaren van **Eindelijk oud** van Mark Nelissen (waarde 19,99 euro)
- ✘ Vijf exemplaren van **Ik hou van jou (bijna altijd)** van Anna Llenas (waarde 24,95 euro)
- ✘ Vier exemplaren van **Jouw leven en het mijne** van Majgull Axelsson (waarde 21,50 euro)
- ✘ Vier exemplaren van **Een warm dekentje** van auteur Nathalie Slosse en illustratrice Marlies Van Dijck (waarde 14,99 euro)
- ✘ Drie exemplaren van **Björn: zes berenverhalen** van Delphine Perret (waarde 13,99 euro)
- ✘ Twee exemplaren van **Last Days** van Lieve Blancquaert (waarde 35,50 euro)



5 CD's

- ✘ Vijf exemplaren van **Egypt Station** van Paul McCartney (waarde 17,99 euro)

OPLOSSING KRUISWOORDRAADSEL NOVEMBER 2018



Naam:

Straat + nr:

Postnr.: Woonplaats:

Tel.: E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Schiftingsvraag: *Hoe heet het authentiek stukje vliet dat je vlakbij de Refugie in Mechelen vindt?*

Vergeet niet een postzegel van 0,87 euro toe te voegen

HORIZONTAAL

1 donkere kamer 4 onverwachts 11 van geringe hoogte 13 op welke plaats 15 toernooi in een bepaalde sport 18 brandgang 19 krankzinnig 20 energie 21 Duitse keizer 24 vuurspuwend monster 26 opera van Verdi 27 vervoer op spoor 29 enthousiast bewonderaar 30 hardvochtig 31 bestelling 33 verschoten 34 dergelijke (afk.) 35 Europeaan 36 ogenblik 38 van adel 40 oproerling 42 inwendig orgaan 44 scheepsvloer 46 drank 48 toespraak 49 voor een gedeelte 51 smart 52 plaats in de provincie Luik 53 kuip waarin men zich baadt 54 voordat 56 het tot eigendom van de staat maken 60 ontroering 61 plaats in Duitsland 62 ontvanger van een erfenis 63 Eskimowoning.

VERTICAAL

1 vroom 2 leidster van een kleuterklas 3 wilde haver 4 ontzag 5 vochtig 6 leus 7 teelt 8 oud type zeilboot 9 ingeschakeld 10 tekening van een verticale doorsnede 12 hoofd van een abdij 14 stadsvesting 16 ontwikkelingsvorm van een insect 17 bejaarde 22 voederbak 23 of iets dergelijks 25 opstelling in gelid 26 bontgekleurde papegaai 28 beursterm 30 damp 32 vogel 33 zeer gevorderd 34 deel van een dak 37 iedere 39 rivier in Schotland 41 rond voorwerp 43 rivier in Rusland 44 geringschatting 45 grondsoort 47 langzaam 49 Italiaanse dichter 50 oliehoudend gewas 53 gebogen lijn 55 veerkracht 57 Internationaal Monetair Fonds 58 vrouw van Jakob 59 koordans.

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

Alle cijfers van 1 tot en met 9 moeten een keer voorkomen in alle kolommen, in alle rijen en in elk van de 9 vierkantjes van 3 keer 3 vakjes.

Winnaars kruiswoord september 2018

Wint 2 overnachtingen voor 2 personen in hotel Ibis Lyon Centre Perrache.

Gaby De Letter uit Aalter.

Wint een exemplaar van Een pop voor Hannah van Peggy Poppe.

Luc De Vreese uit Wetteren, Jan Heyrick uit Oostrozebeke, Frieda Theeten uit Ieper, Raymond Roelens uit Torhout, Rita Deboever uit Oostkamp.

Wint een exemplaar van De afstand die ons scheidt van Renato Cisneros.

Dany Bruggeman uit Tessenderlo, Jean Moonens uit Alsemberg, Christiane Van Cauwenberge uit Nieuwpoort, Henriette Tersago uit Breendonk.

Wint een exemplaar van Twee zussen van Åsne Seierstad.

Suzanne Haeck uit Deinze, Liliane De Vos uit Sint-Denijs, Paul Lagrain uit Wingene, Mare Jossa uit Sint-Truiden.

Wint een exemplaar van Volle bloei van Hetty Kleinloog.

Dirk Corneillie uit Moorslede, Agnes Delcon uit Herent, Willy Faket uit Itterbeek, Eddy Tessens uit Drongen.

Wint een exemplaar van Liefde van Huub Oosterhuis (tekst) en Stijn van der Loo (muziek).

Monica Dehaes uit Bonheiden, Francis Beckers uit Bornem, Trees Vande Castele uit Anwerpen, Paul De Clerck uit Duffel, Marcel Beck uit Sint-Gillis-Waas.

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

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

53	48	63	39	19	37	22	61	29	4	11
----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----

Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord NOVEMBER 2018, PB 40, 1031 Brussel, voor 30 november 2018. De winnaars verschijnen in het decembernummer 2018. Voeg een postzegel van 0,87 euro toe (niet vastkleven).

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

Oplossing kruiswoordraadsel
SEPTEMBER 2018

LEDENVOORDEEL

WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **vijf gratis duotickets** voor de film *Beautiful Boy* in een bioscoop naar keuze. Stuur deze bon **vóór 20 november 2018** naar *OKRA-magazine, Beautiful Boy*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met als onderwerp 'Beautiful Boy'. Info zie bladzijde 42.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets (waarde 24 euro)** voor de tentoonstelling *De dames van de barok* in Gent. Stuur deze bon **vóór 20 november 2018** naar *OKRA-magazine, Barok*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met als onderwerp 'Barok'. Info zie bladzijde 42.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **zeven gratis duotickets** voor een voorstelling* van *Verbeter de wereld* in Merksem (6/12), Opglabbeek (7/12) of Bonheiden (12/12). Stuur deze bon **vóór 20 november 2018** naar *OKRA-magazine, Verbeter de wereld*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam, adres en voorkeurslocatie naar magazine@okra.be met als onderwerp 'Verbeter de wereld'. Info zie bladzijde 43.

Naam en voornaam:

*Omcirkel je voorkeurslocatie.

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets (waarde 20 euro)** voor de tentoonstelling *Religie. Helend. Verdellend* in Leuven. Stuur deze bon **vóór 20 november 2018** naar *OKRA-magazine, Religie*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met als onderwerp 'Religie'. Info zie bladzijde 43.

Naam en voornaam:

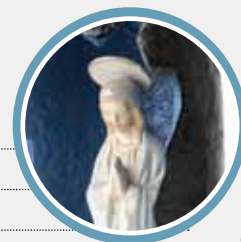
Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **vijf gratis duotickets** voor een voorstelling* van *Thank you, Toots!* in Asse (25/11) of Knokke-Heist (8/12). Stuur deze bon **vóór 15 november 2018** naar *OKRA-magazine, Toots*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam, adres en voorkeurslocatie naar magazine@okra.be met als onderwerp 'Toots'. Info zie bladzijde 43.

Naam en voornaam:

*Omcirkel je voorkeurslocatie.

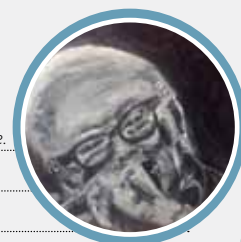
Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets** voor de film *Kursk* in een bioscoop naar keuze. Stuur deze bon **vóór 5 november 2018** naar *OKRA-magazine, Kursk*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar magazine@okra.be met als onderwerp 'Kursk'. Info zie bladzijde 43.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



Wie deelneemt geeft de toestemming dat zijn of haar persoonsgegevens kunnen worden doorgegeven aan de betrokken partner als hij of zij tot de winnaars behoort. De gegevens worden in dat geval enkel en alleen gebruikt om de tickets over te maken.

SPECIALE AANBIEDING!

LAAG GEPRIJSD! PRACHTIGE PULLOVER

De V-hals is de blikvanger. Pullover met lange mouwen en mooi sierelement en structuurpatroon rond de schouders. Van gladde tricot met ribboorden. Van een huidvriendelijke katoenmix. Leverbaar in 2 lengtematen zodat het zit alsof op maat gemaakt:

Bijvoorbeeld in maat 46 **N** Lengte ca. 67 cm
K Lengte ca. 63 cm

50% katoen (gekamd), 50% polyacryl.
Wasbaar



MODE ALSOF OP MAAT GEMAAKT

Zo kiest u de juiste maat



N
NORMALE
MAAT

K
KORTE
MAAT

Normale maat
u bent 1,65 m.
of langer

Korte maat
u bent kleiner
dan 1,65 m.



marine



taupe

WELKOMSTACTIE

Deze pullover €34.95
+ de catalogus gratis
+ verzending €0.- €4.99

Uw bestelling €39.94

-40%

slachts

€23.95

ZO KUNT U BESTELLEN:

per telefoon:
070 - 22 28 28
en geef CODE 1422 door

op internet:
www.ateliergs.be

vul het artikelnummer in het zoekveld in:

Zoekterm / artikelnummer

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

Aanbieding geldig tot 31-12-2018
en zolang de voorraad strekt.

atelier
goldner
schnitt

www.ateliergs.be

Met zilverkleurig
sierelement



zalm



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

1. Ik kies	<input type="checkbox"/> zalm bestelnr. 8649-201	<input type="checkbox"/> marine bestelnr. 8646-701	<input type="checkbox"/> taupe bestelnr. 8647-801	Aantal	Prijs	Totaal
- KLEUR				x €23.95 =		
- MAAT	<input type="checkbox"/> 40	<input type="checkbox"/> 42	<input type="checkbox"/> 44	<input type="checkbox"/> 46	<input type="checkbox"/> 48	<input type="checkbox"/> 50
	<input type="checkbox"/> 52	<input type="checkbox"/> 54*	<input type="checkbox"/> 56*	* hiervan is geen korte maat leverbaar		
- LENGTE	<input type="checkbox"/> Normale maat (u bent 1,65 m of langer)			<input type="checkbox"/> Korte maat (u bent kleiner dan 1,65 m)		
				TOTAALBEDRAG:		

2. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS in (CODE 1422)	3. Manier van betalen:
Achternaam/voornaam* _____	<input type="checkbox"/> Ik bestel op rekening
Straat en huis-/busnr.* _____	In uw pakket vindt u uw leveringsnota, gelieve deze rekening te betalen binnen 14 dagen.
Postcode* _____	Datum _____
Woonplaats* _____	Handtekening _____

BELANGRIJK: om u beter van dienst te kunnen zijn
vragen we u om de volgende informatie:

Tel. _____ Geboortedatum _____

_____ 1 9 _____

Ik ontvang graag informatie en aanbiedingen:

per e-mail **E-mail** _____

Ik wil niet bestellen maar wil wel graag
DE NIEUWE CATALOGUS GRATIS
ontvangen.

CODE
1428

U bestelt de artikelen volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op de website www.ateliergs.be. Informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de bescherming van uw persoonsgegevens vindt u op de servicepagina's van onze catalogi en op www.ateliergs.be. De informatie die in dit document wordt verzameld, is bedoeld voor intern gebruik door Atelier Goldner Schnitt. De informatie kan worden doorgegeven worden aan de organisaties die contractueel verbonden zijn met Atelier Goldner Schnitt. Als u niet gecontacteerd wenst te worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons meedelen.

*Verplichte gegevens zijn gemarkeerd met een sterretje.
**Variabele kosten volgens operator - max. € 0.30/min
V.U.: D. Ribs, Z. 5 Mollem 390, 1730 Asse



38098032 ANK HW18

Levenslange garantie

op een traplift van thyssenkrupp

Nu met
€650*
korting

Vertrouw op een traplift van thyssenkrupp

- ⊕ Geen contract
- ⊕ Gratis vervanging van onderdelen
- ⊕ Gratis reparatie
- ⊕ 24/7 bereikbaar
- ⊕ Jaarlijks onderhoud

Vraag naar onze voorwaarden

☎ 0800 26 100 🌐 tk-traplift.be

👥 engineering you can trust. for life.



thyssenkrupp

* Actie onder voorwaarden