

**okra**  
trefpunt 55+

# magazine

HEERLIJKE FLAN  
BRESILIENNE! OMDAT  
JEZELF VERWENNEN  
MAG. EN NEEM DEZE  
KEER GERUST EEN  
GROTER STUK!

8 AMINA BELORF:  
"VERDRIET KAN JE NIET  
UITSTELLEN. HET  
KOMT ALTIJD TERUG"

25 EEN GOEDE  
NACHTRUST  
START OVERDAG

49 EXTRA  
PUZZELS EN  
HERSENGYMNASTIEK





goed  
voor jou

## verwen jezelf met kwaliteit en comfort

Wil je het thuis extra comfortabel en gezellig maken zodat jij je altijd goed voelt in je vertrouwde omgeving? Zie je het helemaal zitten om jezelf in de watten te leggen? Goed is er voor jou met een uitgebreid assortiment kleine en grote hulpmiddelen. Van handige keukenhulpjes over een relaxzetel op maat tot een comfortbed met ergonomische hoofdkussens en aangepaste matras ...

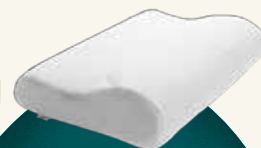
Met onze webshop maken we het jou extra gemakkelijk. Je vindt ons gamma immers online. Eenvoudig besteld, snel geleverd bij jou thuis. Neem een kijkje op [www.goed.be/promoties](http://www.goed.be/promoties) voor onze producten met voorjaarskorting. Ons volledig aanbod kan je ontdekken op [www.goed.be/webshop](http://www.goed.be/webshop).

Wil je weten wat Goed allemaal voor jou kan doen?  
Surf naar [www.goed.be](http://www.goed.be) of bel naar 03 205 69 29.

nu extra voordelig



-15%  
op een  
relaxzetel  
Ramexco



-20%  
op een  
select aanbod  
hoofdkussens  
Tempur

\*aanbod geldig tot 31 mei 2020 — enkel via de webshop. Zolang de voorraad strekt. Niet-cumuleerbaar met andere kortingen of promoties.

goed  
samen met 



Corona II

De duiven vrijen  
nog, de bomen wuiven  
nog in de wind, ergens  
in de straat lacht nog  
een kind, de boeken  
staan er allemaal nog  
om te lezen in de kast,  
onthoud dat maar als je  
weer een keer je handen  
wast.

Lars van der Werf





**Abonnement:**

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

**Algemeen secretariaat:**

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

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

**Redactie** Katrien Vandevaegeaete, Lies Kiekens, Jurgen D'Ours

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

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

**Vormgeving** Gevaert Graphics nv

**Druk** Dessain Printing, Mechelen

**OKRA-magazine** wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.

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

**Opplage:** 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:** Bas Bogaerts, Verne **Het juninummer verschijnt uiterlijk op 27 mei 2020.**

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

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



**INHOUD**

- 6 VRAAG HET AAN OKRA**  
Is een huisdier een goed idee
- 8 OVER WAT TELT**  
Amina Belorf: "verdriet kan je niet uitstellen, het komt altijd terug"
- 12 AAN TAFEL**  
Pasta in 7 minuten
- 16 OPEN BRIEF**  
Het coronavirus zit in elk van ons
- 18 BEWEEG IN UW KOT!**  
Tips van OKRA-SPORT+
- 22 OVER CORONA**  
Versterk je immuniteit, interview met Hilde De Smet

- 25 EXPERT**  
"Het corona-virus is dan wel een olifant, maar maak er geen mammoet van"
- 28 GROEN**  
Hosta, de koning van de schaduwtuin
- 30 HERBELEEF DE GLORIE**  
Lionel Cox: "al die jaren van training passeerden voor me"
- 34 STANDPUNT**  
Leeftijdsciscriminatie ... of niet?
- 35 GESMAAKT**  
De woorden, beelden en ervaringen in het leven van Ingeborg





“Vergeet ik een ingrediënt, dan kan de hele boel mislukken en moet ik herbeginnen.”

## HEER VAN DE VLIEGEN

Vijfde middelbaar. Mijnheer Wouters van Engels geeft ons een leesopdracht: *Lord of the flies* (*Heer van de vliegen*) van William Golding. Een aantal jongens spoelen aan op een onbewoond eiland, zonder volwassenen. Vrij snel komt het slechtste van de jongens naar boven en aan het eind van het verhaal zijn er al drie gestorven. De details van het verhaal herinner ik me niet meer, alleen het gevoel van afschuw en de grote ongerustheid over het volwassen leven dat me te wachten stond.\*

Lagere school, vijfde leerjaar, wereldkampioenschap voetbal. De USSR doet het opvallend goed. De verklaring van de lerares: “Dat komt omdat ze van spelers die niet goed spelen, de handen afhakken.” Sinds die dag kijk ik bij een voetbalmatch eerst naar de handen van de voetballers.

Opnieuw vijfde middelbaar. Sting heeft net een single uit, *Russians*, met daarin de spraakmakende zin ‘I hope the Russians love their children too’ – Ik hoop dat de Russen ook van hun kinderen houden. Het lokt een discussie uit in de les geschiedenis. Het is volop Koude Oorlog en het merendeel van mijn klasgenoten vinden de Russen het grote gevaar. Waarop ik voorzichtig zeg: “Wat als de Russen nu eens wel van hun kinderen houden?”

Hamsteraars, jongeren die samen basketten op het pleintje, een jong gezin op het voetbalveld door de politie weggejaagd, barbecues met de vrienden, cafés die toch open zijn en lockdownfeestjes. Ik lijk wel terug in het vijfde te zitten: de andere die je moet wantrouwen, het wangedrag krijgt ruim aandacht. Ik blijf braaf in mijn kot maar door deze berichten krijg ik het gevoel de uitzondering op de regel te zijn. Gelukkig kan ik ondertussen al beter filteren in de berichtenstroom: het merendeel van de mensen volgen wél alle instructies op. Maar die krijgen geen berichtje in de krant. Daarom: een gemeente dankjewel aan jou lezer, die ongezien mee helpt aan de bestrijding van corona.

Katrien

36 10 OM NIET TE MISSEN

38 KUNSTIG GESPREK

Kunstenaar Roland Menten

40 VERWEN JEZELF IN TIJDEN VAN CORONA

‘t is gebakken!

44 DE WERELD VOLGENS GUY POPPE

46 LANGS VLAAMSE WEGEN

Passie is de motor van mooie dingen

49 EXTRA HERSENGYMNASTIEK TIJDENS CORONADAGEN

\*Historicus Rutger Bregman ging voor zijn boek *De meeste mensen deugen* op onderzoek naar het verhaal van *Heer van de vliegen* (*Lord of the flies*). Is dit waar gebeurd of is het fictie, vraagt hij zich af. Ergens in de jaren '50 zouden zes jongens gestrand zijn op een onbewoond eiland waar ze vijftien maanden verbleven. Rutger Bregman heeft een gesprek met een van de overlevenden. Ze deden net het tegenovergestelde van het verhaal van William Golding: in de meest barre omstandigheden komt het instinct van samenwerken naar boven.

# IS EEN HUISDIER EEN GOED IDEE?

Tekst MARIJN LOOZEN // illustratie Shutterstock

## Beste OKRA,

Afgelopen maand ben ik 71 jaar geworden. Spijtig genoeg kon mijn verjaardagsfeest niet doorgaan omdat de crisismaatregelen tegen het Coronavirus roet in het eten gooiden. Veel mensen heb ik eigenlijk niet gezien de afgelopen weken. Gelukkig heb ik al veel lieve telefoontjes gekregen. Dat heeft deugd gedaan. Ik ga hen zeker zo'n mooie Dikke Merci-kaarten opsturen om hen te bedanken. Ik heb de afgelopen weken vaak gedacht *'had ik maar een hond of een ander huisdier dat me wat gezelschap kan houden.'* Als kind heb ik altijd veel plezier met mijn hond Barry gehad. Maar ik wil uiteraard geen impulsaankoop doen. Wat doe ik hier het beste mee? En waar moet ik rekening mee houden?

Alvast bedankt

Johan

## Beste Johan,

Een dikke merci voor je vraag. En ook nog een gelukkige verjaardag vanuit OKRA! We weten dat huisdieren veel kunnen betekenen voor mensen. In elke levensfase heeft het houden van huisdieren voor- en nadelen. Voor ouderen kunnen huisdieren bijvoorbeeld gunstig werken bij gevoelens van eenzaamheid. Het hebben van een huisdier geeft vaak weer een doel om te leven. Iets om voor te zorgen en op te staan. Uit onderzoek blijkt ook dat het contact met dieren leidt tot meer plezier, meer zelfvertrouwen, meer motivatie en meer concentratie. Het contact met dieren werkt haast therapeutisch, want het verhoogt de levenskwaliteit. Huisdieren zorgen ook voor een gespreksonderwerp, waardoor ouderen met huisdieren vaak op een plezierige manier contact maken met andere mensen. Daarnaast wijzen studies uit dat huisdieren motiveren tot lichamelijke activiteit. Vooral hondeneigenaren wandelen meer.

"HET HEBBEN VAN EEN  
HUISDIER GEEFT VAAK WEER  
EEN DOEL OM TE LEVEN.  
IETS OM VOOR TE ZORGEN EN  
OP TE STAAN."





Maar het is goed dat je 'bezint, eer ge begint'. Een huisdier heeft aandacht nodig en een goede verzorging. Dat betekent dat je er tijd en geld in moet steken. Welke noden je dier heeft, hangt uiteraard af van het type huisdier.

### Stel jezelf vooraf 7 cruciale vragen:

1. Heb ik wel voldoende plaats en tijd?
2. Hoeveel geld wil ik eraan geven?
3. Wie zal elke dag voor het dier zorgen?
4. Wil iedereen van mijn gezin een dier?
5. Hoe oud en hoe groot wordt het dier?
6. Ben ik of een van mijn gezinsleden niet allergisch?
7. Zullen de eventuele andere huisdieren het nieuwe dier aanvaarden?

Als je jouw huis of appartement huurt, bekijk dan of de eigenaar geen bezwaar heeft. Ga je vaak op reis? Bekijk dan goed of je huisdier mee op reis kan of bij wie het terecht kan als je weg bent.

Ben je overtuigd dat je een huisdier wil, na het beantwoorden van deze vragen? Dan moet je nog rekening houden met de volgende richtlijnen bij de aankoop:

- Een hond moet geïdentificeerd of 'gechipt' zijn. Daarnaast moet je hem ook opnemen in de databank DogID en hij moet een paspoort hebben.
- Een kat moet geïdentificeerd of 'gechipt' zijn, en gesteriliseerd of gecastreerd zijn.
- De dieren mogen geen verboden ingreep hebben ondergaan.
- Honden en katten moeten minstens 7 weken oud zijn.

Johan, ik hoop dat je wijzer bent geworden en een goede keuze kan maken. Meer info vind je alvast bij [www.huisdiereninfo.be](http://www.huisdiereninfo.be)

Marijn



#### Meer info?

Meer info vind je alvast bij [www.huisdiereninfo.be](http://www.huisdiereninfo.be)



Elke maand tracht de redactie een vraag van een lezer over consumenten-aangelegenheden te beantwoorden. Deze maand heeft Johan een vraag.

Heb jij ook een vraag die je in deze rubriek beantwoord wil zien? Mail dan je vraag naar [vraaghetaanokra@okra.be](mailto:vraaghetaanokra@okra.be).



**VRAAG HET AAN OKRA**  
OOK OP RADIO BNL (VROEGER VBRO)  
ELKE DONDERDAG OM 11 UUR

## Steun kinderen met kanker en hun gezin



kinderkankerfonds  
[www.kinderkankerfonds.be](http://www.kinderkankerfonds.be)

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

Meer info voor jezelf of je organisatie via [www.kinderkankerfonds.be](http://www.kinderkankerfonds.be) - 09/332 24 33

#### Wil je ons helpen?

BE31 2850 3053 8255. Giften vanaf €40 zijn fiscaal aftrekbaar.

AMINA BELÔRF



“VERDRIET KAN JE  
NIET UITSTELLEN.  
HET KOMT ALTIJD TERUG.”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's SIEGE DEHING

Amina Belôrf is dertig. Haar vader kwam vanuit het Marokkaanse Atlasgebergte naar Antwerpen, om in de mijnen te werken. Zij wordt hier geboren en groeit op in een groot en warm gezin. Maar op haar twaalfde wordt haar vader ziek. Het 'alzheimerbeest' doodt hem in 2010. Ze is dan net twintig. Een jaar later stapt Amina's hartsvriendin Ornella uit het leven. Om dat groot verdriet te vergeten, gooit Amina zich op haar studies en werk. Tot ze crasht, op haar vijftienvingste. Schrijven is haar passie en haar uitlaatklep. Dit is haar verhaal over wat telt.





**I**k heb iets uit te dragen, vader. Ik heb iets om je mee uit te dragen. Ik schrijf ook jouw verhaal,' weergalmt de zachte stem van Amina in mijn oren, als ik haar debuutpoëziebundel 'Zonder het licht te breken' lees. Omdat afspreken nu niet kan, interview ik haar via een videogesprek. De foto's had ik graag in *la gare* gehad, zegt ze. Haar vader verwees met *la gare* naar het station. Maar helaas, dat kan nu niet. Ook fotografen moeten in hun kot blijven.

*La gare*, het Centraal Station van Antwerpen, dat is de plek waar Amina's vader voor het eerst voet op Antwerpse bodem zette. Ze schrijft: 'In *la gare* voel ik hem. Ik voel de magie van het komen en gaan, in de immense hal met marmeren zuilen vol haastige mensen op weg naar de drukke, grote stad. In *la gare* zoek ik zijn voetsporen, zie er de contouren van wie mijn vader had kunnen zijn. Tegelijk, duw ik hem weg, vraag me af of ik het ooit zal kunnen begrijpen.'

### Mijn kindertijd

"Mijn ouders waren allebei afkomstig uit hetzelfde dorp, mijlener van hier, in het Atlasgebergte in Marokko. Mijn ouders spraken Berbers, ze waren analfabeet, maar leerden Frans en later Nederlands. Uit hun liefde werden zeven kinderen geboren. Zelf verloren ze heel vroeg hun ouders. Mijn vader verloor zijn papa toen hij pas drie was. Het was de tijd van honger en epidemieën. Zijn mama stierf toen hij zeven was. Mijn moeder verloor haar papa toen ze drie jaar was aan kanker. Ik heb enkel mijn oma van moeders kant gekend. Zij stierf in 2016."

"Ik denk niet graag terug aan mijn kindertijd. Op de lagere school was ik een heel timide en gesloten meisje.

De andere meisjes hadden Kiplingpennenzakken, ik moest het doen met aftandse dingen. Het is erg dat je daar als kind op wordt afgerekend. Ik huiverde van het jaarlijkse rondje over je vakantie en over je hobby's. Moest ik zeggen dat we met zeven waren thuis? Ik werd weggeduwd, voelde me beschadigd en trok me terug. Als kind heb ik me altijd diep eenzaam gevoeld. Ik wil niet in dit leven blijven, dacht ik, maar zei niks, en zeker thuis niet. Toch waren mijn schoolresultaten goed. Ik had honger naar nieuwe kennis, en dat gaf me zelfvertrouwen."

### Cassetjes

"Een lichtpunt waren de cassetjes die mijn oma vanuit Marokko opstuurde. Van zodra de postbode was geweest, zetten we de cassette vol spanning op, en klonken stemmen van mijlenerver hier vandaan door de woonkamer. We hoorden tantes, neven en nichten uit de bergdorpjes. Maar vooral de stem van oma langs moederskant. Ze vroeg naar de kinderen, van de oudste tot de jongste, altijd in diezelfde volgorde. Vervolgens vroeg ze naar mijn ouders, naar andere familieleden en naar de burens. Standaard vroeg ze ook of we niets tekortkwamen, of het niet te koud was. Want dat doen mama's steeds. Anekdoten en verhalen passeerden de revue. Gelach en gezang.

Nadien draaiden we de cassette om, en vertelden ons verhaal, zo kleurrijk als dat kon. En soms gebeurde het, in de stille uren van de nacht, dat mijn moeder die cassettes terug bovenhaalde, en luisterde naar het zachte geluid, dat uit het hart van haar mama kwam. Het was haar houvast op koude winterdagen wanneer de kinderen sliepen en mijn vader 's nachts bij vriestemperaturen aan het laden en lossen was in de Antwerpse haven."



## >> Mijn vader

“Toen mijn vader in de mijnen werkte, vertelde hij 's avonds aan mijn moeder over de gruwel onder de grond, de ongevallen. Maar het was slikken en doorgaan, want er waren monden te voeden en de huur moest betaald worden. En toen de mijnen sloten, deed hij het werk dat hij krijgen kon. In de horeca, de haven, in allerlei fabrieken. Als mijn vader iets zei, was dat doorspekt met keiveel levenswijsheid en humor. Hij was kritisch, maar ook mild. Zijn stad stemde altijd maar rechtser. Was hij nog altijd de vreemde? Mijn ouders hadden een enorm respect voor dit land, dat hen als gastarbeiders naar hier had gehaald, en voor Koning Boudewijn die welkom zei. Ik had een dubbel gevoel. Mijn ouders waren heel verzoenend en begripvol. Ik moest de leerkrachten gehoorzamen, ook al gaven ze fout studieadvies en deden ze kwetsende uitspraken.”

## Het alzheimerbeest

“Toen ik twaalf was, werd vader ziek. Het alzheimerbeest maakte zich traag meester van hem. Zware medicatie remde het onvermijdelijke proces af. Ik vloekte, werd harder, maar té hard is ook niet oké. Als kind was ik vaak boos en beschaamd over de complexiteit van ons gezin, maar als puber ging ik naast mijn vader zitten en voelde een enorm mededogen, ik voelde hoe kwetsbaar het leven is. Hij herkende me wel, tot op het laatste zelfs. Zijn gezicht lichtte dan op en hij lachte. Of was het vooral om het gezelschap dat ik hem hield? Op een koude januaridag in 2010 sloot hij voor de laatste maal zijn ogen. Ik hield zijn hand vast. En dat doe ik nog altijd. Mijn vader leerde me dankbaar te zijn voor kleine dingen. Hij leerde me zorg dragen voor de mensen en



“OP EEN KOUDE JANUARIDAG IN 2010 SLOOT MIJN VADER VOOR DE LAATSTE MAAL ZIJN OGEN. IK HIELD ZIJN HAND VAST. EN DAT DOE IK NOG ALTIJD.”

de natuur. Hij leerde me banden smeden en diepe vriendschappen creëren. Op zondag aten we samen uit één bord: de couscous van de mama. En dat doen we nog altijd.”

## Mijn moeder

“Mijn moeder verdient een standbeeld. Toen mijn vader ziek werd, zei ze: ‘Ik wil hem verzorgen tot de laatste dag.’ En dat heeft ze gedaan. Ik zie nog, hoe ze met hem ging wandelen, met de rolwagen door de smalle straatjes op het Kiel. Zij zag hem doodgraag en ze mist hem nog elke dag. Ze mist de man die haar dagen kleurde, thuiskwam met een vat ver-

halen en een zak vol schatten. De vader van haar kinderen. Haar kaart en kompas. De andere helft van haar hart. Na zijn dood is ze in een zwart gat gevallen. Maar beetje bij beetje is ze uit het dal van verdriet geklommen en is ze begonnen studeren.”

## Ornella

“Op mijn dertiende geraakte ik in een diepe depressie. Ik schreef gedichten op sites, onder een pseudoniem. Via de poëzie leerde ik Ornella kennen en werd ze mijn hartsvriendin. Zielsverwante. We waren als twee zusjes. Elk weekend waren we samen, deelden alle moeilijkheden en stimuleerden elkaar. We konden tot tranen toe lachen om de stomste dingen. Ik leerde voor het eerst om terug jong te zijn. Zij kon bij mij terecht, en ik bij haar. Haar mama was gestorven, ze woonde bij haar papa en haar twee zussen. In april 2011 stapte Ornella uit het leven. Ze stuurde me als laatste een afscheidsbericht. Ik lag te slapen terwijl zij te pletter stortte op de

“ALS KIND HEB IK ME ALTIJD DIEP EENZAAM GEVOELD. IK WIL NIET IN DIT LEVEN BLIJVEN, DACHT IK, MAAR ZEI NIKS, EN ZEKER THUIS NIET.”



straatstenen. Ze werd pas 's ochtends gevonden. Ik had het niet zien aankomen, dacht dat het beter met haar ging. Haar plotse dood gaf een enorme knauw. Het enige wat mij troostte, was dat ze rust had gevonden. Hoe groot mijn verdriet was, viel niet te beschrijven. Woorden stokten lange tijd, gevoelens raakten verdoofd. Wat te zwaar is, valt niet te dragen. Ik heb me nachtenlang in slaap gehuild. Maar overdag verdrong ik mijn verdriet door hard te werken. Ik was schoolmoe maar haalde mijn middelbareschooldiploma via de examencommissie. Ik schreef, trad op als dichteres en vond een uiterst boeiende job, nieuwkomers en Antwerpenaren met elkaar verbinden bij Variant vzw.

Ik draaide mee in de ratrace van het leven en nam helemaal geen tijd om te rouwen. Was ik op mijn werk of bij mijn vrienden, dan liet ik het verdriet dat me elke dag overspoelde nooit toe. Ik kropte alles op. Maar terwijl ik mijn best deed om de ene wonde toe te dekken, ontstonden er andere, nog meer teisterende pijnplekken. Ik wou niet toegeven aan een uitgeput lijf dat vroeg om een adempauze.”

“In 2015 crashte ik, liep tegen een burn-out aan. Verdriet kan je niet uitstellen. Het komt altijd terug. Fysiek en mentaal zat ik er helemaal door. Ik ben wel altijd blijven schrijven. Ik trok me op aan elke pennentrek, schrijven werkte helend, al schrijvend probeerde ik te begrijpen. Schrijven bracht een beetje orde in de verstikking. De waarheid ontkennen, kon voortaan niet meer.”

## Overwinning

“Vandaag woon ik terug bij mijn moeder. Beroepshalve zou ik een combinatie willen maken van sociaal werk

en schrijven. Maar voorlopig ligt de focus op zelfzorg en schrijven, ook al is dat financieel niet echt stabiel te noemen. Toch prijs ik mezelf gelukkig. Ik heb een dak boven mijn hoofd, voel dat ik door mijn pen iets beteken voor anderen. Mijn eerste dichtbundel vormt een mijlpaal. Vroeger dacht ik dat ik nooit mijn dertigste zou halen. Het ontroert me als ik me bedenk wat voor overwinning ik heb geboekt. Die overwinning draag ik graag op aan mijn ouders. Blij dat zij me de kans gaven, als kind, naar de wijkbib te gaan, en er de passie voor het woord te ontdekken. Ik heb het gevoel dat mijn vader mij volgt, ik voel zijn nabijheid en kan zijn taak verder zetten door zijn leven te vertellen.”

## Hoe gaat het met jou?

“In coronatijden hebben mensen nood aan woorden als gebaar van aanmoediging en troost. Doe iets dat je zuurstof geeft. Ik doe een warm pleidooi mensen te vragen hoe het gaat, hoe het echt gaat. Er zijn nog veel taboes in de Marokkaanse maar ook in de Vlaamse gemeenschap. Veel verborgen tranen die doodgezwegen worden. Ik denk aan het taboe van de zelfdoding. Je moet durven ongelukkig zijn en erover durven praten. En jezelf niet wegcijferen.”



## Zonder het licht te breken

Bij EPO verscheen 'Zonder het licht te breken', het debuut van Amina Belôrf. Een poëziebundel vol tedere, breekbare verhalen en teksten. Het boek is verkrijgbaar in de boekhandel en kost 15 euro. Je kan het ook rechtstreeks en gesig-neerd bij Amina Belôrf bestellen. Je betaalt dan 4 euro extra voor verzending. Bestellen kan via e-mail [aminabelorf@gmail.com](mailto:aminabelorf@gmail.com) of via Facebook of Instagram.


> OKRA schenkt 5 exemplaren weg: zie pagina 54

*Het wordt steeds kouder  
sinds ons afscheid  
je schreef me nog  
als laatst  
een slaap zacht  
en dankjewel  
letters en tekens  
verrieden*

*Daar waar je lag  
hebben wij mekaar  
dag gezegd, 's nachts  
vergeten zoals ik nu  
nacht na dag  
vergeet jou  
te vergeten*

*Kassei na kassei  
vond ik weg terug  
herkende bus  
en tastte tot thuis  
die nooit meer een  
thuis zal kunnen zijn*

*Ik had je willen zeggen  
nog zoveel willen zeggen  
alle woorden van de wereld  
heel de ziel uit mijn lijf  
of toch alleen zoals toen  
naast je willen zitten  
en de stilte laten spreken  
zoals niemand anders kon.*

Leonard Nolens zei 'maak van je pijn een stok om op te staan, een oog om te gaan zien.' Ik probeer dat te doen, door mijn verhaal te vertellen en te schrijven. Zoals mijn oma op cassette deed. 



# PASTA

Tekst SOIZIC CHOMEL DE VARAGNES  
Foto MAUD ARGÄIBI



## MAFALDINE MET BROCCOLI

### MET PINDAKAAS EN SESAM

4 pers. / kooktijd: 15 min

Omdat je niet altijd uren in de keuken kunt staan. Omdat pasta bij zowat iedereen in de smaak valt. Omdat je met een pastagerecht altijd gevarieerd en lekker uit de hoek komt. Drie goede redenen dus om met slechts 7 minuten voorbereidingstijd een waar festijn op tafel te toveren! Smullen maar!



7 minuten in de keuken – Pasta.  
30 overheerlijke recepten met  
slechts 7 minuten voorbereiding.  
Win een exemplaar zie pag. 54





## LASAGNE

**MET DRIE KAZEN  
EN SPINAZIE**

2 pers. / kooktijd: 15 tot 20 min.



## GRATIN VAN DITALINI

**OP MEXICAANSE WIJZE**

4 pers. / kooktijd: 30 min.



## MAFALDINE MET BROCCOLI MET PINDAKAAS EN SESAM

### INGREDIËNTEN

400 g mafaldine (of andere lintpasta) -  
200 g reepjes spek of bacon - 1 teentje  
knoflook - 2 el pindakaas - 2 tl sojasaus  
met minder zout - 60 ml room -  
3 tl sesamolie - 240 g broccoliroosjes -  
15 g wit sesamzaad - zout

### WERKWIJZE

Kook de pasta beetgaar.  
Kook de broccoli 5 minuten in een pan  
kokend water.

Bak de spek- of baconreepjes uit en zet  
apart. Pel en hak de knoflook. Meng in  
een pan de pindakaas met de sojasaus,  
room, olie en 1,2 dl water en laat 5  
minuten op laag vuur smelten. Schenk  
deze saus over de bacon.

Laat de pasta uitlekken, voeg een  
klein beetje zout toe en meng met de  
pindasaus. Voeg de uitgelekte broccoli  
toe en bestrooi met sesamzaadjes.



## LASAGNE MET DRIE KAZEN EN SPINAZIE

### INGREDIËNTEN

3 vellen verse lasagne - 100 g geitenkaas  
met aslaagje (type Sainte-Maure-de-  
Touraine) - 100 g gorgonzola -  
60 g spinazie - 2 dl bechamelsaus -  
2 snuffjes nootmuskaat - 50 g geraspte  
comté of gruyère - zout en peper uit de  
molen

### WERKWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snijd de geitenkaas in plakjes en de  
gorgonzola in blokjes. Was de spinazie  
en hak grof. Roer de nootmuskaat  
en wat zout en peper door de  
bechamelsaus.

Schenk een laagje bechamelsaus op  
de bodem van een kleine ovenschaal.  
Leg daarop 1 vel lasagne, dek af met  
geitenkaas en de helft van de spinazie.  
Schenk er een beetje bechamelsaus  
over, dek af met 1 vel lasagne en  
herhaal met de gorgonzola. Eindig met  
1 vel lasagne en bechamelsaus en  
bestrooi met de comté. Bak 15 tot 20  
minuten in de oven.



## GRATIN VAN DITALINI OP MEXICAANSE WIJZE

### INGREDIËNTEN

240 g ditalini - 2 teentjes knoflook -  
1 rode ui - 1 flinke wortel - 80 g extra pittige  
chorizo - 800 g tomatenblokjes -  
120 g mais uit blik - 180 g rode  
kidneybonen uit blik - 1/2 tl gemalen  
komijn - 1/2 tl gemberpoeder -  
1 tl cayennepeper - 1/2 tl komijnzaad -  
1/2 tl geconcentreerde tomatenpuree -  
1/2 tl kristalsuiker - 120 g geraspte cheddar  
- 1 scheutje olijfolie - zout en peper uit de  
molen

### WERKWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Kook  
de pasta beetgaar en laat uitlekken.

Pel de knoflook en ui en hak ze fijn.  
Schraap de wortel en ontvel de chorizo.  
Snijd beide in dobbelsteentjes. Bak  
de ui, knoflook, wortel en chorizo 3  
minuten met de olie in een braadpan.  
Voeg de rest van de ingrediënten  
(behalve de cheddar) toe en laat 10  
minuten sudderen.

Meng de pasta door de saus en schep  
in een gratineerschaal. Verdeel de  
cheddar erover en bak 15 minuten  
in de oven.

7  
MIN  
PASTA





KLEINDOCHTER LANA (7 JAAR)  
AAN ZEE MET OPA VÓÓR DE  
CORONACRISIS

# HET CORONAVIRUS ZIT IN ELK VAN ONS

*Tekst* DOMINIQUE COOPMAN // *Foto* DOMINIQUE COOPMAN

Ik ben een kleine schrijver, gewone sterveling, maar als je me nu los laat, me laat doen, me laat tokkelen op dit klavier, schrijf ik letters en woorden en zinnen en teksten en artikels en pagina's en boeken vol.

**H**et coronavirus zit in mij. “Veel water drinken,” zegt de dokter. Maar in mijn hoofd, voel ik hoe een waterval aan prikkels, indrukken, getuigenissen en info in duizelingwekkende vaart naar beneden dondert, recht naar mijn hart, buik en benen, en hoe gedachten, ideeën en verhalen – ik voel mijn vingers en handen jeuken - zich terug een weg naar buiten zoeken.

#### **Het coronavirus zit in elk van ons.**

*Het zit in de oudere* die alleen woont, die 's morgens beseft dat het beter is om wel broek of bh aan te trekken, maar die daar geen zin in heeft. Er komt toch niemand op bezoek.

*Het zit in de jongere* die verlangt naar zijn Chiro, zijn lief en zijn vrienden. Maar wel blij is dat kinderen op berenjacht kunnen of meedoen met de online-jeugdbewegingsactiviteit, die hij meehielp te ontwikkelen. Tegelijk is hij ook erg bezorgd om zijn gastjes uit kwetsbare gezinnen die zich nu te pletter moeten vervelen.

*Het zit in de leerkracht* die, geduldig en gedreven, en dankzij digitale lessen, de leerlingen wat structuur geeft en wat leerstof probeert bij te brengen.

*Het zit in de arts* en in alle zorgverleners die dag en nacht werken om mensen te genezen en levens te redden, bij de verpleeg- en zorgkundige in de gezinszorg die als enige en mits de nodige ontsmetting nog bij mensen binnen mag en er wat eten kan klaar maken of poetsen. Het zit bij het personeel van het woonzorgcentrum of de opvoeders in de voorziening die bewoners proberen te behoeden en te beschermen tegen een onzichtbare vijand, fysiek en mentaal.

#### **Het coronavirus zit in elk van ons.**

Het zit in de jonge zelfstandige die vecht om het voortbestaan van zijn zaak, en voor wie de overgangsmatregelen van de overheid welkom zijn, of toch minstens een schrale troost zijn.

*Het zit in de kankerpatiënt* die vecht voor zijn leven, ook al van lang voor corona onze wereld op zijn kop zette. Het zit in de jonge reiziger die op wereldreis was en noodgedwongen moest terugkeren, en nu in quarantaine vertoeft.

*Het zit in de dochter* en de twee zonen die op twee dagen tijd hun beide ouders aan het coronavirus verloren, en die – overspoeld door verdriet – niet eens op hun uitvaart mogen aanwezig zijn. “Er komt een nadienst,” vertellen ze me aan de telefoon.

*Het zit in de jeugdwerker* en de sociaal werker, actief in een vereniging of op straat, in Welzijnzorg of Bond Zonder Naam, die noodgedwongen alle activiteiten moest annuleren, maar die zoekt en zoekt en zoekt, hoe, dan toch, in deze moeilijke periode, mensen te bereiken, verhalen te delen, opinies te vormen, actie te voeren. Kortom, er te zijn voor zijn of haar mensen: ouderen, mensen in armoede, vluchtelingen, mensen in verdriet, dak- en thuislozen, en zo meer.

*Het zit in de geesteszieke* die zijn dagelijkse therapie moet missen, thuis of in de psychiatrie. En het zit in de therapeut die zich zot zoekt hoe hij er dan toch kan zijn voor hem of haar, vanop gepaste afstand of online. Het zit in de prostituée en de sekswerker zonder statuut die zich het hoofd breekt hoe aan een inkomen te geraaken.

#### **Het coronavirus zit in elk van ons.**

*Het zit in de krantenlezer* en nieuws-luisteraar die zich ergert aan blaaskaak Trump, en aan profiteurs die mondmaskers verkopen tegen woekerprijzen.

*Het zit in het jonge gezin* dat stilaan afstevende op een burn-out, en dat nu zeker nauwelijks of geen rust vindt, omdat de combinatie gezin, arbeid en zorgtijd zoveel energie vergt, met schooltje spelen, thuiswerken en opruimen.

*Het zit in de politicus.* In zij die al meteen twee weken huisarrest kreeg, want het virus spaart niemand. En in hij die, alle ego-gedrag en politiek gekibbel ten spijt, nu wel moet handelen, zich moet engageren, moet helpen. In de burgemeester en het parlementslid die boven zichzelf uitstijgen.

*Het zit in elk koppel,* elke relatie, man of vrouw, worstelen met zichzelf en met elkaar. Corona is een relatietest. Koppels zoeken, al dan niet in groot verdriet, antwoorden op wat ze doormaken, de twijfel, het onbegrip. Niet goed wetend hoe het allemaal zal aflopen.

*Het zit in de burens* die elke avond om 20 uur stipt vanuit hun deurgat applaudisseren, en waarvan je denkt van: wat fijn dat ik die – vanop twee meter afstand weliswaar – toch even kan zien en spreken.

*Het zit in de artiest* die creatiever dan ooit tevoren, verhalen en muziek en theater en film maakt en brengt, op tv, op de radio en via het internet, ernstig en vol humor, en zomaar gratis.

*Het zit in de hamsteraar* die een nieuwe lading wc-papier voor de ogen van een ander weg graait. Het zit in de lange rij voor de bakker en het oude mevrouwetje voorlaten, omdat het buiten zo koud is. Het zit in de dame in de supermarkt die afstand houdt, oogcontact maakt, ga jij naar links en ik naar rechts of omgekeerd, ik dat zakje wortels en jij die bos prei?

#### **Het coronavirus zit in elk van ons.**

*Het zit in de natuurliefhebber* die opschrikt van al die nieuwe, beetje onhandige tuinters, wandelaars en andere sportievelingen. Het zit in de alleenstaande die elke avond een andere alleenstaande belt. Het zit in al wie het drukker dan ooit heeft, en al wie nu in slow motion moet leven. Het zit in het jonge kwetsbare gezin, zonder laptop, zonder tuin, op een paar vierkante meter.



**Het zit in de glimlach** van de mens op straat die je voorheen nog van haren noch pluimen kende.

**Het zit overal ter wereld**, in Italië en Spanje, in India en Afrika, op plaatsen waar mensen het nog veel moeilijker hebben. Het zit in de maffia die meer drugs dan ooit naar Europa probeert te verscheppen.

**Het zit in Lana**, mijn oudste kleinkind van zeven, dat rond opa's en oma's nek wil springen, dat hunkert naar een knuffel en een plagerijtje (gekke opa, toch), maar dat veilig en wel op afstand blijft, en sneller dan juf Lore het haar kon bijbrengen, leert hoe ver twee meter wel is. Het zit in mijn huwelijk, in hoe fijn het is met zijn twee te zijn, in die warme band die liefde heet, en tegelijk in soms banale ruzies. Het zit in een brok angst, tristesse, strijd, bezorgdheid, blijheid, vastberadenheid.

**Het zit in elke mens** die ik ooit interviewde en van wie ik me afvraag hoe het gaat, hoe zij hier nu elk mee omgaan, wat hen raakt en waarvan ze dromen.

**Het zit in de vrijwilliger** van Femma, kwb, OKRA, Samana, Pasar, Ferm, 11.11.11 of welke vereniging dan ook. "OKRA is bijna een dagtaak geworden", zegt een vrijwilliger in OKRA-magazine

van april. En ik denk: wat doe je, nu je als vrijwilliger werkloos bent geworden?

**Het zit in de bakker**, de slager, de winkelbediende in de supermarkt, de rekenvuller, de huisvuilophaler, de postbode, de chauffeur, de politieagent, de afhaal-friturist, de pakjesdrager, de apotheker, de ACV-dienstverlener, de CM-consulent, de bankbediende, de naaister die mondkmaskers maakt, mens die gewoon probeert zijn werk goed te doen.

#### **Het coronavirus zit in elk van ons.**

**Het zit in de vrijwilliger** bij Teleonthaal, Awel, de Zelfmoordlijn, Teleblok, de Druglijn, de Zorgcentra voor seksueel geweld, en nog veel meer. Het zit in alle professionele hulpverleners, die geduldig luisteren naar mijn en jouw verhaal, uur na uur.

**Het zit in de man** of vrouw die sliep als een roos maar die nu wakker ligt, of in hem en haar die al wakker lag, wakker van de zorgen, en die merkt dat het er niet op verbeterd is. Het zit in de oude man of vrouw die terugkijkt op zijn of haar leven.

**Het zit in al wie** nu al doodsbenauwd is dat het allemaal verkeerd zal aflopen, privé of met de grote wereld. Het zit in

de mens die helemaal niet meer buiten kan komen, besmet of ziek, niet meer mobiel of terminaal, met een beperking of zorgbehoefte. Het zit in de patiënt op intensieve zorgen, doodsbang, vechtend of gelaten. En al hun geliefden.

**Het zit in de wetenschappers**-virologen die zich, stap voor stap, maar haastig en gedwee, te pletter zoeken naar een vaccin. Het zit in de filosofen-wereldverbeteraars die hopen dat onze zieke samenleving nu snel beter wordt. Het zit in de priester die, geloviger dan ooit, of vol vragen en twijfels, anders moet leren preken voor een fysiek nog legere kerk. Nee, ook God heeft deze crisis niet gewild.

**Het zit in onze lieve doden**, waarvan je je soms afvraagt, wat zij zouden doen?

#### **Het coronavirus zit in elk van ons.**

**In jou en in mij. In mij en in jou. Hou het gezond en hou je haaks.**

Veel chance!

En een dikke merci voor wie je bent en wat je doet.

*PS. Met dank aan al wie, wiens verhaal, wiens engagement tijdens dit schrijven ongewild door mijn hoofd passeerde.*



# Blijf bewegen! Ook in uw kot

## TIPS OM FIT TE BLIJVEN IN BIZARRE TIJDEN

Tekst WIM BOGAERT // Foto's NELE PUT

**Het sociale leven ligt al een tijdje stil. Het coronavirus overheerst de gesprekken en legt het land, Europa en de wereld stil. Toch mag dit sociale isolement geen reden zijn om jezelf op te sluiten of je aan de zetel vast te kluisteren. Blijf bewegen, gezond eten en goed voor jezelf en anderen zorgen is de boodschap. Er is trouwens een duidelijk verband tussen goed en regelmatig bewegen en een optimaal werkend immuunsysteem. Bewegen kan door te wandelen, te fietsen of met de "Blijf in je kot"-beweegsessies van OKRA-SPORT+.**

Corona is in het land. Dat valt na twee maanden niet meer te ontkennen. Jammer genoeg zorgt dit voor een aparte, vreemde situatie. Thuiswerk wordt de regel, afstand houden de norm, social distancing het modewoord, winkelen een opgave, een mondkapje dragen bijna een must en wat ons als OKRA en OKRA-SPORT+ nog het hardste treft: geen bijeenkomsten, geen koffietafels, geen leden- of paasfeesten, geen wandel- of fietstochten...

De uitspraak van Maggie De Block weergalmt nog altijd: "Blijf in uw kot! Ik meen het! Blijf in uw kot!" Al is dat in uw kot blijven geen argument om in de zetel te blijven hangen. Naast "Blijf in uw kot!" is ook "Blijf bewegen!" een slogan om te onthouden. De sport- en keuringsartsen (SKA) en Gezond Sporten Vlaanderen (GSV) roepen op om ondanks alle coronamaatregelen te blijven sporten en bewegen om zo een ander bestaand gezondheidsprobleem, een gebrek

aan beweging, niet nog erger te maken. Want voldoende bewegen is belangrijk om fit, gezond en zelfstandig te blijven.

Maar hoe pak je dit tijdens deze periode nu het best aan als je in je eentje of maximaal per twee gaat bewegen en anderhalve meter afstand moet bewaren. Waar en hoe sporten nu de fitness sluit, het zwembad de handdoek in de ring gooit, sportcentra versterkte burchten zijn? Ga fietsen, wandelen of doe oefeningen in huis.

Afstand bewaren werkt optimaal op de fiets. Het houdt je mobiel en door het vermijden van openbaar vervoer verlaag je het risico op een besmetting met het virus. Het virus wordt voornamelijk overgedragen via microdruppels. De kans dat je die tijdens het fietsen inademt is onbestaande. Bijkomend voordeel is dat je ook anderen niet kunt besmetten. Tijdens het fietsen of wandelen worden de luchtwegen goed geventileerd en wordt het bloed beter aangevoerd. Je ademt intenser en daarmee reinigt je je longen goed. Een optimale virusbescherming.

Hoe maak je het solo-wandelen of -fietsen aangenamer?

- **Zorg voor een leuk muziekje.** Sommigen verkiezen de stilte of het geluid van de natuur. Voor anderen werkt muziek oppeppend of opbeurend. Geniet tijdens het wandelen of fietsen van je lievelingsmuziek of van een podcast. Je zult merken: de tijd vliegt zo voorbij.
- **Neem eens een andere route.** Je leert de eigen streek beter kennen, ontdekt ongetwijfeld nieuwe paden of pareltjes waar je het bestaan



VOLDOENDE BEWEGEN IS  
BELANGRIJK OM FIT, GEZOND EN  
ZELFSTANDIG TE BLIJVEN.



# KRACHT- EN EVENWICHTSOEFENINGEN

Herhaal elke oefening tot je licht vermoeid bent.

niet van afgwist. En als het even kan, kies dan voor bewegen in het groen. Want dat doet wonderen met je gemoed.

- **Beloon jezelf.** Denk tijdens het sporten alvast na hoe je jezelf nadien kunt belonen. Dat kan iets lekkers zijn zoals een koekje, trap-pist of een fruitsla, of iets gezelligs zoals een warm bad.
- **Deel je activiteit via jouw sociale media** of een of andere app. Dat motiveert ongetwijfeld ook anderen om te bewegen. Je kan de hashtag #blijfsporten vermelden.
- **Geniet ervan.** Simpel. Maar wel doen!

“En wat met de oefeningen thuis?”, vraag je je ongetwijfeld af. Je kunt ervoor kiezen om regelmatig een aantal eenvoudige kracht- en evenwichtsoefeningen te doen, bij voorkeur drie à vier keer per week. Als je ouder wordt, neemt je spierkracht en spiermassa af. Krachttraining kan dat proces vertragen. Krachttraining is ook de ideale manier om aan valpreventie te doen. Hoeveel herhalingen je doet bepaal je zelf. Deze kracht-oefeningen kan je trouwens ook tijdens een wandeling uitvoeren.

Daarnaast voorziet OKRA-SPORT+ je elke dinsdag en vrijdag van nieuwe “Beweeg in je kot!”. Leuke, eenvoudige beweegoefeningen, zonder of met materiaal dat iedereen in huis heeft, tot een simpele lijndans worden je aangeleerd door de ervaren turn-regentessen van OKRA-SPORT+. Alle sessies vind je terug op [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be) of stem elke weekdag om 12.50 u af op één. Bestel meer dan de moeite waard.

## SQUAT (=krachtoefening)

Zittend op het puntje van de stoel. Voeten op heupbreedte, tenen wijzen naar voor. Leg je handen op de knieën en sta recht. Je kan eventueel licht bij duwen met de armen als het rechtstaan enkel uit de been-spierspanning te zwaar is. Strek de knieën tot je volledig recht staat. Let er op dat je knieën niet voorbij je tenen gaan. Ga nadien rustig weer zitten. Neem hierbij gerust de stoel vast als je gaat zitten.

**Variante 1:** In plaats van te gaan zitten op het puntje van de stoel, ga je net niet zitten. Je kan dit ook zonder stoel doen.

**Variante 2:** ga tegen de muur zitten met de benen in een rechte hoek. Hou dit zolang mogelijk vol.



## PUSH-UP OF POMPEN

(= krachtoefening)

Plaats je handen tegen de muur op schouderhoogte. Sta op je tenen. Hoe verder je de voeten van de muur zet, hoe zwaarder het zal aanvoelen. Plooi je armen en laat je lichaam stokstijf in een rechte lijn naar voor bewegen. Duw jezelf weer op (en strek dus de ellebogen).

## KNEE LIFT

(= evenwichtsoefening)

Je staat recht en brengt voorwaarts 1 been geplooid omhoog. Daarna doe je hetzelfde met het andere been. Indien te moeilijk kan je steun zoeken bij een muur of stoel.





LUNGES

### LUNGES (= krachtoefening)

Zoek steun naast een stoel of muur. Je voeten staan niet op een lijn achter elkaar (onstabiele positie), maar op heupbreedte. Neem een grote stap voorwaarts, 90° in beide knieën. Voeten op dezelfde afstand bij rechtstand. Muur of stoel als extra steunpunt. Zak naar beneden tot 90° in beide knieën. Raak de grond nooit tussenin. Hoe groter de beweging, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen. Duw jezelf nadien weer op naar boven. Je voorste knie blijft boven je voet, zorg dat de knie niet naar voor beweegt. Je lichaam blijft mooi rechtop, zeker niet naar voor leunen.



LUNGES (MET STEUN)



HEEL RAISE

### HEEL RAISE

(= evenwichtsoefening)

Staande positie, voeten op heupbreedte en tenen wijzen naar voor.

Je duwt jezelf naar boven op de tenen zodat de hielen loskomen van de grond. Duw zo hoog mogelijk op. Zak dan weer traag naar beneden. Variant: opduwen op één voet.

### HIP ABDUCTION

(= evenwichtsoefening)

Je steunt op één been en brengt het andere been gestrekt zijwaarts naar boven. Nadien wordt het gestrekte been weer naar de starthouding gebracht en de voet weer op de grond geplaatst. Voer de beweging een aantal keer uit met hetzelfde been. Doe daarna hetzelfde met je andere been. ◆



HIP ABDUCTION

## BEWEEG IN UW KOT MET SAARTJE VANDENDRIESCHE! ELKE DAG OP ÉÉN OM 12.50 UUR

Net voor het middagjournaal is er een kort bewegingsprogramma met laagdrempelige oefeningen die je thuis kan doen. In samenwerking met OKRA en OKRA-SPORT+.





# Wordt de trap een obstakel voor u?

*Een traplift van thyssenkrupp biedt de oplossing*

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

## Traplift voor iedere trap

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

## Obstakel opgeheven

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

Vraag nu gratis en vrijblijvend een offerte aan.

Ontdek ons tijdelijk kortingsaanbod op [tk-traplift.be](http://tk-traplift.be)

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



 0800 26 100

 [tk-traplift.be](http://tk-traplift.be)



thyssenkrupp

FOCUS OP GEZONDHEID:  
DOKTER HILDE DE SMET

# Zes tips

## OM GEZONDER TE LEVEN TIJDENS DE CORONACRISIS EN DAARNA

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's HILDE DE SMET

In de zomer van vorig jaar zette dokter Hilde De Smet haar huisartsenpraktijk stop. Vandaag organiseert ze cursussen rond gezondheid en publiceert ze naast nieuwsbrieven ook YouTube-filmpjes en Facebook-artikels. Wat nu belangrijk is? "Je voeding, bewegen, zonlicht, water drinken en niet te veel op je gsm of computer," zegt dokter Hilde De Smet. "En niet te vergeten, mentale rust."





**H**et is vrijdagmiddag 31 maart. Ons land leeft al twee weken in quarantaine. Buiten schijnt de zon. Binnen heb ik een videogesprek met dokter Hilde De Smet, zij vanuit het Waals-Brabantse Jodoigne, ik vanuit het West-Vlaamse Pittem.

Ze werkte graag als huisarts, maar het frustreerde haar dat je als huisarts niet de tijd hebt om echt naar je patiënten te luisteren en hen voldoende te informeren, vertelt ze. "Veel patiënten verwachten dat je hen geneest door een pilletje of een operatie, wat gemakkelijker is dan je voedingswijze aan te passen en elke dag te gaan wandelen. Maar mensen moeten zelf hun verantwoordelijkheid opnemen. Zelfredzaam leren zijn. En daarin moet de huisarts hen ondersteunen."

"Voor mij is de hamvraag wat ervoor zorgt dat je een beter mens wordt. Ik heb allerlei cursussen en bijkomende opleidingen gevolgd over voeding, traditionele Chinese geneeskunde, kruidenleer, enzo-voorts. Daarna heb ik, vorige zomer, mijn huisartspraktijk heb stopgezet. Nu organiseer ik zelf seminars. En nu voel ik me ook vrij om meer informatie te delen via sociale media, en om de brug te slaan tussen de klassieke geneeskunde en een andere aanpak, die meer op voeding en levenswijze berust. En daar is, zeker nadat het coronavirus toesloeg, zeer veel interesse naar. Ik voelde me lang een prediker in de woestijn, nu niet meer."

**"IK VOELDE ME LANG  
EEN PREDIKER IN DE  
WOESTIJN, NU NIET MEER."**

**Je benadrukt het belang van  
gezonde voeding?**

"Ja, voeding is de basis. Mensen weten waarop ze moeten letten als

het gaat over cholesterol of suiker. Voldoende groenten en fruit moeten eten, dat is ook breed bekend, maar er is veel meer. Zo is ons lichaam ontzuren erg belangrijk.

Bijvoorbeeld met voeding rijk aan mineralen, die bovendien niet te veel zure afbraakproducten in het lichaam vrijzet, denk aan groenten, fruit, noten en pitten. Vlees en granen, koolhydraten, werken verzuurend. Daarom eten we het beste minder vlees, brood en pasta's. Hoewel de zuurtegraad in ons bloed nauwkeurig geregeld wordt via de ademhaling en de nieren, stapelen we zure afbraakproducten wel op tussen onze cellen en in het lymfesysteem. Met als gevolg ontstekingen en pijnklachten. Ons lichaam gaat zelf op zoek naar mineralen om te ontzuren. Maar vindt het die stoffen te weinig via het voedsel dat we innemen, dan gaat het die stoffen zoeken in onder andere de tanden en de botten, met als gevolg dat die brozer worden."

**Ik zag dat je ook pleit voor meer  
beweging.**

"Absoluut, we bewegen veel te weinig. Terwijl het oefenen van onze spieren van enorme betekenis is. Veel mensen hebben last van hun rug, omdat ze te weinig of niet juist bewegen. Of omdat ze emotioneel te veel moeten dragen. Gaat het niet zo goed op je werk, dan kan je beter van werk veranderen of je problemen daar aanpakken, ook in het belang van je rug. Dan zijn pijnmedicatie of een rugoperatie vaak niet nodig. Al kan een operatie soms wel nodig zijn, bijvoorbeeld na een breuk of bij een hernia met uitval van zenuwen en spieren."

**Oké, op voeding letten, meer bewegen, wat nog?**

"Zonlicht! Buiten zijn. De belangrijkste bron van energie zit in de lucht, die werkt fantastisch en is gratis. Zonlicht maakt ons blij en geeft ons





# Zes tips

- ✓ GEZONDE VOEDING
- ✓ BEWEGEN
- ✓ ZONLICHT
- ✓ VOLDOENDE WATER
- ✓ GSM-GEbruik BEPERKEN
- ✓ MENTALE RUST

energie. Wat we meestal doen, is ons hoofd, armen en benen blootstellen aan de zon. Maar dat is niet voldoende. Het is belangrijk je hele lichaam bloot te stellen, zodat ook je vitale organen zonlicht krijgen. De meeste mensen hebben een tekort aan vitamine D. Vitamine D is heel belangrijk voor het immuunsysteem. Zonlicht stimuleert de productie van vitamine D. Maar zonlicht maakt ook melatonine en serotonine aan, waardoor je beter gaat slapen of minder depressief zult zijn."

**"DE BELANGRIJKSTE BRON VAN ENERGIE ZIT IN DE LUCHT. ZONLICHT MAAKT ONS BLIJ EN GEEFT ONS ENERGIE."**

**Dat zijn al drie nuttige tips. Heb je er nog?**

"Ja hoor. Water drinken! Zo elimineer je alle afvalstoffen. Vergelijk het met een riool die verstopt zit. Afvalstoffen hopen zich op tussen de cellen en in het lymfesysteem. We hebben de dorstreflex verleerd. Soms moeten mensen zich forceren om te drinken, en zeker oudere mensen. Drink water, geen koffie, thee of alcohol. Die onttrekken net water aan het lichaam. Probeer elke tas koffie met meerdere glazen water te compenseren. Vele ziektes kunnen voorkomen worden door meer water te drinken."

**"MET WATER ELIMINEER JE AFVALSTOFFEN. VERGELIJK HET MET EEN RIOOL DIE VERSTOPT ZIT."**

**Ik drink veel te weinig water, merk ik. Moet ik nog ergens op letten?**

"Ja, je smartphone en andere kunstmatige elektro-magnetische straling. Laat je gsm daarom niet constant in je broekzak, maar leg hem op minimum een meter van je. Zet je GSM 's nachts in vliegtuigmodus of leg hem niet in je slaapkamer, zet draadloos internet uit 's nachts. En telefoneer niet in de wagen of in de trein."

**Dan zijn we er ongeveer?**

"Op één punt na. Je mentale rust. Gezond leven vergroot je kansen om niet ziek te worden en vitaal ouder te worden, maar het lost niet alles op. Er zijn altijd zaken die ons overstijgen en die we enkel kunnen aangaan. Maak je hoofd regelmatig leeg. En wees optimistisch. Van mensen die de holocaust overleefden, weten we dat ze vaak positief en dankbaar waren, al was het om de madeliefjes in het gras. Dankbaarheid stimuleert het immuunsysteem." ■

### Meer weten?

Hilde De Smet geeft seminaries over gezondheid en vitaliteit. Alle info vind je op [www.focusopgezondheid.com](http://www.focusopgezondheid.com) of op haar Facebookpagina 'Focus op gezondheid'.

A close-up portrait of a woman with blonde hair, smiling warmly. She is wearing a dark top with a floral pattern and gold chain-link earrings. The background is dark and out of focus.

TIPS VOOR GOEDE NACHTRUST ONDANKS  
CORONA-ZORGEN

# ‘HET CORONA-VIRUS IS DAN WEL EEN OLIFANT, MAAR MAAK ER GEEN MAMMOET VAN’

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto's CARMEN DEVOS EN STEVEN RICHARDSON

Hoe slaap je als een roosje ondanks zorgen over het coronavirus? Die vraag stelde OKRA Magazine aan Inge Declercq, neurologe en experte in waak- en slaapstoornissen. Binnenkort komt haar boek *‘De Kracht van slapen. Een goede nachtrust start overdag’* uit. Annick Ruyts is ervaringsdeskundige. Met haar radio- en televisieprogramma *De Slapelozen* stak ze vele lotgenoten een hart onder de riem. Maar de angst voor het coronavirus, gooide opnieuw roet tussen de lakens.

In bange tijden is een goede nachtrust cruciaal. Met wat we nu meemaken, zullen echter heel wat mensen uren wakker liggen. Annick Ruyts kan er van meespreken.

Annick: "Ik heb vijf jaar lang een zware insomnia gehad en negatief naar mijn slapeloosheid gekeken. Met gedragstherapie leerde ik hoe ik daar op een positieve manier mee kon omgaan door te focussen op de uren dat ik wél sliep. Ook een slaapschema bijhouden en dat stelselmatig aanpassen, had een goede invloed. Maar sinds kort gaat het weer helemaal mis. Er is veel angst. Ik woon in een grootstad en onder mijn raam zie ik de buik van de maatschappij, mensen waar we geen aandacht voor hadden: dagloners, junkies en daklozen. Ze kennen het probleem niet, of op zijn minst niet de ernst van de situatie." Ik vraag me af of de maatregelen niet dwelven is met de kraan open. De angst om mijn familie die ik nu niet kan zien, daar heb ik zelfs geen woorden voor. En dus lig ik weer uren wakker." Slaap-experte Inge Declercq hielp Annick af van haar eerste insomnia. OKRA vroeg haar enkele tips om de corona-nachten door te komen.



### **Hoe kunnen we onze nachtrust herstellen, als die verstoord is?**

Inge: "Een herstellende slaap rust op drie pijlers. Timing, hoeveelheid en kwaliteit. Ons leefpatroon is flink door elkaar geschud en we moeten een nieuwe structuur zoeken. Dat begint met steeds op hetzelfde uur opstaan, ook al heb je minder goed of niet geslapen. Vang vervolgens zoveel mogelijk daglicht want dat activeert onze centrale klok die ons waak- en slaapritme regelt. Voor senioren werkt die centrale klok die een signaal naar de hersenen stuurt dat het dag of nacht is minder snel of minder goed, dus is extra daglicht absoluut noodzakelijk.

Aan de hoeveelheid slaap hoeven senioren niet te sleutelen, ook al komt er meer tijd. Een middagdutje doen omdat er niks anders te beleven valt, is echt geen goed idee. Slaap dient niet om de verveling te verdrijven. Ik zou hierbij ook een oproep willen doen aan de woonzorgcentra om hun bewoners 's avonds niet te vroeg naar bed te brengen maar hen aan te sporen om nog naar een leuk televisieprogramma te kijken."

### **Hoe kunnen we ervoor zorgen dat de uren dat we slapen ook goed slapen?**

Inge: "Vermijd teveel kunst- en schermlicht. Maak je hoofd leeg voordat je naar je slaapkamer gaat. We worden nu overstelpt met negatief nieuws en dat veroorzaakt stress, een van de grootste vijanden van slecht slapen. Een goede nachtrust begint overdag. Stel jezelf de vraag of het echt nodig is dat je de situatie over het virus in elk land kent en maak een selectie in de nieuwsstroom. Het corona-virus is vandaag de olifant in de kamer, dat kunnen we niet langer ontkennen. Maar daarom moeten we er nog geen mammoet van maken. En sluit je vooral niet af voor positieve dingen die er in je dag zeker ook zijn zoals het bekijken van een mooie documentaire op televisie, een boek lezen of een gezelschapsspel spelen met je huisgenoten waar je eerder nooit toe kwam."

### **Hebben we een minder goede nachtrust als we geen mensen zien?**

Inge: "Mensen moeten zeker vandaag hun gevoelens kunnen ventileren. Als dat niet in het echt kan, dan zijn er digitaal heel wat mogelijkheden, ook voor senioren. Natuurlijk is dat niet hetzelfde als een namiddag bijpraten op een terras maar visueel contact met leeftijdsgenoten via bijvoorbeeld Skype of Whatsapp is beter dan elkaar brieven of mails sturen. Sociaal contact maakt bovendien oxytocine aan, het vriendschapshormoon dat ook angstwerend werkt."

**"VANG VERVOLGENS  
ZOVEEL MOGELIJK DAGLICHT  
WANT DAT ACTIVEERT  
ONZE CENTRALE KLOK  
DIE ONS WAAK- EN  
SLAAPRITME REGELT."**

### **Als de angst er toch is, hoe kunnen we die dan het beste bestrijden?**

Inge: "Angst kan fysiek verlamdend werken. We worden prikkelbaar, extreem moe en soms zelfs agressief. Het is een uitputtend gevoel. Je hebt het recht om angstig te zijn maar ook de keuze om jezelf door die angst niet te laten verlammen. De eerste stap is om de angst te relativeren en uit te rafelen. Voor welk aspect van de corona-crisis ben je precies bang en hoe groot is de kans dat het je zal overkomen? Door je perspectief op de negatieve situatie om te buigen naar wat er positief aan is en tegelijk de situatie die voor jou ideaal is eens van een negatieve kant te bekijken, stopt de angst- en stressreactie. Je activeert zo in je hersenen een proces dat rust en sereniteit brengt. De situatie kan je niet controleren, jouw reactie daarop wel."

### **Wie ouder is dan tachtig, heeft de oorlog meegemaakt. Hoe voorkom je dat mensen gaan vergelijken?**

Inge: "Vooreerst is er de voorwaarde dat ze cognitief in staat zijn om het verschil tussen de oorlog en de corona-crisis te begrijpen. Maar dat ze



het allebei als een bedreiging aanvoelen, dat staat vast. Probeer hen aan te tonen dat het nu anders is. Geen lawaai van bommen of sirenes, integendeel, het is nu opmerkelijk stil. Eventueel zou een visuele voorstelling van soldaten tegenover zorgverleners met een mondmasker hen ook al het verschil kunnen laten zien. Maar neem hun angst voor een nieuwe oorlog zeker serieus."

**In je boek schrijf je over het piekerhoekje. Wat bedoel je daar precies mee?**

Inge: "Piekeren kan je slaap grondig verstoren want 's nachts worden de problemen waarover je piekert soms eens zo groot. Kies een comfortabele plek met weinig licht waar je je piekerhoekje installeert en bepaal duidelijk een tijdstip en hoe lang het piekeren mag duren. Sta jezelf toe dat je daar en dan begint te piekeren en laat je gedachten de vrije loop. Het beste resultaat bereik je een uur voor je gaat slapen. Beperk het piekeren tot twintig minuten. In je piekerhoekje je gedachten opschrijven helpt ook. Of haal een rustgevend beeld of een mooie herinnering naar boven en probeer je mentaal alle details van dat beeld voor te stellen. Blijf intussen rustig ademen en na enkele minuten voel je rust in je hoofd."

**Corona bepaalt nu al enkele weken ons leven, maar wat als we ons zorgen maken over de toekomst die erg onzeker is?**

Inge: "Een goede raad: leef in het nu! Waarom zouden we de moeilijke situatie waarin we nu zitten projecteren op een toekomst die we niet kennen? Belangrijk is om de kleine dingen van elke dag positief te ervaren. Eet een blokje chocolade met smaak op, koester dat onverwachte telefoontje van een vriendin of geniet van een deugddoende wandeling. Het zal ook je nachtrust ten goede komen." 



Het boek **'De kracht van Slapen. Een goede nachtrust start overdag'**, uitgeverij Van Halewyck. Binnenkort verkrijgbaar in de boekhandel.  
> OKRA schenkt 5 exemplaren weg: zie pagina 54



Het boek **Slapeloos** van Annick Ruyts, uitgeverij Horizon/Overamstel Uitgevers. De televisiereeks *De Slapelozen* kan je herbekijken op VRTNU.be  
> OKRA schenkt 5 exemplaren weg: zie pagina 54

# Geef je mama het comfort dat ze verdient



**ONTDEK ONZE ERKENDE ASSISTENTIEWONINGEN:**

- Volwaardige appartementen met 1 tot 3 slaapkamers en oppervlaktes tot wel 130 m<sup>2</sup>
- Brede waaier aan zorg- en comfortdiensten
- Extra veiligheidsvoorzieningen zoals noodknoppen
- 6/7 aanwezigheid op de site
- Een waardevol alternatief voor appartementen
- Gezelligheid, warmte en sociaal contact



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

Mail naar [info@seniorhomes.be](mailto:info@seniorhomes.be)  
of bel naar 09 336 37 95

Alle residenties: [seniorhomes.be](http://seniorhomes.be)



# Hosta

## DE KONING VAN DE SCHADUWTUIN

*Tekst en foto's IVO PAUWELS*

Hosta's behoren tot de mooiste tuinplanten. Japan koestert al vele eeuwen deze plant uit zijn mistige valleien en vele tuinliefhebbers raken ervan in vervoering. Want in de tuin verlevendigt het spreidende hostablاد zelfs diepe schaduw. Dat ze in de zomer bovendien fraai bloeien is een toemaatje. De kleur groen geeft het oog rust, naar verluidt omdat ze in het midden ligt van het spectrum van het zichtbare licht. We kunnen trouwens vele honderden tinten groen onderscheiden, meer dan van alle andere kleuren van de regenboog samen. Het geslacht hosta speelt daar wonderwel op in. Je vindt hosta 's in zowat alle tinten van groen, chartreuse, blauwgroen, zeewiergroen, geelgroen, met witte randen of vlekken rond de hoofdnerf en noem maar op. Dat leidt bij sommige tuinliefhebbers tot een heuse verzamelwoede.





### Drieseizoenenplant

Hosta's zijn op enkele uitzonderingen na volkomen winterhard, ze leven vele jaren, worden elk jaar mooier en breder, zonder te woekeren. Ze bedekken vanaf eind mei de bodem en houden met hun bladeren het onkruid in toom. Hosta's tieren in schaduw en in diffuus zonlicht, zelfs in droge grond onder bomen. De bladeren sterven voor de winter af, maar niet vooraleer een milde tint toegevoegd te hebben aan het bruin bister palet van de herfst. Daarna trekt de hosta zich onder de grond terug, zoals tal van vaste planten, zodat gure wind en vrieskou er geen vat op hebben. De Nederlandse naam funkia wordt nauwelijks nog gebruikt. Hosta is algemeen Nederlands geworden.

### Toepassingen in de tuin

Naast hun in het oog springende schoonheid zijn hosta's op vele manieren nuttig in de tuin. Zo zijn het ideale schaduwplanten die het erg goed doen als ondergroei van bomen, aan de voet van een muur op het noorden en in de schaduwzoom van struiken. Waar varens, *Ligularia* en *Astilbe* groeien voelen ook hosta's zich thuis. Het is verstandig narcissen en andere voorjaarsbloeiende bollen tussen hosta's te planten. Wanneer het blad van de voorjaarsbollen afsterft onttrekt het in mei snelgroeiende hostabladdet lelijk geworden bloembollenblad aan het zicht.

"HET IS VERSTANDIG  
NARCISSEN EN ANDERE  
VOORJAARSBLOEIENDE  
BOLLEN TUSSEN  
HOSTA'S TE PLANTEN."

In Engeland worden hosta's vaak in een brede boord langs belommerde tuinpaden geplant. Die zogenaamde hostawalks kunnen door een subtiele keuze van bladtinten uitgroeien tot adembenemend mooie kuierpaadjes. Hosta's hebben de naam gevoelig te zijn voor slakkenvraat. Hosta's met stevige, vaak enigszins gebobbelde bladeren hebben er nauwelijks last van. In de tuin kan je alle trucjes toepassen, van ecologisch verantwoorde korrels tot gemalen oesterschelpen. Hosta's vormen dichte pollen die in het voorjaar wanneer de neuzen zichtbaar zijn gemakkelijk met een scherpe spade kunnen gedeeld worden. Het verdient aanbeveling hosta's om de drie tot vijf jaar te delen en opnieuw te planten.



### In pot

Hosta's groeien ook prima in voldoende grote potten op een overschaduwd terras of balkon. Op voorwaarde dat je ze zelfs bij regenweer water geeft, want de bladeren voeren het regenwater vaak over de potrand af. Een handig trucje is de potten op een verhoogje in een schaal met water te zetten. Voor slakken is die waterbarrière onneembaar. ◆



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

LIONEL COX

“AL DIE  
JAREN VAN  
TRAINING  
PASSEERDEN  
VOOR ME”

“De medaille heeft deuren geopend.”  
(AFP Photo Marwan Naamani)

Tekst MATTHIAS VAN MILDEERS // Foto's BELGA IMAGE

**Vrijdag 3 augustus 2012 veranderde het leven van de toen 31-jarige Lionel Cox. Die dag bezorgde hij België een zilveren medaille op de Olympische Spelen van Londen. Bekend bij het grote publiek was Cox allerminst. Dat geldt eigenlijk ook voor zijn sport: het liggend karabijnschieten over 50 meter.**

Bij het liggend schieten mikken de schutters met een karabijn naar een roos. Hoe dichter de schutter bij de roos schiet, hoe meer punten hij krijgt. “Om een goede schutter te zijn, heb je een minimum van fysieke kwaliteiten nodig”, zegt Lionel Cox in gesprek met OKRA magazine. “Je mentale kwaliteiten zijn erg belangrijk, je moet goed kunnen omgaan met stress. Verder zijn er geen geheimen. ‘t is een kwestie van trainen, net als in alle andere sporten.

Je moet duizenden patronen per jaar schieten. Een prof schiet er jaarlijks minstens dertigduizend.” “De twee oudste disciplines van de moderne Olympische Spelen zijn de atletiek en de schietsport. Bij het liggend schieten krijgen alle deelnemers zestig kogels. Vervolgens mogen de beste acht deelnemers naar de finale waarin ze nog eens tien kogels schieten. In 2020 staat mijn discipline niet meer op het Olympisch programma. Omdat men

evenveel mannen als vrouwen op de Spelen wil, heeft men enkele disciplines voor mannen afgeschaft en vervangen door gemengde competities. En er is weinig kans dat mijn discipline ooit terugkeert.”

### Outsider

De Olympische Spelen van Londen draaiden qua Belgische medaille-oogst uit op een teleurstelling. Naast Lionel Cox brachten enkel Charline Van Snick (judo) en Evi Van Acker (zeilen) een (bronzen) medaille mee. Cox redde dus de Belgische meubelen, al hield daar vooraf amper iemand rekening mee. Ook de sportkenners niet: toenmalig IOC-voorzitter Jacques Rogge zag



Belgische medaillekansen in zes sporttakken, maar niet in het schieten. “Ik arriveerde in Londen niet als favoriet, eerder als outsider”, blikt Lionel Cox terug. “De druk lag bij de anderen. Ik wist wel dat ik in staat was tot een goed resultaat. De avond voor de wedstrijd vertelde ik sportpsycholoog Jef Brouwers alles wat door mij ging, de stress en de angst om het slecht te doen. Hij gaf me een stom voorbeeld van een Amerikaanse basketter die op het terrein stond zoals hij een drankje uit de koelkast haalde. Zonder stress, met plezier. Dat verhaal kwam in de wedstrijd weer in me op, zeker tegen het einde van de kwalificatieronde. Ik wist dat ik zonder ongelukken in de finale zat. Maar mijn hart bonsde, want één of twee fouten konden dat veranderen.” Met zijn sterk resultaat in de kwalificatieronde legde Lionel Cox de basis voor de zilveren medaille. “Dat was bijna de perfecte match. Ik haalde 599 op 600, dat is toch niet slecht. En dat ondanks het feit dat het niet makkelijk was, met heel wat wind. Maar ik was zeer attent. Met drie punten voorsprong op de derde begon ik één of twee uur later in een comfortabele positie aan de finale. Daarin haalde ik niet de hoogste punten, maar genoeg om zilver te winnen.”

Het gevoel na zijn laatste kogel noemt Lionel Cox onvergetelijk. “Al die jaren van training passeerden voor me. Ik zag wat ik allemaal had gedaan om er te geraken. Er zijn veel mensen die hun hele leven trainen en die daar nooit in zullen slagen. De euforie duurde wel enkele dagen. De Olympische Spelen, dat is



**“Je mentale kwaliteiten zijn erg belangrijk, je moet goed kunnen omgaan met stress.” (Belga Photo Dirk Waem)**

de top. Er is geen grotere competitie in de wereld. Na de wedstrijd stond mijn telefoon vol sms'en en mails, iedereen wilde me feliciteren. Op het podium stond ik op een wolk. Ik wilde de bloemen pakken voor ze me die gaven. Niemand vertelde me wat ik moest doen. Je staat daar niet elke dag, dan mag je je al eens vergissen.”

### **Amateur**

Om de stress te kanaliseren, deed Lionel Cox aan zelfhypnose. “Om goed te schieten moet je in een staat van extreme concentratie komen. Daarbij helpt de herhaling van rituelen. Je vertelt jezelf elke keer hetzelfde verhaal. Zo kom je in een luchtbel, afgescheiden van de buitenwereld, maar ook van je ambities en je stressideeën. Dat zorgt voor het kleine verschil op D-day. Ook in de geneeskunde wordt zelfhypnose gebruikt. Maar er bestaan geen mirakels. Ook iemand die mentaal sterk staat, haalt niets zonder training.”

**“OM GOED TE SCHIETEN  
MOET JE IN EEN STAAT  
VAN EXTREME CONCENTRATIE  
KOMEN. DAARBIJ HELPT DE  
HERHALING VAN RITUELEN”**

Wat de prestatie van Lionel Cox ook bijzonder maakt, is dat hij in Londen aantrad als amateur tussen heel wat profs. Toen werkte hij als arbeidsinspecteur, vandaag is hij vrijgesteld als technisch directeur bij de Franstalige vleugel van de federatie van schuttersverenigingen. “Het nadeel is dat je als amateur niet elke dag kan trainen. Maar het voordeel is dat je minder druk voelt omdat je je job niet kan verliezen. Net als andere sporten professionaliseert het schieten meer en meer. Het niveau stijgt elke Olympiade. Nieuwe landen uit Azië, Afrika en Latijns-Amerika verschijnen. Vroeger moest je een zekere maturiteit hebben. Londen was op dat vlak het einde van een tijdperk, sindsdien daalde de gemiddelde leeftijd spectaculair.”

### **Op een kruispunt**

Of de medaille zijn leven fundamenteel veranderd heeft, vragen we de Olympische vicekampioen. “Zonder die medaille zou jij hier vandaag niet zitten. Ze heeft deuren geopend, me toegelaten om veel mensen te ontmoeten en professioneel te evolueren. Maar met schieten word je niet rijk. Als vierde op een Europees Kampioenschap kreeg ik ooit 200 of 300 euro. Vandaag is het prijzengeld wel wat hoger, maar er is nog steeds geen vergelijking





“Op het podium stond ik op een wolk. Ik wilde de bloemen pakken voor ze me die gaven.”

>> met andere sporten mogelijk.” Na Londen volgden jaren met wisselend sportief succes. Lionel Cox kon zich niet kwalificeren voor Rio 2016 en ook in Tokio zal hij er – om de genoemde reden – niet bij zijn. “Mijn beste jaar ooit was zonder twijfel 2017. Als ik naar mijn cijfers kijk, was ik toen nog sterker dan in 2012. Stel dat mijn discipline op het Olympisch programma was gebleven, wie weet waar ik nu zou staan?” Intussen denkt Cox na over zijn toekomst. “Dit zal mijn laatste jaar zijn, denk ik. Ik heb alles gedaan wat ik had voorzien. Nu laat ik plaats aan anderen. Ik kom op een kruispunt om te kiezen voor de toekomst.”

#### Het plezier komt eerst

Zal zijn plaats snel worden ingenomen door een nieuwe Lionel Cox, willen we nog weten. “Op het laatste

Europees Kampioenschap werd een Belgisch meisje achtste. Da’s niet slecht, ze is nog junior. Er zijn nog wel enkele andere beloften. Maar velen trainen helaas niet genoeg, hoewel ze wel wereldkampioen willen worden. Zo werkt het niet. Als je geen passie hebt en je investeert niet, dan kom je er niet. Je moet keuzes maken. Eerst maak je een sportcarrière, daarna bouw je een gezinsleven op. Je moet weten waar je prioriteiten liggen. Ik spendeerde mijn verlofdagen en alle weekends

“DE EUFORIE NA DE MEDAILLE  
DUURDE WEL ENKELE DAGEN. DE  
OLYMPISCHE SPELEN, DAT IS DE  
TOP. ER IS GEEN GROTERE  
COMPETITIE IN DE WERELD.”

op de schietbaan. Als de anderen ontspanden, was ik aan het trainen.” (lacht)

Dat Lionel Cox aan zijn laatste seizoen op het hoogste niveau bezig is, wil niet zeggen dat hij zijn sport vaarwel zegt. Vanuit de structuren wil hij verder bouwen aan de toekomst. “Sport moet boven alles een passie blijven. Ik ben pas laat beginnen te denken aan de Olympische Spelen. Het ging mij om het plezier. Dat heeft me ook toegelaten dat mooie resultaat te behalen. Er zijn er velen die enkel aan resultaten denken en dan is er geen plezier meer aan. Zij verwarren oorzaken en gevolgen. Zonder plezier verlies je tijd en geld en word je moe.”



**OTOLIFT**  
TRAPLIFTEN

Dunste enkele  
rail ter wereld!



## Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux

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

Geldig t.e.m.  
31 mei 2020

**€650,-  
Korting\***

\* Onder voorwaarden. Ga naar [otolift.be/sale](http://otolift.be/sale)

### Stuur mij een gratis brochure

Naam .....

Adres .....

Postcode/plaats .....

Telefoon .....

OKRA20

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

## Bel gratis 0800 65 603

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

[www.otolift.be](http://www.otolift.be)

# LEEFTIJDSDISCRIMINATIE ... OF NIET?

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

**Iedereen volgt de evolutie van de corona-crisis op de voet. Elke dag krijgen we een cijferregen, waaruit pijnlijke conclusies kunnen getrokken worden. Ouderen zijn het grootste slachtoffer van deze pandemie. Hun overlijdenscijfers liggen bijzonder hoog in vergelijking met de jongere leeftijdsgroepen. En leeftijdsdiscriminatie komt ook dan om de hoek kijken.**

OKRA kreeg heel wat bezorgde mails en telefoontjes binnen van veronturste leden. Ze vrezen uiteraard het virus op zich, maar ze zijn ook veronturust omdat in de ethische discussies in de media geluiden te horen waren dat oudere mensen louter omwille van hun leeftijd niet meer zouden opgenomen en behandeld worden in de ziekenhuizen.

Hier is OKRA heel waakzaam. We blijven de ethische adviezen onderzoeken die de ziekenhuizen hanteren om mensen al dan niet intensieve zorgen toe te kennen. In al deze adviezen wordt aangeraden om patiënten te selecteren op basis van hun levenskansen- en verwachting, op basis van medische schalen. Dat betekent dat iemand van zestig jaar de voorkeur kan krijgen op iemand van veertig met een lagere overlevingskans. Er wordt dus niet rechtstreeks op leeftijd geselecteerd. Het betekent niet



## NA DE CORONACRISIS ZAL OKRA BLIJVEN AANDRINGEN OP EEN PUBLIEK DEBAT OMTRENT DE ETHISCHE RICHTLIJNEN EN DE FEITELIJKE TOEPASSING ERVAN IN ONZE ZIEKENHUIZEN EN WOONZORGCENTRA.

dat leeftijd geen onrechtstreekse rol speelt. De gemiddelde levensverwachting van zestigers ligt immers lager dan die van veertigers. Maar leeftijd op zich is geen criterium voor selectie.

Ook de richtlijnen van de Belgische Vereniging Gerontologie en Geriatrie over het al dan niet doorverwijzen van bewoners van woonzorgcentra naar ziekenhuizen hebben bij heel wat leden de wenkbrauwen doen fronsen. De richtlijnen hadden niet tot doel om de capaciteit van de ziekenhuisbedden te vrijwaren door rusthuisbewoners te weren uit de ziekenhuizen. De doelstelling is om in situaties van ernstige zorgnood, medisch de meest correcte en humane oplossing te bieden, rekening houdend met wat de bewoner zelf wil. Onze belangrijkste zorg vanuit OKRA hier blijft dat de woonzorgcentra ook de middelen moeten krijgen om deze menswaardige zorg te realiseren. De coronacrisis heeft voor iedereen duidelijk gemaakt dat de woonzorgcentra te weinig middelen krijgen om die zorg te bieden. Het verzorgend en verplegend personeel beschikken over onvoldoende beschermend materiaal om mensen te kunnen verzorgen.

Je merkt het, wat lijkt op leeftijdsdiscriminatie is het niet. OKRA is hier gelukkig om, want we strijden al jaren tegen het nemen van bepaalde beslissingen enkel en alleen op basis van leeftijd. En met succes! Omdat leeftijd geen argument mag zijn tot bepaalde uitsluitingen. Zo zorgde de coronacrisis er ook voor dat een nieuwe afgeschafte leeftijdsgrens onder de radar is gebleven. Een jaar geleden besliste minister van Volksgezondheid Maggie De Block om een tussenkomst toe te kennen voor consultaties aan de klinisch psycholoog of orthopedagoog, maar wel enkel voor 18- tot 65-jarigen. Samen met de federale ouderenadviesraad heeft OKRA hier sterk op gereageerd. Op 2 april kondigde de minister "het fantastisch nieuws aan" dat de ministerraad solidair "in het belang van iedereen" beslist heeft om de leeftijdsgrenzen af te schaffen.

Na de coronacrisis zal OKRA blijven aandringen op een publiek debat omtrent de ethische richtlijnen en de feitelijke toepassing ervan in onze ziekenhuizen en woonzorgcentra. Ook ouderen, patiënten en vertegenwoordigers van de rusthuisbewoners moeten mee betrokken worden in dit debat. ♦

Mark



# DE WOORDEN, BEELDEN EN ERVARINGEN IN HET LEVEN VAN INGEBORG

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto DE EVOLUTIE

**Herinneren wie je bent. Ingeborg Sergeant (53) zong er met *Het kind in mij* al over, toen het muziekpodium nog haar belangrijkste plek was. Vandaag brengt ze die boodschap niet alleen met haar liedjes maar ook met haar hart, ziel en lijf. In haar centrum *De Evolutie* in Brugge zet ze mensen op het pad naar meer levenskwaliteit en zelfontplooiing. Met veel dankbaarheid voor wie haar de juiste woorden, beelden en ervaringen aanreikt.**

## De kracht van boeken

“Er staat zoveel wijsheid in boeken, dus lezen is voor mij altijd met potlood en post-its bij de hand. Momenteel studeer ik voor mijn eindscriptie in de therapieopleiding. *Psychosynthese* van de Italiaanse psychiater Roberto Assagioli is daarin mijn gids. Hij legt op een heldere manier uit hoe het hogere zelf een waardevolle plek kan zijn in het leven van mensen. Een zelf dat niet wordt geraakt door de stroom van gedachten, gevoelens of fysieke conditie. Die benadering mag best wat meer aandacht krijgen. Het zou me ook helpen om het talent van ‘gewoon zijn’ verder te kunnen ontplooiën maar daarvoor heb ik nu nog te veel te doen.”

## Samen kunst beleven

“In de Sixtijnse kapel in Vaticaanstad verbeeldde Michelangelo in zijn plafondschildering over de schepping met twee handen hoe God en mens elkaar raken. Daar zou ik uren naar kunnen kijken. Dichter bij huis bleef ik onlangs in een tentoonstelling van vzw *Touw* hangen bij een installatie van een gestrand schip dat erg gehavend was door de reis die het had afgelegd. Bezoekers gingen ermee in interactie en probeerden zich de uitdagingen voor te stellen die het schip wellicht had doorstaan. Tot een dame



met een brede glimlach zei ‘*amai, die hebben voluit geleefd*’. Schoon hoe mensen iets kunnen herkaderen op een manier dat alles optilt uit de modder van pijn en strijd.”

**"WAAROM Zouden we HET NIET SAMEN ZINGEN? MIJ HEEFT HET ALVAST TERUG GEBRACHT NAAR WIE IK WIL ZIJN."**

## Beeld en geluid

“Paul Van Vliet zong jaren geleden een liedje over de zee en hoe me ze wel niet was. Het inspireerde me om naar de toneelschool te gaan want nooit eerder voelde ik dat zoveel nog niet gezegd is. En waarom zouden we het niet samen zingen? Mij heeft het alvast terug gebracht naar wie ik wil zijn. Naar een plek van rust ook waar ik *Sacred Passages* van Audio Kreations kan laten binnenkomen. Maar evengoed geniet ik van mensen die zich smijten zoals Bart Peeters

dat deed in zijn jongste concertreeks. In beelden blijft vooral één bepaald fragment uit de film *Le tout nouveau testament* van Jaco Van Dormael hangen. Toen de dochter van God aan iedereen zijn of haar sterfdatum liet lekken en hoe iedereen plots anders ging leven, dat vond ik zalig. Alsof we de waarheid dat we allemaal ooit sterven maar blijven wegduwen.”

## Zon in een maaltijd

“Ik eet graag vegetarisch en niet alleen op restaurant. De rode kool en appeltaart van mijn schoonmoeder is het beste wat er is. Uit mijn jeugd onthoud ik vooral de saus die mijn mama zaliger elke zondag maakte.



Samen met kroketjes want dat was belangrijk. Buitenhuis haal ik minstens twee keer per week een dagschotel in het vegetarisch eethuis *De Bron* in Brugge. Zij redden mijn leven met hun gezonde maaltijden. Ben ik verder weg, dan zijn de Indische en Thaise keuken mijn favorieten. In hun kruiden en ingrediënten proef ik altijd een beetje zon.”

**Info:** [www.evolutie.ws](http://www.evolutie.ws)



**"IN THAISE EN INDISCHE INGREDIËNTEN PROEF IK ALTIJD EEN BEETJE ZON."**

# 10 OM NIET TE MISSEN

"BLIJF IN UW KOT"-SPECIAL



## 1 LEUKE FIGUREN BORDUREN

In dit boek vind je de basisborduurtechnieken stap voor stap uitgelegd en meer dan 500 motieven om mee aan de slag te gaan: kleurrijke bloemen, stekelige cactussen, wijze uilen, tuffende auto's, malle monsters, cijfers en letters, sierlijke randen en veel meer. Uiteraard kun je op kleding borduren, maar er zijn nog veel meer mogelijkheden! Je kunt een theepot op een keukenschort borduren, je lievelingsfiguurtje op een rugzak of roze flamingo's op canvas sneakers. Als je het kunt tekenen, kun je het borduren!



*Leuke figuren borduren, Wendi Gratz, 19,99 euro, Uitgeverij Manteau*  
> WIN een exemplaar zie pag. 54

## 2 GROOTMOEDERS MEMORY JOURNAL

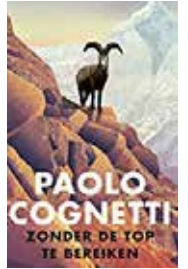
Bewaar familieherinneringen, verhalen en belevenissen in dit prachtige boek. Als grootmoeder kijk je aan de hand van eenvoudige vragen terug op je kindertijd, je jeugd, je gezin, je latere leven als oma. Zo wordt dit Memory Journal een waardevol familieboek dat van generatie op generatie doorgegeven kan worden. Een ideaal geschenk voor (groot)moederdag!

*Grootmoeders Memory Journal, 22,50 euro, Uitgeverij Manteau*  
> WIN een exemplaar zie pag. 54



## 3 ZONDER DE TOP TE BEREIKEN

Waar zijn we naar op zoek wanneer we op reis gaan? Deze vraag staat centraal in *Zonder de top te bereiken*, dat vertelt over Dolpa, een afgelegen gebied in de Himalaya. Het is een boek over hoe een man tot inzichten komt op vijfduizend meter hoogte door een voet voor de andere te zetten. Hij reist door een land dat onaangetast is door de moderne tijd, vergezeld door een ezel en Peter Matthiessens reisklassieker *De sneeuwluipaard*. Maar *Zonder de top te bereiken* is meer dan een reisverslag: het is een eerlijke vertelling over iemand die probeert zijn grenzen te vinden, die vele oude zekerheden ziet vervagen en die de pracht ontdekt in kleine zaken, zoals een onverwachte ontmoeting met een Tibetaanse hond. Het hoofdpersonage zoekt balans in zijn leven en vindt die in de schoonheid van de natuur.



*Zonder de top te bereiken, Paolo Cognetti, 18,99 euro, Uitgeverij De Bezige Bij*  
> WIN een exemplaar zie pag. 54



## 4 PODIUM AAN HUIS

Bekijk gratis opnames van meer dan 60 podiumvoorstellingen voor jong en oud. Elke dag komen er nieuwe voorstellingen bij. Via Podium Aan Huis bundelen gezelschappen, kunst- en cultuurhuizen virtueel de krachten om jou te blijven ontroeren en ontspannen. Door de coronacrisis is de magie van de live beleving even onbereikbaar. Geen nood, want als de zalen moeten sluiten, dan komt de voorstelling gewoon naar je toe. Veel kijkplezier!

[www.podiumaanhuis.be](http://www.podiumaanhuis.be)



## 5 CONSCIENCE, DE TERUGKEER

België, herfst 1869. Gerard Conscience, burge-meester van Turnhout, wordt geconfronteerd met een nieuwe bedreiging. Een smokkelende heeft haar jachtterrein uitgebreid tot in de dorpskern. Inbraken gaan gepaard



met onverwacht geweld. Conscience roept zijn zoon Henri terug uit Engeland, waar die criminologie studeerde.

De Turnhoutenaren stellen zich vragen bij de jongeman, die rondwandelt, kijkt en zwijgt. Twee vrouwen interesseren zich voor hem: twee getrouwde vrouwen die te slim zijn voor hun eigen bestwil.

*Conscience, Mark Cloostermans, 21,99 euro, Uitgeverij Houtekiet > WIN een exemplaar zie pag. 54*



## 8 WOLGAKINDEREN

Jakob Bach leidt een eenvoudig leven als dorpsonderwijzer in het dorp Gnadenthal, een afgesloten samenleving van Duitse kolonisten in de weidse steppe langs de Wolga. Zijn leven verandert wanneer hem gevraagd wordt Klara,

een boerendochter aan de andere oever, Duits te leren. Hij wordt op slag verliefd op haar. Hun liefde kan echter niet ontsnappen aan de revolutie en de burgeroorlog: plunderende bandieten verkrachten Klara. Wanneer zij de geboorte van haar dochter niet overleeft, verliest Bach voorgoed zijn spraakvermogen. Tegen de achtergrond van de Russische geschiedenis, met de hongersnood van 1933, de Stalin-terreur en de deportatie van de Wolga-Duitsers in 1940, creëert Guzel Jachina een bijzondere wereld vol levensechte mensen en onverwachte ontwikkelingen.

*Wolgakinderen, Guzel Jachina, 24,99 euro, Uitgeverij Querido > WIN een exemplaar zie pag. 54*

## 6 IN HECHTENIS

Tabitha zit vast in een huis van bewaring, beschuldigd van moord op buurman Stuart Rees. Van de bewuste dag kan ze zich echter haast niets herinneren. Toch denkt ze dat ze onschuldig is. Wanneer ze merkt dat haar advocaat hieraan twijfelt,



besluit ze zelf haar verdediging op zich te nemen. Maar dat blijkt lastig vanuit de cel. Zou iemand haar de schuld in de schoenen

proberen te schuiven of heeft ze het misschien toch zelf gedaan?

*In hechtenis, Nicci French, 26,99 euro, Ambo Anthos uitgevers > WIN een exemplaar zie pag. 54*

## 7 EEN MEISJE OP SCHINDLER'S LIST

Rena Finder is pas elf jaar als de nazi's haar en haar familie op transport zetten naar het getto in het Poolse Krakau. Terwijl steeds meer gevangenen om hen heen worden afgevoerd, komen Rena en haar moeder bij Oskar Schindler terecht, een Duitse zakenman die Joodse gevangenen in zijn fabriek in dienst heeft. Tegen de wil van de nazi's in zorgt Oskar zo goed mogelijk voor zijn mensen. Toch gaat er geen dag voorbij zonder angst en gevaar, en op een dag worden ook Rena en haar moeder gedeporteerd naar het concentratiekamp Auschwitz. Dit boek is het aangrijpende waargebeurde verhaal over de tragedie van de holocaust, maar ook over doorzettingsvermogen, hoop en overleven.



*Een meisje op Schindler's list, Rena Finder & Joshua M. Greene, 13,99 euro, Uitgeverij Kluitman > WIN een exemplaar zie pag. 54*



## 9 PONTIFEX

De Heilig-Bloedprocessie in Brugge eindigt in mineur, wanneer de bisschop sterft aan een zware hartaanval. De volgende dag is zijn lijk verdwenen.

Onderzoeksjournaliste Eva Storms en student Wolf Garcia beginnen te praten met mensen die de overleden bisschop gekend hebben. Priester Gilles Perrier is hun gids in het kerkelijke wereldje, waarin ambitie en eerzucht, intriges en machtswellust wel erg ver lijken te staan van de evangelische waarden. Deze meeslepende thriller voert ons doorheen mysterieuze locaties, met pittige dialogen en spitse humor.

*Pontifex, Pol Dehullu, 19,99 euro, Uitgeverij Aspe NV > WIN een exemplaar zie pag. 54*



## 10 DE VLINDERKAMER

Het leven van Posy Montague staat in het teken van de natuur: als kind ving ze vlinders met haar vader, ze was de eerste vrouwelijke student plantkunde aan Cambridge en tegenwoordig is ze altijd te vinden in haar prachtige tuin. Maar het bijbehorende landhuis van haar familie raakt in verval, en Posy moet de pijnlijke beslissing nemen het landgoed te verkopen. Dan keert Posy's eerste liefde, Freddie, terug in haar leven. Vijftig jaar geleden brak hij haar hart, maar nu zoekt hij weer contact. Welk geheim draagt hij met zich mee? En wat heeft het statige landgoed van Posy's familie daarmee te maken?

*De vlinderkamer, Lucinda Riley, 21,99 euro, Xander Uitgevers > WIN een exemplaar zie pag. 54*





Kunstenaar Roland Menten  
“DE SLAK VOELT ZICH  
GOED ZOALS ZE IS, OOK AL IS ZE  
ZWAK EN NIET GELIEFD”

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto's WALTER SAENEN



**Van alle dieren die door onze tuinen en bloemperken schuifelen, wekt de slak misschien wel het meeste weerzin op. Niet zo voor kunstenaar Roland Menten (65) uit het Limburgse Alken. "Een slak laat zich niet opjagen", zegt hij. "Ze voelt zich goed zoals ze is, ook al is ze zwak en niet geliefd. Het is het ideale tegengif voor onze op hol geslagen maatschappij waarin alles steeds groter en mooier moet zijn." Roland boetseert slakken tot een kunstwerk waarmee hij de medemens een spiegel voorhoudt.**

"Weinig mensen kennen mij als de kunstenaar die objecten maakt met composiet. Maar zegt iemand 'er komt een tentoonstelling van de slakkenman', dan weet iedereen over wie het gaat. Als kind bouwde ik al graag zandkasteelen. Dat de slak op mijn pad kwam, was louter het resultaat van een zoektocht naar iets waarmee ik onthaasten kon verbeelden. Ik heb meestal eerst een wijsheid in mijn hoofd en dan werk ik dat uit met slakken. Hoe ze zit of kruipt, in een setting met andere slakken of een bepaalde soort.

Op onze planeet leven zo'n 70.000 verschillende exemplaren, onderverdeeld in huisslakken, naaktslakken en zee-slakken. Ik heb dus studiemateriaal genoeg. Zie ik in de natuur een slak kruipen, dan bestudeer ik ze. Ik laat ze wel gerust. Het is een interessant dier waar mensen weinig over weten. Choqueren met mijn kunst doe ik nooit, wel gebruik ik humor. Door elk werk met een slak een titel te geven, hoop ik de toeschouwer aan het denken te zetten."

### **Werken met composiet**

"Met composiet werken, is vooral een technische aangelegenheid. Ik leerde de basis van iemand die 35 jaar geleden ermee ophield. Het is vooral uitproberen om de juiste samenstelling van je materiaal te vinden. Vergeet ik een ingrediënt, dan kan de hele boel mislukken en moet ik herbeginnen. Dat is iets wat op mijn leeftijd me al wel eens parten speelt. De verschillende kleuren worden onder andere door steengruis of glasschilfers in de substantie geïntegreerd. Anders dan keramiek, moet ik mijn objecten dus niet

bakken maar laten uitharden. Het is een fantastisch creatief proces waarin schijnbaar nutteloze materialen plots interessant zijn. Zo gebruik ik bijvoorbeeld fietsspaken om de uitstekende voelsprietten voldoende stevigheid te geven. Ik heb verschillende jaren les

**"VERGEET IK EEN INGREDIËNT,  
DAN KAN DE HELE BOEL  
MISLUKKEN EN MOET IK  
HERBEGINNEN. DAT IS IETS WAT  
OP MIJN LEEFTIJD ME AL WEL  
EENS PARTEN SPEELT."**

gegeven in het volwassenenonderwijs. Het publiek was heel gevarieerd en iedereen had een ander idee om in composiet uit te werken. Dat ging van een kajak tot bloemenvazen, dakpannen en onderdelen voor motoren. Alleen al het vinden van de juiste vorm om je mal op te maken, is een uitdaging. De toepassingen zijn eindeloos, ook in het bedrijfsleven waar ik af en toe gevraagd wordt om een prototype te maken.

Als kunstenaar blijft de slak echter mijn geliefkoosde onderwerp. Maar er zijn kapers op de kust want tegenwoordig sluipen er kikkers in mijn werk. En van een paddenstoel met in het midden een inzinking, maak ik drinkbakjes voor de vogels. Veel van wat ik maak, belandt dus in tuinen. Ik heb nog honderden ideeën. Maar wat het ook is, op elk kunstwerk zit er wel ergens een slak." ♦

**Info:** [www.rolandmenten.be](http://www.rolandmenten.be)





# 't is gebakken!

Foto's BAS BOGAERTS, VERNE

Aan huis gekluisterd,  
geen bezoek  
of activiteiten,  
tijd genoeg.

DEZE TWEE BAKRECEPTEN UIT DAGELIJKSE  
WINTERKOST VAN JEROEN MEUS ZIJN OM DUIMEN EN  
VINGERS BIJ AF TE LIKKEN. OMDAT JEZELF  
VERWENNEN MAG, EN NEEM DEZE KEER GERUST EEN  
GROTER STUK.



# BRESILIENNETAART

Een bresiliennetaart of flan bresilienne is een typisch Belgische taart, al doet de naam iets exotisch vermoeden. De bodem is een zacht gistdeeg met een fluweelzachte flanvulling, afgewerkt met flink wat slagroom en crunchy bresiliennenootjes.

## INGREDIËNTEN

### Voor het deeg

420 g bloem + extra om te bestuiven  
210 g boter op kamertemperatuur +  
extra om in te vetten  
30 g kristalsuiker  
80 ml melk  
18 g verse gist of 9 gram droge gist  
1 ei  
zout

### Voor de pudding

100 ml melk  
1 eidooier  
20 g suiker  
10 g vanillepuddingpoeder (custard)

### Voor de flan

475 ml melk  
75 g suiker  
65 g bloem  
4 eieren  
1 vanillestokje

### Voor de afwerking

3 dl slagroom  
1 eetlepel bloemsuiker (poedersuiker)  
100 g bresiliennenootjes (gehakte  
gekaramelliseerde nootjes, nougatine)

## WERKWIJZE

### Gistdeeg

Doe de bloem met de zachte boter en de suiker in de mengkom van de keukenmachine. Strooi er een snuifje zout bij en laat de keukenmachine draaien. Verwarm de melk in een steelpannetje tot lauw. Brokkel er de gist in en laat hem volledig oplossen. Doe het ei en de melk met gist in de mengkom en laat de machine een stevig deeg kneden. Kneed het nog even goed door met de hand en vorm een stevige bol.

Vet een grote kom in met wat olie, leg de bol deeg erin en dek af met huishoudfolie. Laat 45 minuten rijzen op een warme plaats.

### Pudding

Verwarm de melk voor de pudding op het vuur in een steelpannetje. Klop de eidooier met de suiker en het vanillepoeder los met de garde, giet er een beetje warme melk bij en roer los. Giet dit mengsel in het steelpannetje en zet het vuur een beetje hoger. Laat de pudding al roerend dikker worden. Stort de pudding in een koude schaal, bedek de pudding met huishoudfolie zodat er geen vel op komt en laat wat afkoelen.

### Flan

Doe de melk met de suiker, bloem en eieren in een mengkom. Snijd het vanillestokje in de lengte open, schraap er de zaadjes uit met de punt van een scherp mes en doe ze in de mengkom. Mix met de staafmixer op laag vermogen. Doe de pudding bij de flan en mix met de staafmixer. Laat het mengsel even rusten.

### Taart bakken

Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet een taartvorm in met boter en bestuif met bloem. Schud het teveel aan bloem eruit. Bestuif het werkblad met bloem. Duw de lucht uit het deeg en kneed het kort door. Leg op het werkblad en rol het deeg uit tot een dunne, ronde lap die iets groter is dan de vorm.

Strooi eventueel wat bloem over het deeg zodat het niet aan de deegrol kleeft. Leg het deeg in de taartvorm en duw het stevig tegen de randen. Snijd het deeg dat boven de taartvorm komt weg. Duw het deeg nog eens goed aan, het mag een paar millimeter uitsteken. Zet de vorm 10 minuten in de diepvriezer en bak daarna de bodem 15 minuten in de oven. Verlaag de temperatuur van de oven naar 175 °C.

Giet de flan over de halfgebakken bodem. Zet de taart in de oven en bak 35 minuten. Haal de taart uit de oven en laat ze een beetje afkoelen. Verwijder de vorm en laat volledig afkoelen op een rooster.

### Afwerken

Klop de slagroom stijf met wat bloemsuiker. Doe een spuitmondje in een spuitzak, vul de zak met opgeklopte room en leg hem in de koelkast tot je hem gebruikt. Spuit slagroom over de taart en strooi er de bresiliennenootjes over.

FLAN  
BRESILIENNE IS  
EEN TYPISCH  
BELGISCHE TAART





# FLANTAART

De klassieke flantaart kan je herkennen aan de afdruk van het taartrooster, omdat ze steeds ondersteboven wordt afgekoeld. Dit lekkere recept is een leuke uitdaging voor de thuisbakker waarmee je ongetwijfeld punten zal scoren!

## INGREDIËNTEN

### Voor het gistdeeg

210 g boter op kamertemperatuur + wat extra  
420 g bloem + wat extra  
30 g kristalsuiker  
6 g zout - 80 ml melk  
18 g verse gist of 9 gram droge gist  
1 ei

### Voor de pudding

100 ml melk  
1 eierdooier  
20 g kristalsuiker  
10 g vanillepuddingpoeder (custard)

### Voor het flanbeslag

475 ml melk  
4 eieren  
65 g bloem  
75 g kristalsuiker  
1 vanillestokje

## TIP

EEN RESTJE GISTDEEG KUN JE IN HUISHOUDFOLIE VERPAKT INVRIEZEN VOOR EEN TOEKOMSTIGE BEREIDING.



Deze twee bakrecepten komen uit *Dagelijkse winterkost* van Jeroen Meus.

## WERKWIJZE

### Gistdeeg

Doe de zachte boter, de bloem, de suiker en het zout in de mengkom van de keukenmachine. Plaats de deeghaak en laat het toestel draaien. Verwarm de melk op een zacht vuur tot lauw en los de verbrokkelde verse gist erin op. Schenk de melk met gist bij het deeg in de machine. Voeg ook het ei toe en laat de machine kneden tot je een egale bal gistdeeg hebt. Wikkel de deegbal in vershoudfolie en leg het in de koelkast. Vet de taartvorm zorgvuldig in met boter en bepoeder met bloem. Schud overtollige bloem eruit. Strooi wat bloem op je werkblad. Rol het deeg uit tot een dunne ronde lap van ongeveer 3 mm dik die een paar centimeter groter is dan de vorm.

Drapeer hem voorzichtig over en in de taartvorm. Bedek ook de rand en laat het deeg wat overhangen. Druk het deeg goed aan in alle hoekjes en kantjes van de vorm. Rol een keer met de deegrol over de kartelranden van de taartvorm en snijd zo de overhangende resten deeg los. Zet de vorm met deeg in de diepvriezer.

### Pudding

Maak een kleine hoeveelheid klassieke vanillepudding. Doe de melk, de dooier, de suiker en het puddingpoeder in een pannetje en meng met de garde. Zet de pan op een matig vuur en blijf onophoudelijk roeren met de garde tot je een kleine hoeveelheid gebonden pudding hebt.

Schep de pudding in een schaalje en bedek hem met een vel vershoudfolie. Druk de folie tot tegen het oppervlak van de pudding, laat even afkoelen en zet het schaalje in de koelkast.

### Flanbeslag

Schenk de melk in een ruime mengkom. Scheid 2 eieren. Doe de dooiers in de mengkom bij de melk en bewaar de 2 eiwitten in een kom om ze later op te kloppen. Voeg de 2 resterende eieren bij de melk met de dooiers. Schep er ook de bloem en de suiker bij. Mix met de staafmixer. Snijd het vanillestokje overlangs in tweeën, schraap er met een mespunt alle zaadjes uit. Doe ze bij het melk-eiermengsel. Schep de afgekoelde vanillepudding erbij en mix alles weer met de staafmixer. Klop de eiwitten tot een stevig schuim. Spatel het eiwitschuim door de flanmix. Verwarm de oven tot 200°C. Neem de taartbodem uit de diepvriezer en plaats hem in de hete oven op een rooster vlak bij de bodem. Nu kun je de vloeibare flanvulling zonder morsen in de deegbodem schenken. Sluit de ovendeur en bak de flantaart 15 minuten op een temperatuur van 200°C. Verlaag de baktemperatuur naar 180°C en bak de taart nog 35 minuten. Haal de taart uit de oven en plaats het taartrooster erop. Draai de flantaart en het rooster samen in één beweging om, verwijder de bakvorm en laat de flantaart ondersteboven afkoelen. Zo ontstaat de typische flantaart-afdruk met cirkels van het taartrooster in de vulling.

# DE WERELD VALT STIL

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

**Miljarden mensen hebben de verplichting gekregen om in hun kot te blijven. Begin april rondt het aantal van wie er een infectie opgelopen heeft met een tot voor kort onbekend virus de kaap van het miljoen, in België komt het aantal dodelijke slachtoffers boven tweeduizend te liggen. Overal draait de economie op een laag toerental. Bedrijven en winkels gaan dicht, meer dan een miljoen mensen zijn werkloos. De regering sluit een akkoord met de banken om ondernemingen vijftig miljard krediet ter beschikking te stellen. De Europese centrale bank maakt 750 miljard vrij om in de economie te pompen. Nooit gezien.**

*“Hij wou weten of je je in kon denken dat de pest niets zou veranderen in de stad en dat alles opnieuw zou beginnen zoals vroeger, alsof er niets gebeurd was”.* Een bedenking afkomstig van Nobelprijswinnaar voor literatuur, Albert Camus. In zijn roman *De Pest* uit 1947 beschrijft de Franse auteur hoe de pest toeslaat in de Algerijnse stad Oran. Eerst wordt de epidemie niet herkend, de prefect veegt het verschijnsel onder de mat en neemt laattijdig maatregelen. De inwoners lappen ze aan hun laars, elke dag sterven er honderden. Dokters proberen een vaccin uit. Uiteindelijk zet de prefect de stad in quarantaine en sluit hij ze af van de wereld. *“Vleermuizen vlogen boven de tenten en verdwenen meteen”.* De gelijkenis met vandaag is fascinerend. Alsof Camus beseft had van wat er zich 73 jaar later in China en daarna overal ter wereld af zou spelen.

## Het moet anders

Het kan bijna niet dat we alles bij het oude laten eenmaal de crisis bedwongen is. Door het coronavirus is thuiswerk het nieuwe normaal en is leren op afstand ingeburgerd. In de jaren vijftig kregen we vanop de kansel van de pater te horen dat het doodzonde is om de zondagsmis op tv te volgen in plaats van in de kerk. Deze dagen streamen ze de eucharistievering in de kathedraal live op het scherm van je lap-

top. Die verworvenheden schroef je niet terug.

Er is meer: het inzicht dat er veel geld op tafel mag en moet komen, los van de weerslag op het begrotingstekort. En de staat is terug. Jawel, het apparaat dat in het recente verleden telkens weer aan afslanking toe was. De minister van Volksgezondheid die het waagt om besparingen in de gezondheidszorg te bepleiten kan het wel schudden voor haar of zijn politieke loopbaan.

## OVER HET LOT VAN OUDEREN HEBBEN ANDEREN BESLIST, OVER HUN HOOFD HEEN. VALT HET TE OVERWEGEN DAT SENIOREN WEER ZITTING HEBBEN IN VERKOZEN ORGANEN EN BESTUURSCOLLEGES?

De globalisering? Kan het virus zonder visum overal ter wereld toeslaan, wij op ons dode gemak rondtrekken in Europa, dat is voorbij. Net als andere landen heeft België de grens met zijn burens afgesloten. Letterlijk, met containers. Een coronasanitaire. Het zwaar getroffen Italië, dat zich door de andere Europese landen in de steek gela-

ten voelt, doet een beroep op Chinese en Cubaanse dokters. Ontwikkelingshulp vanuit het Zuiden.

Nog straffer. Laten we de Nederlandse schrijver Geert Mak citeren: *“Naast de globalisering gaat immers ook het op één na grootste dogma van de voorbije decennia aan het wankelen, de vrije markt”.* Kunnen we het ons veroorloven om voor essentiële bestanddelen van geneesmiddelen afhankelijk te blijven van Chinese toeleveranciers? Mogen we zonder nadenken de invoering van een 5G-netwerk voor mobiele communicatie toevertrouwen aan het Chinese bedrijf Huawei? De discussie is open.

## Op de helling

*“Hoe zouden ze aan de pest gedacht hebben, die je de toekomst ontnemt en de mogelijkheid om je te verplaatsen en te discussiëren”.* Een andere bedenking van Camus. Onze normen en waarden voeren we hoog in het vaandel maar nu krijgen we zonder boe of ba enkele weken huisarrest opgelegd en staat onze bewegingsvrijheid en vrijheid van vereniging op de tocht. Voor de goede zaak, onze gezondheid? Jazeker, maar wat heeft de gewone burger bij die besluitvorming in de melk te brokken gehad? De (minderheids)regering werkt met vol-

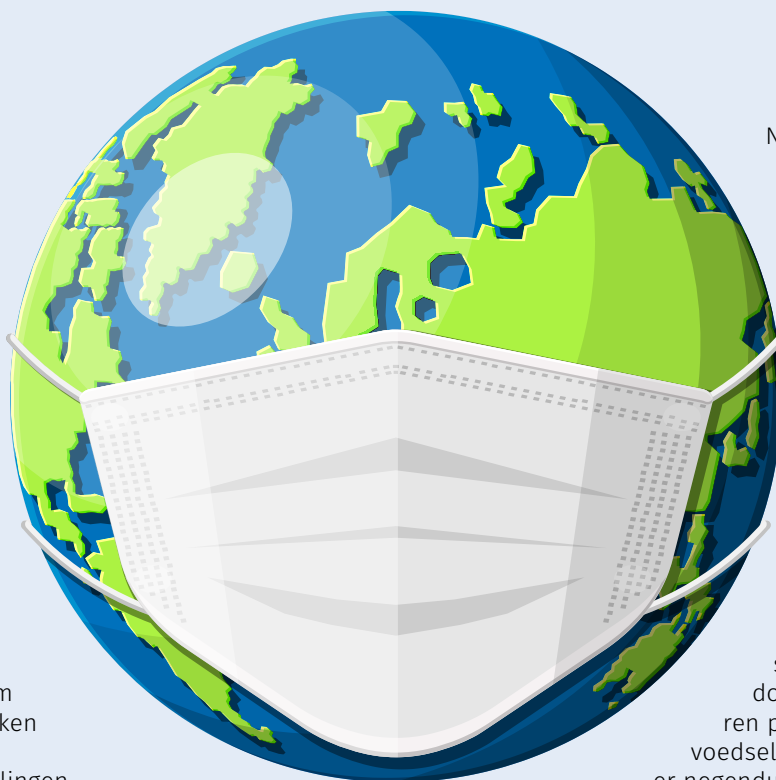


machten en werkt dwingende maatregelen uit met de partijvoorzitters. Het door ons verkozen parlement staat buitenspel.

Iedereen in zijn kot? Ze meende het, minister Maggie De Block, bevoegd voor Volksgezondheid, Asiel en Migratie. Maar de asielzoekers stonden in Brussel voor een gesloten deur en waren gedwongen om hun toevlucht te zoeken in het Noordstation. Uitgewezen vreemdelingen moesten uit de gesloten centra weg. Zwakkeren in de samenleving hebben geen recht op lijfsbehoud. Zelfs honden hebben een hok.

Is het u opgevallen hoe oma's en opa's tijdens de crisis gepamperd werden? In je kot, vort met de geit. Niet allemaal, neen, niet de oma die dokter is, of de opa aan het stuur van de bus. Over het lot van ouderen hebben anderen beslist, over hun hoofd heen. Valt het te overwegen dat senioren weer zitting hebben in verkozen organen en bestuurscolleges?

Kunnen ze meepraten over de keuzes die er te maken zijn over welke patiënten voorrang krijgen bij de behandeling. Moeten ze, in navolging van *Femen*, als *Tandeloze Tijgers* acties opzetten, misschien best niet in hun blootje? Schrijft Camus: "U denkt toch dat de pest



*haar goede kanten heeft, dat ze de ogen opent, laat nadenken".*

### **Toekomstvisie**

We zijn erin geslaagd om, zij het met vallen en opstaan, een pandemie te bestrijden, ongeacht de smakken geld die het kost en de verregerende maatregelen die er nodig zijn.

Zijn we op weg naar een andere globalisering? Valt het te overwegen –ongelimiteerde brainstorming is aan de orde– om volgende winter op dezelfde manier de jaarlijkse griepaanval af te weren? We houden die sterftcijfers niet even keurig dagelijks bij maar, al bestaat er een vaccin en hebben er velen immuniteit opgebouwd, ze liggen tussen 291.000 en 646.000. Op 8 april waren er wereldwijd 83.109 doden.

Nog iets, nu we toch bezig zijn, de opwarming van de aarde. Eén titel uit de Franse krant *Libération* van 31 juli 2019: "Debacle, de mensheid verteerd door het einde". Moeten we niet even goed met zijn allen alle zeilen bijzetten om de uitstoot van CO<sub>2</sub> drastisch te verminderen?

Een Oegandese kennis stuurt een boodschap: "Het hongervirus doodt achtduizend kinderen per dag, er is een vaccin: voedsel". Ze vergist zich, het zijn er negenduizend. Nu we de methode in de vingers hebben, pakken we ook die problematiek meteen aan?

Toegegeven, één kwestie is onoplosbaar, zelfs in tijden van corona: een regering vormen die een weerspiegeling is van een meerderheid in het parlement. Schrijft Camus: "Het enige wat mensen samenbrengt, is hen met de pest opzadelen". Het heeft niet geholpen.

### **Toemaatje**

IS heeft zijn aanhangers opgeroepen om geen aanslagen te plegen in de landen waar de pandemie toegeslagen heeft en ... hun handen te wassen. Mietjes, die terroristen. ◆

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

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



# Passie

## IS DE MOTOR VAN MOOIE DINGEN

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's FRANÇOIS DE HEEL

**Begin 2018 startte mijn rondreis voor deze rubriek. In Vlaanderen en Brussel stond ik tot nu 22 keer voor een voordeur met daarachter boeiende verhalen. In deze aflevering blik ik terug. Niet omdat de reeks zou stoppen. Wel omdat de coronacrisis ons dwong om het gesprek voor de 23<sup>ste</sup> aflevering op de valreep uit te stellen.**

Het begint allemaal in Heide, een deelgemeente van Kalmthout. Aan de rand van het gelijknamige natuurgebied woont Bob, een gepassioneerde tafeltennisser met meer dan vijftig jaar ervaring. De begeesterde manier waarop hij over zijn sport spreekt, zet de toon voor alle volgende afleveringen. Daarin vertellen mensen telkens over hun passie. Bij de ene is dat een hobby, bij de andere een job. Er zijn er die vertellen over een bepaalde levenskeuze of over een ideaal of een droom. Maar telkens is er die begeestering die leidt tot een boeiend verhaal. Waar het hart van vol is, nietwaar?

**'Kan je daar wel iets mee doen?'**  
Nochtans moeten sommigen er wel van overtuigd worden dat hun ver-

haal wel degelijk interessant is. Vertellen willen ze wel, maar geregeld hoor ik: 'Ik weet niet of je daar iets mee zal kunnen doen'. Maar elke keer weer als ik mijn *bandopnemer* uitschakel na een gesprek, weet ik: dit verhaal is de moeite waard. Mensen zijn soms zo bescheiden over wat ze betekenen. Het hoeven niet altijd de grote daden te zijn die in de spotlights staan. Ook in de schijnbaar gewone dingen en in de treffende anekdotes schuilen de grote thema's van het leven. Ook als het leven van mensen geen krantenkoppen haalt, zit er een verhaal in. Enkele voorbeelden? Zakaria die werd en wordt geconfronteerd met racisme en angst voor het onbekende. Gelukkig merkt hij vooral ook veel positivisme in de samenleving.

Björn en Tanja vertellen over de mooie en moeilijke kanten van het pleegouderschap. Elza heeft het over de tijd dat ze in het Zwin woonde en werkte, maar ook over de terminale ziekte van haar man Robert. Musti schetst zijn moeilijke jeugd, maar vooral ook het lot van dak- en thuislozen in Hasselt en alle dingen die hij doet voor deze mischchien wel te vaak vergeten doelgroep. Ook Diederik vertelt over zijn ongebreideld sociaal engagement en hoe zijn geloof hem daarin sterkt. Jos deelt zijn passie voor de natuur met ons, en benadrukt hoe belangrijk het is om daar zorgzaam mee om te gaan.

**De verovering van de wereld**  
Humor is vaak niet veraf in de verhalen die worden verteld. Saskia







BOB



TOM & ANNIKA



JOS



CHRISTEL



GHISLAIN, FABIO & THOMAS



KAAT & VICTOR

"OOK IN DE  
SCHIJNBAAR GEWONE  
DINGEN EN IN DE  
TREFFENDE ANEKDOTES  
SCHUILEN DE GROTE  
THEMA'S VAN HET  
LEVEN."



RUBEN & ISABELLE



SASKIA





>>

schetst hoe ze wel vijf keer met een defecte fiets passeerde om het hart van fietsenmaker Giovanni te winnen. Het is haar gelukt! Marc blikt terug op de buitenlandse trips van zijn voetbalclub Jeanekes Boys & Girls. Op zoek naar een tegenstander schuimde hij met zijn ploegmaats de cafés in Parijs en andere steden af. Bieke vertelt hoe de indrukwekkende waterval in het bos van haar jeugd bij een later bezoek nog geen twintig centimeter hoog bleek te zijn.

En dan zijn er nog de vele dromen die mensen koesteren. Sommige zijn al gerealiseerd, zoals de fiet-senwinkel van Giovanni of het boek van Frieda. Aan andere wordt nog duchtig gebouwd, zoals het cohousingproject van Anton of de verdere verovering van de wereld door Beuk, de band van Roel. Ook hier weer is passie de motor van mooie dingen die mensen realiseren.

### Woud in Molenbeek

Langs Vlaamse wegen is ook een rondreis langs steden en gemeenten. Van het dichtbevolkte Deurne-Noord naar het landelijke

"OOK ALS HET LEVEN  
VAN MENSEN GEEN  
KRANTENKOPPEN HAALT,  
ZIT ER EEN  
VERHAAL IN."

Ramskapelle. Van het bruisende Elsene naar de pittoreske omgeving van Nederokkerzeel. Ik verplaats me doorgaans met het openbaar vervoer en zet mijn reis vanaf het station vaak te voet of met een deelfiets verder. Dat geeft me de kans om de omgeving in me op te nemen. Ik ruik de bosgeur, voel de drukte van het verkeer, hoor het vrolijk gekwetter van de vogels. Zo ontdek ik geregeld onverwachte plekken.

Neem nu de wijk rond het Schaarbeekse Josaphatpark met haar statige burgerhuizen en de majestueuze Louis Bertrandlaan. Of de slingerende landelijke wegen en fietspaden van het fietsknooppuntennetwerk, bijvoorbeeld tussen Diest en Donk (Herk-de-Stad). In Mariakerke bij Gent kom ik terecht in het natuurgebied Bourgoyen-Ossemeersen. Natuur in de stad, het kan! In het dichtbevolkte Sint-

Jans-Molenbeek ontdek ik het Scheutbos. Ik beland er op een pad dat zo dichtbegroeid is dat ik me met wat fantasie in een echt woud waan. De vergezichten op het stedelijke Brussel zorgen voor een intrigerend contrast. De wandelaars die ik tegenkom zijn schaars, maar van alle leeftijden.

### Uitstraling in foto's

Elke keer weer is het ook voor mij uitkijken welke interpretatie fotograaf Swa De Heel aan het verhaal geeft. Ook hij heeft er intussen 22 reportages op zitten. In zijn beelden brengt hij de straat, de mens, maar vaak ook een element uit het verhaal aan bod. Het valt me op hoe Swa de uitstraling van de mensen die ik interview ook in zijn foto's weet op te roepen.

Met veel plezier vliegen we er weer in zodra dat kan. Want deze gedwongen pauze wordt zeker niet ingegeven door een gebrek aan verhalen. Integendeel, er zijn nog massaal veel Vlaamse (en Brusselse) wegen waar mensen met een passie wonen. 📍



# Hersengymnastiek

## TIJDENS CORONADAGEN

### KRUISWOORDRAADSEL

#### Horizontaal

**1** streek in België **7** sportartikel **13** afscheidsgroet (Frans) **14** oude lap **16** vierkant gebakje **17** lichaamsdeel **18** verminderd met **19** hoofdstad van Peru **20** dieet houden **22** bijwoord **23** vruchtvlies van de klappernoot **24** paardenslee **25** mestvork **27** röntgenfoto **29** kiem **31** landbouwvoertuig **34** naarling **37** dwarsdraden van een weefsel **40** blits **41** daareven **42** sportorganisatie **43** drukfoutenlijst **45** koude lekkernij **48** verwarde haardos **51** lectori salutem **53** opiniepeiling **54** schermbloemige plant **56** Frans lidwoord **57** geberge in Noord-Afrika **59** vogel **61** kant van een zaak **63** harde boomvrucht **64** hitsig **65** doffe dreun **66** voormuur van een gebouw **68** onbepaald voornaamwoord **69** grote groep personen **70** kracht geven **71** geluid van mussen.

#### Verticaal

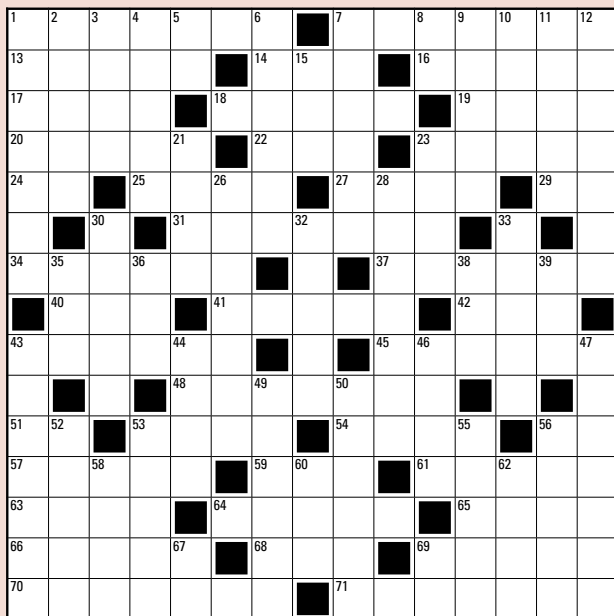
**1** mogelijkheid betraapt te worden **2** geur **3** plaats in Vlaanderen **4** rekenkundig getal **5** Europese Unie **6** sluw **7** kortaf **8** kilocycle **9** chique woonkamer **10** oude auto **11** ontbering **12** langdurige verhuur **15** windrichting (afk.) **21** mythologisch wezen **23** kuip voor boterbereiding **26** kantine **28** betonnen zinkbak **30** sporthemd **32** kledingstuk **33** wereldbol **35** christelijk **36** grootvader **38** aanspreektitel **39** onhoudbare tennisservice **43** via het genoemde **44** scheepskabel **46** zuidvrucht **47** uittesten **49** piepen **50** toneeldans **52** optocht **53** geestelijke **55** wapen **56** van maart tot juni **58** liefde (Engels) **60** elektrisch geladen deeltje **62** staatsgreep **67** laatste kwartier **69** mijns inziens.

#### Horizontaal

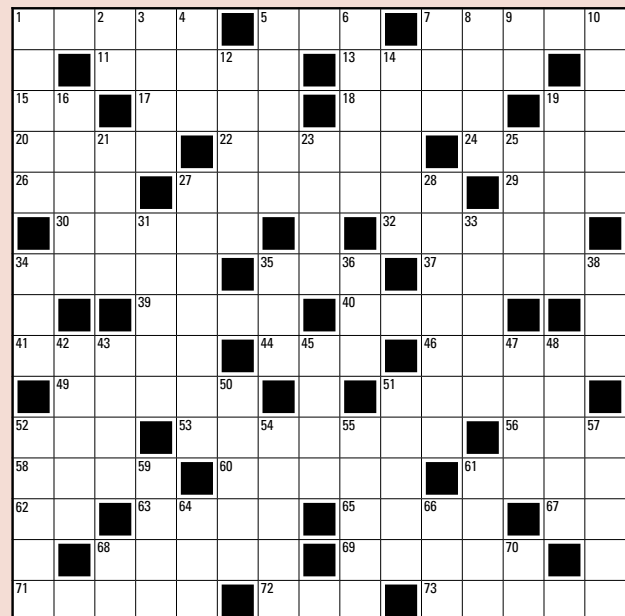
**1** sprong met een draai **5** met uitzondering van **7** boord **11** koeksoort **13** slingerplant **15** boomsoort **17** riool **18** Engelse lengtemaat **19** vrouwelijk **20** lekkernij **22** waterjuffer **24** scheepsroep **26** Spaanse uitroep **27** machthebber **29** loofboom **30** boze geest **32** strafwerktuig **34** extra onderwijs **35** noordnoordwest **37** niemand uitgezonderd **39** lange, dunne buis **40** tien (voorvoegsel) **41** computergegevens opslaan **44** Monseigneur **46** familielid **49** dun 51 Tunesische munt **52** sinus **53** land in Europa **56** speelgoed **58** binnenste van been **60** heldendicht van Homerus **61** Griekse letter **62** aluminium **63** maangodin **65** autobatterij **67** senior **68** drieregelig Japans gedicht **69** snoer **71** heildronk **72** bindend voorschrift **73** land in Azië.

#### Verticaal

**1** snelschrift **2** lage rivierstand **3** ambtsgewaad **4** oost-noordoost **5** voorstel **6** dun laagje **7** vacature **8** uitroep van spot **9** Algemeen Nederlands **10** toegehaalde lus **12** zwerven **14** geld dat ingezet wordt **16** loon **19** sluier **21** plaats in Antwerpen **23** oorsprong **25** intact **27** zegekreet **28** tegenbeweging **31** mythologische tovenaars **33** hameren **34** woud **35** naar mijn mening **36** Duitse zender **38** afwijzing **42** dierenverblijfplaats **43** van links naar rechts **45** vogel **47** westerse verdragsorganisatie **48** fier **50** handvat **51** muziekgenre **52** droefheid **54** hoofdkleur **55** ongekleed **57** kledingmaat (Engels) **59** verpakkingsmateriaal **61** commissie **64** niet thuis **66** cosinus **68** hoger onderwijs **70** titel (afk.).



© DENKSPORT PUZZELBLADEN



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

9	1	54	39	25	4	68	48
---	---	----	----	----	---	----	----

59	29	5	15	29	38	46	15
----	----	---	----	----	----	----	----

# WOORDZOEKER

De overgebleven letters vormen de oplossing.

- AANEENKNOPEN
- ACHTERVOEGSEL
- AGGLOMERAAT
- AGGLUTINATIE
- COLLECTIEF
- FANS
- HECHTEN
- HERGROEPERING
- HOOP
- HOOPSGEWIJZE
- KETTINGVORMING
- KLONTEREN
- KNOOPPUNT
- OPEENSTAPELING
- OPSTOOTJE
- PROP
- SAMENLEVING
- SAMENWERKEN
- STRIKKEN
- TERMIETENHEUVEL
- TOEVOEGSEL
- VASTZITTEN
- VERENIGD
- VRIENDENGROEP

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

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

# Raadsel

HET LOOPT HOE HET WIL MAAR HET RENT NOOIT.  
 HET HEEFT EEN MOND MAAR TOCH EET HET NIET.  
 HET HEEFT EEN BED MAAR TOCH SLAAPT HET NIET.

- ACTIEVE VULKANEN
- BLUE LAGOON
- BROEDPLAATS
- CITY HALL
- FUMAROLEN
- GEOTHERMISCH
- GLETSJER
- HOFN
- KLEURENVARIAATIE
- MEERGLETSJER
- NATUURRESERVAAT
- NAVO-LID
- NOORDELIJKE IJSZEE
- PAARDRIJDEN
- PAPEGAAIDUIKER
- PATRONIEMEN
- ROOFVOGELS
- TAFELBERGEN
- TREKTOCHT
- VEELKLEURIG
- VOGELROTSSEN
- WATER
- WATERVALLEN

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

© DENKSPORT PUZZELBLADEN





DAT DE SUDOKU NIET VAN JAPANESE, MAAR WEL VAN EUROPESE OORSPRONG IS. VOLGENS SOMMIGE EXPERTEN IS HET EEN KUNSTWERK VAN EEN ARCHITECT UIT INDIANA DIE VAN PUZZELS HIELD.

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

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

4				2				2
		2			3		5	
5								
	3					5		
				1				
	5		4					4
5					3			1

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

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

		5					1	
							3	
	1						2	4
	5							
				5				
				3		4		
	3				5			
		4						2
	1			4				

## SUDOKU

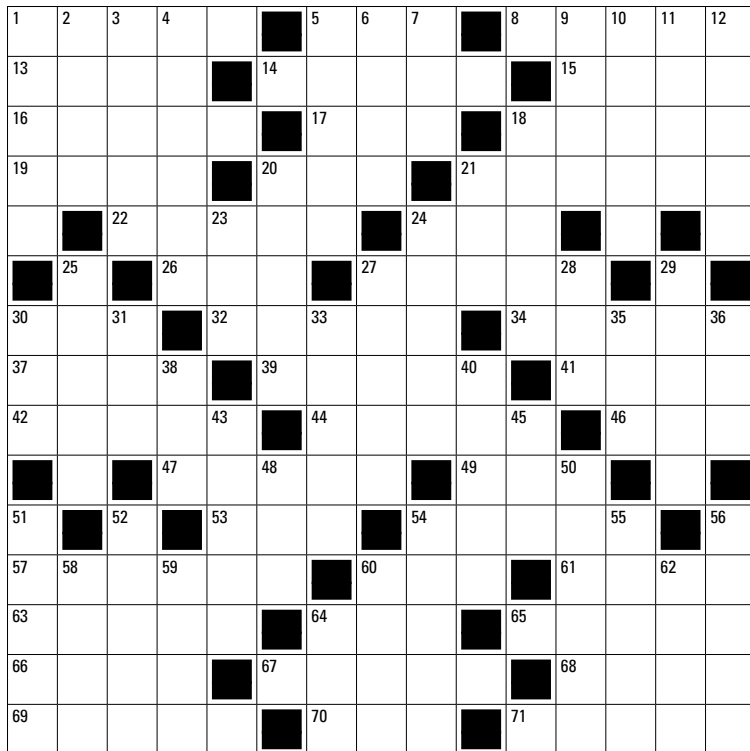
Vul het diagram zo in, dat in elke rij, in elke kolom en in elk blok van 3 x 3 vakjes de cijfers 1 t/m 9 slechts één keer voorkomen.

## TECTONIC

Vul de vakjes van elk dik omrand blok met de getallen 1, 2, 3, 4, 5 (net zoveel als er vakjes zijn). Vul 1 in bij een blokje met één vakje, 1 en 2 bij een blokje met twee vakjes enz. Vakjes met gelijke getallen mogen elkaar niet raken; ook niet schuin.







**HORIZONTAAL**

1 maatschappelijke klasse 5 Bureau Kredietregistratie (afk.) 8 godsdienst 13 Bijbelboek 14 fleurig 15 voormalige Italiaanse munt 16 alvorens 17 in tegenstelling tot (afk.) 18 evenaar 19 lopend gerucht 20 bevel 21 vaatwerk waarin men tapt 22 Engelse dichter 24 insect 26 lers Republikeins Leger (afk.) 27 Australische wilde hond 30 rivier in Schotland 32 zinnebeeld van de hoop 34 zedelijke houding 37 vulkaan op Sicilië 39 genoeg 41 opschik 42 cosmetisch smeersel 44 stom 46 foi 47 kerklied 49 duivenhok 53 sluisolk 54 eet- en drinkpartij 57 vertrek in zekere vorm 60 schraal 61 zweem 63 behorende bij 64 inhoud (afk.) 65 grond 66 gevaar 67 chocoladedrank 68 bloedvat 69 inwendig orgaan 70 open plek in het ijs 71 uitroep bij kietelen.

**VERTICAAL**

1 pijnlijke spiersamentrekking 2 gehoorzaal 3 krachtig 4 busje waarin men thee in de trekpot brengt 5 kleurstof voor hout 6 plaats in Indonesië 7 rijtoer 9 onderkledingstuk 10 met de linkerhand 11 deel van een opera 12 gemeenschappelijke weide 18 kledingmaat 20 spijl 21 vat 23 grote papegaaï 24 deel van Oostenrijk 25 ondergrondse spoorweg 27 jeans 28 onvoltooid tegenwoordige tijd (afk.) 29 in geen geval 30 december 31 een zekere 33 uit Keulen 35 dik van zure melk 36 teleurgesteld 38 ampère (afk.) 40 opschrift van een boek 43 Engels graafschap 45 kreet 48 bloeiwijze 50 kabaal 51 dun 52 plaats in Vietnam 54 gevit 55 lijfwacht 56 rivier in Frankrijk 58 verdikte wortel 59 ook 60 oorspronkelijk bewoner van Peru 62 maatschappelijke stand 64 in andere woorden (afk.).

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

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



Oplossing kruiswoordraadsel MAART 2020



**OPLOSSING KRUISWOORD MEI 2020**

13	28	43	7	31	64
----	----	----	---	----	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur boek:

Schiftingsvraag:

Wat is de Nederlandse naam van hosta?

Puzzel en win

**LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE BOEKEN**

*Een uitgelezen selectie boeken*

- ✕ 5 exemplaren van **Zonder het licht te breken**, Amina Belórf, Uitgeverij EPO, 15 euro
- ✕ 5 exemplaren van **7 minuten in de keuken – Pasta**, Soizic Chomel de Varagnes, Uitgeverij Manteau, 10 euro
- ✕ 5 exemplaren van **De kracht van Slapen. Een goede nachtrust start overdag**, Inge Declercq, uitgeverij Van Halewyck, 22,50 euro
- ✕ 5 exemplaren van **Slapeloos**, Annick Ruyts, uitgeverij Horizon, 21,99 euro
- ✕ 5 exemplaren van **Leuke figuren borduren**, Wendi Gratz, Uitgeverij Manteau, 19,99 euro



# OPLOSSINGEN PUZZELS

## KRUISWOORDRAADSEL

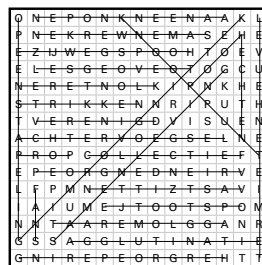


spaarder

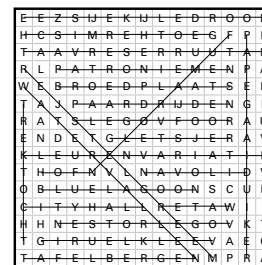


gemeente

## WOORDZOEKER



kruispunt



landschap

## SUDOKU

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

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

## TECTONIC

4	1	5	3	2	5	1	3	2
2	3	2	1	4	3	4	5	1
5	1	4	3	2	1	2	3	2
2	3	2	5	4	3	5	1	4
1	5	4	3	1	2	4	2	5
3	2	1	2	5	3	1	3	1
4	5	3	4	1	4	5	2	4
1	2	1	2	5	2	1	3	5
4	5	3	4	1	3	4	2	1

1	2	5	1	2	1	2	1	2
4	3	4	3	4	3	4	3	5
2	1	2	1	5	1	5	2	4
4	5	3	4	3	2	4	1	3
3	1	2	1	5	1	3	5	4
2	4	5	4	3	2	4	2	1
1	3	1	2	1	5	1	5	3
2	5	4	5	3	2	3	4	2
3	1	2	1	4	5	1	5	1

## ZWEEDSE PUZZEL

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

elegant

## OPLOSSING RAADSEL: Een rivier

Puzzel en win

- >> 5 exemplaren van **Grootmoeders Memory Journal**, Uitgeverij Manteau, 22,50 euro
- 5 exemplaren van **Zonder de top te bereiken**, Paolo Cognetti, Uitgeverij De Bezige Bij, 18,99 euro
- 5 exemplaren van **Conscience**, Mark Cloostermans, Uitgeverij Houtekiet, 21,99 euro
- 5 exemplaren van **In hechtenis**, Nicci French, Ambo Anthos uitgevers, 26,99 euro
- 5 exemplaren van **Een meisje op Schindler's list**, Rena Finder & Joshua M. Greene, Uitgeverij Kluitman, 13,99 euro
- 5 exemplaren van **Wolgakinderen**, Guzel Jachina, Uitgeverij Querido, 24,99 euro
- 5 exemplaren van **Pontifex**, Pol Dehullu, Uitgeverij Aspe NV, 19,99 euro
- 5 exemplaren van **De vlinderkamer**, Lucinda Riley, Xander Uitgevers, 21,99 euro





**Uw schoenenspecialist:  
kleine en grote maten!**

**WWW.**

# Eurika-Shoe.com



**Floris van**

**Bommel®**



**Women**



**GUESS**



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

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

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



**STRETCH**

**solidus**



**LOWA**



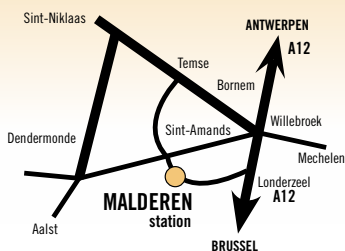
**KIDS:** Adidas-originals Skechers Vans Dc Birkenstock Timberland All-Star Ricosta Stones & Bones Fila Nike Puma Crocs Kipling

**(1 BAL GRATIS BIJ AANKOOP VAN 1P KINDERSCHOENEN)**

**MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!**

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

**SPECIALIST IN WANDEL- LOOP- & BALANCE-SCHOENEN**  
**TOPDEALER VAN:** Mephisto Lowa Meindl Oofos Rockport Allrounder Asics Brooks Teva Fitfop



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

Naam .....

Adres .....

E-mail ..... Datum .... / .... / .....

**EURIKA-SHOE BVBA - Handelsstraat 141 - 1840 Londerzeel (Malderen-station)**  
Tel. (052) 33 30 01 - e-mail: eurika@telenet.be  
**Open:** alle dagen van 9 tot 19u - **Gesloten:** zondag en Feestdagen

Niet geldig tijdens de spierperiode.

# BON €13

# SPECIALE AANBIEDING!

LAAG GEPRIJSD!

## CHIC & COMFORTABEL

Perfect, dit elegante blouseshirt met een prachtige chiffoninzet aan de voorkant. Dankzij de 2 lengtematen zit het alsof het voor u op maat gemaakt is. Van zachte viscosejersey, dus elastisch en ongecompliceerd. Verkrijgbaar in 7 modieuze kleuren. Een perfect artikel tegen een betaalbare prijs, zodat u de kwaliteit van Atelier Goldner Schnitt kunt belevan. Bovendien is de levering GRATIS!

Bijvoorbeeld in maat 46  N Lengte ca. 65 cm  K Lengte ca. 61 cm

Geweven deel en voering: 100% polyester.  
Jersey: 96% viscose, 4% Elasthan  
Wasbaar



nude

atelier  
goldner  
schnitt

www.ateliergs.be

lichtblauw

**MODE ALSOF OP MAAT GEMAAKT**

Zo kiest u de juiste maat

Uw lengte is...

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

N NORMALE MATEN  K KORTE MATEN

**WELKOMSTACTIE**  
Comfortabel blouseshirt  
v.a. €49.95

**-€15**

v.a. slechts

**€34.95**

**+VERZENDING GRATIS**

### ZO KUNT U BESTELLEN:

per telefoon:  
**070 - 22 28 28\*\***  
en geef **CODE 1545** door

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

Zoeken...

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

JA, ik profiteer graag van deze **SPECIALE AANBIEDING**

1. Ik kies: KLEUR	LENGTE	MAAT	Aantal	Prijs	Totaal
<input type="checkbox"/> lichtblauw Bestelnr. 7529-507	<input type="checkbox"/> N 1,65 m of langer <b>Normale maat</b>	<input type="checkbox"/> 40 <input type="checkbox"/> 42 <input type="checkbox"/> 44 <input type="checkbox"/> 46 <input type="checkbox"/> 48		€49.95	
<input type="checkbox"/> geel Bestelnr. 7531-907				<b>-€15</b>	
<input type="checkbox"/> wit Bestelnr. 7527-907	<input type="checkbox"/> K kleiner dan 1,65 m <b>Korte maat</b>	<input type="checkbox"/> 50 <input type="checkbox"/> 52 <input type="checkbox"/> 54 <input type="checkbox"/> 56 <input type="checkbox"/> 58		€34.95	
<input type="checkbox"/> roze Bestelnr. 7530-607					
<input type="checkbox"/> nude Bestelnr. 6507-105					
<input type="checkbox"/> marine Bestelnr. 7526-007					
<input type="checkbox"/> rood Bestelnr. 7523-107					

### 2. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS in (CODE 1545)

Achternaam/voornaam\*

Straat en huis-/busnr.\*

Postcode\* \_\_\_\_\_

Woonplaats\*

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

Tel. \_\_\_\_\_ Geboortedatum \_\_\_\_\_ 1 9 \_\_\_\_\_

Ik ontvang graag informatie en aanbiedingen:

per e-mail

\*hiervan is geen korte maat leverbaar

+ de catalogus  
+ verzending €4.99

**TOTAALBEDRAG:**

**gratis**

**gratis**

### 3. Manier van betalen:

Ik bestel op rekening

In uw pakket vindt u uw leveringsnota, gelieve deze rekening te betalen binnen 14 dagen.

Datum

Handtekening

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

CODE 1537

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

\*\*Verplichte gegevens zijn gemarkeerd met een sterretje.

\*\*Variabele kosten volgens operator - max. € 0.30/min

V.U.: D. Ribs, Z. 5 Mollem 390, 1730 Asse

Aanbieding geldig tot 30-06-2020 en zolang de voorraad strekt.

40048037 ANK F520