

MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS · DECEMBER 2019 · JAARGANG 52 NR. 10

WWW.OKRA.BE  @OKRAVZW  OKRAVZW

**okra**  
trefpunt 55+

# magazine



WIJF 2019 UIT MET  
ONS FEESTMENU MET  
EEN GOUDEN RANDJE!  
GRAVAD LAX, EEN  
WITLOOFSOEPJE,  
KALKOENROLLADE ÉN  
EEN OVERHEERLIJKE  
KERSTSTRONK!

**10** SMEREN TEGEN  
RIMPELS?

**27** DOSSIER FEEST: FILOSOOF  
HERMAN DE DIJN OVER  
RITUELEN EN WAAROM WE  
NIET ZONDER KUNNEN

**50** SCHEUTISTEN EN HUN  
VERHAAL OVER RESPECT  
EN DIALOOG

## Hotel Riche

Valkenburg / Limburg

V.A. SLECHTS

**€ 179,<sup>95</sup> p.p.**

**NIEUW  
in nederland**

**OPENINGS-  
AANBIEDING!**

**1, 5 en 9 maart  
Nu slechts**

**€ 179,<sup>95</sup> p.p.**

**13, 17, 21, 25 en  
29 maart  
Nu slechts**

**€ 199,<sup>95</sup> p.p.**

Hotel Riche telt 55 hotelkamers en bestaat uit 3 aaneengesloten historische stadspanden. Kom bij na een dag rondsleutelen in Valkenburg. Fris je op voor een gezellig avondje. Plof neer op het bed met een goed boek. Geniet van een warme bad/douche of droom nog even verder over Valkenburg. Ons Hotel biedt u een heerlijke start van de dag met een zeer uitgebreid ontbijtbuffet. Besluit u op pad te gaan, neem dan een lunchpakket mee of geniet van een lunchbuffet in het hotel. 's Avonds verwennen wij u met een uitgeserveerd 3-gangen keuzediner met saladebuffet. Om de avond af te sluiten hebben wij een wisselend avondprogramma met een ontspannen avondwandeling, een Bingo, Oud-Hollandse spellen en een muziekkavond. Hotel Riche is zoals thuis, daar zorgen wij hoe dan ook wel voor.

### Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie

- ✓ 4 hotelovernachtingen
- ✓ Ontvangst met koffie en Limburgse vlaai
- ✓ Dagelijks uitgebreid ontbijt- en lunchbuffet of lunchpakket
- ✓ Uitgeserveerd 3-gangen keuze diner met saladebuffet
- ✓ Dagelijks gratis consumpties tussen 17:00 en 24:00
- ✓ Frisdranken, vruchtensappen, bieren, wijnen en jenever
- ✓ Koffiecorner: de gehele dag gratis koffie en thee
- ✓ Avondvullende programma's met o.a. live muziek
- ✓ Lekkere versnapering in de avonden, zoals een bittergarnituur en een zoutje
- ✓ Gratis parkeren op ons eigen terrein, uw auto is immers ook op vakantie
- ✓ Gratis rondrit door Valkenburg
- ✓ Gratis entree Gemeentegrot met een treintje
- ✓ Gratis entree zwembad in Polfermolen
- ✓ Gratis entree Holland Casino
- ✓ Gratis diverse auto- en fietsroutes
- ✓ Korting voor diverse attracties
- ✓ Gratis stadsmat met plattegrond en pocketgids met uitgebreide tips
- ✓ Fietsen en scooters en E-bikes te huur via de receptie

**Alles-inclusief  
5 dagen met  
eigen auto!**

#### Aankomstdata en prijzen 2020

2, 6 april ..... € 239,95 p.p.  
23 april ..... € 299,95 p.p.  
16, 20, 24, 28 mei ..... € 299,95 p.p.

Voor verdere  
aankomstdata zie  
[www.enjoyhotels.be](http://www.enjoyhotels.be)

## Enjoyhotel Bottler

Moezelstreek - Veldenz / Moezel

V.A. SLECHTS

**€ 199,<sup>95</sup> p.p.**



In dit rustige doch centraal gelegen wijndorp Veldenz vindt u Enjoyhotel Bottler. Vlakbij de grote plaatsen Trier en Berncastel-Keus. Het hotel beschikt over 30 moderne kamers met douche/bad, wc, tv met NL zenders en Wifi. Alle kamers bevinden zich op de eerste en tweede etage. Het hotel heeft geen lift. In ons restaurant wordt u dagelijks verwend met een uitgebreid "Enjoy" ontbijtbuffet, warme lunch en een 3-gangen keuzemenu. Ook heeft het hotel een prachtig terras waar u lekker kunt bijkomen van de dag, onder het genot van een drankje. 's Avonds is er, net zoals in de andere Enjoyhotels, regelmatig vertier en entertainment. Optioneel: ook erg leuk is onze huifkartocht door de regio, met lunch (seizoensgebonden). Natuurlijk bent u ook van harte welkom om een kijkje te nemen in het naastgelegen Weinhotel Veldenz, waar uiteraard de koffie voor u klaar staat.

### Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie

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

**Alles-inclusief  
5 dagen met  
eigen auto!**

#### Aankomstdata en prijzen 2020

22 februari ..... € 259,95 p.p.  
26 februari ..... € 199,95 p.p.  
1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29 maart ..... € 199,95 p.p.  
2, 6, 10, 14, 22, 26, 30 april ..... € 239,95 p.p.  
8, 12, 24, 28 mei ..... € 259,95 p.p.

Voor verdere  
aankomstdata zie  
[www.enjoyhotels.be](http://www.enjoyhotels.be)

Kijk voor meer Enjoyhotels of informatie op  
**[www.enjoyhotels.be](http://www.enjoyhotels.be)** of bel  
**0049 - 2953 9625 333**

Nederlands gesproken.

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

**Geen aanbetaling verplicht!**

**Vraag nu onze  
nieuwe GRATIS  
hotelbrochure  
2020 aan!**





# 2020

Als ge maar gezond moogt zijn.  
Als ge maar met passie bezig moogt zijn.  
Als ge maar ontdekt waarvoor dat ge geboren zijt.  
Als ge uwe medemens maar een duwke in de rug geeft.  
Als ge maar een beetje chance moogt hebben.  
Als ge ook maar een beetje met uw handen moogt werken  
en al uw verbeelding moogt botvieren!  
Ja, dan zal 't wel lukken.

WILLEM VERMANDERE

OKRA WENST JOU EEN VREUGDEVOLLE KERST  
EN EEN GEZOND EN INSPIREREND NIEUWJAAR!



#### 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](mailto:magazine@okra.be). Een jaarabonnement kost slechts 25 euro.

#### Algemeen secretariaat:

[www.okra.be](http://www.okra.be) | [secretariaat@okra.be](mailto: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](http://www.okra.be), [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be)

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

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

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

**Vormgeving** Gevaert Graphics nv

**Druk** 't Hooft drukprojecten, Aalter

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

**Reclameregie** Publicarto, Driehoekstraat 18, 9300 Aalst, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, [com@publicarto.be](mailto:com@publicarto.be)

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

**Coverfoto:** Ann Vertriest  
**Het februarinummer verschijnt uiterlijk op 28 januari 2020.**

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

Je kan OKRA-magazine lezen via [www.okra.be](http://www.okra.be).



## INHOUD

- 6 **VRAAG HET AAN NIEK**  
Het recht om de kleinkinderen te zien
- 8 **STANDPUNT**  
Een voltooid leven
- 10 **GEZONDHEID**  
Een beetje vetreserve houdt rimpelvorming ook tegen
- 14 **AAN TAFEL**  
Feest met een gouden randje
- 18 **OKRA-REIZEN**  
Noord-India en Rajasthan en Israël
- 20 **UIT**  
Te zee, te land en door de fjorden

- 24 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**  
De ontmande revolutie

### 27 DOSSIER: FEEST

*Herman De Dijn: "In de saamhorigheid waaraan ik zelf geen enkele verdienste heb, ontvang ik zin die ik niet zou vinden als ik was thuisgebleven."*

- 40 **TRENDS**  
Almaar vaker cadeau voor goed doel onder de kerstboom





32



50

- 43 GESMAAKT**  
Het culturele en culinaire leven van tv-maker Annick Ruyts
- 44 TIEN OM NIET TE MISSEN**
- 46 KUNSTIG GESPREK**  
Herbert Flack: "Mijn werk is mijn reputatie"
- 47 MIJN GROOTOUDERS EN IK**  
Je moet zorgen voor de mensen die je graag ziet
- 50 LANGS VLAAMSE WEGEN**  
Je buur is niet alleen degene die naast je woont
- 53 KRUISWOORDRAADSEL**

## 'ZOEK DE ZONNEKANT IN 'T LEVEN, DE SCHADUW KOMT VANZELF'

Vroeger hing deze spreuk bij m'n ouders. Ook bij mij heeft hij een bijzondere plaats gekregen. Maar als ik tegenwoordig naar het nieuws kijk of een krant opensla, lijkt het alsof er in deze wereld meer schaduw dan zon te vinden is.

Toch zijn er mensen die ondanks alles positief in het leven blijven staan en dat houdt me bezig. Het doet me denken aan een laagstam-appelboom in onze tuin. Het snoeiwerk is enkele jaren achterwege gebleven waardoor sommige takken serieus uitgegroeid zijn. Onlangs hebben we orde op zaken gesteld en de boom opnieuw zorgvuldig gesnoeid. Daarbij zijn ook enkele dikkere takken aangepakt en dat heeft serieuze wonden gemaakt die in de herfst, bij het vallen van de bladeren, terug pijnlijk zichtbaar worden. In onze tuin groeit er echter ook een klimplant die doorheen de jaren de hele omheining heeft bedekt. Op een dag in de zomer stelde ik vast dat deze klimplant over verschillende meters verdorde. En wat bleek? Mijn burens hadden de klimplant langs hun kant gesnoeid en daarbij per ongeluk een hoofdtak doorgeknipt die zich langs mijn tuinzijde opnieuw verderzette. In de winter verloor de klimplant alle bladeren en zag de dorre tak eruit zoals de andere takken. Maar in de lente namen de gezonde takken die errond lagen de plaats van het afgestorven deel in. Wat een verschil met de appelboom even verderop! Deze takken gebruikten de afgestorven tak als steun en houvast om verder te groeien en zo leek het wel alsof mijn klimplant de afgestorven tak omarmde tijdens de groei. Na de winter moest je al goed kijken om deze verdorde tak nog terug te vinden!

Misschien is dat wel de kracht van deze adventsperiode, namelijk dat we opgeroepen worden om in deze donkere dagen uit te kijken naar het licht. We bereiden ons voor op de geboorte van Christus die heel zijn leven licht heeft gebracht bij de mensen. Kerstmis kan vandaag nog altijd gebeuren, daar waar we zelf licht proberen te zijn voor anderen. Kerstmis gebeurt waar de kwetsuren die we tegenkomen ons helpen om verder te groeien en daaruit te leren. Het wordt pas Kerstmis als we openstaan voor de goeie dingen die aan ons gebeuren en niet opgeven te geloven dat de wereld beter wordt zolang wij het goede blijven doen. Christus wordt daar geboren waar mensen geloven in elkaar, solidair zijn met elkaar, elkaar vertrouwen en het beste in elkaar naar boven willen halen.

In naam van heel onze OKRA-ploeg: zalig Kerstmis voor jou!

Jan

Jan Denil  
Algemeen Pastor OKRA

# HET RECHT OM DE Kleinkinderen TE ZIEN

Tekst Niek De Meester // illustratie Shutterstock

## Beste Niek,

De feestdagen staan weer voor de deur. Samen met mijn vrouw heb ik altijd naar die periode uitgekeken. We houden van de gezelligheid en het samenkomen met familie en vrienden. Deze dagen zijn echter de laatste twee jaar ook erg confronterend geweest voor ons omdat we, door familiale gebeurtenissen, onze kleinkinderen niet meer kunnen zien. Tijdens de feestdagen komt dit naar boven. Graag zouden we het contact terug opnemen. Kan dit zomaar? Hebben we daar het recht toe?



## Beste Jacques,

Dank je wel voor je vraag. Het moet niet eenvoudig zijn om je kleinkinderen te moeten missen. De relatie tussen grootouders en hun kleinkinderen is iets heel bijzonder. Grootouders en kleinkinderen vervullen een heel belangrijke rol in elkaars leven.

Als het contact dan wegvalt, kan dat hard aankomen. Dat dit gevoel met de feestdagen naar boven komt, is niet zo verwonderlijk. De dagen zijn kort, mensen zitten veel meer binnen en werkelijk overal zie je reclame voor de feestdagen. Vaak gaan we onszelf op het einde van het jaar evalueren. We staan stil bij de mooie momenten maar ook bij de moeilijke. Net op het moment dat je denkt dat je een breuk of verlies aan het verwerken bent, kan je het tijdens de feestdagen weer moeilijk krijgen. De tonen van Jingle Bells en de warme gloed van de kerstverlichting zorgen dus niet altijd voor een gezellig gevoel. Ik probeer je alvast wat wegwijs te maken opdat jullie het contact terug kunnen herstellen.

Grootouders hebben in principe recht op persoonlijk contact met hun kleinkinderen. Dat staat sinds vorig jaar uitdrukkelijk ingeschreven in het Burgerlijk Wetboek. De wet van 15 juni 2018 noemt het omgangsrecht een basisrecht.



### **Wat verandert de nieuwe wetgeving precies?**

De wetwijziging kunnen we alleen maar toejuichen aangezien zij de bewijslast omkeert. Wie zich verzet tegen het omgangsrecht van de grootouders met het kleinkind moet bewijzen dat de omgang met het kind strijdig is met het belang van het kind. Bijvoorbeeld omdat bij de grootouder een alcoholprobleem werd vastgesteld. Of omdat de vijandigheid tussen een grootouder en een ouder het kind zo kan verwarren dat het een negatieve impact heeft op zijn psychologische ontwikkeling. De nieuwe wetgeving versterkt dus het recht van de grootouders. Omgang met het kind is de standaard en een basisrecht. Het belang van de grootouderrol wordt bevestigd.

### **Hoe wordt dit persoonlijk contact geregeld?**

De wet gaat ervan uit dat grootouders en ouders het contact tussen grootouders en kleinkinderen zelf regelen. Als dat niet lukt, dan kunnen grootouders zich tot de familierechtbank wenden om persoonlijk contact met hun kleinkind te bekomen. De grootouders hoeven geen bijzondere redenen op te geven. De duur, de periode en de regeling van het persoonlijk contact worden dan verder bepaald door de rechter.

De specifieke regeling van het persoonlijk contact kan variëren per kind, afhankelijk van het belang van het kind. De rechter houdt rekening met de concrete situatie waarin het kind zich bevindt. Er kan bijvoorbeeld een beperkt verblijf worden

toegestaan, ofwel wordt bevolen dat het kind bepaalde activiteiten met de grootouders mag ondernemen, ofwel kan er een geregeld telefonisch contact worden opgelegd.

“GROOTOUDERS HEBBEN IN PRINCIPLE RECHT OP PERSOONLIJK CONTACT MET HUN KLEINKINDEREN. DE WET NOEMT HET OMGANGSRECHT EEN BASISRECHT”

Jacques, we beseffen dat dit in theorie allemaal eenvoudiger is dan in de realiteit. We hopen dat jullie hiermee de eerste stappen kunnen zetten zodat jullie terug jullie oog-appels kunnen zien. Heel veel succes! Ik wens jullie ondanks de situatie een fijne eindejaarsperiode toe.

Niek

Elke maand tracht onze redacteur Niek hier een vraag van een lezer over consumentenaangelegenheden te beantwoorden. Deze maand heeft Jacques een vraag.

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



*Niek*

# Een voltooid leven

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

**In de periode rond Allerheiligen en Allerzielen zei radiolegende Lutgart Simoens in een kranteninterview dat zij het gevoel had dat haar leven voltooid is. Een ethisch debat volgde. Enkele politici spinden daar garen bij. Ze bliezen het debat rond 'euthanasie bij voltooid leven' nieuw leven in.**

In de berichtgeving van het ethisch debat lag vaak de klemtoon op euthanasie, terwijl de klemtoon hier moet liggen op voltooid leven. Want wat is dat, voltooid leven? Als je besluit dat je leven voltooid is, weet je dan wat je finale opdracht is in het leven?

Ja, misschien is een hoofdstuk of een levensfase afgesloten. Maar wie kan inschatten wat het leven nog te bieden heeft? Heeft trouwens niet elke tiener het gevoel dat het leven erop zit, na het stranden van de eerste verliefdheid?

Het debat moet dus niet gaan over euthanasie of niet, maar wel over het feit dat sommige ouderen het gevoel hebben dat hun leven voltooid is. Regelmatig oordelen mensen dat hun leven voltooid is en dat ze het om die reden willen beëindigen. Een verlangen naar de dood die maar niet komt.



**"TE VEEL OUDEREN HEBBEN HET GEVOEL DAT HUN LEVEN ZINLOOS IS GEWORDEN, DAT ZE NIET MEER VAN WAARDE KUNNEN ZIJN. EEN GEDACHTE DIE GEDIJT IN EEN SAMENLEVING WAARIN STEEDS MINDER TIJD IS OM ECHT VOOR ELKAAR TE ZORGEN"**

Dat verlangen is een vingerwijzing naar de maatschappij, naar jou en naar mij. Waarom geven onze oudste medemensen dat signaal? In tijden waarin volop aandacht gaat naar warme buurten en warme gemeenschappen kunnen we steeds moeilijker verantwoordelijk dat sommige ouderen in het verdomhoekje zitten. En besluiten dat het niet meer hoeft. Te veel ouderen hebben het gevoel dat hun leven zinloos is geworden, dat ze niet meer van waarde kunnen zijn. Het is een gedachte die gedijs in een samenleving die ouderdom onvoldoende waardeert en die naar ouderenzorg kijkt als een kostenpost. Een samenleving ook, waarin steeds minder tijd is om echt voor elkaar te zorgen.

Het is een opdracht voor ieder van ons om ervoor te zorgen dat onze medemens net het gevoel heeft dat zijn of haar leven wel nog zin heeft, en allesbehalve voltooid is. Je leven krijgt extra zin in relatie tot de ander. Binnenkort zijn het feestdagen. Een uitnodiging om in die peri-

ode, en niet alleen dan, wat extra aandacht te geven aan die kwetsbare medemens.

Het is overigens een wisselwerking. Door te krijgen heb je niet alleen het gevoel dat je niet vergeten bent, maar ook door te geven ervaar je dat het leven helemaal nog niet voltooid is. Zelf had ik het geluk om in oktober op vele startdagen van OKRA aanwezig te zijn. Ik ontmoette er honderden plaatselijke bestuursvrijwilligers die zich klaarstomen om zich terug volop te geven voor hun OKRA-vrienden en -vriendinnen. Vrijwilligers die zich niet alleen volop geven, maar ook veel warmte, vriendschap en genoegdoening terugkrijgen. Dat zijn factoren die bijdragen tot het geluksgevoel van elke vrijwilliger, en samen zorgen ze voor toevoegen van leven aan de jaren.

In Nederland woedt dit debat trouwens al langer, en daar besloot de overheid om het middenveld en het verenigingsleven te versterken als bondgenoot in het bestrijden van eenzaamheid, in het bevorderen van participatie en in de stimulering van correcte beeldvorming. Een voorbeeld voor Vlaanderen!

Wat we wel voltooien straks, is het jaar 2019. Het jaar 2020 lacht ons toe! Mag ik jou daarom alvast een jaar vol vriendschap, genegenheid en warmte toewensen! En dat je nooit het gevoel mag hebben dat het leven voltooid is..

Mark



# SPECIALE AANBIEDING!

## LAAG GEPRIJSD!

### SHIRT MET GRAFISCHE STRUCTUUR

Gewoon wassen, drogen en weer dragen. Dit prachtige jerseyshirt met grafische structuur is een 'topper' van Atelier Goldner Schnitt. Het jacquardpatroon met reliëf maakt het shirt niet alleen zeer chic, maar is ook zacht voor de huid. Door de pasvorm en afwerking lijkt het shirt op maat gemaakt.

Bijvoorbeeld in maat 46  N Lengte ca. 64 cm  K Lengte ca. 60 cm  
75% polyester, 24% katoen, 1% Elastan  
Machinewasbaar.



#### 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

Dit shirt €39.95

+ de catalogus gratis

+ verzending €0.- €4.99

Uw bestelling €44.94

**-40%** €26.95

### +BIJPASSENDE BROEK VOOR EEN LAGE PRIJS

Kwaliteit voor elke dag: ribbroek van sneldrogend, onverslijtbaar materiaal. Zacht, kreukarm en blijft mooi in model. Met comfortabele, elastische tailleband en een figuurvriendelijke, doorgestikte vouw.

N Lengte ca. 101 cm  K Lengte ca. 95 cm  EK Lengte ca. 91 cm

Voetwijdte ca. 42 cm.  
100% polyester. Wasbaar.

3 lengtes



slechts €19.95

## ZO KUNT U BESTELLEN:

per telefoon: 070 - 22 28 28\*\*  
en geef CODE 1509 door

op internet: [www.ateliergs.be](http://www.ateliergs.be)  
vul het artikelnummer in het zoekveld in:

Zoeken...

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

atelier  
goldner  
schnitt

www.ateliergs.be



koraalrood

grafische structuur



jeansblauw

grijs

JA, ik profiteer graag van deze SPECIALE AANBIEDING

1. Ik kies : KLEUR	MAAT	LENGTE	Aantal	Prijs	Totaal
Het shirt <input type="checkbox"/> koraalrood 7322-202 <input type="checkbox"/> jeansblauw 7324-502 <input type="checkbox"/> grijs 7323-302	<input type="checkbox"/> 40 <input type="checkbox"/> 42 <input type="checkbox"/> 44 <input type="checkbox"/> 46 <input type="checkbox"/> 48 <input type="checkbox"/> 50 <input type="checkbox"/> 52 <input type="checkbox"/> 54 <input type="checkbox"/> 56*	<input type="checkbox"/> N 1,65 m of langer Normale maat <input type="checkbox"/> K kleiner dan 1,65 m Korte maat		x € 26.95 =	
	*hiervan is geen korte maat leverbaar				
De broek <input type="checkbox"/> zand 1698-306 <input type="checkbox"/> antraciet 5653-904 <input type="checkbox"/> zwart 1706-007 <input type="checkbox"/> zilvergrijs 1707-105 <input type="checkbox"/> gebr. wit 1703-506 <input type="checkbox"/> jeansblauw 1700-403 <input type="checkbox"/> taupe 1708-606 <input type="checkbox"/> donkerblauw 6323-504	<input type="checkbox"/> 40 <input type="checkbox"/> 42 <input type="checkbox"/> 44 <input type="checkbox"/> 46 <input type="checkbox"/> 48 <input type="checkbox"/> 50 <input type="checkbox"/> 52 <input type="checkbox"/> 54 <input type="checkbox"/> 56**	<input type="checkbox"/> N 1,65 m of langer Normale maat <input type="checkbox"/> K 1,64 m of korter Korte maat <input type="checkbox"/> EK 1,57 m of korter Extra korte maat		x € 19.95 =	
	**hiervan is geen (extra) korte maat leverbaar				
				+ de catalogus gratis	
				+ verzending €4.99 gratis	
<b>TOTAALBEDRAG:</b>					

### 2. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS in (CODE 1509)

Achternaam/voornaam\* \_\_\_\_\_  
Straat en huis-/busnr.\* \_\_\_\_\_  
Postcode\* \_\_\_\_\_  
Woonplaats\* \_\_\_\_\_

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

Tel. \_\_\_\_\_ Geboortedatum \_\_\_\_\_

Ik ontvang graag informatie en aanbiedingen:  per e-mail

### 3. Manier van betalen:

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

Datum \_\_\_\_\_ Handtekening \_\_\_\_\_

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

CODE  
1516

U bestelt de artikelen volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op de website [www.ateliergs.be](http://www.ateliergs.be). Informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de bescherming van uw persoonsgegevens vindt u op de servicepagina's van onze catalogi en op [www.ateliergs.be](http://www.ateliergs.be). De informatie die in dit document wordt verzameld, is bedoeld voor intern gebruik door Atelier Goldner Schnitt. De informatie kan worden doorgegeven worden aan de organisaties die contractueel verbonden zijn met Atelier Goldner Schnitt. Als u niet gecontacteerd wenst te worden door 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 31-12-2019 en zolang de voorraad strekt.

39098029 ANK HW19



# EEN BEETJE VETRESERVE HOUDT rimpelvorming OOK TEGEN

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto SHUTTERSTOCK

Ook op kerstdag zien we er allen graag op ons paasbest uit. Het huis krijgt een gezellige make-over, de heerlijkste gerechten worden bereid, de cadeautjes blinken onder de kerstboom en ook wij trekken onze feestkledij aan. Maar hoe zit het met onze huid, die sowieso al heel wat te verduren krijgt in de winter? Hoe verzeker je je gezicht van een rimpelloze kerst? Al is er natuurlijk niets mis met wat rimpels.

Een aantal mannen hebben bij het lezen van de inleiding misschien al afgehaakt, maar dat zouden ze beter niet doen. Want mannen krijgen immers veel eerder rimpels dan vrouwen. Dat blijkt uit onderzoek van de Nederlandse dermatoloog-in-opleiding Merel Hamer van het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam.

## Mannen vragen vrouwief deze kerst maar beter om een antirimpelcrème?

“Wat ze vragen aan hun vrouw, daar kom ik liever niet in tussen, maar uit mijn onderzoek blijkt wel dat tussen de 51 en 75 jaar mannen eerder én meer rimpels krijgen dan vrouwen. Hun gezicht is gemiddeld voor 4,5 procent bedekt met rimpels, dat van een vrouw voor gemiddeld 3,6 procent. Maar vrouwen mogen bij het lezen van dit resultaat niet te vroeg juichen. Eenmaal de 75 gepasseerd, maken vrouwen helaas een inhaalbeweging. Zij eindigen op hogere leeftijd met meer groeven in het gezicht.”

## Hoe kwam u tot die opmerkelijke vaststelling?

“Ik analyseerde tijdens mijn onderzoek ruim 3800 foto's van ouderen tussen de 51 en 98 jaar, die deelnamen aan een langlopend bevolkingsonderzoek in Rotterdam. Natuurlijk verschilde het rimpelpercentage flink van persoon tot persoon. Toch zag ik ook, althans wat rimpels betreft, een

duidelijk verschil tussen mannen en vrouwen, maar wat precies de oorzaak daarvan is, dat weten we nog niet. Hoewel we geen relatie hebben gevonden, kan het zijn dat de vrouwelijke geslachtshormonen bescherming bieden tegen het ontwikkelen van rimpels.”

## Bestaat er zo iets als mannen- en vrouwenrimpels?

“Zover zou ik niet gaan, maar opvallend is wel dat mannen en vrouwen rimpels op andere plekken hebben. Mannen hebben meer diepe rimpels in hun voorhoofd, vrouwen meer kreuksjes op de bovenlip. Dat laatste heeft waarschijnlijk te maken met de gezichtsbehandling van mannen op de bovenlip, want die maakt de huid steviger.”

**“MANNEN HEBBEN MEER DIEPE RIMPELS IN HUN VOORHOOFD, VROUWEN MEER KREUKJES OP DE BOVENLIP”**

## Hoe komt het eigenlijk dat we rimpels krijgen?

“Rimpels zijn simpelweg een natuurlijk verschijnsel bij het verouderen van de huid. Vanaf de middelbare leeftijd wordt minder collageen en elastine aangemaakt. Die eiwitten zorgen ervoor dat de huid strak

terugplooit na een frons of een lach, als touwen die een zeil weer strak trekken. Wanneer de afbraak van die eiwitten groter is dan de aanmaak, vervangt het lichaam de korte touwen door langere, die het zeil niet zo strak kunnen trekken. De huid zal dan uiteindelijk slapper worden, wat tot rimpelvorming leidt.

Uit eerder onderzoek weten we dat de hoeveelheid rimpels voor 55 procent genetisch is bepaald. Dus als je ouders veel rimpels hebben, zit de kans er dik in dat jij die ook hebt of zal krijgen.”

## Heeft ook onze levensstijl een invloed?

“Uiteraard! De blootstelling aan de uv-straling in zonlicht en roken zijn de grootste risicofactoren. Zij beschadigen de huid, waardoor die aan stevigheid verliest. Als je stopt met roken, zullen de al aanwezige rimpels niet verdwijnen, maar het wordt alsnog beter dan wanneer je zou blijven roken. Bij vrouwen is roken trouwens een grotere boosdoener dan bij mannen. Vooral de bovenlip krijgt veel lijntjes bij vrouwelijke rokers. Wat we ook weten is dat vrouwen die meer alcohol drinken, meer kans hebben op rimpels. Ook een lage verhouding tussen je gewicht en je lengte, de zogenaamde Body Mass Index of BMI, blijkt ongunstig.”



### **We mogen dus ongestraft genieten van het kerstmaal: het is goed voor onze huid?**

"Je mag zeker genieten van een lekkere maaltijd, maar schransen is nooit goed te praten. Wat uit het onderzoek blijkt, is dat een laag BMI meer kans geeft op lijnen en groeven. Als er wat vet onder de huid zit, zijn rimpels namelijk minder diep. Maar dickere mensen hebben wel vaker kraaienpootjes bij hun ogen. Mogelijk komt dat door een andere vetverdeling."

### **Is er dan iets wat helpt tegen rimpels?**

"Helaas bieden enkel nog kunstgrepen soelaas voor mensen die op oudere leeftijd met een strakke huid door het leven willen gaan. Vooral nog is er geen middeltje op de markt dat ons definitief verlost van rimpels. Botox en fillers zijn de bekendste hulpmiddelen, maar laat je eerst goed informeren voor je daarmee begint. Wanneer je je niet door een ervaren behandelaar laat helpen, kan het misgaan. Ik zag al mensen met abscessen of bulten in het gezicht na een verboden behandeling met permanente fillers. Dat wil je echt niet meemaken."

### **Die antirimpelcrème onder de kerstboom is dus toch geen goed idee?**

"Het is niet bewezen dat die vaak dure crèmes effectief helpen tegen rimpels. Er is maar één crème die helpt tegen fijne rimpels, dus niet tegen diepe groeven, en dat is een vitamine A zuurcrème. Die is alleen op doktersvoorschrift verkrijgbaar. Die crème zorgt voor een peeling-effect dat de bovenste laag van de huid eraf scrubt.

Door de nieuwe huid die ontstaat

**"HET IS NIET BEWEZEN  
DAT DE VAAK DURE  
CRÈMES HELPEN TEGEN  
RIMPELS. ER IS MAAR  
ÉÉN CRÈME DIE WAT  
HELPT EN DIE IS ALLEEN  
OP DOKTERSVOORSCHRIFT  
VERKRIJGBAAR"**

worden kraaienpootjes of pigmentvlekken iets minder goed zichtbaar. Wel wordt de huid hierdoor gevoeliger voor de zon. Blijven oppassen dus!"

### **Kan u ons bij wijze van kerstcadeau nog een gouden tip geven om er straks stralend uit te zien?**

"Smeer elke ochtend zonnebrandcrème op het gelaat, met minstens factor 30. Doe dat in de zomer maar ook in de winter. Dat voorkomt zonschade én rimpels." ◆

# Het Kinderkankerfonds: al 30 jaar het zieke kind op de eerste plaats



**WIT** is de kleur die we associëren met zuiver, puur, onschuldig. Kinderen die kanker krijgen zijn ook onschuldig, zuiver, puur. Ze namen geen risico's, ze hebben niet gerookt, gespoten of geslikt, ze hebben niet gevaarlijk geleefd.

Toch zijn er elk jaar 300 kinderen in België die het verdict te horen krijgen. Voor het kind en de familie een enorme klap en het begin van een lange en moeilijke strijd in een witte steriele omgeving. En dan is er de **vzw Kinderkankerfonds** die zal helpen bij niet-medische aspecten van de zware reis die kind en familie noodgedwongen moeten maken in een wereld vol klinisch wit. Wij zorgen voor een beetje kleur bij al dat wit. Een interview met Dierik Van den Meerssche, directeur van het Kinderkankerfonds.

Iedereen kent het Kinderkankerfonds wel op de een of andere manier. Het logo is door de jaren heen een bekend en pakkend beeld geworden en heel wat mensen hebben ooit wel eens een actie gesteund.

## Hoe is het Kinderkankerfonds ontstaan?

Het Kinderkankerfonds is ontstaan uit de acties van de familie van Dr. Yves Benoit, het toenmalige afdelingshoofd van kinderoncologie in het Gentse UZ, de 3KG. Met kleinschalige acties probeerde de familie de afdeling in haar werking te steunen. In 1988 werd er beslist om dat initiatief uit te bouwen binnen een vzw en zo was het KKF geboren. In die eerste decennia ging het vooral om praktische steun, verbetering van het comfort van kinderen en hun familie en uitbreiding van de zorgen.

## Ligt dat nu anders?

Neen, helaas niet. Er is de voorbije 30 jaar veel veranderd, maar de steun van een vereniging zoals het Kinderkankerfonds blijft onontbeerlijk. Dankzij onze praktijkervaring, onderbouwd met harde cijfers, hebben we het nodige lobbywerk kunnen verrichten waardoor een aantal van onze vroegere streefdoelen intussen door de overheid zijn aangenomen en bepaalde situaties zijn aangepast. Maar we verleggen dan gewoon onze focus. Er blijven nog heel wat noden en gaten in de wetgeving over.

## Noden en gaten in de wetgeving... Zoals?

Het Kinderkankerfonds heeft bijvoorbeeld jarenlang extra personeel "gesponsord" op de afdeling omdat we ervan overtuigd waren dat een kind meer zorg en tijd nodig heeft dan een volwassene. Dat heeft uiteindelijk geleid tot een herziening van de personeelsnormen voor pediatrie en een verhoogde personeelsbezetting per bed. Maar ondanks die verbeterde normen steunt het Kinderkankerfonds nog altijd de werking van het ziekenhuis met extra dokters, verpleegsters, spelleiding enz. om het verblijf aangenamer te maken. Terwijl de ouders bij hun zieke kind op bezoek gaan, is er voor de broers en zussen van patiëntjes ook leuke, professionele opvang in de "LIEving". Voor hen zijn er trouwens ook speciale "brussendagen". Op die dagen krijgen ze een unieke kijk achter de schermen van het ziekenhuis zodat ze beter kunnen begrijpen wat hun zus of broer doormaakt. Voor de thuisverzorging van kankerpatiëntjes geldt dezelfde redenering. We hebben 18 jaar lang een eigen thuisverzorging "KOESTER" georganiseerd en betaald. Vanuit die ervaring hebben we kunnen bewijzen dat het voor iedereen beter is als een kind zoveel mogelijk thuis verzorgd wordt, zowel curatief als palliatief. Intussen draagt de overheid ook hier een deel van de personeelskosten. Die bijdrage volstaat echter niet om 24/24 en 7/7 verzorging te bekostigen. KOESTER blijft dan ook nu nog een van onze voornaamste projecten. Het ontbrekende stuk van de personeelskost, samen met de volledige werkingskost (auto's,



verzorgingsmateriaal, communicatie, ...) wordt nog steeds door ons gedekt. Ook leuke en zinvolle initiatieven van buitenaf ondersteunen we graag. Ik denk dan bijvoorbeeld aan de Kanjerketting die uit Nederland is overgewaaid en ondertussen flink ingeburgerd is bij onze kinderen.

## Werket het Kinderkankerfonds enkel in ziekenhuizen? Of zijn er andere initiatieven?

Ja absoluut, ook buiten het ziekenhuis zijn we er voor de patiëntjes en hun familie. Elk kankerpatiëntje dat aan zijn traject begint, krijgt van ons een financieel duwtje in de rug. Dat doen we intussen ook voor de patiëntjes van UZ Antwerpen en UZ Brussel. Daarnaast organiseren we ook ontmoetingsdagen voor alle families

zoals de Familiedag in september en specifieke dagen voor bepaalde groepen zoals de adolescenten, jongeren die ooit kanker hadden, voor de ouders van overleden kinderen. We organiseren ook weekends en vakanties of sponsoren vakantie aan zee voor het gezin. Ten slotte gaan we ook praten met de omgeving van het kind: we bezoeken de school en leggen uit wat er aan de hand is. We leggen ook de link met Bednet zodat het kind in contact blijft met de vriendjes op school. De kinderen en hun omgeving worden goed ondersteund, dat is wel duidelijk.

## Wat met wetenschappelijk werk?

De laatste jaren zetten we heel sterk in op wetenschappelijk onderzoek met als doel de verbetering van therapieën, ingrepen of medicatie, specifiek voor jonge patiëntjes. Omdat de doelgroep vrij klein is, krijgen dergelijke studies vaak maar moeilijk financiële steun. Door hierin als organisatie bij te springen, zorgen we ervoor dat dergelijke onderzoeken kunnen worden opgestart of verdergezet. Elk Vlaams kankercentrum en elke universiteit krijgt hiervoor steun van ons. Maar soms is onze steun ook internationaal. Belgisch onderzoek aftoetsen aan buitenlandse resultaten is immers ook erg nuttig. Op vlak van kankeronderzoek behoren onze Vlaamse kankercentra en universiteiten tot de top in Europa en ze werken samen met collega's uit de hele wereld.

## En hoe ziet de toekomst eruit?

### Wat zijn de concrete plannen?

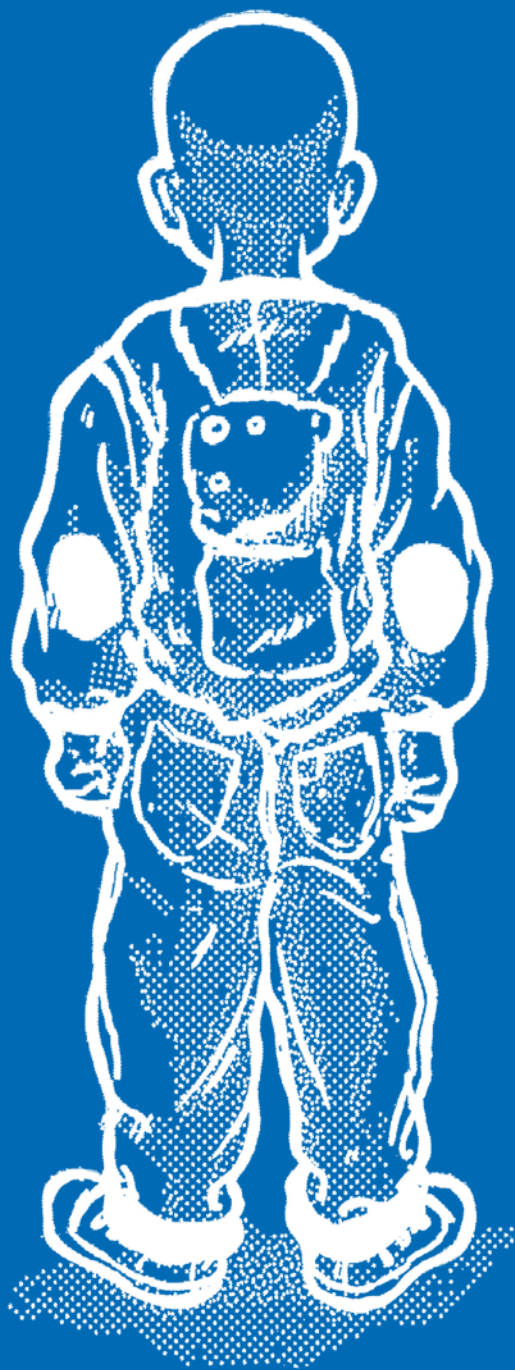
Zoals gezegd hebben we heel wat langetermijnprojecten die soms niet of slechts gedeeltelijk gesubsidieerd worden. We willen onze engagementen ook voluit kunnen aangaan en verderzetten, zonder beperking en zonder risico's voor het betrokken personeel. Continuïteit is heel belangrijk. Maar engagementen op lange termijn betekenen ook hoge budgetten: lonen, materiaal, verplaatsingen, ... bovendien stijgen die kosten jaar na jaar. Ook daar moeten we rekening mee houden.

Daarnaast ontstaan er ook nieuwe noden: zo zijn er nu zeer veel kinderen in ambulante behandeling. Voor kinderen die dichtbij het ziekenhuis wonen is dat fijn, want na de behandeling kunnen ze snel weer naar huis. Voor kinderen die verder weg wonen, is dat moeilijker. Om dat probleem op te vangen, hebben we Villa Koester bedacht: het is een huis vlakbij het ziekenhuis waar alle nodige faciliteiten aanwezig zijn. Tussen de behandelingen door kan het een thuis zijn voor het patiëntje en zijn ouders. Villa Koester staat heel binnenkort in Gent in de steigers.





# WIT



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.  
Wij aanvaarden ook (duo-)legaten en kunnen je daarbij adviseren via:  
[www.kinderkankerfonds.be/steun-ons/nalatenschap](http://www.kinderkankerfonds.be/steun-ons/nalatenschap)

# Feest

## MET EEN GOUDEN RANDJE!

Tekst ANN VERTRIEST // Foto's ANN VERTRIEST

Schuif een stoel bij, er is nog plaats aan onze feesttafel! Op ons feestmenu? Gravad lax met blauwe bessen en gin, witloofsoep met appel en garnalen, kalkoenrollade met gratin en rode kool, en een heuse kerststronk. Geniet!



EEN HAPJE  
SCANDINAVIË

APERITIEFHAPJE

### GRAVAD LAX

500 gram zalm  
1 kop diepgevroren blauwe bessen  
3 eetlepel gin of wodka  
50 gram grof zout  
50 gram suiker  
2 eetlepels fijngehakte dille

zure room  
blini's  
eventueel lompviseitjes

Laat de blauwe bessen 10 minuutjes ontdooien. Mix ze in een beker of met keukenrobot samen met de gin of wodka tot een pasta.

Meng het zout met de suiker. Neem een diep bord of schaal waar de vis perfect in past: niet te groot, maar ook niet te klein. Bedek de bodem met de helft van de zoutmengeling. Schep hierop de helft van de bessen en dille.

Was de zalm en dep droog. Leg in de schaal. Bedek met de rest van het zout, pasta en dille. Dek af met plasticfolie en leg een gewicht op de zalm, bijvoorbeeld een fles melk. Zet 48 uur in de koelkast. Giet na 24 uur wel het overtollige vocht af en zet terug in de koelkast met het gewicht erop.

Maak de zalm net voor het serveren schoon (gewoon onder de kraan) en snijd in fijne plakjes. Serveer met blini's, zure room, dille en eventueel lompviseitjes.



VOORGERECHT

## WITLOOFSOEP MET APPEL EN GARNALEN

SERVEER MET  
ROOM,  
GARNALEN,  
WAT GESNEDEN  
APPELREEPJES  
EN BIESLOOK

**1 kilogram grondwitloof**  
**1 wit van prei**  
**1 ajuin**  
**2 laurierblaadjes**  
**1 grote aardappel**  
**1,2 liter kippenbouillon**  
**125 gram garnalen**  
**room**  
**1 appel**  
**1 klont boter of vetstof**  
**bieslook**  
peper, zout, muskaatnoot

Was en snijd het wit van prei in fijne stukjes. Doe hetzelfde met de ajuin en het witloof. Schil de aardappel en snijd in kleine blokjes.

Smelt de boter in een hoge kookpot op een matig vuur en fruit hierin de ui, de aardappelblokjes en de prei samen met de laurierblaadjes.

Doe er het witloof bij en laat enkele minuutjes stoven. Overgiet met de bouillon en laat 15 minuten koken. Haal de blaadjes eruit en mix de soep. Breng de soep op smaak met muskaatnoot, peper en zout.



# Kalkoenrollade MET VEENBESSEN, GRATIN EN RODE KOOL

## Voor de rollade:

1 wit van prei - 1 teentje look - 1 ui -  
1 klontje boter of vetstof - 400 gram  
varkensgehakt - 400 gram kalkoenfilets  
- 2 eetlepels veenbessenconfituur -  
2 eetlepels paneermeel - 10 plakken  
gerookte of gezouten ham - 10 blaadjes  
verse salie

## Voor de veenbessensaus:

1 sinaasappel - 150 milliliter rode porto  
- 500 gram veenbessen - 100 gram  
suiker

## Voor de rode kool:

1 kilogram rode kool in reepjes  
gesneden - 1 rode ui, in halve maantjes  
gesneden - 3 peren - 5 jeneverbesjes -  
1 kaneelstokje - peper en zout -  
125 milliliter rode wijn of rode porto -  
75 milliliter appelazijn - 75 gram bruine  
suiker - peper en zout - flinke klont  
boter

## Voor de gratin:

400 gram aardappelen - 400 gram  
pastinaak - 300 milliliter room - 3 takjes  
room - 1 teentje look - peper, zout,  
muskaatnoot



HOOFDGERECHT

Verwarm de oven voor op 200°.

Begin met de rollade. Was de prei en snijd hem fijn, net als de look en de ajuin. Fruit alles in wat boter tot de ui glazig ziet. Laat afkoelen. Doe het gehakt in een kom en doe er de preimengeling bij, samen met de paneermeel. Meng goed. Neem een cakevorm en vet in. Leg hierin de plakken ham zodat je er een pakketje van kan maken. Leg de kalkoenfilets op de ham, bestrijk met de confituur en leg hierop het gehakt. Druk goed aan. Nu mogen de salieblaadjes erop en sluit de rollade af met de plakken ham. Bak 1 uur en 15 minuten in de oven. Laat rusten onder wat zilverfolie alvorens te serveren.

Begin nu aan de rode kool. Zet een grote kookpot met dikke bodem op het vuur en smelt hierin de boter. Stoof de rode kool en de ui. Overgiet met de wijn of porto en met de azijn. Doe er ook de jeneverbesjes, kaneel, peper en zout bij. Dek af en laat minstens een half uur op een matig vuur sud-

deren. Haal er na 15 minuten de kaneel uit. Schil de peren en snijd in plakjes, doe bij de rode kool samen met de suiker. Breng op smaak met peper en zout. Laat nog een tijdje stoven.

Nu is het tijd voor de veenbessensaus. Rasp de zeste van de sinaasappel en pers de sinaasappel. Doe de veenbessen in een kookpot, overgiet met het sap en de porto. Doe er de suiker en de zeste bij. Zet op het vuur en laat sudderen tot alle besjes gebarsten zijn. Haal van het vuur.

Nu nog de gratin. Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de aardappelen en de pastinaken en snijd in gelijke plakjes van 3 millimeter. Doe in een schaal. Giet de room in een pannetje en doe hierin de tijm en de look, kruid met peper, zout en muskaatnoot. Breng tot aan het kookpunt en haal van het vuur. Overgiet de aardappelen met de room. Zet 45 minuten in de oven.

# CHOCOLADE KERSTSTRONK

DESSERT

6 grote eieren - 125 gram fijne suiker  
- 50 gram cacao poeder - 100 gram  
bloem - snuifje zout - 2,5 deciliter  
room - 1 eetlepel bloedsuiker - 100  
gram frambozen - 1 pakje echte boter  
op kamertemperatuur - 150 gram  
bloedsuiker - chocoladeschilfers -  
besjes - meringues

Verwarm de oven voor op 180 graden.  
Neem een rolcakevorm van ongeveer 35 cm x 25 cm en vet  
grondig in.

Zeef het cacao poeder en verdeel in twee. Breek de eieren in de kom van de elektrische klopper. Doe er de suiker en het zout bij. Klop de eieren tot dubbel volume. Vouw er voorzichtig de bloem en 25 gram van het cacao poeder onder. Stort het deeg in de vorm en zet 12 tot 15 minuten in de oven. Neem een propere keukenhanddoek en maak lichtjes vochtig (niet kletsnat). Stort hierop de cake en rol samen met de handdoek op. Laat afkoelen.

Klop de room met 1 eetlepel bloedsuiker stijf. Vouw er de framboosjes onder.

Meng de boter met de bloedsuiker en de rest van de cacao.

Ontrol de cake en bestrijk het midden met de slagroom. Rol de cake op en bestrijk de buitenkant met de boterroom. Versier met meringues, besjes en chocoladeschilfers.



# NOORD-INDIA & RAJASTHAN

## Wat moet je absoluut gezien en gedaan hebben tijdens een reis naar India?

- ✓ Bezoek aan New Delhi met de Indiapoort, het parlement en de regeringsgebouwen. Old Delhi met het Rode Fort, de bazaar van Chandni Chowk, de tempel Lal Mandir en de Grote Moskee. Ook de Unesco-side van Qutab Minar moet je gezien hebben.
- ✓ Mandawa met zijn kleurrijke haveli's, Bikaner met paleizen in roze zandsteen, marmer en spiegels.
- ✓ Jaisalmer, de 'gouden stad' in de Tharwoestijn, is een van de meest exotische en ongewone steden in Rajasthan met o.a. het fort en het meer van Gadi Sagar. Uitstap naar de zandduinen met kamelenritje en feestelijk avondmaal.
- ✓ Jodhpur, de blauwe stad. Udaipur, de witte stad, alias 'het Venetië van de woestijn' met zijn prachtig paleis en boottochtje op het meer.
- ✓ Jaipur, de roze stad, met prachtige paleizen, landhuizen en tuinen. Belangrijk zijn het astrologisch observatorium, het Amberfort met zijn spiegelzaal en het gekende Paleis der Winden met zijn spectaculaire façade.
- ✓ En natuurlijk, Agra. Wie voor het eerst oog in oog staat met de wereldberoemde Taj Mahal wordt stil van bewondering voor dit meesterwerk. Dit mausoleum bezit een ongeëvenaarde schoonheid en is volledig in marmer opgetrokken en met kostbare edelstenen ingelegd. Daarna bezoek aan het Rode Fort, het indrukwekkende paleis van de keizers van de Mughaldynastie, een zandstenen bouwwerk daterend uit 1565.

**Inbegrepen zijn:** rondreis in volpension, vluchten Brussel-Delhi via Zurich, toegangsgelden, gidsen, visum, fooien, KBC-annulerings- en reisverzekering  
**Periode:** 13 tot 27/3/2020 (15 d./14 n.)  
**Reissom: € 2 390**



## ISRAEL

Tijdens deze 9-daagse rondreis bezoek je Tel Aviv, Akko, Haïfa, Nazareth, Ein Gev, Jeruzalem, Masada en Bethlehem.

**Inbegrepen zijn:** rondreis in volpension, vluchten Brussel-Tel Aviv, toegangsgelden, gidsen, fooien, KBC-annulerings- en reisverzekering  
**Periode:** 24/4 tot 2/5/2020 (9 d./8 n.)  
**Reissom: € 2 525**



Verder kan je nog inschrijven voor **Tenerife: 8 - 22/1**  
**Turkije-Side overwinteren:** vanaf 23/1  
**Benidorm overwinteren:** 30/1 - 20/2  
**Kaapverdië:** 12 - 21/2  
**Egypte Nijlcruise:** 5 - 12/3  
**Turkije Side:** 15/3 - 4/4  
**Benidorm:** 18 - 30/3  
**Cyprus:** 29/3 - 5/4  
**Sicilië:** 15 - 21/4  
 Meer informatie over onze reisbestemmingen? Surf naar okra.be en klik op 'Ontdek ons reisaanbod'. Of vraag de OKRA-winterbrochure aan via e-mail **algemeen@okrareizen.be** of via telefoon op 02 246 39 44.



# Dreigt uw trap een obstakel te worden?

*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 spilzijde van de trap gemonteerd. Zo blijft de brede kant van uw trap perfect beloopbaar voor familie en vrienden die wel nog zonder problemen de trap op en af kunnen. Onze adviseurs meten uw trap met geavanceerde Hololinc technologie, waarna de lift op maat wordt geproduceerd en u terug veilig naar boven kan!

## Obstakel opgeheven

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

# MET DE BOOT LANGS NOORSE TREKPLEISTERS TE ZEE, TE LAND EN DOOR DE FJORDEN

Tekst AN CANDAELE // Foto's AN CANDAELE

Noorwegen stond al een tijdje op mijn verlanglijstje van vakantiebestemmingen. Dan zeg ik geen 'neen' op de vraag om mee te varen op een cruise daarheen. Dochter (30) en zoon (28) gingen ook mee. Voor het eerst sinds lang weer eens samen op reis.

Een cruise zouden wij niet spontaan boeken, maar we zijn wel benieuwd. We varen met de Nieuw Statendam, de jongste aanwinst van Holland Americaline (HAL). Inschepen in Amsterdam, perfect bereikbaar met de trein. Het schip is driehonderd meter lang, telt veertien dekken en vervoert 2800 passagiers en een kleine duizend bemanningsleden. Winkels, twee zwembaden, een fitnessruimte, sauna, casino, restaurants, concertzaaltje, aula, enzovoorts. Als je niet door het raam kijkt, merk je niet dat je op een schip bent. Je voelt het ook niet. Een meevaller voor mensen zoals wij die gevoelig zijn voor zeeziekte.

Gezinnen met kinderen, groepjes bevriende koppels, ouderen al dan niet met hun kleinkinderen, ... We vertrekken naar Noorwegen met een bonte mix.

## **Familie op de boot**

De eerste 38 uren vertoeven we op zee. Met een boek op het balkon, net wat dochter nodig heeft na een druk werkjaar. Zoon neemt een duik in het zwembad en test het bubbelbad uit. We mogen ook mee met Glenn Cools, de chef van de restaurants, op verkenning achter de schermen van de keuken. Een geoliede machine die de opvarenden volgens een strak draaiboek van eten voorziet.



## "DOOR MAANDEN OP HET SCHIP TE LEVEN WORDT HET PERSONEEL EEN SOORT FAMILIE"

Net zoals het kamerpersoneel, is het keukenpersoneel supervriendelijk en behulpzaam en hoofdzakelijk van Aziatische afkomst. Hun opleiding krijgen ze in een school in de Filippijnen. Voor velen is deze job een manier om veel geld te verdienen, zeker naar de loonnormen in hun land. De werkgever is blij met hun ijver en toewijding. Hier werken 48 nationaliteiten en verschillende religies samen zonder problemen. De samenleving kan er een voorbeeld aan nemen.

Door maanden samen op het schip te leven, wordt het een soort familie, zegt Tine Van den Driesschen, service manager en samen met Cools een van de weinige Vlamingen onder het personeel. "Op een boot werken, you love it or you hate it", zegt ze. Zij zou alvast niet meer willen ruilen voor een job aan land.

### Oslo

Tegen de ochtend meren we aan in Oslo. Alles wordt dan voor je geregeld, maar het heeft zijn prijs. Wij gaan op eigen houtje de stad in. In het rådhus krijg je een gratis rondleiding. Elk jaar in december wordt hier de Nobelprijs voor de Vrede uitgereikt. Even verderop lopen we de aula van het oudste universiteitsgebouw van Noorwegen binnen, gebouwd in 1811. De muren zijn beschilderd door de Noorse schilder Munch. Wie meer wil, kan naar het Munchmuseum. Wij lopen door naar het Koninklijk Paleis met de vrij toegankelijke parktuin. Vandaar is het een half uurtje stappen naar het Vigelandpark. De bus nemen kan ook. In het park staan 192 sculpturen in graniet of brons van beeldhouwer Gustav Vigeland (1869-



1943) met als thema 'het menselijk leven'. Mooi hoe de kunstenaar menselijke lichamen, jong en oud, op een heel realistische manier vorm gaf. Op naar het oude stadscentrum. Er rijden opvallend veel elektrische auto's. De overheid geeft dan ook stevige financiële ondersteuning. Door de winkelstraten, langs het station en de kathedraal lopen we naar het operagebouw dat als een ijschots in de rivier glijdt. De meningen over het moderne bouwwerk liepen in het begin uiteen, maar nu is het een trekpleister. We wandelen via de helling naar het dak voor een uitzicht over de stad en de haven. Tijd om terug te keren naar het schip, want wachten op laatkomers doen ze niet. Het Vikingmuseum loonde de moeite horen we van mede-passagiers. Je kan nu eenmaal niet alles doen in één dag.

### Regen in Noorse Rivièra

We varen de Oslofjord uit, terug de zee op. Tegen de ochtend is de zee woeliger en het regent als we in de haven van Kristiansand aanleggen. Dit wordt nochtans de Noorse Rivièra genoemd, en gisteren was het er nog

dertig graden, maar niet vandaag dus.

De bootexcursie die ik vooraf boekte, wordt een natte bedoening. Het water sijpelt door het dakzeil op tafels, kussens, de grond, ons hoofd en in onze nek. Intussen schommelt de boot duchtig. Ik heb gelukkig mijn regenjas aan en een paraplu bij. Sommige medereizigers zijn minder



De sculpturen van Gustav Vigeland in het Vigelandpark





### Gekleurde huisjes

Stavanger is de volgende aanmeerplek. Stemmige witte huisjes aan de ene kant en gekleurde huisjes in het andere stadsdeel. Een excursiebus brengt me naar de zwaarden van Harfagre. Koning Harald Harfagre leverde hier een belangrijke slag die leidde tot de vorming van Noorwegen als één groot rijk in plaats van de kleine rijkjes van voorheen. Als symbool van vrede staan de zwaarden vast in de rots, onmogelijk om ze ooit nog op te nemen. Stavanger was een rustig stadje tot het begin van de oliewinning in de jaren zeventig. Het oliemuseum is naar verluidt zeer de moeite, maar wij willen de omgeving verkennen. Temeer dat het weer vandaag wel goed is. Om naar Predikstoel te klimmen, hadden we vroeger moeten vertrekken. Een blik op de kaart leert dat er een paar kilometer buiten de stad een groen gebied is langs het water. 45 minuten stappen later belanden we in een strook beboste kustlijn. Als we plots oog in oog staan met een ree is onze dag helemaal goed.



weerbestendig uitgerust. De Noorse wijsheid 'Er bestaat geen slecht weer, alleen onaangepaste kledij' had uitgebreid kunnen worden tot 'alleen een onaangepaste boot'. Als we aanmeren brengt de bus ons naar Lillesand. Het bezoek aan het idyllisch havendorpje is kort, de regen plentst.

Zoon en dochter hebben die ochtend Kristiansand verkend. Hun schoenen staan te drogen als ik terugkom. Het is intussen gestopt met regenen. Zoon loopt nog even mee door de stad, gesticht door koning Christian IV in 1641. De Domkerk is een van de grootste van Noorwegen.

### En de milieu-impact?

We lopen door de vismarkt naar het ford, en dan de brug over naar het ongerepte deel van Kristiansand. Door een verkeerde interpretatie van de kaart missen we de vuurtoren. Maar we krijgen wel een mooi stukje wandeling, klimmend en dalend, voorbij oorlogsbatterijen en uitkijkpunten over het water. Tijd om in te schepen. Het schip heeft de hele dag elektriciteit afgetapt vanop de kade. De motoren moeten blijven draaien om het schip van elektriciteit te voorzien als het aangemeerd ligt. Met diesel is dat heel vervuilend. Daarom zijn nieuwe schepen uitgerust met de mogelijkheid om elektrisch te laden aan land. De zogenaamde Shore Power technologie. De Nieuw Statendam heeft een doorgedreven beleid op vlak van energie- en waterverbruik en afval. Het afvalwater wordt gefilterd tot drinkwaterkwaliteit voor het in zee geloosd wordt. Plastic wordt zoveel mogelijk geweerd en drinken doe je uit glas. De terechte kritiek op vervuilende cruises zette aan tot een evolutie naar lagere impact op de omgeving. Laat ons hopen dat het verder die richting uitgaat.

## Sognefjord

We varen de Sonjefjord binnen. Overweldigende berglandschappen schuiven voorbij. In aanlegplaats Flåm vertrekken zoon en dochter al vroeg met het treintje op de Flåmspoorlijn naar Mirdal. Het wordt een van de mooiste treintrajecten ter wereld genoemd. In Mirdal hebben ze een fiets gehuurd voor de terugrit. Zelf ga ik even de bergen rond het dorp in waar verschillende uitgestippelde routes zijn. Om 12 uur stap ik ook op de trein. Halte bij de waterval, met dansende sirene, voor een foto. En masse, dat moet je erbij nemen op toeristische trekpleisters. Aan het eindpunt wacht ons een wafel met zure room en confituur, een Noorse specialiteit. In de kajuit vind ik bij mijn thuiskomst mijn twee reisgezellen al fris gewassen. Ze zijn enthousi-



"ER BESTAAT GEEN SLECHT  
WEER IN NOORWEGEN, ALLEEN  
ONAANGEPASTE KLEDIJ. EN  
EEN ONAANGEPASTE BOOT"

ast over hun rit. En de zon gaf vandaag het beste van zichzelf. Bij het buitenvaren van Flåm sta ik op de voorsteven. Zo'n gigantisch schip dat om zijn as draait, het is indrukwekkend. En dan de fjord uit, omgeven door magische bergen kilometerlang. De Sognefjord is in totaal 204 kilometer lang.

## Zon in zee zien zakken

We eindigen onze reis zoals we begonnen: met een zeedag. Film kijken, sauna, workshop foto's bewerken, rondjes lopen op de piste, zonnen bij het zwembad, vragenuurtje met de kapitein en een etentje als afsluiter. De aperol gaat vlot binnen, de sfeer volgt. Met uitzicht op de zee en de ondergaande zon.

[www.hollandamerica.com](http://www.hollandamerica.com)

contactcenter@vayamundo.eu | ☎ 078 156 100

[www.vayamundo.eu](http://www.vayamundo.eu)

vayamundo  
Hello Happiness

## Valentijn weekend

2 nachten | Half- of volpension



van 14/02 tot 16/02/2020

— vayamundo Oostende —

Inclusief gastronomisch 4-gangenmenu met bediening aan tafel en dranken inbegrepen. Dansavond en gratis glaasje bubbels in onze bar.

### PRIJS PER PERSOON, PER VERBLIJF IN HALFPENSION

+12 jaar	3° pers	6 - 11 jaar	3 - 5 jaar	0 - 2 jaar
€ 172	€ 110	€ 84	€ 52	gratis

Voor gedetailleerde prijsinformatie en supplementen, surf naar [www.vayamundo.eu](http://www.vayamundo.eu) of bel naar het contactcenter op 078 156 100.

## Valentijn weekend

2 nachten | Halfpension



van 14/02 tot 16/02/2020

— vayamundo Houffalize —

Tortelduifjes genieten op vrijdagavond 14/02 van een heerlijk 4-gangen Valentijnsdiner en op zaterdagavond van een verrassend 3-gangenmenu met bediening aan tafel, dranken inbegrepen.

Het romantisch animatieprogramma is de kers op de Valentijnstaart.

### PRIJS PER PERSOON, PER VERBLIJF IN HALFPENSION

+12 jaar	3 - 11 jaar	0 - 2 jaar
€ 178	€ 51	gratis

## Seniorenmidweek

4 nachten | Half- of volpension



10→14/02 of 17→21/02 of 02→06/03/2020

— vayamundo Oostende —

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

### PRIJS PER PERSOON, PER VERBLIJF IN HALFPENSION

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

Voor gedetailleerde prijsinformatie en supplementen, surf naar [www.vayamundo.eu](http://www.vayamundo.eu) of bel naar het contactcenter op 078 156 100.

# DE ONTMANDE REVOLUTIE

Tekst GUY POPPE

**Op 12 december verkiezen de Algerijnen hun nieuwe president. Tenminste, als er op het laatste nippertje geen kink in de kabel komt. Met hun wekelijkse betogingen op vrijdag, de dag van het gebed, hebben ze het aftreden van president Abdelaziz Bouteflika bewerkstelligd en de autoriteiten verplicht om de geplande datum van de verkiezingen op te schuiven maar feitelijk trekken ze het regime als zodanig in twijfel en contesteren ze ook de nieuwe datum. Op 1 november was het precies 65 jaar geleden dat de Algerijnse revolutie, waarvan de huidige machthebbers de erfgenamen zijn, een aanvang nam. Op die dag gaat de strijd om onafhankelijkheid van Frankrijk van start. De klad zit in de revolutie.**

Als de Algerijnen volhouden, dan komen ze op vrijdag 6 december, een week voor de stembuslag, voor de 42e keer op straat, sinds ze in februari begonnen zijn met de *hirak*, het Arabische woord voor “beweging”. De aanleiding? Dat de 82-jarige, afgeleefde, zieke en nauwelijks nog in het openbaar verschijnende Bouteflika liet uitschijnen dat hij zich opnieuw kandidaat wil stellen, voor de vijfde keer, voor nog eens vijf jaar. Een groot aantal Algerijnen laat merken dat ze het gehad hebben met hem. Een zo groot aantal, massaal aanwezig op de wekelijkse manifestaties, met een zo uitdrukkelijk verwoorde eis, dat het regime afstand neemt van de president. De conclusie ligt voor de hand: Bouteflika neemt ontslag en de verkiezing gaat niet door, niet op 18 april en evenmin op 4 juli.

## Diepere oorzaken

Het verzet tegen de gang van zaken sleept al geruime tijd aan en heeft verscheidene vormen aangenomen. Als het FIS, het Islamitische Heilsfront, eind 1991 bij de eerste ronde van de parlementsverkiezingen als grootste partij uit de bus komt, grijpt het leger in, ook al is het land sinds 1989 officieel een meerpartijenstaat: géén tweede ronde. Het geeft aan in wie zijn handen de macht ligt: bij de militairen en het

*Front de Libération Nationale* (FLN), het Nationale Bevrijdingsfront, de partij van de revolutionairen, die op 3 juli 1962 de zwaar bevochten onafhankelijkheid uitgeroepen hebben. Een vuile burgeroorlog komt op gang, die zo'n honderdvijftigduizend Algerijnen het leven kost.

In 2011 zijn er broodrellen. Olie en suiker stijgen sterk in prijs en ondanks de subsidies voor brood en melk is het leven in een wip en een gauw een pak duurder voor Algerijnen uit lage sociale klassen. Het straatgeweld slaat over naar Kabylie, de streek van de Berbers, die met hun taal en cultuur sterk verschillen van de Arabischsprekenden in andere delen van het land. Het is niet de eerste en ook niet de laatste keer dat in Kabylie de vlam in de pan slaat. Het protest vindt er makkelijk een voedingsbodemp door de achteruitgang van de traditionele landbouw en het grote aantal werkloze jongeren.

## Het oliesyndroom

Naast de almacht van het leger en het FLN is er nog een constante in het Algerije van vandaag: de afhankelijkheid van olie. 95 procent van zijn exportopbrengsten en zestig procent van zijn belastinginkomsten puurt het uit olie. Het is een soort van monocultuur, die rijkdom en

welvaart gebracht heeft. Jarenlang zijn de oliedollars als manna uit de lucht gevallen.

Economische diversificatie is uitgebleven. Al een tijd lang leeft het land boven zijn stand. 116 dollar per vat moet het beuren om zijn uitgaven en zijn invoer te betalen en dat is al vijf jaar niet meer het geval. Nu de koers al maanden rond zestig dollar draait -zelfs minder daarvoor-, smelten de geldreserves als sneeuw voor de zon en slabakt de economie zienderogen.

## Het gestolde verleden

De revolutie, met het FLN als uithangbord, heeft uitstraling in de jaren vijftig en zestig. Het volgehouden verzet tegen de Franse kolonisator, die Algerije doodgemoedereerd als een stuk van zijn grondgebied ziet, spreekt aan. De combinatie van ongebondenheid, nationalisme en socialisme trekt sympathisanten aan. Intellectuelen en artiesten uit de hele wereld geven ruggensteun. Na de onafhankelijkheid wandelt de Amerikaanse soulzangeres Nina Simone prominent rond in de straten van Algiers.

Revolutionairen en guerrillastrijders uit andere landen vechten mee in een oorlog, waarin misschien meer dan een miljoen mensen het leven



laten. De latere president van Zuid-Afrika, Nelson Mandela, leert er de stiel. Amerikaanse *Black Panthers* zijn na de oorlog hartelijk welkom.

Van die functie als vlaggenschip schiet er niets meer over. De huidige crisis laat merken wie er de touwtjes in handen heeft, het leger met name. De uiteindelijke verkiezingsdatum, 12 december, komt er op dwingend verzoek van de stafchef. De opposanten houden in de gaten of de militairen zich opstellen zoals in Soedan, waar ze de kant van de critici van het regime gekozen hebben. Lang niet zeker.

Het FLN stelt zich te kijk als een keizer zonder kleren, verworden als het is tot een apparaat dat vooral de verrijking van de elite dient en zich hult in een wolk van corruptie. De

## "MENSEN VALLEN ZONDER WERK, AF EN TOE KOMT ER GEEN WATER MEER UIT DE KRAAN. ALGERIJE ZINKT WEG IN HET MOERAS"

klok van de afrekening tikt.

Belangrijke zakenlui, die zich op hun band met de partij beroepen hebben om mee uit de ruif te graaien, zitten achter de tralies.

In hun ondernemingen is de activiteit zo goed als stilgevallen, met alle gevolgen van dien voor toeleveranciers en onderaannemers. Mensen vallen zonder werk, af en toe komt er geen water meer uit de kraan. Algerije zinkt weg in het moeras.

### Niet afgeven

Als op 19 juli de nationale elf Senegal met 1-0 verslaat en de Afrikaanse beker verovert, staat het

land op stellen. Alsof de Algerijnse voetballers bewijzen dat ook de politieke overwinning nabij is, als je maar doorzet. De inzet is groot: het regime moet weg. "*Système dégage!*", hoor je scanderen.

Op 12 december een stem uitbrengen op hetzij Ali Benflis of Abdelmadjid Tebboune, allebei gewezen eerste ministers, dat waarborgt niet de verandering die de betogers beogen. In het buurland Tunesië is onlangs zonder campagne te voeren Kaïs Saïed tot president verkozen, een jurist zonder banden met de politieke wereld. Met dat voorbeeld steken ze de Algerijnen de ogen uit. Best mogelijk dat de protestgolf na de verkiezingen aanhoudt. ◆

# Stannah



## TRAPLIFT CHECKLIST:

- 1 Optie Levenslange garantie
- 2 150 jaar ervaring = kwaliteit
- 3 Fabrikant en leverancier

VRAAG NAAR ONZE TWEEDEHANDS OPTIES!

## VERMIJDT U HET GEBRUIK VAN DE TRAP IN UW EIGEN HUIS?

Vermijdt u het gebruik van de trap in uw eigen huis? Een Stannah Traplift geeft u de vrijheid terug om uw hele huis weer te gebruiken! We creëren al meer dan 150 jaar mobiliteitsoplossingen om het leven beter te maken, waarbij we innovatieve techniek combineren met kwaliteitservice.

- ✓ Gratis installatie
- ✓ Installatie in een halve dag
- ✓ Ontvang vrijblijvend informatie
- ✓ Veiligheid en onafhankelijkheid

# Ja,

stuur mij vrijblijvend informatie over Stannah trapliften



## De informatie is voor:

Naam: Mevr./Dhr. 

Straat:

Huisnummer:

Postcode:

Plaats:

Telefoonnummer:

E-mail adres:

U kunt deze ingevulde coupon naar het onderstaande adres versturen:

**Stannah, Poverstraat 208, 1731 Relegem**

**BEL VANDAAG NOG EN GENIET WEER VAN UW HELE HUIS**

**0800 26 938**

info@stannah.be - www.stannah.be



Alles ok?



Ja, maar écht alles ok

.?.

Blij dat je 't vraagt...

.?.

### CM introduceert het Oprechte Vraagteken.

Een nieuw leesteken waarmee je vraagt hoe het écht gaat. Want mensen zeggen niet altijd meteen hoe ze zich voelen.

Lees er alles over op [cm.be/oprechtevraagteken](http://cm.be/oprechtevraagteken)



CM. Jouw gezondheidsfonds.

CM. Hoe gaat het met u?



# Dossier

## FEEST

28 FILOSOOF HERMAN DE DIJN  
OVER ZIJN BOEK *RITUELEN  
EN WAAROM WE NIET  
ZONDER KUNNEN.*

32 INGRID VAN SPITTAEL OVER  
HAAR BOEK: *TE JONG VOOR  
DEMENTIE*

36 CREATIEVE PAKJES  
MET PERSOONLIJKE  
BOODSCHAP



# IN GESPREK MET FILOSOOF HERMAN DE DIJN WELKE RITUELEN HEBBEN WE NODIG OM ZOIETS ALS EEN WONDER TE VIEREN?

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto's JULIE LANDRIEUX

Herman De Dijn is professor filosofie. In zijn nieuwste boek *Rituelen: waarom we niet zonder kunnen* neemt hij de tradities en het bestaan van rituelen onder de loep.

**Met voorsprong is december de maand van het feest. Maar wat is dat: feestvieren? En welke rituelen hebben we nodig om zo iets als een wonder te vieren? Herman De Dijn (76) is filosoof en emeritus hoogleraar in de Geschiedenis van de Wijsbegeerte aan de KU Leuven. In zijn boek 'Rituelen: waarom we niet zonder kunnen' belicht hij hoe we in ons dagelijks bestaan kunnen omgaan met bijzondere gebeurtenissen en waarom we dat in gemeenschap moeten doen.**

Herman De Dijn geeft het ruitertlijk toe: "Als ik voor een feest uitgenodigd word, moet ik mezelf soms aansporen om te gaan. Ook de zondagsmis ervaar ik wel eens als een opgave. Het fijne is dat, eenmaal ik er ben, het altijd wel meevalt. Er hoeft daarom niets bijzonders te gebeuren, de rust die het mij geeft om daar gewoon te zitten, is al genoeg. In de saamhorigheid waaraan ik zelf geen enkele verdienste heb, ontvang ik zin die ik niet zou vinden als ik was thuisgebleven. Gebeurt er wel iets, zoals een woord of gebaar dat mij treft, dan ervaar ik dat als een echte gave. Feesten en vieringen, met alle rituelen en tradities die daarbij horen, geven diepte aan het leven."

### **De band tussen ritueel en verwondering**

Onze wereld zit vol wonderen en dat blijft zo, ook al hebben we tegelijk een wetenschappelijke verklaring voor wat ons verwondert. Herman De Dijn: "Een bijzondere gebeurtenis zoals de geboorte van een kind ervaren wij nog altijd als een wonder. Ook al weet iedereen vandaag hoe conceptie en geboorte wetenschappelijk in elkaar zitten. Ook moderne mensen blijven het wonder zien van het pasgeboren kindje. En die verwondering willen mensen delen, vandaar de bezoeken aan de jonge ouders en de cadeautjes voor de boreling. Want je kan onmogelijk niets doen, alsof dat wonder van het nieuwe leven niet bestaat. Het verschijnen van het wonder eist de viering ervan in rituelen. Bij de geboorte is het belangrijkste ritueel de naamgeving. Met het geven van een naam druk je symbolisch uit dat

dat nieuwe leven belangrijk, uniek is. Met de naam wordt de boreling in de familiale en de menselijke gemeenschap opgenomen. We hebben het geluk dat we daarbij kunnen terugvallen op tradities die vorige generaties ons hebben doorgegeven en die we zelf ook zullen verderzetten. Want we zijn geen uitvinder of eigenaar van een traditie, hoogstens hernemen we ze of transformeren we ze naar een nieuw model."

**"HET INDIVIDU MISKENT DE ECHTE GEMEENSCHAP. OP TOMORROWLAND GAAT MEN COLLECTIEF UIT DE BOL, MAAR ZONDER ECHT CONTACT MET ELKAAR"**

"De Chinese wijsgeer Mencius, een van de belangrijkste confuciaanse denkers, verwoordde het ontstaan van de begrafenisrituele in een treffend verhaal: *"De zonen gingen langs de weg waar de lichamen van hun ouders in de gracht lagen te rotten. Ineens brak het zweet hen uit. Ze liepen naar huis en haalden spaden en manden om de doden te begraven."* Dat was het begin van de beschaving. Het moment waarop 'de zonen' tot een cruciaal inzicht kwamen dat ze niet konden negeren. Er moest iets gebeuren, namelijk de ouders begraven en hun naam behouden en eren."

### **Plekken met een betekenis**

Symbolen en rituelen zijn altijd verbonden met welbepaalde plaatsen. Zo zullen christenen die Jeruzalem

bezoeken, onvermijdelijk herinnerd worden aan de Bijbel. Die plek is een heilige plek verbonden met de verhalen en rituelen die ze kennen. Herman De Dijn: "Ook het eigen geboortehuis is een plek vol betekenis. De gemeenschap van een familie kan niet zonder een huis, waar we opgroeien, feestvieren en blijven samenkomen. Het ouderlijk huis verliezen, is altijd een moeilijk moment. De moderne gedachte dat we steeds maar verder weg moeten gaan en het menselijk leven geen wortels heeft, is absurd. Ook het collectieve heeft een plek nodig. Wat zou politiek betekenen zonder een land, een lapje grond waarover historische verhalen bestaan en liedjes worden gezongen."

### **Rituelen om het alledaagse te doorbreken**

Wie kent het niet: een warm bad, edelstenen op de rand, kaarsjes branden en je omringen met heerlijke geuren. We creëren een sfeer om even uit de sleur te stappen, maar is het ook een ritueel? Herman De Dijn: "Een ritueel heeft niet het doel om je eigen ik te behagen, hoewel de commerce ons dat wel influistert. De essentie van een ritueel is het wonder van de ander. Zelfs al is het ritueel het rouwen om het verlies van de andere, dan nog gaat het niet over jezelf en hoe je uit dat gevoel van verlies geraakt. Het gaat primair om een eerbetoon aan de overleden dierbare. Door het dodenritueel uit te voeren bevestig je de unieke waardigheid van de dode. Dat doen we ook wanneer we de naam van de dode blijven eren. Bij de geboorte van een kind is het ritueel van de naamgeving een teken



van erkenning. Op dat moment verandert ook de man als het ware van essentie. Hij wordt vader. Die transitie heeft als gevolg dat hij zijn hele leven verantwoordelijkheid zal dragen voor dat kind.”

### Rituelen in onze postmoderne tijd

In onze technisch-pragmatische cultuur waarin we alles op een wetenschappelijke manier uitleggen, lijkt het ritueel onder druk te komen. En staat ook de steeds sterkere secularisatie de verwondering niet in de weg? Herman De Dijn: “Wetenschap of secularisatie hoeven helemaal geen hinderpaal te zijn, zolang we de verwondering maar blijven koesteren. Normale mensen zijn bekwaam om dat te doen. Wetenschap zegt niets over de waarde die het wonder heeft, het is een ander soort kennen dan het weten van de betekenissen en waarden waarop we ritueel reageren. De twee benaderingen komen nergens in conflict met elkaar. Toch hebben echte rituelen het in onze huidige cultuur niet gemakkelijk. Omdat velen de mentaliteit hebben dat het leven eruit bestaat om zoveel mogelijk te genieten en te beheersen via wetenschap en techniek. Dat pragmatisme is een typisch kenmerk van onze tijd. Het individu miskent ook de echte gemeenschap. Kijk naar *Tomorrowland*, waar men collectief uit de bol gaat door opzweepende muziek, maar zonder echt contact met elkaar. Men keert terug naar de rituelen van primitieve volkeren: dansen tot je in trance komt en alles om je heen verdwijnt. Ook de virtuele wereld waarin jongeren opgroeien, kan problemen geven. Ze zijn geïsoleerd, ze willen wel contact, maar schuwen de fysieke band. Terwijl de lijfelijke gemeenschap waarin we ons via verhalen en rituelen tot elkaar verhouden zo fantastisch is.”

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



"HET OUDERLIJK HUIS  
VERLIEZEN, IS ALTIJD EEN  
MOEILIJK MOMENT"



**Rituelen, waarom we niet zonder kunnen,**  
Herman De Dijn, Uitgeverij Polis, 22,50 euro

> OKRA schenkt 5 exemplaren weg: zie pagina 53



**OTOLIFT**  
TRAPLIFTEN

Dunste enkele  
rail ter wereld!



## Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux

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

Geldig t.e.m.  
31 december  
2019

**€750,-  
Korting\***

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

### Stuur mij een gratis brochure

Naam .....

Adres .....

Postcode/plaats .....

Telefoon .....

OKRA19

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

## Bel gratis 0800 65 603

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

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

DOSSIERFEEST  
OVER WAT TELT

INGRID VAN SPITTAEL SCHREEF BOEK  
*TE JONG VOOR DEMENTIE*

A close-up portrait of Ingrid Van Spittael, an elderly woman with short, wavy grey hair and black-rimmed glasses. She is smiling slightly and looking off-camera to the right. Her hand is resting under her chin. She is wearing a green and black patterned top. The background is a soft, out-of-focus grey.

“Poeske,

WAAR BEN JE?  
LEO VROEG HET ME ELK  
MOMENT VAN DE DAG”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANK BAHNMÜLLER

Dementie is niet enkel iets van ouderen. Het is niet enkel Alzheimer en het is niet enkel vergeten. Er zijn ook veel jonge mensen met dementie. Ingrid Van Spittael brengt in haar boek *Te jong voor dementie* het verhaal van haar man Leo. Na tien jaar strijd voor een beter zorgbeleid en tien jaar mantelzorg van Ingrid, overleed Leo op 63-jarige leeftijd aan frontotemporale dementie, kortweg FTD. FTD is een vorm van dementie die alle gevoel stuk maakt en is na Alzheimer de meest voorkomende vorm van dementie. Het leven is niet altijd een feest dus.

Wanneer ik Ingrid ontmoet, is het dag op dag één jaar geleden dat Leo stierf. Oma Ingrid krijgt tijdens ons gesprek een berichtje van haar kleindochter: "Niet wenen oma. Onze Pepé en onze opa zullen voor elkaar zorgen hierboven." Ingrid is ontroerd. "Kinderen hebben daar speciale voelsprietten voor", zegt ze. "Ze weten dat dit een lastige dag is voor oma, al waren de 364 dagen ervoor dat ook." Straks maakt Ingrid nog broodpudding, het lievelingsdessert van haar overleden man Leo. "Die broodpudding is voor morgen, dan komen mijn dochter, mijn zoon en hun familie op bezoek. Dat doen ze elke zaterdag. De eersten druppelen rond half twee binnen en tegen zes uur gaan ze terug naar huis."

### Geen champagne

Op de tafel ligt haar boek *Te jong voor dementie*, vers van de pers. "Als het een verzonnen roman was, dan zou ik nu vieren met champagne, maar ik hou het maar bij koffie," zegt Ingrid. Het waargebeurde relaas begint heftig, in 1997, met de dood van haar schoonouders. Leo's vader kon het niet meer aanzien dat hij niet meer voor zijn echtgenote kon zorgen. Tijdens een uitstapje uit het woonzorgcentrum naar huis, wilde hij samen met zijn vrouw uit het leven stappen. Door een vergiftiging was de mama van Leo op slag dood, zijn vader zou een maand later zelfmoord plegen in de gevangenis.

Zeventien jaar later, we zijn dan 2014, krijgt Leo, 58 jaar, de diagnose: frontotemporale dementie (FTD). FTD is een vorm van dementie die de hersenen onmerkbaar stuk maakt, en die je intelligentie, je empathisch vermogen, je mogelijkheden tot communiceren, lief te hebben of gewoon jezelf te zijn, genadeloos vernietigt.

Maar voor de diagnose valt, hebben Ingrid en haar man al een lange,



"LEO KENDE ALLES VAN WAGENS, MAAR PLOTS BEGREEP HIJ NIET MEER WAAROM HET LICHTJE NOG EVEN BLEEF BRANDEN NA HET AFSLUITEN."

confronterende lijdensweg van zoeken en gissen achter de rug. "De eerste tekenen deden zich voor in 2008. Leo was ontslagen op zijn werk zonder duidelijke reden. Als een bezetene begon hij opnieuw te solliciteren. Werk vinden werd een obsessie, maar keer op keer liep het mis. Bovendien begon hij vreemd gedrag te vertonen, met absurde discussies tot gevolg. Zo kende hij alles van wagens, maar plots begreep hij niet dat wanneer je die afsloot, het lichtje nog een tijdje blijft branden. Tientallen keren probeerde hij onze wagen opnieuw af te sluiten. We trokken van huisarts naar psychiater en neuroloog, en vervolgens naar neuropsychiater en neuropsycholoog. Op vragen van de dokters, zei Leo steevast: 'Ik weet soms niet waar ik mee bezig ben.' En dat hij werk wou. Ik vertelde over Leo's gedrag. En hoe hij vermagerde en apathisch werd. Hij was ook anders in relaties. Mijn beste maatje was helemaal niet meer geïnteresseerd in mij, noch in de kinderen en

kleinkinderen. Waarop de dokters zeiden: 'Hij vindt geen werk, dat maakt hem depressief.'"


"Intussen botsten ook de kleinkinderen op het onverklaarbare gedrag van hun opa. Toen ze, al spelend, keitjes in het gazon gooiden, maakte hij zich razend kwaad. Zag hij een molshoop in de tuin, dan moest die onmiddellijk plat. Op een dag haalde hij het verkeerde kind van school. Na maanden en jaren van testen en doktersbezoeken, gaf de neuropsychiater mij eindelijk gelijk. 'Er is inderdaad meer aan de hand dan een depressie.'"

### Opluchting en verdriet

"Op 6 april 2014 horen we voor het eerst van frontotemporale lob degeneratie, kortweg FTD. 'We kunnen er niets aan doen', zegt de professor van het UZ in Leuven. Ik was opgelucht dat er een diagnose was, maar tegelijk heel verdrietig. Er valt een steen van je schouders, maar er valt een steen op je hart. Ik wist meteen dat het voorbij was. Ik ben toen naar buiten gegaan en heb staan wenen. Leo begreep er niets van. Het raakte hem niet. FTD is een vorm van dementie die alle gevoel stuk maakt. Het empathisch vermogen gaat weg. In die periode heeft Leo ook een dwangneurose ontwikkeld. Hij wou alles scannen. Zijn scanner was het tv-bakje, en later mijn arm. Ook 's nachts."

"Ik heb voor hem gezorgd, zo goed en zo kwaad dat kon. Overdag ging hij naar een dagcentrum in Temse, eerst één dag in de week, dan meerdere dagen. Zo vond ik zelf wat rust. In Temse was hij graag, maar hij keek ook elke avond uit naar het moment dat ik hem kwam terughalen. Eén keer heb ik hem naar een kortverblijf van een woonzorgcentrum laten gaan, terwijl ik met mijn ma een weekje vakantie aan zee wou nemen. Dat werd een ramp!"





"FRONTOTEMPORALE DEMENTIE  
VERNIETIGT GENADELOOS JE  
INTELLIGENTIE, JE EMPATHISCH  
VERMOGEN, JE MOGELIJKHEDEN TOT  
COMMUNICEREN, LIEF TE HEBBEN OF  
GEWOON JEZELF TE ZIJN"

Leo at niet, sliep niet, zocht een ontsnappingsroute. 's Nachts is hij zwaar gevallen. En het duurde heel lang tot ze hem vonden, in een bloedplas. Hij zag helemaal bont en blauw."

"Daarna werd Leo opgenomen in een psychiatrische voorziening, om zijn medicatie aan te passen. Maar daar viel alles tegen. Het was alsof hij in de hel verbleef. Leo wou niet meer eten, wou niet gewassen worden, sliep niet. Hij begon wel lijnen te tekenen, dwangmatig gedrag dat nooit meer is gestopt.

### "OP EEN DAG HAALDE HIJ HET VERKEERDE KIND VAN SCHOOL"

Veel beter was het, in het nieuwe dagcentrum, waar Leo naartoe ging. Dagcentrum Robijn van het woon-

zorgcentrum Sint Eligius in Lochristi. Het is een prima voorziening, dankzij een open sfeer, een fijne inrichting, een tuin met geitjes, en medewerkers die ervaring hebben met FTD.

In 2017 is Leo heel ziek geworden en werd twee keer met spoed opgenomen. In 2018 was de zorg zo groot, dat hij nauwelijks nog sliep, en ik dus ook niet. Leo bleef ook lijnen trekken, in zijn Sudoku-boekjes, terwijl hij aan het eten was, over de vloer. En toen hij, doodmoe, niet meer kon stappen noch kruipen, nam hij een blaadje papier, en tekende lijnen, urenlang."

#### **Zware mantelzorg**

"Omgaan met FTD, mantelzorger worden van je man met FTD, is een zeer moeilijk parcours. Als je geen stabiele relatie hebt, dan overleef je dat niet. Het is zo zwaar. Ik begrijp volkomen dat mensen afhaken. Een

vrouw vertelde me dat ze niet bij haar man bleef, 'ik ken hem niet meer, dit is mijn man niet meer.' Ik begrijp dat ook kinderen afzien, twee keer zelfs. Ze zien hun ouder met FTD veranderen tot iemand die geen gevoel meer heeft, maar wel frustraties. En ze zien die andere gezonde ouder verdriet hebben, nerveus worden, agressief worden, van machteloosheid.

Hoe ik die jaren heb overleefd? Ik heb heel, heel veel gegeven. Gegeven, gegeven, en nog gegeven. En geduld gehad, geduld, geduld. Er waren momenten dat ik mijn geduld verloor, met de deuren sloeg en me meteen schuldig voelde. En dat hebben we allemaal. Zeker als je niet meer mag slapen, omdat je man je wakker houdt.

"Ik had één groot voordeel: Leo zag me doodgraag, en dat is altijd zo gebleven, tot de laatste snik. Hij zou

mij nooit kwaad doen. Nooit. En niemand. Maar hij klampte zich wel helemaal vast aan mij, hij wou me geen seconde meer loslaten. Wou ik een wandeling doen, even buiten, op het gazon, dan volgde hij me. Ging ik naar het toilet, dan riep hij: 'Poeske, waar ben je?' Zette ik een stap, dan zei hij: 'Poeske, ik ga met je mee'.

### Alleen en verloren

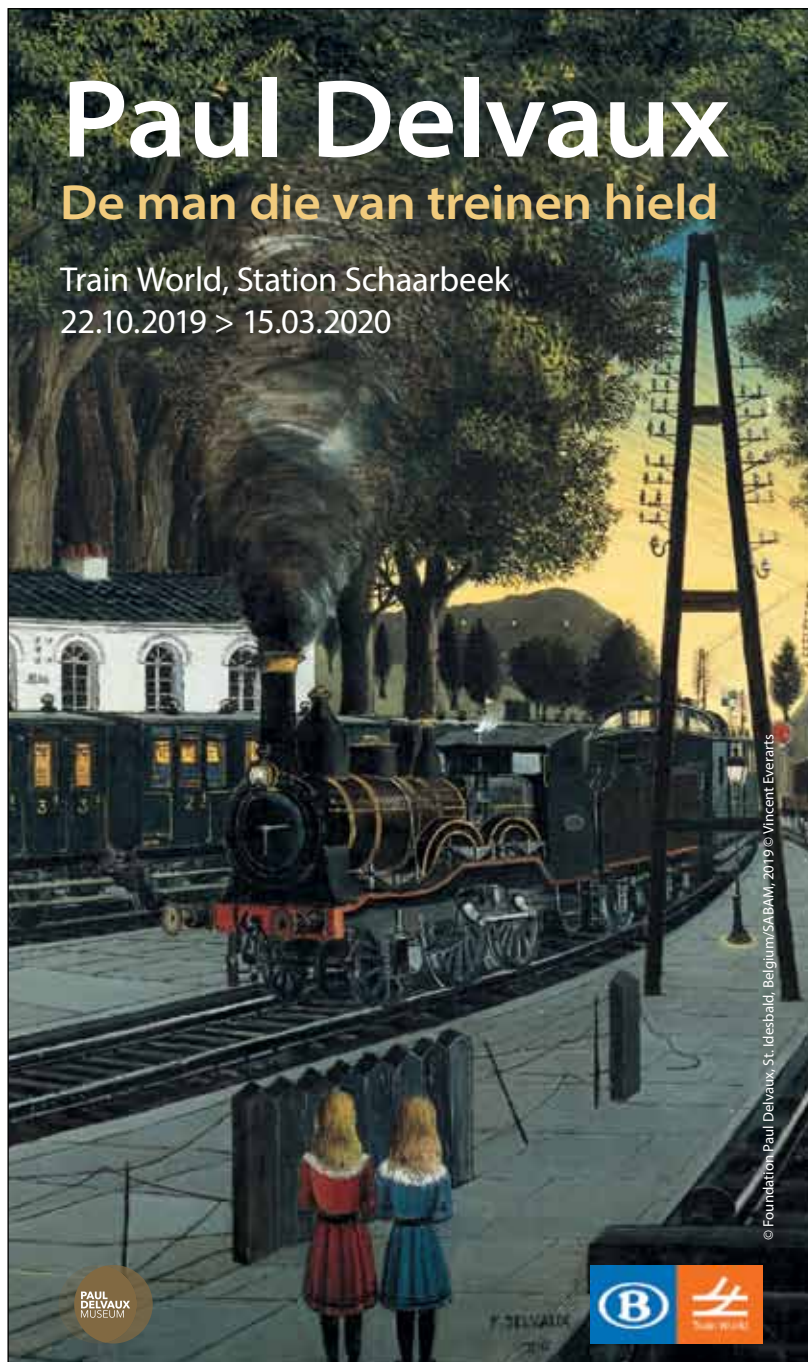
Het allerergste aan die verschrikkelijke ziekte die FTD is, is dat de dialoog wegvault. En dat is niet voor even, maar voor jaren. Ik geloof niet dat mensen met FTD geen gevoel meer hebben. Geen enkele professor of medisch artikel kan dat bewijzen. Toen ik hem vastpakte, voelde ik in de manier waarop hij mij vasthield, een cocktail van frustratie en verdriet. En hoe verloren hij was. Op de cover van mijn boek zit iemand op een fjord en overschouwt de lege ruimte. Hij zit daar alleen. Alleen en verloren. Ik herinner me een bepaald moment waarop Leo me zei: 'Hé, je hebt dezelfde ring als ik'. Ik zeg: 'Ja, hé, want we zijn getrouwd.' 'Dat is niet waar!' 'Ja, ik ben toch uw vrouw!' 'Nee'. 'Wie ben ik dan? Ben ik Poeske?' Ja, glunderde hij." 

Op [www.jongdementie.be](http://www.jongdementie.be) vind je groepen en activiteiten voor mensen met jongdementie en hun omgeving. Ingrid Van Spittael is voorzitter van de Vlaamse lotgenotengroep frontotemporale dementie, die vijf keer per jaar samenkomt in Sint-Niklaas. De groep werkt specifiek rond de problematiek van personen met FTD en biedt mantelzorgers de kans ervaringen uit te wisselen.



Het boek 'Te jong voor dementie' van Ingrid Van Spittael is uitgegeven bij Het Punt, kost 19 euro en is te verkrijgen in elke boekhandel.

> OKRA schenkt 5 exemplaren weg: zie pagina 53



# Paul Delvaux

## De man die van treinen hield

Train World, Station Schaarbeek  
22.10.2019 > 15.03.2020

© Foundation Paul Delvaux, St. Idesbald, Belgium/SABAM, 2019 © Vincent Everaerts

PAUL  
DELVAUX  
MUSEUM



Ontdek het werk van Paul Delvaux, de surrealistische meester gepassioneerd door treinen en stations, in de adembenemende setting van Train World, het nationaal spoorwegmuseum van België.

Tijdelijke tentoonstelling | Aangepaste gidsbeurten  
Gezinspakket (zoektocht) | Literaire wandeling

Tel: +32 (0)2 224 75 88  
E-mail: [reservaties@trainworld.be](mailto:reservaties@trainworld.be)  
[www.trainworld.be](http://www.trainworld.be)





NA DE PAKJESJACHT, DE VERPAKKINGSPRACHT!

# creatieve pakjes

MET EEN PERSOONLIJKE BOODSCHAP

Tekst PAND ZESTIEN // Foto's PAND ZESTIEN



Een schitterend geschenk gevonden. Maar hoe pak je het in? In de winkel wordt daar vaak niet de nodige tijd voor genomen. Des te meer een reden om daar iets aan te doen. Want de tijd die je stopt in het maken van de juiste verpakking voor je geliefden geeft je geschenk net nog meer waarde.



## BENODIGDHEDEN

- sowieso inpakpapier
- papieren zakjes
- enveloppen
- stiftjes in zwart, goud, zilver
- lijpistool
- schaar
- lijmstift
- verschillende kleuren en diktes van lint
- touw
- ijzerdraad
- groen uit de tuin
- stempels
- boompjes
- pomponnetjes
- kerstfiguurtjes
- apenootjes
- sterrenschijters



## EEN 3D-ENVELOPPE

Wat geef je aan iemand die al alles heeft? Moeilijk! Een centje is vaak het antwoord.

Maar ook dat kan je creatief aanpakken. Zonder toeters en bellen maar wel met veel, heel veel sterren! Het is leuk om van een platte enveloppe, een ware 3D uitvoering te maken.

## WERK IN LAAGJES

Vul een transparant papieren zakje met sterretjes. Die kunnen tijdens de festiviteiten ook de feesttafel extra versieren. Maak een naamkaartje met eventueel een persoonlijke boodschap. Een sterrenschijter in de vorm van een ster maakt de verpakking compleet. Met een sierklemmetje hou je alles samen.



## EENVOUD SIERT

Verschillende diktes en passende kleuren van linten kunnen heel sterk overkomen. Voeg nog even een persoonlijk naamkaartje toe en je scoort zeker wanneer je je pakje afgeeft.



## EEN PERSOONLIJK NAAMKAARTJE IS ZO LEUK!

Haal je lijmpistool maar boven en laat je verbeelding de vrije loop. Sneeuwmannen en kerstballen à volonté! Zelfs een echt rendier, gemaakt met een half apennootje, pomponnetje en een met stift getekend gewei maakt het kaartje compleet.



## EEN VOLLEDIG KERSTDECOR OP JE PAKJE

Het lijmpistool is dezer dagen mijn grootste maatje. Je kleeft met gemak alles wat je wenst op je pakje. Wil je het iets soberder? Stempel een rendiertje op je papier. Doe dat voor je inpakt. Kleef wiebeloogjes en een pomponnetje op het pakje nadat je het hebt ingepakt.



## POMPONKERSTBAL

Een pompon wordt met gemak een échte kerstbal. Neem 4 kleine knoopjes en leg ze op elkaar. Rijg er een ijzerdraad door. Bovenaan leg je eventjes een rond potlood en vouw je ijzerdraad eromheen, stop je ijzerdraad opnieuw naar beneden door de knoopjes. Draai beide uiteinden strak rond elkaar. Schuif je potlood eruit en je kerstbal is klaar. Succes verzekerd!



**Idee en uitvoering**  
PAND ZESTIEN  
Dr. Verdurmenstraat 16,  
9100 Sint-Niklaas  
[www.pandzestien.be](http://www.pandzestien.be)

# Wij gunnen haar een wereld zonder kanker



Wij geloven dat morgen beter wordt. Dat steeds meer mensen kanker zullen overleven. Tot op een dag niemand het meer van kanker verliest. Daar kunt u nu al aan bijdragen door Kom op tegen Kanker op te nemen in uw testament. Uw legaat wordt gebruikt voor kankeronderzoek én voor betere zorg aan kankerpatiënten en hun omgeving. Lees meer, vraag nu de gratis brochure "Morgen wordt beter" aan. Dat kan met de antwoordstrook of via de website: [komooptegenkanker.be/nalaten](http://komooptegenkanker.be/nalaten)



**Ja, ik ontvang graag de gratis informatiebrochure "Morgen wordt beter"**

De heer  Mevrouw

Voornaam

Naam

Straat

Nummer

Bus

Postcode

Gemeente

Stuur de ingevulde antwoordstrook in een gefrankeerde enveloppe naar: Kom op tegen Kanker, Koningsstraat 217, 1210 Brussel. Of contacteer ons via [legaten@komooptegenkanker.be](mailto:legaten@komooptegenkanker.be) of op 02 227 69 69.



# ALMAAR VAKER CADEAU VOOR GOED DOEL onder de kerstboom

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto SHUTTERSTOCK

**Binnenkort ligt onder veel kerstbomen weer een stapel geschenken te wachten. Toch hoeven al die cadeaus voor sommigen niet. Giften aan het goede doel als alternatief kerstcadeau winnen de jongste jaren aan populariteit.**

Uit de kerstenquête van consultancybureau Deloitte blijkt dat we vorig jaar gemiddeld 441 euro per Belg uitgaven tijdens de eindejaarsperiode. Dat budget ging niet enkel naar geschenken, maar bijvoorbeeld ook naar eten en drank. Het bedrag is iets hoger dan in 2017, maar het is bijna een kwart lager dan tien jaar geleden.

De enquête legde in 2018 nog een andere interessante trend bloot. Zogenaamde liefdadigheidsgeschenken winnen aan populariteit. Zeven procent van de Belgen wil er graag zo eentje krijgen. Opmerkelijk is dat vrouwen meer dan mannen zo'n cadeau willen.

**"ZESTIG PROCENT VAN DE GIFTEN VOOR GOEDE DOELEN KOMEN BINNEN IN DE LAATSTE DRIE MAANDEN VAN HET JAAR"**

Goede doelen winnen ook in het algemeen aan populariteit. Jaarlijks publiceert Fundraisers Forum de Barometer van de Vrijgevigheid. Uit de jongste barometer, die van 2017, blijkt dat de grotere goede doelen zo'n acht procent meer middelen kregen via giften en legaten. Kleinere en middelgrote organisaties daarentegen gaan er amper op vooruit. Daar zijn drie redenen voor,

vertelt Hugues d'Ydewalle, coördinator van Fundraisers Forum. "Grote organisaties investeren in technieken als deur-aan-deur-fondsenwerving of spreken toeristen aan op straat. Vooral de grote verenigingen kunnen daarin investeren. Ook een techniek als telemarketing is nogal duur. Zo kan men bijvoorbeeld sporadische donateurs overtuigen om een domiciliëring te starten. Ten slotte groeien de legaten in heel Europa. Mensen laten vooral een legaat na aan een bekend goed doel."

## De Warmste Week

Voor kleinere organisaties die meer fondsen willen ophalen lijkt samenwerking de sleutel tot succes. "In Engeland is er een zekere trend van *merging charities*", zegt Hugues d'Ydewalle. "Verenigingen smelten samen om zo aan bekendheid en middelen te winnen. Maar in België zien we de tendens niet echt. Daarnaast is er voor kleine verenigingen bijna geen ondersteuning. Alleen de groten kunnen beroep doen op de expertise van consultants. In Vlaanderen heb je wel het 4<sup>de</sup> Pijlersteunpunt, dat biedt een interessante steun voor kleinere Noord-Zuidverenigingen. Maar andere organisaties zouden meer kunnen samenwerken. *De Warmste Week* is wel een prachtig voorbeeld van een initiatief waarmee de kleine verenigingen één keer per jaar naar buiten kunnen komen."

Vindt *De Warmste Week* toevallig op het einde van het jaar plaats? Zijn de laatste maanden van het jaar de uitgelezen periode voor grotere acties voor goede doelen? Hugues d'Ydewalle geeft aan dat het zwaartepunt van de inkomsten van de Belgische goede doelen sowieso op het einde van het jaar ligt.

"Ongeveer zestig procent van de giften komen binnen in de laatste drie maanden van het jaar. Je hebt natuurlijk de speciale campagnes in die periode. Het is een periode waarin een actie normaal gezien goed loopt."

Waarom is dat zo? Een eensluidende verklaring is niet meteen te vinden. Maar wie in de eindejaarsperiode een goed doel wil steunen, heeft alleszins een ruime keuze. Naast acties, campagnes of giften, biedt Oxfam-Solidariteit ook een andere mogelijkheid aan. Met Oxfam Pakt Uit koop je een wenskaart die je aan iemand cadeau geeft. De grootste gift – in de vorm van financiële ondersteuning – is voor nog iemand anders. Wie symbolisch een geit of een kip koopt en cadeau doet, steunt daarmee het landbouwprogramma van Oxfam in het Zuiden. "Ik denk dat de eindejaarsperiode een moment is waarop mensen wat origineler uit de hoek willen komen", zegt Belinda Torres Leclercq, media-coördinator van Oxfam-Solidariteit. "Ook een zekere bewustwording speelt mee. Zijn al die materiële

cadeaus wel nodig? Nu klimaat en duurzaamheid zo actueel zijn, overwegen mensen ook alternatieve cadeautjes.”

## BELG SPENDEERDE IN 2018 GEMIDDELD 441 EURO MET EINDEJAAR

### Vrijgeviger en goede voornemens

De geiten, kippen en andere symbolische cadeaus van Oxfam-Solidariteit kan je het hele jaar door geven. Ze verschijnen ook op geboorte- of huwelijkslijsten. “Als mensen hier een kindje krijgen,

beseffen ze wel eens dat het hier best een goed leven zal hebben”, zegt Belinda Torres Leclercq. “Ze willen die kansen ook aan kinderen in het Zuiden geven, daar is de situatie minder evident. Maar in de eindejaarsperiode zijn mensen sowieso vrijgeviger of denken ze aan hun goede voornemens. Ook dan gaan ze dus op zoek naar een wat origineler cadeau.”

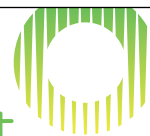
Een echte trend zijn de eindejaarscadeaus voor een goed doel alsnog niet, vindt Hugues d’Ydewalle. “Daarvoor zijn er nog te weinig organisaties die ermee aan de slag gaan”, zegt hij. Voor Oxfam-Solidariteit is Oxfam Pakt Uit alvast

een blijver, zegt Belinda Torres Leclercq. “Tien jaar geleden zijn we ermee gestart en we merken dat het blijft aanslaan. Ook in andere landen heeft Oxfam een gelijkaardig model.” De enquête van Deloitte geeft aan dat er wel degelijk een publiek is voor dit soort cadeaus. Schrik voor kopieergedrag door andere goede doelen heeft Torres Leclercq niet. “Wij zijn een pionier geweest, dat onderscheidt ons. Mensen beginnen de geit van Oxfam te herkennen en dichtten die aan ons toe.”



NOOIT TE OUD  
VOOR EEN TRAP.

Comfortlift  
Orona



Altijd een traplift op  
maat van uw behoeften.

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



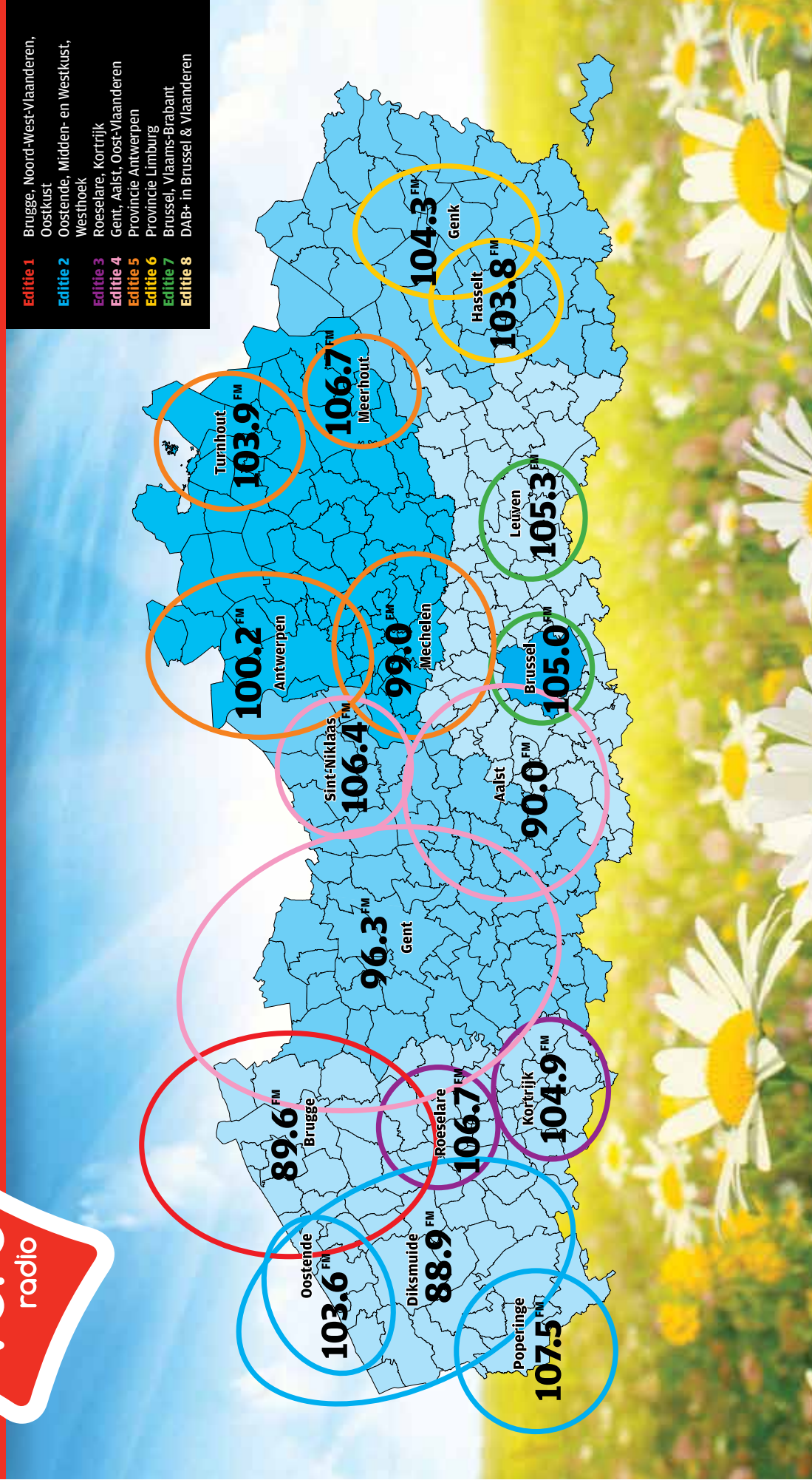
☎ 0800 20 950  
✉ sales@comfortlift.be  
🌐 www.comfortlift.be  
📍 Mannebeekstraat 3,  
8790 Waregem



# Etherfrequenties FM

*Ik luister Nederlandstalig*

- Editie 1** Brugge, Noord-West-Vlaanderen, Oostkust
- Editie 2** Oostende, Middlen- en Westkust, Westhoek
- Editie 3** Roeselare, Kortrijk
- Editie 4** Gent, Aalst, Oost-Vlaanderen
- Editie 5** Provincie Antwerpen
- Editie 6** Provincie Limburg
- Editie 7** Brussel, Vlaams-Brabant
- Editie 8** DAB\* in Brussel & Vlaanderen



**Adverteren? Bel gratis 0800 30 30 1**

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



## HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN TV-MAKER ANNICK RUYTS

# “IN EEN VOLGEND LEVEN KOM IK TERUG MET EEN TROMBONE”

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto CARMEN DE VOS

**Weet tv-maakster Annick Ruyts naast slaap ook cultuur en culinaire geneugten naar waarde te schatten? Voor haar boek *Slapeloos* en voor haar Canvasprogramma *De slapelozen* vroeg ze experts en slapeloze ervaringsdeskundigen de kleren van het lijf. OKRA-magazine vraagt Annick naar haar culturele en culinaire geneugten. Als ze wakker ligt, dan toch met een goed boek erbij?**

“Ik lees niet meer in een slapeloze nacht. Het is beter om mijn brein te laten rusten. Een boek lezen doe ik nu op een regenachtige zondagmiddag, op de sofa onder een dekentje.

Momenteel lees ik *Conversations with friends*, de debuutroman van de jonge Ierse schrijfster Sally Rooney. Net als in haar tweede boek *Normal People* laat ze in haar beschrijvingen van relaties en conversaties veel ongezegd. Daar hou ik wel



van. Mocht het nog kunnen, dan zou ik graag grote dichters zoals Rainer Maria Rilke of Pablo Neruda ontmoeten en met hen praten over de kunst van het weglaten.”

### “IK HOU VAN DE KUNST VAN HET WEGLATEN, VAN HET ONGEZEGDE”

#### Beelden die blijven

“De tentoonstelling met de intens uitgepuurde beelden van de Roemeense beeldhouwer Brancusi die nog tot januari 2020 te zien is in Bozar heeft me erg aangesproken. Bovendien is hij een fascinerende persoonlijkheid. Hij wordt in de kunstgeschiedenis terecht de pionier van het modernisme

genoemd. Moderne kunst vind ik dan weer in het Nederlandse Kröller-Müller



museum. Het gebouw van architect Henri Van de Velde staat er in een beeldenpark van 25 hectaren. Dat op zich is al een uitstap waard. Wat voor mij beklijvende filmbeelden zijn? Ik was ondersteboven toen ik begreep dat de moeder van Bambi was gestorven. Zo triest en voor mij als klein meisje de eerste keer dat ik verlies voelde. Recenter kwam de documentaire *Free Solo* sterk binnen. Hoe de jonge Alex Honnold in Yosemite een steile rotswand beklimt zonder beveiliging en wat hij daarvoor over heeft, stemt tot nadenken. Op het kleine scherm blijf ik afleveringen na elkaar



Annick Ruyts is bekend van de VRT-reisprogramma's *Grenzeloze liefde* en *We are from Belgium*. Achter de schermen werkte ze ook mee aan *Alleen Elvis blijft bestaan*. Dit jaar zocht en vond ze het dichter bij huis, in de slaapkamer.

hangen bij *Peaky Blinders*. Prachtige beelden, goed geacteerd en een fantastische soundtrack.”

#### Rust en beweging

“Net als bij film voel ik bijna een fysieke aanraking als ik luister naar *This Bitter Earth* van Max Richter. Zeker de versie waarop de Amerikaanse jazzzangeres Dinah Washington meezingt. Ik zou ook graag het talent hebben om te zingen of een instrument te bespelen. In een volgend leven kom ik terug met een trombone! Muziek kan me soms tot uitersten bewegen zoals enkele weken geleden op een jazzfestival. De harmonieuze samenzang van Bill Frisell en Harmony bracht me totale rust en even later stond ik te dansen op de grooves van het Delvon Lammarr Organ trio. Op de radio luister ik dan weer naar interessante gesprekken zoals in *Interne Keuken* en het vroegere *Jongens en Wetenschap*.”

#### Pure smaken

“Ik ben een alleseter. Ik eet gewoon heel graag. In de keuken experimenteer ik zelf met vreemde kruiden en smaken. De kookboeken van de Israëlisch-Britse Yotam Ottolenghi zijn daarvoor een onuitputtelijke inspiratiebron. Maar evengoed maak ik mijn favoriete ovenschotel *Melanzane alla parmigiana* of kimchi, een Koreaanse bereiding van witte kool. Ben ik aan zee, dan strand ik gegarandeerd in *De Spellekke* in Oostduinkerke. Lekker eten, goede wijnkaart en een warm onthaal. Het zijn de beste ingrediënten voor culinair plezier.”



**Info:** Het boek *Slapeloos* van Annick Ruyts is uitgegeven bij Horizon/Overamstel Uitgevers ([www.overamsteluitgevers.nl](http://www.overamsteluitgevers.nl))

> OKRA schenkt 5 exemplaren van dit boek weg, zie p.53.

# 10 OM NIET TE MISSEN



## 1 WINTERUUR

Wim Helsen brengt met het legendarische tv-programma Winteruur al vier jaar lang licht in de duisternis. Hij vraagt zijn gasten om een korte tekst mee te brengen die voor hen een bijzondere betekenis heeft, hen inspireert of beïnvloedt. Alles is mogelijk, van een geboortetekst of een popsong, tot een spreuk of een gedicht. Op basis van vier seizoenen Winteruur heeft Wim Helsen een uitzonderlijke en eenmalige Winteruuralmanak samengesteld, aangevuld met door hem gekozen inspirerende citaten.

Scheurkalender Winteruur, Wim Helsen, Uitgeverij Polis, 15 euro.

> WIN een exemplaar zie pag. 53



## 4 MIDDAGCONCERTEN ANTWERPEN

De Middagconcerten van Antwerpen brengen de mooiste kamermuziek waarbij je samen met de schitterende uitvoerders en in een prachtige omgeving kan genieten, ontdekken én wegdromen.

In januari kan je op volgende vrijdagen om 12 uur terecht in AMUZ, Kammenstraat 81, 2000 Antwerpen.  
10.01.20, Yannick Van de Velde, piano  
17.01.20 Bram Nolf, Luc Loubry, Hans Ryckelynck hobo, fagot, piano  
24.01.20 Hrayr Karapetyan, Henrik Karapetyan, Hasmik Manukyan viool, viool, piano

## 2 TIEN JAAR CADEAU

Verouderingsartsen David van Bodegom en Rudi Westendorp delen hun belangrijkste inzichten over ouder worden, gezondheid en vitaliteit. Is het echt mogelijk om jezelf – of een ander – tien gezonde levensjaren cadeau te doen, zoals de titel van dit boek belooft? Ja, zeggen de auteurs voluit. In het boek komen diverse omgevings uit het dagelijks leven aan bod: keuken, woonkamer, slaapkamer, supermarkt, het werk en de wijk. Verwacht geen opgestoken wijsvinger. De aanpak gaat uit van verleiden in plaats van verbieden. Door je te omringen met gezonde verleidingen maak je betere keuzes onderdeel van je dagelijkse routine. Kleine, slimme aanpassingen hebben een groot en duurzaam effect op je gezondheid: wissel bijvoorbeeld grote wijnglazen in voor kleine – en je fietstas voor een rugzak.



Tien jaar cadeau, David van Bodegom en Rudi Westendorp, uitgeverij Atlas Contact, 15 euro.

> WIN een exemplaar zie pag. 53

## 3 POËZIE VOOR KINDEREN

In *Er is iets aan de kip met je hand* speelt Geert De Kockere met klank en rijm. Deze dichtbundel voor jonge kinderen



over dieren zal het jonge volkje zeker amuseren en ontroeren. De bijhorende illustraties door Nelleke Verhoeff zijn kleur- en fantasierijk. Het boekje bevat

ook leuke doe-opdrachten die de fantasie van kinderen stimuleren. Voor kinderen uit de eerste graad van het lager onderwijs.

*Er is iets aan de kip met je hand*, Geert De Kockere en Nelleke Verhoeff, Uitgeverij De Eenhoorn, 17,50 euro.

## 5 KEITH HARING

BOZAR brengt een grote retrospectieve met werk van de legendarische Amerikaanse kunstenaar Keith Haring. Hij was een unieke en opvallende verschijning in het New York van de jaren 1980. Met zijn direct herkenbare stijl speelde hij een erg belangrijke rol in de tegencultuur. Haring is vooral beroemd om zijn iconische motieven: blaffende honden, kruipende baby's en vliegende schotels. Hij wilde 'publieke kunst' maken, die hij verspreidde via zijn Pop Shop, de media, de metro en de openbare stedelijke ruimte.

Georganiseerd door Tate Liverpool in samenwerking met BOZAR - Paleis voor Schone Kunsten

> Win een ticket zie pag. 53



## 6 DE BRIEF VOOR SINTERKLAAS

De feestelijke aankomst van Sinterklaas wordt overschaduwed door een gigantisch probleem: door een groot tekort aan Pieten dreigt de traditie voor eens en altijd te verdwijnen. Daarom gaat de goedheiligman via een auditie op zoek naar nieuwe Pieten. Sem ziet zijn kans schoon en schrijft onmiddellijk een brief. Als hij een stoere, sterke Piet kan worden dan durven zijn pesters hem vast nooit meer lastig te vallen. Maar wat niemand weet is dat Huibert Jan en zijn 'Mammie' met een gemeen plan proberen om de Pietendag te saboteren. Kunnen Sem, Patty Pepernoot en piet Bennie de Pietendag redden? Of komt er voor eens en altijd een einde aan het Sinterklaasfeest?

In elke bioscoop in Vlaanderen  
> Win een ticket zie pag. 53



## 9 DE MOOISTE TEKSTEN VAN TOON HERMANS

Helemaal Toon is de ultieme bloemlezing uit het werk van Toon Hermans (1916-2000). Alle teksten, van gedichten en liedjes tot dagboeken en conferenties, werden zorgvuldig geselecteerd op basis van kwaliteit, populariteit en historische relevantie. Het resultaat is een kleurrijk levensverhaal in Toons eigen woorden en verzen.



Helemaal Toon, de mooiste teksten van Toon Hermans, 15 euro, Uitgeverij Lannoo.  
> WIN een exemplaar zie pag. 53

## 7 FIETS EN WANDELBEURS

Ben je op zoek naar inspiratie voor je wandel- of fietsvakantie? Meer dan 400 exposanten staan je te woord op de Fiets- en wandelbeurs in Flanders Expo in Gent. Lezingen over wandelen en fietsen in dichtbij en verre bestemmingen, workshops fietstechniek, Pelgrimspaviljoen, informatiestands, testparcours voor allerlei soorten fietsen, kleine reisorganisaties, fiets- en wandelkledij: je vindt het er allemaal!

15 en 16 februari 2020  
Flanders Expo in Gent  
Meer info: [www.fietsenwandelbeurs.be](http://www.fietsenwandelbeurs.be)  
OKRA-leden betalen op vertoon van hun lidkaart 5 euro inkom i.p.v. 9,5 euro  
> Win een ticket zie pag. 53



## 8 DALÍ & MAGRITTE TWEË ICONEN VAN HET SURREALISME IN DIALOOG

Dit najaar wijden de Koninklijke Musea voor Schone Kunsten van België een uitzonderlijke tentoonstelling aan Salvador Dalí en René Magritte. Voor het eerst worden de verhoudingen en invloeden tussen de twee grootste iconen van het surrealisme belicht.



Dalí en Magritte wijdden hun carrières aan het uitdagen van de werkelijkheid, het betwisten van onze blik en het omgooien van onze zekerheden. Ondanks hun zeer uiteenlopende creaties en persoonlijkheden bestaat er een fascinerend verwantschap tussen de Catalaan en de Belg.

Expo nog tot 9 februari 2020  
Koninklijke Musea voor Schone Kunsten van België  
Regentschapsstraat 3, 1000 Brussel  
Alle info: [www.fine-arts-museum.be](http://www.fine-arts-museum.be)

## 10 HET COMLOT VAN LAKEN

Hitler heeft België bezet. Leopold III wil in het land blijven. De koning flirt met het nazisme, maar dat zint de Belgische regering in ballingschap in Londen niet. Zij wil de vorst naar Londen doen overlopen. Belgisch geheim agent Jef Van Hooff moet Leopold III in Laken een geheime boodschap bezorgen. Hij is in het gezelschap van een vrouwelijke spion, een dubbelagent. Tijdens zijn levensgevaarlijke missie zitten de nazi's hem op de hielen.



Het complot van Laken, Johan Op de Beeck, 24,99 euro, Uitgeverij Horizon  
> WIN een exemplaar zie pag. 53



# DE ETHIEK VAN HERBERT FLACK: “Mijn werk is mijn reputatie”

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto WALTER SAENEN

**Nieuwsgierig zijn naar wat er om je heen gebeurt en dat tegelijk op afstand bekijken: wat kan ik daarmee? Het houdt acteur Herbert Flack (70) al bijna een halve eeuw gaande in tientallen films, televisieseries en theater. Herbert: “Ik zie zowel het bizarre als het schone en probeer zo het leven te pakken met spel. Gestalte geven aan de lichtheid van het bestaan en dat met een onbevangeheid die ik nooit wil verliezen, dat is de essentie van mijn acteur-zijn.”**

Maar er is ook meesterschap. ‘Mijn werk is mijn reputatie’, is een ethiek die Herbert hoog in het vaandel draagt. Herbert: “Ik leerde het al in mijn jeugd jaren in Boom en toen ik als diamantkliever de kost verdiende. Het was een boeiende tijd want wat is er mooier dan een vak echt te leren en dat je met die ambachtelijke kennis de toekomst van een kostbare steen mag bepalen. Maar ik wist toen ook dat dat niet mijn hele leven kon zijn. Ik speelde al toneel bij een amateurgezelschap. In de Academie voor Muziek en Woord leerde ik mezelf echt kennen, hoe ik liefde kon voelen voor tekst en de schoonheid van het klassieke repertoire. Een opleiding aan het Antwerpse Conservatorium was het logische gevolg en daarna ging het snel. In mijn hoofd stond ik dag en nacht op een podium. ‘Kijk naar mij, zie mij gaan en ik zal je een verhaal vertellen.’ Het is het mooiste beroep dat er is. Dat heb ik ook proberen door te geven in de 29 jaar dat ik toneel gaf aan de Academie in Hoboken. Ik zag er mensen, jongere en oudere, die de spirit en de spel-drift hadden om te gaan doen waar ze al lang van droomden. En waarvan sommigen zijn doorgesgroeid naar het professionele theater.”

“Naast het werk op het podium geniet ik vooral van repetities, de intensiviteit waarmee je je teksten leert, van regisseurs ook die je uitdagen en out of the box doen denken. Enkelen gaven me het vertrou-

wen om grenzen te verleggen. Ik denk dan aan de theatermonoloog ‘Vrouwen, de reis van een verleider’ van de Franse auteur Arrou-Vignod. Het gaat over een man in al zijn kwetsbaarheid tegenover de vrouw waarbij hij zich af en toe herkent in de grote, klassieke teksten. Ik heb het meer dan tweehonderd keer gespeeld, in de kleinste achteraftheatertjes tot de grote schouwburgen.



Het was mijn artistiek antwoord op het moeilijke einde van 25 jaar acteren bij het KNS-gezelschap.”

**“HOE LANG JE OOK IN DIT VAK STAAT, JE BLIJFT SLIJPEN AAN JEZELF, IN SCHITTERING EN IN ONVOLMAAKTHEID”**

## Een tweede toekomst

Officieel is Herbert de pensioenleeftijd voorbij maar wat zegt een getal? Herbert: “Ik ben blijven spelen, tot ik enkele maanden geleden een ferme tik kreeg die me fysiek onderuit haalde. Er zijn toen zeker twijfels geweest. Wat als het echt niet meer zou lukken? Theater is mijn passie. Weten dat je in die wereld thuis hoort en dan plots beseffen dat het kan eindigen, was niet evident. In de spektakelmusical **40-45** waarin ik de rol van de verzetsstrijder Léon vertolkte, moest ik noodgedwongen aan de kant. Maar in mijn verbeelding ben ik nooit gestopt. Dankzij de medische wetenschap voel ik me nu weer sterk genoeg om er tegenaan te gaan. Met collega-acteur Bob De Moor speel ik volgend jaar **EEN MAN EEN MAN**. Het is een komedie over twee mannen, een tafel en een serveerster. Verbaal is het erg sterk met een scala aan misverstanden en emoties waarin het publiek zich hopelijk geamuseerd zal herkennen. Want hoe lang je ook in dit vak staat, je blijft slijpen aan jezelf, in schittering en in onvolmaaktheid.”

**Info:** ‘EEN MAN EEN MAN’ speelt vanaf 10 januari 2020 in de culturele centra [www.herbertflack.com](http://www.herbertflack.com)

# “JE MOET ZORGEN VOOR DE MENSEN DIE JE GRAAG ZIET.”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's VIOLET CORBETT BROCK



OPA NOËL (77)

LURIEN (25)

OMA MARIE-JOSE (74)

“De grote levensles die ik van mijn grootouders heb geleerd, is dat je moet zorgen voor de mensen die je graag ziet.” Voor Laurien Verwilt (25) zijn dat haar familie, haar vrienden en haar kleuters. Laurien is kleuterjuf aan De Zeppelin in Dentergem en doet dat met hart en ziel. Ze doet ook veel vrijwilligerswerk. Vorige zomer nog, met Sunshine4kids in Kenia. Een lief? “Geen tijd,” lacht Laurien, “ik ben vrijgezel.”

Voortaan laten we kleinkinderen over hun grootouders vertellen: wat ze van hen leerden, waarom ze zo bijzonder zijn. Heb jij ook een speciale band met je grootouders en/of kleinkinderen? Stuur ons dan een e-mail en wie weet komen we bij jou langs voor een interview. Zend je gegevens en een korte situatieschets naar [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be).





“Toen ik 17 was, twijfelde ik. Het onderwijs, fotografie of de politie? Het onderwijs bood geen werkzekerheid, foto’s maken was een hobby en de politieproeven zwaar. Bovendien ben ik zachtaardig van karakter. En dus koos ik om kleuterjuf te worden. De kindjes trekken me aan. Ik heb dat mee van mijn mama. Dertien jaar lang was ze onthaalmoeder. Ik groeide op tussen baby’s en peuters. Ik hou van kleuters, hun fantasie en hoe ze opgaan in hun spel. Ik doe interim na interim. Dit jaar sta ik voor de tweede kleuterklas in De Zeppelin in Dentergem. We zijn met twee juffen, we splitsen onze klas van 28 op in twee klasjes van 14. Ik ben ook zorgleerkracht voor de anderstalige kleuters en voor kinderen met zorgnoden. En op vrijdag sta ik bij de peuters.”

“Tijdens de vertelronde met de microfoon mogen de kinderen vertellen wat hen blij of verdrietig maakt. Een mama die opnieuw zwanger is, een oma die is overleden. Ik vraag een rouwprentje mee te brengen en we branden dan een kaarsje. Net voor Allerheiligen legden we een hartje bij de kindergraven op het kerkhof. Elke week werken we rond een ander thema. De herfst, Sinterklaas, dinosaurussen, het circus, onze grootouders. Tijdens het hoekenspel mag ik zelf meespe-

**“MEMÉ VERTELDE NOOIT OVER HAAR VERDRIET. DAT WERD TOEN IN STILTE GEDRAGEN. ZE IS 40 JAAR WEDUWE GEWEEST EN BLEEF IN HAAR MOEDERROL MET KOFFIE EN KOEKJES. EN MELK VOOR MIJ”**

len. Ik vind het heerlijk de kinderen aan te moedigen in hun fantasiewereld.”

### Kenia

“Vrijwilligerswerk in het buitenland doen is altijd mijn droom geweest. Bij de Chiro heb ik mijn grenzen leren verleggen. Vorige zomer heb ik de Chirokampen ingeruild voor Sunshine4kids, en trok naar Kenia. Zo’n reis kost wel wat geld, maar je krijgt er ontzettend veel voor terug. Sunshine4kids ondersteunt onderwijsprojecten in Diani Beach in Kenia. We waren ongelooflijk welkom. Die kinderen kwamen naar ons toe, raakten ons aan. Meteen namen ze onze zware rugzakken over. We hebben er de klaslokalen geschilderd en ’s namiddags activiteiten gedaan. Heel veel kinderen kwamen daar speciaal voor terug naar school. Soms van kilometers ver.

Wat me enorm trof in Kenia is niet de armoede, maar wel de schrijnende thuissituaties. Sommige kinderen hebben niet eens een mama of papa. Ze groeien op bij hun oma en opa of in een weeshuis. Er zijn mama’s die hun kind op een vuilnisbelt achterlaten omdat ze er niet voor kunnen zorgen. Vaak ongewenste kinderen, gevolg van een verkrachting. En toch, is er die enorme gastvrijheid. Bij ons bezoek aan een eilandje kregen we bij een arm gezin een hele maaltijd voorgeschoteld met vis vers gevangen uit de zee.”

### Memé en pepé, van moederskant

“Memé en pepé, mijn grootouders van moederskant, zijn allebei gestorven. Pepé al heel vroeg, mijn mama was pas 16 jaar. Hij was werfleider en kwam in een put terecht. Memé heeft het toen heel moeilijk gehad. De twee oudere zussen van mijn mama, hebben toen voor hun jongere zus, mijn mama gezorgd. Mama is ook heel vroeg moeten gaan werken. Over pepé weet ik niet veel. Hij was een coureur en wielertoerist. Hij won veel medailles. Memé vertelde nooit over haar verdriet. Dat werd toen in stilte gedragen. Ze vertelde wel over haar jeugd en over de oorlog, hoe hun huis werd platgebombardeerd. Als kind hoor je die verhalen graag. Ze vertelde ook over hoe mama was. Memé is 40 jaar weduwe geweest en bleef in haar moederrol voor de kleinkinderen, met koffie en koekjes, en melk voor mij. Ik ging er heel graag in haar kasten snuisteren. Ik was gek van haar blauwe diamanten ring. Die heb ik gekregen toen ze gestorven is. De laatste vier jaar verbleef ze in een woonzorgcentrum en verloor ze beetje bij beetje haar levenslust.”

### Zacht van karakter

“Van memé heb ik dat rustige, zachte karakter. Het luisterend oor. Ze



beluisterde alles en vertelde dan pas haar eigen verhaal. Mama heeft ook dat zachte, rustige karakter. We relativeren snel, iets wat me in mijn beroep goed van pas komt. Van pepé heb ik het sportieve en het ondernemen. Ik organiseer een 'warme week-activiteit' ten voordele van Sunshine4kids en probeer graag iets nieuws."

### Opa en oma, van vaderskant

"Opa en oma, mijn grootouders van vaderskant, hebben een boerderij in Tielt. Ze hadden een paard, koeien, varkens, nu nog enkel een paar kippen en konijnen. In de vakanties helpen op de boerderij was de max. En heel plezant ook, dat we met alle neefjes en nichtjes mochten blijven slapen in het grote bed. Bij opa en oma was het altijd feest. En ook nu nog, op zondagavond, gaat iedereen naar de boerderij. Dan eten we boterhammetjes met beleg, of vieren we Sinterklaas of Nieuwjaar met pannenkoeken en chocomelk. Oma bakt ook graag taarten. Opa gaat met een stok vanwege een pijnlijke knie en gaat elke woensdag kaarten bij OKRA."

### Sterk ras

"Met wat geluk kan mijn opa heel oud worden. De Verwilstjes zijn een

sterk ras. Ik heb mijn overgrootvader nog gekend. Hij werd 104. Opa is ook sterk. Iemand die doorbijt. Ik denk als je zo in het leven staat, dat je oud kunt worden. Hij is een heel rustige man. Tegen hem kan je alles zeggen, maar hij gaat er niet op in. Alsof hij het zich niet aantrekt, maar innerlijk doet hij dat wel. Hij is er altijd bij, maar je hoort hem niet. Tenzij oma iets zegt dat volgens hem niet juist is. Hij is een stille genieter.

Oma is het omgekeerde. Luidruchtig en levendig. Ze babbelt graag. Ik heb haar enthousiasme. En het willen zorgen voor anderen. Zelf heeft ze nooit gereisd, maar ze was zeer nieuwsgierig naar mijn Kenia-verhaal en ze vertelt dat ook graag verder. Eerst zat ze ermee in dat ik naar Kenia ging, nu is ze trots. Wat te emotioneel is, vertel ik bewust niet, bezorgd als oma soms is. Niet dat ik al iets supererger heb meegemaakt.

Opa en oma zijn meer met het nieuwe leven bezig, dan met de mensen die sterven. Oma verlangt naar een eerste achterkleinkind. Mijn broer is de oudste. Hij is 10 jaar samen met zijn vriendin. Mijn neef Giel en ik zijn drie jaar jonger, dan volgen Sharon, Fran en Dylan. Ik wil ook graag tante

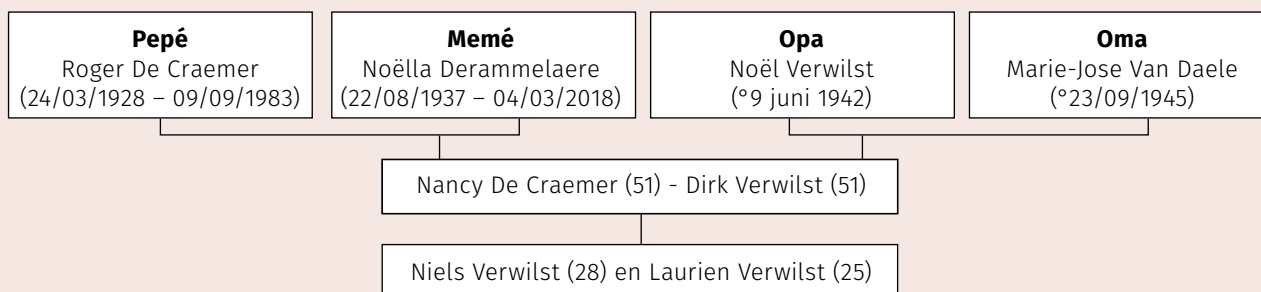
worden, maar je kunt dat niet forceren.

De grootste levensles die ik van mijn grootouders heb geleerd, is dat je moet zorgen voor de mensen die je graag ziet. Dat je moet luisteren en open staan voor anderen. Familie is belangrijk. We proberen die band, aan beide kanten, goed te onderhouden. Ik heb ook vrienden die ik als familie beschouw."

### Batterijen

"Mijn droom? Ik wil een huis kopen en vastbenoemd worden. En ik wil ook nieuwe dingen ontdekken. Kenia was mijn eerste verre reis en het smaakt naar meer. Mijn werk als kleuterjuf, de liefde van de kinderen en de dankbaarheid van de ouders, die dingen geven mij energie. Maar ook mijn hobby's. Ik geef op zaterdag, woensdag en tijdens de schoolvakanties sport-, zwem- en skiessen. Op het eind van de week zijn mijn batterijen wel plat. Je kunt niet continu bezig zijn. Ik heb een goed gevuld leven, maar ik haal er veel uit!" 🍷

## STAMBOOM



# “JE BUUR IS NIET ALLEEN DEGENE die naast je woont”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

**Vanuit drie continenten streken Fabio, Ghislain en Thomas neer in Deurne. Als Missionarissen van Scheut verkondigen ze een verhaal van respect en dialoog. Dat doen ze in de eigen parochie, maar ook elders in de wereld.**

Onafhankelijk van elkaar kregen Fabio De Souza Texeira, Ghislain Toussé Mouafo en Thomas Hendrikus een opdracht van hun orde. Die opdracht bracht hen naar België en deed hen in Deurne-Noord belanden. Als Braziliaan, Kameroener en Indonesiër maakten ze zich op korte tijd het Nederlands eigen. Samen wonen ze in de pastorij van de Heilige-Familiekerk in de Van Dornestraat.

De pastorij is hun gezamenlijke uitvalsbasis voor de taken die de bisschop hen gaf. Ghislain is onderpastoor in Boom, maar krijgt er binnenkort een nieuwe opdracht bij. “Ik word een van de drie katholieke aalmoezeniers in de haven van Antwerpen. Ik zal vooral contact hebben met de zeelui en hen proberen te helpen. Ze voelen zich af en toe eenzaam, mijn taak is hen te steunen op spiritueel vlak. Ik vind dat missionaire aspect heel belangrijk, daarom heb ik meteen toegezegd. Die roeping bracht me indertijd ook naar België.”

Fabio coördineert de jonge pastorale eenheid Heilige Christoffel die veertien parochies in Deurne, Borgerhout en Berchem omvat. “Onze eenheid bestaat één jaar en de mensen beginnen stilaan te geloven dat zoiets kan werken. In het begin reageerde men een beetje sceptisch. Mensen moesten uit hun comfortzone komen en met anderen samen-

werken. Zo hebben we elke vijfde zondag een gezamenlijke mis. Dat vonden sommigen vreemd in het begin, maar ze beginnen naar die mis te komen. Het belangrijkste effect van de pastorale eenheid is dat mensen zien dat er nog heel wat leeft in onze kerken. Neem nu de sociale organisaties. Vaak zijn die binnen de kerk geboren, maar drevén ze later weg. Binnen onze pastorale eenheid werken we weer met hen samen. Zo organiseerden we een inzameling van voedsel. De parochianen hebben daar massaal aan bijgedragen.”

“VAAK ZIJN SOCIALE ORGANISATIES BINNEN DE KERK GEBOREN, MAAR DREVEN ZE LATER WEG. BINNEN ONZE PASTORALE EENHEID WERKEN WE WEER MET HEN SAMEN.”  
PRIESTER FABIO

## Taak om te inspireren

Missioneren betekent niet bekeren, benadrukken de drie scheutisten. Eerder willen ze door hun levenswijze andere mensen doen nadenken. “Ik zie het als mijn taak om mensen te inspireren”, zegt Fabio. “Dat kan bijvoorbeeld door sociaal engagement. Er is een nieuw opvangcentrum voor vluchtelingen hier in Deurne. We gaan daar geen mensen bekeren, maar wil-

len hen wel helpen. Met onze liturgiewerkgroep organiseerden we onlangs een pop-upkapel. Tijdens de Bevrijdingsfeesten in Deurne plaatsden we een houten kapel op straat. Je kon daar een kaarsje branden en een gebedje doen. Mijn verwachtingen waren niet zo groot, maar er zijn veel mensen binnengekomen. Sommigen uit nieuwsgierigheid, maar anderen echt wel voor een kaars en een gebed. Dat waren jonge en oudere mensen, autochtonen en allochtonen. Als de mensen niet naar de kerk komen, laat de kerk dan naar de mensen gaan. Dat is zowat de filosofie.”

Ook Thomas zorgt ervoor dat de kerk naar buiten komt. Naast zijn taak als onderpastoor in de pastorale eenheid, werkt hij ook aan de interreligieuze dialoog in het bisdom Antwerpen. “We willen persoonlijke contacten leggen met mensen in de andere geloofsgemeenschappen. Ik werk samen met de moslimgemeenschap. Interreligieuze dialoog, dat is een levenslang proces. Ook binnen onze eigen kerkgemeenschap praten we over de multiculturele samenleving en hoe je daarin kan leven. Weet je, onbekend is onbemind. Mensen associëren de islam soms met gevaar. Maar ook in de moslimgemeenschap leeft er angst. We delen dezelfde vooroordelen. Mensen reageren vanuit eigen ervaringen. Een Syrische christen heeft misschien slechte



GHISLAIN

FABIO

THOMAS

LANGS VLAAMSE WEGEN

"SOMMIGEN ZEGGEN DAT HET HIER EEN KOUDE SAMENLEVING IS. DAT IS NIET WAAR, VIND IK. OOK HIER KAN JE WARME RELATIES OPBOUWEN" PRIESTER FABIO

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 ENKELE BEWONERS.

DRIE PRIESTERS UIT DRIE CONTINENTEN ONDER ÉÉN DAK IN DEURNE





"ER ZIJN MENSEN DIE DIVERSITEIT STEUNEN EN VERDEDIGEN. ANDEREN STAAN ER DAN WEIGERACHTIG TEGENOVER. HET IS NIET ONZE ROL OM PARTIJ TE KIEZEN" PRIESTER FABIO.

ervaringen met de islam en zal niet zo gematigd zijn als een Indonesische of Senegalese christen. Wij willen tonen dat we in de verscheidenheid onze kracht kunnen vinden. Ons gemeenschappelijk samenleven als drie mensen uit verschillende oorden kan een goed voorbeeld zijn."

Fabio beaamt dat: "Kijk naar ons, je kan verschillende meningen hebben en toch samenleven. Er is diversiteit in onze maatschappij, zeker in Antwerpen. Er zijn mensen die dat steunen en verdedigen. Anderen staan dan weer weigerachtig tegenover die diversiteit. Het is niet onze rol om partij te kiezen. We kunnen wel zeggen dat radicaal zijn niet hoeft. Het is zoals Paulus zegt: 'Met de Joden was ik een Jood, met de Romeinen een Romein.' Dat is onze opdracht als mens en als missionaris. We willen mensen een brede kijk geven. Je hoeft niet identiek te zijn, maar je kan in de andere altijd iets vinden dat van belang is." Ghislain bekijkt het eerder filosofisch: "Respect is een van de sleutels voor een goede samenleving. Respect voor wie de andere is, dat is de basis. Dan pas kan er liefde groeien. En de katholieke kerk is bij uitstek een diverse plek. Dat is niet altijd eenvoudig, Maar het is de wil van God dat mensen iets voor elkaar betekenen."

"HET IS DE WIL VAN GOD DAT MENSEN IETS VOOR ELKAAR BETEKENEN."  
PRIESTER GHISLAIN

#### Wenen van vreugde

In januari begeleidde Ghislain 39 Antwerpse jongeren naar de Wereldjongerendagen in Panama. "Dat was echt de moeite waard. We trokken naar daar met Antwerpse jongeren tussen 17 en 21 jaar en van meer dan tien nationaliteiten of achtergronden. We wilden zo de diversiteit van de kerk laten zien. Onze jongeren konden er voelen dat het christendom nog leeft. De situatie is niet overall zoals in België is. Er zijn nog veel jongeren die fier zijn op hun geloof. Dat was voor onze jongeren een bijzondere ervaring. Het hoogtepunt was een nachtwake met meer dan duizend mensen. Daar werd het een volledige minuut stil. Dat was heel indrukwekkend. Tijdens die wake hebben veel jongeren geweend van vreugde."

De reis naar het Centraal-Amerikaanse Panama liet Ghislain even genieten van de zon. Het kan hem alleen maar deugd gedaan hebben. Van zonnigere oorden kwamen

Fabio, Ghislain en Thomas enkele jaren geleden in het bijwijken regenachtige en koude België terecht. Niet alleen het weer, ook de omgangsvormen verschillen wel eens van wat ze gewoon waren. Een praatje op straat of zomaar binnenwandelen bij de burens, het lijkt wat minder evident.

Maar dat wil zeker niet zeggen dat de drie geen waardevolle sociale relaties konden opbouwen, geeft Fabio aan. "In Brazilië groeide ik op in een dorp waar ik iedereen kende. Hier heb ik ook veel vrienden bij wie ik vaak op bezoek ga. Maar dat zijn niet per se de mensen in deze straat. Wie is mijn buur, wie is mijn naaste? Dat moeten we ruimer bekijken. Je buur is niet alleen degene die naast je woont. Als ik door Deurne wandel of fiets, kom ik vaak mensen tegen die me dag zeggen. Ze kennen me hier wel. We wonen hier graag, hebben veel goede relaties opgebouwd. Onlangs verjaarde ik en heel wat mensen kwamen dat hier meevieren. Dat vond ik schitterend. Dat toont voor mij aan dat je ook in deze maatschappij goede vrienden kan vinden. Sommigen zeggen dat dat moeilijk is, dat dit een koude samenleving is. Maar dat is niet waar, vind ik. Ook hier kan je warme relaties opbouwen." ◆

# Puzzel en win

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP  
EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN

Geen reis deze keer, wel enkele extra prijzen.

- ✕ **Twee boekenpakketten** ter waarde van 100 euro elk.
- ✕ **Reiskoffer/reiszak**
- ✕ **Warmhoudpakket** met warmwaterkruik, sjaal en muts

## Een uitgelezen selectie boeken

- ✕ 5 exemplaren van **Rituelen, waarom we niet zonder kunnen**, Herman De Dijn, 22,50 euro, Uitgeverij Polis
- ✕ 5 exemplaren van **Te jong voor dementie**, Ingrid Van Spittael, 19 euro, Uitgeverij Het Punt
- ✕ 5 exemplaren van **Slapeloos**, Annick Ruyts, 21,99 euro, Uitgeverij Horizon/Overamstel
- ✕ 5 exemplaren van scheurkalender **Winteruur**, Wim Helsen, 15 euro, Uitgeverij Polis
- ✕ 5 exemplaren van **Tien jaar cadeau**, David van Bodegom en Rudi Westendorp, 15 euro, Uitgeverij Atlas Contact
- ✕ 3 exemplaren van **Helemaal Toon**, Toon Hermans, 15 euro, Uitgeverij Lannoo
- ✕ 3 exemplaren van **Het complot van Laken**, Johan Op de Beeck, 24,99 euro, Uitgeverij Horizon



## GEZICHTS- PROBLEMEN?

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


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

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



# Win nog meer prijzen ook voor niet-puzzelaars

**EXPO**



**10 DUOTICKETS**

**KEITH HARING**

**BEURS**

**Fiets en Wandelbeurs**

**10 TICKETS**

**FIETS- EN WANDELBEURS**

**FILM**



**10 TICKETS**

**DE BRIEF VOOR SINTERKLAAS**

Surf hiervoor naar [www.okra.be](http://www.okra.be)

> Stuur voor 21 december een kaartje naar OKRA-magazine, PB40, 1031 Brussel of mail uw naam, adres, lidnummer naar [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be). Vermeld ook naar welk duoticket je voorkeur gaat. Veel geluk.

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

Oplossing kruiswoordraadsel OKTOBER 2019

**Stuur je oplossing naar:**  
**OKRA-magazine, Kruiswoord**  
**DECEMBER 2019, PB 40,**  
**1031 Brussel vóór 1 JANUARI 2020.**  
 De winnaars worden persoonlijk verwittigd. Voeg een postzegel van 0,92 euro toe (niet vastkleven).

**HORIZONTALAAL**

1 gave aan een godheid 5 bedekking van een huis 8 ijskegel 13 mout 14 het herhaald herstellen van kleding 15 moeder 16 watergeest 18 ribbenstoot 19 leemte 20 filmgenre 22 majoor 24 telwoord 25 deel van het oor 27 werk van Goethe 30 insect 32 welke persoon 34 pardon 36 stekelige plant 38 zeehond 40 Europeaan 41 vezelproduct 42 korte mededeling 43 artikel (afk.) 44 behorende bij 45 cosmetisch smeersel 46 te koop aangeboden 47 zuurstof 50 dansgelegenheid 52 bevel 55 vrouwelijke aap 57 heks 59 muziekgenre 62 kinderopas 63 haarversteviger 65 drukte 66 loon 67 Arabisch stamhoofd 68 uitroep @@@ 69 slordige vrouw 70 aangehecht takje 71 echopeiling.

**VERTICAAL**

1 plaats in Nebraska 2 Brussels bier 3 hofmakerij 4 tafelgast 5 departement 6 overall 7 tafelfles 9 smederij 10 gebak 11 Vlaamse uitroep 12 geestelijke 17 lekkernij 21 rondedans 23 bevestiging 26 vroegere Russische leider 28 nachtroefvogel 29 grote deuropening 30 vrouwelijk (afk.) 31 zweep 33 leesteken 34 tuingereedschap 35 bedorven 37 heester 38 klein hert 39 uitroep ter afkeuring 41 hartige hap 42 maart 44 zware bijl 45 wanorde 46 van bepaald metaal 48 cardiogram (afk.) 49 voorzetsel 50 Australische wilde hond 51 steelse blik 53 zuigdop 54 vichtblaasje 56 lang stuk hout 58 in gebruik gegeven goed 60 wijk in Londen 61 rivier in Spanje 64 literatuur.

**OPLOSSING KRUISWOORD DECEMBER 2019**

65	46	1	1	22	39	51	51	10
----	----	---	---	----	----	----	----	----

Naam: \_\_\_\_\_

Straat + nr: \_\_\_\_\_

Postnr.: \_\_\_\_\_

Woonplaats: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer: \_\_\_\_\_

Voorkeur boek: \_\_\_\_\_

Schiftingsvraag: *Hoe heet de huidige president van Algerije?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1	2	3	4			5	6	7		8	9	10	11	12
13					14						15			
16				17		18				19				
20					21		22		23		24			
				25		26		27		28				
	29			30			31		32				33	
34		35				36		37				38		39
40					41						42			
43				44							45			
				46			47		48					
49		50				51		52				53		54
55	56					57		58		59		60		61
62						63		64			65			
66						67					68			
69						70					71			



**Uw schoonmoeder  
loodgieter  
beste vriend  
neef heeft een mening over  
uw woningverzekering.**

**Vraag eens een**



**van een echte specialist:  
uw DVV-consulent!\***

\* Meer info op [www.dvv.be](http://www.dvv.be)

**Oef, een mens.**



DVV is een merk- en handelsnaam van Belins NV - Belgische verzekeringsonderneming toegelaten onder het nummer 0037 - RPR Brussel BTW BE 0405.764.064 - Karel Rogierplein 11 - 1210 Brussel. 09/2019

TENA®

# Het eerste zwarte ondergoed met de bescherming van TENA

Nieuw:  
TENA Silhouette



*Ik blijf  
mezelf*

Nieuwe TENA Silhouette biedt drievoudige bescherming tegen doorleken, geurtjes en een vochtig gevoel. Discreet en stijlvol, met hoge of lage taille. Probeer het zelf op [TENA.be](https://www.tena.be)