

MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS · SEPTEMBER 2019 · JAARGANG 52 NR. 6

WWW.OKRA.BE @OKRAVZW OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine

DE PURE SMAAK
VAN EEN
GELUKKIG
LEVEN

PASCALE NAESSENS



EXTRA BIJLAGE
OKRA-REIZEN
WINTER 2019-2020

12 JULIE HENDRICKX:
SOLIDARITEIT
KAN JE LEREN

32 NOORWEGEN: HET
RIJKSTE LAND TER
WERELD

Wil je met mij horen?



GRATIS
OPLAADSYSTEEM*

* bij aankoop van
Phonak Marvel of
ReSound Quattro.



ACTIE Verzekering
Aurilis Omnium Service
nu **50% korting**

* actie geldig bij start proef tussen 1/6/2019
en 31/8/2019.

ACTIE
droogbox **€49*** ipv €79

* actie geldig in juni 2019.



* Voor alle acties: niet cumuleerbaar met andere kortingen.

Voor info of een afspraak: 03 205 69 20 • www.aurilis.be



Bij elke duik van de kant
verdrinkt mama duizend
keren op de bank.
In bellen lucht sein ik
haar mijn ademnood
en help ik haar
mij redden van de dood.
'Niet knijpen in je hand.
Niet tellen, niet roepen.
Mij niet zo hard staan zoeken.
Alleen heel hard in mij geloven.
Dan kom ik vast weer boven.'

Frank Adam





Abonnement:

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

Algemeen secretariaat:

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

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

Redactie Katrien Vandeveegaete, Lies Kiekens, Griet Van Beveren

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

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

Vormgeving Gevaert Graphics nv

Druk Corelio Printing, Erpe-Mere

OKRA-magazine wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.

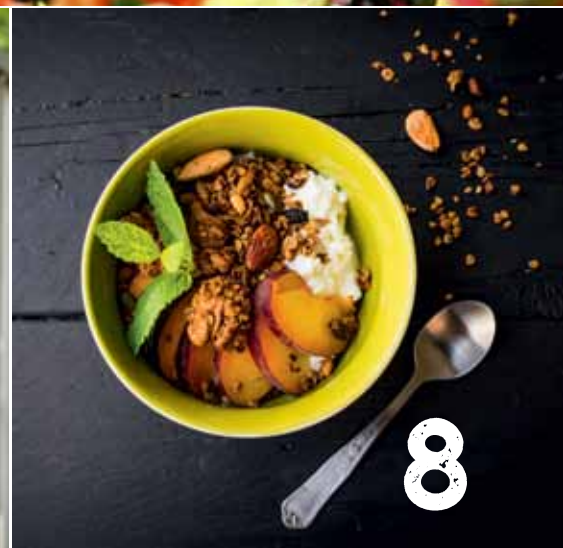
Reclameregie Publicarto, Driehoekstraat 18, 9300 Aalst, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, com@publicarto.be

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

Coverfoto: Pascale Naessens
Het oktobernummer verschijnt uiterlijk op 26 september 2019.

OKRA-magazine, trefpunt 55+ is aangesloten bij de Unie van de Uitgevers van de Periodieke Pers.

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



INHOUD

- 6 **VRAAG HET AAN NIEK**
Bankrekening na overlijden
- 8 **AAN TAFEL**
Een klein festijn voor je brein
- 12 **OVER WAT TELT**
Solidariteit kan je leren
- 16 **GEZONDHEID**
Zing, vecht, huil, bid, lach & bewonder. Maar vooral: zing!
- 20 **UIT**
Duitsland anders in Düsseldorf
- 22 **STANDPUNT**
Samen sterk! Het belang van ouderverenigingen

- 28 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**
Noorwegen: het rijkste land ter wereld
- 30 **LANGS VLAAMSE WEGEN**
Christel Putzeys: "De natuur leerde me geduldig zijn"

33 DOSSIER: LEREN

Nancy Claeys: "Iemand die je nooit gekend hebt, kan je wel degelijk missen."

- 39 **GESMAAKT**
Het culturele en culinaire leven van Pascale Naessen





LIPPENSTIFT

Lachend kijkt ze me aan. We staan samen aan het loket in het postkantoor en ze neemt haar pakje in ontvangst. Het is een feestelijk pakje. Zo eentje waarvan je stiekem denkt, als ik een cadeautje krijg, dan graag in zo'n pakje. En zij houdt het in haar hand. Ze draait zich om en zegt: "Wel een grote doos voor een lippenstift." Ze voegt er nog aan toe: "Wat een papierverspilling."

"Toch enig milieubewustzijn", mompel ik onverstaanbaar. Staat ze erbij stil wat een vergiftigd pakje dit is? En dan spreek ik me niet uit over de samenstelling van de lippenstift. Vooreerst de werkomstandigheden in de webwinkel: lage lonen en uitbuiting. Ik verzin het niet, regelmatig duiken artikelen op over de slechte arbeidsomstandigheden bij dit soort bedrijven. Ook de milieukost: dat pakje wordt in Duitsland, Nederland of elders in Europa samengesteld. Dan rijden bestelwagens rond om het aan huis of in een verdeelpunt te brengen. Het verkeer slijt verder dicht. Om van de milieuschade nog maar te zwijgen. Bovendien gaat de kleinhandel in de stad of dorp achteruit. Ze kan niet meer concurreren tegen al de onlinebestellingen. En daardoor dreigt het sociaal weefsel in steden en gemeenten weg te vallen. Pakjesautomaten nemen het persoonlijke contact over.

Het was warm deze zomer, heel warm. In journaals ging het vaak over recordtemperaturen, processierupsen en boeren die geen water meer mogen oppompen. De kritische noot die de link legt met de klimaatverandering was slechts sporadisch te bespeuren. Welke bewijzen hebben we nog meer nodig onze impact op het milieu te onderzoeken en ons gedrag te veranderen?

Het meisje met de lipstick is hopelijk tevreden met het kleurtje. Anders stuurt ze die – voorlopig nog - gratis terug naar afzender. Maar gratis bestaat niet in deze logica: altijd betaalt er iets of iemand de rekening. Met faillissementen, hittegolven en processierupsen bijvoorbeeld.

- 40 TIEN OM NIET TE MISSEN**
- 42 KUNSTIG GESPREK**
De wereld getekend door Bob Vincke
- 43 GROEN**
Dahlia's wuiven de tuin uit ...
- 46 DOE HET ZELF**
Punniken zonder te frunniken
- 50 KRUISWOORDRAADSEL**

Katrien

Bankrekening NA OVERLIJDEN

Tekst Niek De Meester // illustratie Shutterstock

Beste Niek,

Onlangs hebben we afscheid moeten nemen van mijn vader. Na zijn overlijden merkten we dat zijn rekening geblokkeerd was. Erg vervelend, omdat we nog een aantal facturen moeten betalen. Wat doen we nu het best om dit terug in orde te krijgen?

Mariet



Beste Mariet,

Eerst en vooral onze innige deelneming. Een overlijden van een naaste is een heel ingrijpende en emotionele gebeurtenis. Meestal komen hier nog heel wat beslommeringen met hindernissen bij. Onder meer de overdracht van de banktegoeden naar de erfgenamen is niet altijd een vlakke rit. We zetten alles even op een rijtje.

Het is zo dat de **erfgenamen van je vader** de bank(en) op de hoogte moeten brengen. Van zodra de bank hiervan in kennis is gesteld, is zij wettelijk verplicht om alle rekeningen van je vader te blokkeren, als ook de rekeningen van diens partner. Dat laatste is nodig omdat de bank het eventuele huwelijksvermogensstelsel van je vader niet kent. Hetzelfde geldt voor een eventuele kluis. Ook alle volmachten, bestendige opdrachten en domiciliëringen komen te vervallen.

Weet je niet bij welke bank(en) je vader een rekening heeft? Contacteer dan **Febelfin**, de bankenorganisatie. Die bevraagt haar leden of je vader bij hen rekeningen had.

Wanneer deblokkeert de bank?

Rekeningen worden pas vrijgegeven indien aan de bank een attest of een akte van erfopvolging wordt bezorgd. Daarin staat de verdeling van de erfenis. Hou er ook rekening mee dat de bank een administratieve kost (ongeveer 150 euro) aanrekent voor het deblokkeren van de rekening. Op de website van je bank vind je de administratiekosten voor het deblokkeren van een rekening terug.

Registratiekantoor of notaris?

Het attest van erfopvolging kan worden aangevraagd bij de ontvanger van de Registratie indien er geen huwelijkscontract of een testament is en er geen zogenaamd onbekwa-

me erfgenamen zoals minderjarigen of onbekwaamverklaarden zijn. In de andere gevallen moeten de erfgenamen bij een notaris terecht voor een akte van erfopvolging. De procedure via het Registratiekantoor is gratis, die bij de notaris is betalend.

De notaris noch de ontvanger van het Registratiekantoor kunnen het attest of de akte meteen afleveren. Zij dienen eerst na te gaan of je vader of zijn erfgenamen nog sociale of fiscale schulden hebben open staan. Is dit het geval, dan moeten deze bedragen eerst van de erfenis worden afgehouden. De fiscus heeft wettelijk twaalf werkdagen om de notaris of de ontvanger hiervan op de hoogte te brengen. Dat de aflevering van het attest of de akte enkele weken op zich laat wachten, is niet abnormaal.

Kan er tijdens de blokkering nog betaald worden?

Ondanks de blokkering zijn onder bepaalde voorwaarden betalingen mogelijk die verband houden met het overlijden je vader (begrafenis-kosten, ziekenhuisfacturen...). De echtgenote of wettelijk samenwonende kan ook een voorschot krijgen op zijn/haar erfdeel voor het betalen van dagelijkse uitgaven. Het mag wel niet meer bedragen dan de helft van wat er op de rekening staat op het ogenblik van overlijden en met een maximum van 5000 euro.

Beste Mariet, we hopen dat je hiermee al een eind verder kan. Veel sterkte alvast. Indien je nog vragen hebt, laat het ons zeker weten. Dit geldt ook voor alle andere lezers!

Hartelijke groet,
Niek

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

Heb jij ook een vraag die je in deze rubriek beantwoord wil zien?

Mail dan je vraag naar vraaghetaanniek@okra.be.



Niek

Zum Achten Himmel

Unieke formule!

1 week Moezel • € 759

THUIS AFGEHAALD EN TERUGGEBRACHT

All-in (transport, persoonlijke begeleiding, alle toegangstickets, volpension behalve geconsumeerde dranken)



Zum Achten Himmel • Klotten (Cochem)
Tel 0049 2671 9166140 • www.zum-achten-himmel.de

Een klein festijn VOOR JE BREIN

Tekst ANN VERTRIEST // Foto's ANN VERTRIEST

Snelle, eenvoudige gerechten die niet alleen lekker zijn maar ook je gezondheid een boost geven én jouw geheugen ondersteunen.



OOK LEKKER LAUW OF KOUD

MUFFINS MET PRUIMEN EN WALNOOT

175 g zelfrijzende bloem - 50 g havermoutvlokken - 100 g lichte kandijnsuiker -
1 tl kaneel - ½ tl bicarbonaat (of bakpoeder) - 1 ei - 150 ml karnemelk -
6 el zonnebloemolie - 8 muffinvormpjes (papier)
150 g gedroogde pruimen (ontpit) - 75 g walnoten

Verwarm de oven voor op 185°.

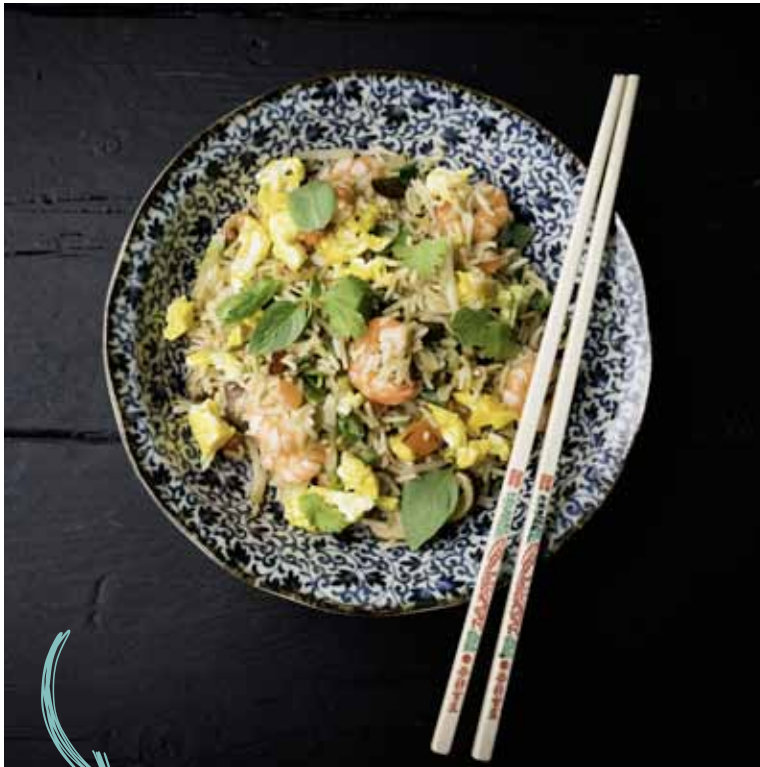
Snijd de pruimen in stukjes en hak de walnoten grof.

Doe de bloem, de havermout, suiker, kaneel en bicarbonaat (of bakpoeder) in een kom en meng goed.

Klop het ei los in de karnemelk en roer er de olie onder.

Meng vervolgens alles kort onder elkaar.

Verdeel de muffinvormpjes over een bakplaat (8 stuks ongeveer) en lepel hierin het deeg. Bak 25 minuten in de oven tot de muffins goudbruin zijn.



GEBAKKEN RIJST

250 g gekookte basmatirijst - 200 g scampi - 350 g wokgroenten - 1 ei - 1 handvol
thaise basilicum of Koriander - 1 el ketjap manis (of zoete sojasaus) - peper en zout -
2 el kokosolie

Zet een wok op het vuur en smelt er 1 el kokosolie in. Breek het ei en roerbak maximaal 1 minuut. Stort het ei op een snijplank.

Doe de rest van de kokosolie in de wok en roerbak er de groenten en de gekookte rijst in. Voeg er op het laatste de grote

garnalen bij samen met 1 el ketjap. Breng op smaak met peper en zout. Snijd het roerei in stukjes en doe bij de rijst. Snij de koriander of thaise basilicum fijn en voeg toe aan de rijst.

Lekker koud of warm.



ZELFGEMAAKTE GRANOLA

150 g havermoutvlokken - 150 g gemengde noten - 1 tl kaneel of speculooskruiden - 5 el vloeibare honing - 30 g pompoenpitten - 3 el kokosolie - 30 g rozijnen - 1 natuuryoghurt of kwark - 1 perzik (of diepvriesfruit) - verse munt

Verwarm de oven voor op 180°.

Meng de havermoutvlokken, noten, kaneel, honing, (kokos)olie en pompoenpitten onder elkaar. Stort de mengeling uit op een met bakpapier beklede bakplaat en zet 20 minuten in de oven. Schep halverwege het bakken de granola eens om.

Haal uit de oven, laat volledig afkoelen en meng er de rozijnen onder. Bewaar de granola in een goed afgesloten bokaal.

Doe de yoghurt of kwark in een potje, snijd de perzik in plakjes en werk af met enkele scheppen granola en wat verse munt.



SLAATJE VAN KIP MET BROCCOLI

2 kipfilets - 10 kerstomaatjes - 1 kleine broccoli (roosjes) - 100 g boontjes - 100 g champignons (in plakjes) - 1 avocado - 25 g cashewnoten - 100 g jonge spinazie - 2 el kokosolie - 2 el olijfolie - 3 el citroensap - peper en zout

Snijd de kipfilets in stukjes en kruid met peper en zout. Doe de kokosolie in een pan en bak de kip goudbruin. Voeg, als de kip bijna gaar is, de fijnge-sneden champignons toe en laat 5 minuten mee bakken. Haal van het vuur en laat afkoelen.

Kook de broccoli in licht gezouten water en doe er halverwege het koken de boontjes bij. Giet af en spoel met koud water.

Doe de cashewnoten in een pan (geen olie of vetstof toevoegen), zet op een middelmatig vuur en laat goudbruin worden.

Schil en ontpit de avocado en snij in plakjes. Meng vervolgens alle ingrediënten onder elkaar en werk af met een scheut olijfolie en wat citroensap.

LEER DIGITAAL BANKIEREN OP DIGIDINSDAG EN WORD DIGIWIJS!

Wat is DIGIwijs?

U hebt het vast al gemerkt: de digitalisering gaat steeds sneller, ook in de financiële wereld. Om te zorgen dat u zich daardoor niet overdonderd voelt, helpen we u graag om uw smartphone en tablet, én de digitale bank- en verzekeringstoepassingen van KBC in de vingers te krijgen. DIGIwijs worden, noemen we dat.

Laat de toekomst maar komen

Natuurlijk hebben we de opleidingen afgestemd op uw kennis en ervaring. Tijdens onze twee gratis sessies leert u dan ook alles wat u moet weten. Nog helemaal geen ervaring met een pc, tablet of smartphone? Dan beginnen we gewoon bij het begin. We helpen u op weg met uw toestel en laten u ontdekken wat u er allemaal mee kunt doen.

Kom naar een DigiDinsdag

Hebt u een laptop, tablet of smartphone en voelt u zich al een beetje thuis in de digitale wereld? Kom dan zeker eens naar een DigiDinsdag. De enthousiaste DigiCollega's staan klaar om al uw vragen te beantwoorden. Van "Hoe geraak ik hier op de wifi?" tot "Is het waar dat ik met KBC Mobile mijn saldo kan checken, een overschrijving kan doen en zelfs een busticket kan kopen?", u ontdekt vanzelf waarom we werden uitgeroepen tot beste bank met de beste app van België. De sfeer op de DigiDinsdagen is ontspannen, de drempel om vragen te stellen ligt laag, de koffie staat klaar!

DIGIwijs? U bent het voor u het weet!

- **Van smartphone tot tablet:** Tijdens DIGIwijs voor beginners leggen we de basisbeginselen van smartphones en tablet uit. Zo bent u in een handomdraai gestart met uw eigen toestel.
- **DigiDinsdag:** Elke eerste dinsdag van de maand leggen we in minstens één kantoor in uw buurt de mogelijkheden van KBC Touch en KBC Mobile uit. Ook veilig internetbankieren komt aan bod.



Schrijf u nu in!

Het is de moeite waard! In uw KBC-kantoor vertellen we u graag waar en wanneer de volgende infosessies plaatsvinden. Daar kunt u ook dit invulstrookje achterlaten of in onze brievenbus steken. We maken uw inschrijving dan zo snel mogelijk in orde.

Naam: Voornaam:

Straat en huisnummer: Postcode en woonplaats:

Telefoonnummer: E-mailadres:

Ik kom naar de sessie DigiDinsdag Neem contact met me op als er in mijn buurt een opleiding *Van smartphone tot tablet* wordt gegeven.

Bovenstaande gegevens worden enkel gebruikt opdat KBC u kan contacteren voor een eventuele inschrijving voor een DIGIwijs-sessie.



Julie (41) ↪

"IK GROEIDE OP IN EEN HEEL WARM NEST, EEN KLEIN PARADIJSJE. IK WAS ONGELOOFLIJK GOED OMRINGD. THUIS KREEG IK VEEL VRIJHEID EN KON ALLES VERTELLEN. IK MOCHT ME ONTPLOOIEN EN WORDEN WIE IK IN AANLEG BEN."

Solidariteit KAN JE LEREN

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto HUGO MARIS

Zuster Jeanne Devos woonde en werkte meer dan vijftig jaar in India en richtte er in 1985 de National Domestic Workers Movement (NDWM) op: een beweging van, voor en met huisarbeiders. Haar werk, gestoeld op de sleutelwaarden *waardigheid*, *rechten* en *empowerment*, is van onschatbare waarde. Maar een boek was er nog niet. Julie Hendrickx, zelf van Indiase afkomst en nichtje van Jeanne, schreef *Alsof de Weg ons zocht*, over Jeanne en haar strijd voor de dienstmeisjes in India. Ik ontmoet Julie, leerkracht en mama, in haar thuisbasis Leuven.



Eind de jaren '70 gaan Agnes Devos (77) en haar partner Marc Hendrickx (+2002) op bezoek bij hun (schoon)-zus zuster Jeanne Devos in Mumbai, in India. Overmand door de armoede en de ellende, besluiten ze Indiase weeskinderen te adopteren: Julie, Anand, Tangam en Lawrence. Vier Indiase kinderen, uit drie verschillende weeshuizen.

Julie (41) heeft haar biologische ouders nooit gekend. Ze komt terecht in een weeshuis in Goa, en wordt als 2,5 jarige naar België gevlogen. Maar als ze hier aan komt, zwijgt ze. "Ik zat in mezelf gekeerd, toonde geen enkele emotie. Dat was al zo in het weeshuis, zo blijkt. Wat ging er in mij om? Ik lachte niet, ik weende niet, ik speelde niet. 's Nachts hoorde mijn adoptiemama mij liedjes zingen in een vreemde taal. Overdag was ik doofstom. Pas na drie maanden begon ik te ontdooien. Plots liet mijn papa zich vallen en begon ik te schaterlachen. Vanaf dat moment, sprak ik vloeiend Nederlands, zo werd gezegd. Ik groeide op in een heel warm nest, een klein paradijs. Ik was ongelooflijk goed omringd. Op school kon ik mijn creativiteit botvieren. Thuis kreeg ik veel vrijheid en kon alles vertellen. Ik mocht me ontplooien en worden wie ik in aanleg ben."

Thuis in India

Eind 1993, Julie is dan 15 jaar, gaat het gezin Hendrickx-Devos naar India. Het is voor de kinderen hun eerste voet op Indiase bodem, dus best wel spannend. Julie weent als een kind als ze tot het besef komt dat haar biologische moeder 'onbekend is gebleven' en ze haar nooit zal zien. "Wie ben ik? Van waar kom ik? In die tijd werd niets geregistreerd. Ik ben een kind zonder papieren. Welke genen heb ik? Misschien kom ik wel uit een familie waar veel borstkanker is? Wat ik wel ontdek, is mijn voorliefde voor zeer pikant eten. Maar evengoed eet ik stoemp of worst met rode kool."

Julie is wel ontzettend blij dat haar adoptieouders hun Indiase namen hebben behouden: Julie (Djoelie uitgesproken), Anand, Tangam en Lawrence. Ondanks het verdriet om haar afkomst, wordt in India een nieuwe Julie geboren: een wijze jonge vrouw die leert dat bepaalde dingen tot het mysterie van het leven behoren, en dat je daar geen vragen over moet stellen. In India voelt Julie zich heel snel thuis. "In India heb ik nooit het gevoel dat ik er op bezoek ga, integendeel, het is alsof er me niets kan overkomen. Toeristen die in India komen, en zeker in

"NET ALS MIJN TANTE, JEANNE DEVOS, KAN IK NIET TEGEN ONRECHT: WE ZIJN ALLEMAAL EVENWAARDIG. EN IK BEN OOK DOORTASTEND EN EMPATISCH: IK WIL DE SITUATIE VAN MENSEN ECHT BEGRIJPEN."

het drukke Mumbai, zeggen dat het er stinkt. Ik ruik dat niet. Zelfs de walm van rotte vis doet me niets. De geuren, de kleuren, de mensen, de drukte: al van dag één brengt dat me tot rust." Toch is India ook zeer confronterend. "Je loopt daar als puber. Je ziet meisjes de straat vegeen, meisjes met potten op hun hoofd, meisjes die huisarbeid doen. En je prijst je gelukkig want je denkt: door een lotje van de loterij, ben ik dat niet."

Geen drie, maar vier kinderen

Even terug naar begin de jaren '80, toen Marc en Agnes Hendrickx-Devos hun vier kinderen adopteerden. Bij de vierde adoptie liep het fout. Je had toen niet de moderne communicatiemiddelen zoals nu. Om een kindje te adopteren, moesten Belgische kandidaat-adoptieouders eerst telefoneren naar het betreffende weeshuis in India, waar een tolk hen in gebrekkig Engels te woord stond. Bleek dat hun vierde adoptiekind, Lawrence, zwaar ziek was. Het kind had tbc en was fel verzwakt. Toen hoorden Agnes en Marc de tolk aan de telefoon zeggen: 'He is no more.' Hij is niet meer.

Julie: "Toch beschouwden mijn ouders en wij Lawrence altijd als hun vierde kind en broer, een kindje dat helaas overleden was. Groot was dan ook onze verbazing, toen we in 1993, tijdens ons eerste bezoek aan het weeshuis van Lawrence in India, mijn broer plots in levende lijve zagen. Lawrence, een kerel van wellicht 16 jaar, mager, een uitgerafelde short en een hemdje van niets. Blijkbaar had de tolk begin de jaren '80 'he is here no more' willen zeggen, en willen uitleggen dat hij in een sanatorium was voor herstel. De directie van het weeshuis, had gedacht, nadat de telefoon was neergelegd: ze willen hem niet meer. En plots – 12 jaar later – stond Lawrence, ons broer voor onze ogen: een gezonde jongen, die amper kon lezen of schrijven, en die nooit zou aarden in België.

Mijn ouders hebben Lawrence financieel geadopteerd. Vandaag heeft hij een huisje, is getrouwd en heeft twee kinderen. En met hen, een meisje van 12 en een jongen van 11, hebben we regelmatig contact. Ze spreken Engels en via videocall of Whatsapp levert dat vaak heel fijne gesprekken op."

Tante Jeanne

"De eerste beelden die ik me van India herinner, was de giframp in Bhopal in 1984. Ik was pas zes, en wou iets doen voor mijn land. Er groeide een onvrede in mij. Ik schreef brieven aan mijn tante en zij schreef terug. Zo maakte ik, bijna vanop de eerste lijn, het ontstaan en de groei van de Beweging mee, en tante Jeannes strijd voor de dienstmeisjes in India.

"IK WIL MEER MILDHEID VOOR MENSEN DIE MINDER KANSEN HEBBEN GEKREGEN OM ZICH TE ONTWIKKELLEN. ZOLANG NIET IEDEREEN HET GEMAAKT HEEFT, HEEFT NIEMAND HET GEMAAKT."

Intussen studeerde ik, werd leerkracht geschiedenis en godsdienst, trouwde en werd mama. Hugo en ik kregen een schat van een dochter, Noa. Ik werd een tweede keer zwanger, maar dat kindje verloren we nog voor het geboren werd. Een verlies dat – zoals dat vaak gebeurt bij groot verdriet – het einde van ons huwelijk betekende.

Vandaag ben ik een alleenstaande mama, Hugo heeft een vriendin en allebei zijn we de lieve ouders van Noa. Onze band is anders, daarom niet minder. Hugo en ik zijn goede vrienden en hebben een gezamenlijk project: we voeden onze dochter samen op.

"Hoe *Alsof de Weg ons zocht* er dan gekomen is? Drie jaar geleden overleed de oudste zus van tante Jeanne, tante Godelieve. Een straffe madam, politiek heel erg actief. Na haar dood mocht ik haar huis helpen leegmaken. Daar had ook tante Jeanne een kamer. Ik zag er de twee boeken van tante Jeanne liggen: *In naam van alle kinderen* uit 2006 en *Denken en doen: een leven in spiritualiteit* uit 2007. Maar in geen enkel boek werd het eigenlijke verhaal van de Beweging verteld, laat staan de grote doorbraak in 2011 toen de Internationale Arbeidsorganisatie huisarbeid als arbeid erkende. Ik sprak er over met tante Jeanne. Die zei: 'Schrijf jij dat!' Ik heb altijd graag geschreven, heb enorm veel documentatie en foto's doorworsteld, en ben beginnen schrijven."

Doortastend en met humor tegen onrecht

"Voor mij is tante Jeanne een brugfiguur, mijn toegangspoort tot India, een verlengstuk voor mezelf. Zij is India hier. Wat ik van haar heb? Ik doe mijn mond open als ik onrecht zie, zelfs in kleine dingen. Een tijdje geleden hoorde ik een gids in een museum over het lager personeel praten. Als ik dat hoor, reageer ik: we zijn allemaal evenwaardig. Recentelijk ook zag ik de chauffeur van een vuilniswagen een blikje weggooien. Ik dacht: die man doet fantastisch werk, hij haalt ons afval op, hoe spijtig dat hij daar niet trots op kan zijn. Ik wil een lans breken voor wat meer mildheid voor mensen die minder kansen hebben gekregen om zich te ontwikkelen. *Until all of us has made it, none of us has made it.* Tot zolang niet iedereen het gemaakt heeft, heeft niemand het gemaakt.

Mijn tante is ook heel empathisch en doortastend. Ze wil altijd het fijne van iets of iemand weten, de situatie van mensen echt begrijpen. Haar inzet voor de allerarmsten is een structurele strijd. In 2004 nam

ze contact met de Internationale Arbeidsorganisatie: als die huisarbeid kunnen erkennen, zijn we een grote stap vooruit. En zo geschiedde.

En ik heb hetzelfde soort humor als mijn tante Jeanne. In 2016 was ze zwaar ziek. Sindsdien stapt ze niet meer zo vlot. Maar toen ik haar eens ging halen, zei ze: 'Ik neem mijn kruk niet mee. Jij bent mijn kruk. En ze haakte haar arm in die van mij, en zo gingen we samen op stap.'

Ambassadrice voor de Beweging

"Door het boek *Alsof de Weg ons zocht* te schrijven, heb ik veel geleerd. Solidariteit kan je leren. We laten te veel kansen liggen. Tijdens de oorlog stond bij tante Jeannes ouders op de koer van de boerderij

een zak met graan: wie er nodig had, kon er scheppen. Als ik nu een nichtje een verjaardagscadeautje geef, schenk ik twee envelopjes: eentje voor haar en eentje voor een goed doel. Oefenen in delen, pas ik ook toe in mijn lessen. Zoals Al Gore ons destijds met zijn documentaire *An Inconvenient Truth* een spiegel voorhield rond het klimaat, zo probeer ik ook met het verhaal van Jeanne Devos jongeren een spiegel voor te houden rond allerlei situaties van armoede bij ons en veraf. Of ik laat leerlingen zelf een actie bedenken. Je kan je niet voorstellen wat dat met hen doet, hoe hun blik ruimer wordt." ◆



Alsof de weg ons zocht

Jeanne Devos en haar strijd voor de dienstmeisjes in India
Auteur: Julie Hendrickx
Complete en geautoriseerde biografie van zuster Jeanne Devos
29,99 euro.

> OKRA schenkt 5 exemplaren van dit boek weg, zie p.50.

GEZICHTS- PROBLEMEN?

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

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

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

brailleliga
een andere kijk op het leven



ZING, VECHT, HUIL, BID, LACH & BEWONDER, MAAR VOORAL:

zing!

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto SHUTTERSTOCK

Naar het schijnt – dat heb ik van horen zeggen, want ik verloor mijn grootouders op jonge leeftijd – kom ik uit een familie met een rijke zangtraditie. Liedjes op de radio, liedjes uit de kerk, liedjes door overlevering. Er werd heel wat afgezongen, want zingen stond synoniem voor gezelligheid.

Mijn ouders zetten die traditie voort en zongen beiden in het parochiekoor. Met hun kinderen hadden ze minder succes. Mijn broer werd na enkele zangstunden vriendelijk doch resoluut verzocht het kerkkoor te verlaten. Mijn zus reageerde nooit op mijn vaders *Ontwaakt gij luie slaper* en ikzelf vergeet nooit de verschrikte blik van mijn lerares toen ik op zesjarige leeftijd *Pol danst de rock-'n-roll* ten berde bracht.

Een moderne von Trapp familie zijn we niet geworden, toch zingen we allen graag en dat is blijkbaar - ja zuster Nera, ook in het geval van mijn broer - een goede zaak. Zingen is namelijk gezond en goed voor je sociaal leven. Muziekpsycholoog Mark Reybrouck van de KU Leuven is het daar volmondig mee eens.



Mijn broer had me vast minder geplaagd als hij in het koor had kunnen blijven zingen?

Mark: (aarzelt) "Daar moet ik het antwoord schuldig op blijven, maar het verbindend effect van zingen wordt vaak onderschat. Men zegt soms dat met vrienden iets gaan eten of kaarten het samenhorigheidsgevoel meer in de hand werkt. En hoewel samen uitgaan zeker even gezellig is, heeft zingen toch een meerwaarde. Wanneer je zingt moet je immers altijd rekening houden met andere zaken."

Je houdt best het juiste volume, het juiste ritme en de juiste toon aan?

"Sowieso, maar als je in groep zingt, dien je je ook nog eens aan andere zangers aan te passen. Het geheel moet goed klinken. Je kan niet zomaar doen wat je wil. Je leert luis-

teren naar de mensen rondom je. Om in muziektermen te blijven: je stemt je af op de ander. Onbewust leer je zo om rekening te houden met je medemens, wat uiteraard ook op andere momenten in je leven van belang is."

Zijn er nog voordelen aan zingen?

"Daar is zelfs al heel wat wetenschappelijk onderzoek naar verricht. Wanneer je het speeksel, de urine of het bloed van zangers na het zingen onderzoekt, zul je meer endorfines en oxytocines opmerken. Dit komt omdat zingen je op een bepaalde manier doet ademen die de aanmaak van die stoffen bevordert. Zowel endorfines als oxytocines werken als natuurlijke genotsmiddelen. Endorfines worden in de volksmond gelukshormonen genoemd en oxytocines knuffelhormonen."

Datzelfde effect kan jouw stem ook op anderen hebben?

"Zingen brengt ook bij andere mensen emoties teweeg. Denk maar aan een huilende baby die tot rust komt door een troostend slaapliedje. Zelfs instrumentale muziek kan dit effect teweegbrengen. Muziek waarin je de ademhaling hoort of het ritme van de ademhaling wordt nagebootst zoals blazers of strijkers dat kunnen, doet ons lichaam reageren."

Hoe werkt dat precies?

"We onderscheiden twee dimensies. De eerste dimensie is de dimensie van activatie: hoe sterk activeert de muziek je. Word je er opgewonden van of val je ervan in slaap? Popmuziek heeft vaak een hoge activatiefactor, terwijl religieuze muziek eerder een lage activatiefactor heeft. De tweede dimensie die we onder- >>



**ALS TRAPPEN
TE ZWAAR
WORDEN.**

Comfortlift
Orona



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

Coopman Orona NV | Mannebeekstraat 3 | B-8790 Waregem
www.comfortlift.be | sales@comfortlift.be | 0800 20 950

scheiden is de dimensie van waardering. Hou je van wat je hoort of vind je het maar niets? Die koppeling brengt emoties teweeg. Je kan die emoties ook bewust in de hand werken. Popmuziek die je graag hoort meezingen of beluisteren, zal je blij maken. Toch is het van belang dat die koppeling niet steeds dezelfde is."

Is pakweg popmuziek dan slecht voor je?

"Nee, maar te veel muziek met een hoge activatie houdt je lichaam voortdurend in spanning. Daarmee bewijs je je lichaam geen dienst. Je luistert beter ook naar muziek die een lage activatie teweegbrengt. Een goed koor werkt aan een evenwicht tussen hoge en lage activatie met een grote verscheidenheid in het repertoire. Dit zorgt trouwens ook voor meer tolerantie voor muziek die buiten je vertrouwde kader valt."

Je tolereert het valse gezang van de persoon die naast je staat?

(lacht) "Dat misschien ook, maar een koor met een uitgebreid repertoire verbreedt je luisterhorizon. Als je

"BIJ MENSEN MET DEMENTIE
DIE HAAST NIET MEER
KUNNEN COMMUNICEREN,
MERKEN WE DAT ZE WEL
NOG LIEDJES VAN VROEGER
KUNNEN ZINGEN"

bereid bent om te luisteren naar muziek van bijvoorbeeld Pygmeeën of Eskimo's of de boventoonzang van de Mongolen, dat zing je niet zomaar in een koor. Dan zegt dat iets over wie je bent als mens, dan sta je open voor andere technieken en invloeden. Ik vind het bijvoorbeeld schitterend te horen dat men in Brussel en Antwerpen jonge kinderen samenbrengt in koren als middel tot integratie. Ik pleit ervoor om dat al van in de lagere school aan te moedigen. Ik geloof dat de samenleving daar beter van wordt."

Misschien willen koorzangers niet meteen de wereld verbeteren, maar gewoon samen zingen?

"Je zingt nooit 'gewoon' samen. Zingen vergt wel degelijk een zekere openheid, een kwetsbaarheid. Als je zingt, geef je jezelf bloot. Daarom

zijn mensen soms beschaamd als ze individueel op zingen worden betrapt. Pas wanneer iedereen meedoet, valt die schaamte weg."

Zijn er ook fysieke voordelen aan zingen?

"Uit het bloed van zangers blijkt dat tijdens het zingen de immunoglobuline A toeneemt. Dat is een cruciale stof voor een goed werkend immuunsysteem. En ook de hersenen hebben baat bij wat gezang. Een nummer brengen, vraagt een zekere inspanning van de hersenen. Je kan zingen dus zien als een vorm van hersengymnastiek. Een manier om je hersenen te trainen net zoals je je spieren traint met gymnastiek-oefeningen. Ons muzikaal geheugen is trouwens bijzonder sterk. Bij mensen met dementie die haast niet meer kunnen communiceren, merken we dat ze wel nog liedjes van vroeger kunnen zingen. Of we zien blijdschap op hun gezicht wanneer ze een nummer uit hun jonge jaren horen."

Werd er vroeger meer gezongen dan nu?

"Het gemeenschappelijk zingen was vroeger meer verspreid, denk maar aan de arbeidsliederen die vroeger werden gezongen tijdens het werk op het veld. Dat is samen met die vorm van arbeid veelal verdwenen. Terwijl we werken, luisteren we nu meer naar muziek dan dat we zelf zingen. In onze vrije tijd doen we het nog wel, denk maar aan festivals of voetbalmatches waar mensen luidkeels meezingen."

U bent overtuigd van de heilzame effecten van zingen, bent u zelf een begenadigd zanger?

"Ik denk het niet, al zou ik zelf ook wat vaker moeten zingen. Ik hou eigenlijk meer van koken of tuinieren om me te ontspannen al sluit ik zingen in de toekomst niet uit. Ieder vogeltje zingt zoals het gebekt is zeker?"



"ZINGEN VERGT WEL DEGELIJK EEN
ZEKERE OPENHEID, EEN KWETSBAARHEID. ALS JE ZINGT,
GEEF JE JEZELF BLOOT"

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: komoptegenkanker.be/nalaten



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

De heer Mevrouw

Voornaam

Naam

Straat

Nummer

Bus

Postcode

Gemeente

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

DUITSLAND ANDERS IN Düsseldorf

Tekst CHRIS VAN RIET // Foto's CHRIS VAN RIET

Düsseldorfers leven veel mediterraner dan hun Duitse landgenoten. Ze houden van buiten leven en genieten van lekker eten en hun eigen brouwsels. Historische gevels wisselen af met eigenzinnige architectuur. Gevelhoge straatkunst duikt op onverwachte hoeken op.

Dorp aan de Düssel betekent de naam van deze stad letterlijk. Die Düssel blijkt een onbeduidend riviertje van 45 km lang. Door de eeuwen heen evolueerde dit dorp naar de status van wereldstad. We boekten het klein, gezellig familiehotelletje *Sir & Lady Astor* in de Japanse wijk. Iedereen staat hier in de rij voor sushi, noedelbowls en ijs van matcha thee. Japans eten blijkt een hype bij de Düsseldorfers. De Altstadt of oude binnenstad en de Rijn liggen op wandelafstand dus trekken we na onze Japanse lunch richting Marktplatz waar Horst Winter ons opwacht voor een culinaire ervaring door de oudste wijk.

De streepjes betalen

Ruim 260 cafés, bars en restaurants vormen een ketting van smaken, geuren en kleuren doorheen de Andreaswijk. Horst troont ons eerst mee naar microbrouwerij *Uerige* waar Altbier gebrouwd en geschonken wordt. Dit donker, bovengistend gebrouwd bier is een krachtig bier-tje. Dit bier wordt omwille van zijn korte houdbaarheid (het wordt niet gepasteuriseerd) alleen hier en in de omgeving gedronken. Düsseldorf bezit vijf huisbrouwerijen die enkel *ale* produceren en geen *lager*. Het interieur van deze bierstube lijkt vele generaties overleefd te hebben. Enkel bier en appelsap staan op de kaart. We zitten nauwelijks of de *Köbes*, Duits dialect voor kelner, komt aandragen met een vers getapt Altbier en zet zwijgzaam een streepje op het bierviltje. We fronsen... Horst verklaart dat de kelner je glas blijft vullen tot je het bierviltje bovenop je glas legt en zo aangeeft dat je wil betalen. Je betaalt zoveel glazen als streepjes op het viltje.

Dan bestelt Horst gepekeld eieren. "Deze tot 72 uren lang in zout water gekookte eieren kan je maanden bewaren. Het was vroeger een



Hier komt de ABB Mosterd vandaan...

manier om de hele winter over eieren te beschikken. Voor ze gekookt worden, kneust men ze om het zout in het ei te laten dringen. Om ze te eten, snij je ze doormidden, haal je het eigeel eruit, druppel wat olie en azijn in het eiwit, voeg wat mosterd, zout en peper toe, zet het eigeel er terug op en speel het naar binnen. Best lekker, geven we toe. De ABB mosterdwinkel doet wat aan de Gentse Tierentyn denken. Onmogelijk om ze allemaal te proeven maar de kokos-, champignon-, honing- en zoethoutmosterd herkennen we inmiddels als echte fans. We stappen buiten, voorzien van een potje rodewijnmosterd.

Exotische smaken en geuren

We duiken de Andreaswijk in, op naar de volgende verrassing. Op de permanent overdekte markt van de

Carlsplatz doet de lokale bevolking haar dagelijkse inkopen. Wel ja, je waant je hier in een of ander zuiders stadje. Laveren tussen de exotische fruit- en groentestalletjes, verse olijfolie, Canadese wijnen en geurige kruidenwinkels kan niet zonder proeven en keuren. Alles vind je hier om de smaakpapillen te verwennen. Een Canadees uit Nova Scotia die zes jaar geleden naar Duitsland emigreerde om hier aparte Rieslings te verkopen, vertelt zijn verhaal. "Onze wijnbar is een ongekend succes. We verkopen wijn van 10 euro maar ook van 3 500 euro per fles. De Canadezen produceren fantastische wijnen die hier peperduur zijn vanwege de hoge invoertaksen. Daarom drinken zij ze vooral zelf (*lacht*). Voor een Canadees wijntje betaal je hier 99 euro per fles. Een glas Riesling heb je al vanaf 4 euro."



Schaapherders

Vergis je niet wanneer je op twee ruziënde mannen in de Mittelstrasse stuit. De bronzen beelden van een dikke en een dunne man dragen de naam *Die Auseinandersetzung* (de Woordenwisseling). Beeldhouwer Karl-Henning Seemann verwerkte in deze beeldengroep het conflict van de generatie van 1968 met haar ouders en grootouders. Door haar uitstraling krijg je de aandrang om als vredestichter tussen beide mannen te gaan staan.



*Muurschilderingen
duiken onverwacht op
in de stad*

De kruidenshop aan de overkant brengt ons naar Marrakesh. “Wat je nergens anders vindt, ligt hier in de rekken”, beweert de uitbaatster. Van gepekelde citroenen tot gefermenteerde look. We tuiten onze lippen bij het proeven van de granaatappel- en rodekoolazijn, de hazelnootolie en zoveel meer smaakmakers. Een olijfolieverkoper test onze kennis. Onze smaakpapillen draaien op volle toeren wanneer we de beste kwaliteit moeten ontdekken. We slagen met glans! En onze kennis is bijgeschaafd. De beste olijfolie wordt geperst uit groene olijven en je mixt beter geen verschillende producenten.

De laatste schnaps

Horst toont ons zijn favoriete bakker in de drukste winkelstraat. Maar liefst vijftig soorten brood vind je hier. De bakker ziet ons watertandend voor zijn etalage en trakteert ons op een koekje van eigen deeg. Letterlijk dan. In een poppenhuisachtig amandelenwinkeltje knabbelen we de lekkerste, ter plaatse geroosterde,

amandelen ter wereld. Met koffie-, vanille- of chilismaak?

“Niet vergeten voor je deze wijk verlaat”, grijnst Horst, “tegenover brouwerij *Uerige* een afzakkertje meepikken in *Et Kabuffke*, zijnde een glaasje Killepitsch, de kruidenlikeur van Düsseldorf. Hou daarbij in het achterhoofd dat degene die zit, meer betaalt dan degene die staat in dit proeflokaaltje. Al kan je ook buiten aan het raampje je Killepitsch bestellen.” *Et Kabuffke* zit iedere avond afgeladen vol. Hier schenkt men alleen wijn en likeur. De naam van deze schnaps ontstond tijdens de oorlogsjaren. Volgens de legende zat likeurfabrikant Willi Busch met zijn vriend in de schuilkelder met een fles kruidenlikeur. Tijdens een zoveelste aanval zou Busch zijn vriend beloofd hebben dat indien ze de aanval overleefden, hij een schnaps zou brouwen waarvan het water hem in de mond zou lopen. Hij zou het drankje Killepitsch noemen.

Iedere avond worden alle terrasjes opgeruimd en de straten schoon gemaakt en elke ochtend wordt alles weer netjes terug geplaatst. De Duitsers op hun best.

Met de *Hop On Hop Off* bus ontdek je de buitendelen van de stad. Voor 18 euro per volwassene en 8 euro per kind komt de stad binnen handbereik. De Rijnweides aan de linkeroever behoren tot de schapen. Samen met hun herders staan ze voor onthaasting in deze wereldstad. Bovendien bespaart de stad zo op de wekelijkse maaibeurten. De *Hop On Hop Off* neemt je ook mee naar de *Jugendstil* woningen in het stadsdeel Oberkassel, vlakbij de Rijnweides. Nergens in Düsseldorf vind je zoveel huizen uit deze periode als hier. Nochtans werd tijdens de Tweede Wereldoorlog negentig procent van de woningen beschadigd of vernield. Maar op de linkeroever van de Rijn richtten de bommen weinig schade aan.



Dansende torens met haventje op de voorgrond

In Et Kabuffke ga je voor
een Killepitsch

Dansende torens

Om te shoppen op de deftige Köningsallee of kortweg *Kö* zoals ze de laan hier noemen, moet je wel even sparen. Maar het kost niets om alleen je ogen de kost te geven. Maar liefst drie romantische bruggen is de *Kö* rijk. Aan het eind verblinden de *Kö-Bogen* je met hun architectonische hoogstandje. Tegenover deze gedurfde bouwstijl kom je tot rust in de kasteeltuin, het oudste, openbare park van Duitsland. Het verbergt een ongeziene verzameling oude zeldzame bomen.

Goeie benen vandaag? Volg dan de eindeloze Rijnkade tot de *Medienhafen*, waar de *Gehry-*

gebouwen de show stelen. De drie dansende torens in wit, zilver en rood zijn dan ook heuse blikvangers. Tuimelende wanden, scheve torens, gekantelde vensters... niets loopt recht in deze architectuur. Onderweg passeer je nog de gerenoveerde oude haven en de Rijn-toren, een televisietoren van 240,5 meter hoog, een baken in de stad.

Keramiëk en kerk

We installeren ons op de Rijntrappen en belanden midden in een kunstwerk. Herman-Josef Kuhna schilderde de kale betonwanden met hulp van twintig kunststudenten. Vandaag bestaat de *Kuhna-wand* uit kleurige stukjes keramiëk. Van hieruit kan je uren turen naar de voorbij



LEIDEN
stad van ontdekkingen

Een **culturele dag uit** voor
groepen en zoveel meer



Wist je dat:

- Leiden 13 musea heeft? Voor elke interesse is er wat te vinden.
- Leiden de geboortestad van Rembrandt is? Ontdek de jonge Rembrandt tijdens een wandeling in Museum De Lakenhal en de Young Rembrandt Studio.
- Leiden 28 kilometer grachten heeft? Ideaal voor rondvaarten met een hapje en een drankje.
- Leiden een compact, historisch stadscentrum heeft? En dus geschikt is om al wandelend te ontdekken met enthousiaste gids!
- In Leiden de eerste tulp op Nederlandse bodem gepland werd? Namelijk in de Hortus botanicus.
- Leiden in december een drijvende kerstmarkt heeft? En die is verkozen tot de beste kerstmarkt van Europa!

Meer info: www.leiden.nl



**HOTEL
SANDESHOVED**
Nieuwpoort

www.sandeshoved.be info@sandeshoved.be
Zeedijk 26 Nieuwpoort 058/22 23 60
Vraag vrijblijvend onze promobrochure!

NIEUWPOORTSE SENIORENWEEK

Kamer of studio/appartement + halfpension
(ontbijtbuffet en middag- of avondmaal met saladbar)
+ welkomstdrink, mosselstijf, gastronomische brunch!

Een week met tal van activiteiten en ambiance!
maandag 11/11 tot maandag 18/11/19 (of van zondag tot zondag)
maandag 18/11 tot maandag 25/11/19 (of van zondag tot zondag)

€ 305 p.p. met twee op een tweepersoonskamer
€ 360 p.p. met twee op een studio of appartement
(bijkomende persoon op studio of appartement: € 225)
€ 390 p.p. alleen op een grote single

HERFSTARRANGEMENT

van maandag 28/10 tot vrijdag 01/11/19

4 nachten in halfpension
(ontbijtbuffet + middag- of avond 3 gangenmenu)
Logement op een standaardkamer
of op een comfortkamer/studio of appartement

€ 209 p.p./twee op een standaardkamer (single: + € 84)
€ 269 p.p. /twee op comfortkamer, studio of appartement

Extra personen:
0-3 jaar: gratis * 4-7 jaar: € 112 * 8-11 jaar: € 128 * +12jr: € 148

Uw vakantie voor elk seizoen...

glijdende containerschepen en rondvaartboten. Of genieten van de skaters, joggers en fietsers die de Rijnpromenade onveilig maken. Misschien heb je geluk en is de nabij gelegen Sint-Lambertuskerk op de *Stiftsplatz* open. Zijn scheve toren is het uithangbord van de stad. Wat een tegenstelling met de statige *Kö* waar de Porsches en Maserati's van de Düsseldorfse elite je uit je schoenen racen. ◆



Info

Toerisme Düsseldorf, Benrather Strasse 9, 40213 Düsseldorf, +49 211 17 202 855, www.visitduesseldorf.de

Win



Win 2 overnachtingen met ontbijt voor 2 personen in een superior tweepersoonskamer in hotel *Sir & Lady Astor* op wandelafstand van de oude binnenstad van Düsseldorf. *Meer info zie p.54.*

Info:

Hotel Sir & Lady Astor, Kurfürstenstrasse 18, 40211 Düsseldorf, +49 211 17 33 70, www.lady-astor.de, www.sir-astor.de

vayamundo
Houffalize

Ol Fosse d'Outh 1 | 6660 Houffalize | www.vayamundo.eu

Tafelen aan de Ourthe

2 nachten van vrijdag tot zondag, tijdens alle weekends tussen 4 oktober en 20 november 2019.

+ 12 jaar	3 - 11 jaar	0 - 2 jaar
Prijs per persoon per verblijf - Halfpension		
€ 173	€ 49	gratis
Single supplement € 30		



Geniet van een 3-gangenmenu op vrijdagavond, een 4-gangenmenu op zaterdagavond en een uitgebreid animatieprogramma.



Midweek Kerstmarkt

4 nachten van maandag 02/12 tot vrijdag 06/12/2019.

+ 12 jaar	Extra nacht
Prijs per persoon per verblijf - Halfpension	
€ 312	€ 55
Geen single supplement	



Welkomstdrink | Dagelijks uitgebreid animatieprogramma | Busexcursie naar de Kerstmarkt van Trier en Aken.



Dunste enkele rail ter wereld!



Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux

- ✓ Uw trapeuning 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. 30 september

**€750,-
Korting***

* Onder voorwaarden. Ga naar otolift.be/sale



Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

OKPA19

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

Samen sterk!

HET BELANG VAN OUDERENVERENIGINGEN

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

Bijna een kwart van de bevolking in België is ouder dan 65 jaar. En dat aandeel zal nog toenemen. Tegen 2050 wonen in België meer dan 3,5 miljoen gepensioneerden, goed voor 30 procent van de bevolking!

Dat de levensverwachting stijgt, is een goede zaak natuurlijk. Maar tegelijk brengt dat ook heel wat uitdagingen met zich mee, op het vlak van sociale bescherming maar ook op het vlak van participatie aan de samenleving. In Europa is dat al duidelijk, de veroudering laat zich daar duidelijk zien en ook de beleidsmakers zijn er zich in mindere of meerdere mate van bewust. Maar de rest van de wereld zal snel moeten volgen om de uitdaging van de vergrijzing aan te pakken.

Ouderen doen het zelf

Recent was ik in Bangladesh waar de vergrijzing ook duidelijk wordt. De overheid daar was zich te weinig



bewust van deze uitdaging. Maar via OKRA leerde GK (een partnerorganisatie in Bangladesh) de kracht van het verenigingsleven voor ouderen kennen. Sinds enkele maanden ontstaan ouderenclubs in Bangladesh. Ouderen verenigen zich daar in hun strijd om een pensioenstelsel te organiseren, om een sociale bescherming op te zetten voor hun ziektekosten... kortom, om hun levenssituatie wat meer perspectief te bieden. De ouderen in Bangladesh komen nog niet naar de club om leuke activiteiten te beleven, maar vooral uit de overtuiging dat ze samen sterker staan. Dit signaal bleef niet onopgemerkt. De Bengaalse overheid ziet dat ouderen zich verenigen en stilaan komt ook het overheidsapparaat in beweging.

De kern van OKRA

Die ervaring in Bangladesh bracht mij terug bij de kern van onze OKRA-werking. Ook OKRA (toen KBG) is 65 jaar geleden gestart vanuit een overtuiging dat senioren samenbrengen hen sterker maakt. Toen omdat er een nieuwe pensioenwetgeving kwam. Vandaag is OKRA uitgegroeid tot de grootste ouderenorganisatie van Vlaanderen met een ruim en divers aanbod.

Want weet je... Zowel in Vlaanderen als in Bangladesh, noem het gerust wereldwijd, zijn ouderen geen politieke prioriteit. Ja, we zijn de grootste bevolkingsgroep in Vlaanderen... en de vergrijzing horen we heel vaak als synoniem voor financiële uitdagingen om o.a. pensioenen en zorg betaalbaar te houden. Ik ga niet ontkennen dat dit geen uitdagingen zijn

maar de politieke agenda rond ouderen beperken tot deze twee thema's is onrecht aandoen aan elke oudere en gaat voorbij aan de kansen die de vergrijzing met zich mee brengt.

Zichtbare ouderen

OKRA wil ouderen wereldwijd versterken zodat zij hun plaats in de samenleving kunnen opeisen. En daarin schuilt de kracht van het verenigingsleven. Ze bewaken mee dat ouderen een zichtbare plaats in de samenleving krijgen. Door verbondenheid met elkaar staan ouderen sterker en wordt hun stem gehoord.

"HOEWEL DE OUDEREN IN BELGIË EEN KWART VAN DE BEVOLKING UITMAKEN, ZIEN WE HEN NIET OF NAUWELIJKS BINNEN DE GROEP VAN ONZE POLITIEKE VERTEGENWOORDIGERS"

Internationale dag van de Ouderen

1 oktober, de Internationale dag van de Ouderen, komt er straks aan. Het moment om deze stem iets luider te laten klinken. Want hoewel de ouderen in België een kwart van de bevolking uitmaken, zien we hen niet of nauwelijks binnen de groep van onze politieke vertegenwoordigers. Laat ons op de Internationale dag van de Ouderen ook in België aan de boom schudden en de beleidsverantwoordelijken hiervan bewust maken.

Mark



- ✓ Wordt uw trap een obstakel?
- ✓ Wil u terug veilig de trap op en af?

Dan is een traplift van thyssenkrupp dé oplossing voor u.

Vraag gratis en vrijblijvend een offerte aan en betaal nu 0% btw op uw nieuwe Flow Swing traplift*. En wist u dat u op iedere nieuwe traplift van thyssenkrupp levenslange garantie* krijgt?

☎ 0800 26 100

🌐 tk-traplift.be

0%
BTW actie*



thyssenkrupp

*info en voorwaarden op tk-traplift.be

Noorwegen: HET RIJKSTE LAND TER WERELD

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Een Noor leeft iets langer dan 82 jaar, volgt in doorsnee ruim twaalf jaar onderwijs en verdient gemiddeld 68.000 kroon per jaar, zo'n 61.000 euro. Dat zijn enkele elementen, die maken dat Noorwegen de lijst aanvoert van landen volgens hun graad van ontwikkeling.

1000 Noorse kroon, de tegenwaarde van 100 euro, haal ik bij aankomst op de luchthaven van Oslo uit de flap-pentap. Dat hoort me dunkt genoeg te zijn voor een verblijf van drie weken. De dag voor de terugkeer steken de biljetten nog altijd onaange-roerd in mijn portefeuille. Zelfs die ene postzegel voor een kaartje naar België heb ik me in de *Seven Eleven* met een kredietkaart aangeschaft. Daar gaan we naartoe, als Noorwegen een lichtend voorbeeld is: de cashloze maatschappij.

De bewoners van de boven de Noordpoolcirkel gelegen Lofoten eilanden zijn niet meer op een veer aangewezen om hun isolement te doorbreken. Ze nemen volwaardig deel aan het maatschappelijke en economische leven. Idem dito voor al wie er op een van de ontelbare eilanden voor de kust woont. Dat kan omdat een indrukwekkende reeks tunnels en bruggen ze onderling en met het vasteland verbindt. Tot voor kort was het gebruik ervan gratis voor elektrische auto's, een ware stimulans voor menig Noor om zijn benzinewagen te vervangen door een elektrisch exemplaar. Daar gaan we naartoe, als Noorwegen een lichtend voorbeeld is: een grotendeels elektrisch wagenpark.

Je zou voor minder. Een liter Euro95 kost al gauw 17 kroon aan de pomp, en met die prijs - ruim 1,70 euro! - rekenen ze in Noorwegen de automobilist de duurste benzine van heel Europa aan. Opvallend is dat, want het land is bij de tien à vijftien grootste olieproducenten en -exporteurs ter

wereld. Olie en aardgas maken de helft van de uitvoer uit, een vijfde van de overheidsinkomsten spruiten uit die sector voort, 170.000 mensen vinden er werk.

Ook al dankt Noorwegen zijn rijkdom aan olie en gas, afkomstig uit het *Ekofisk*-veld, dat in 1969 ontdekt is, het is geen reden om de consument extra te verwennen. Dit is Noorwegen, niet Saoedi-Arabië, de Verenigde Staten of Venezuela. De Noor verwarmt zijn huis niet met stookolie maar met hout en in de eerste plaats elektriciteit. De stroom wekken ze op met wind en vooral waterkracht. De opbrengst van de olie-uitvoer komt in het Soevereine Fonds terecht. Noorwegen is klaar voor een wereld zonder olie.

Olie

Meer dan 920 miljard euro zit er in het Soevereine Fonds. Dat belegt die aanzienlijke som in aandelen, investeert in onroerend goed en schrijft in op leningen van zowel openbare als particuliere instellingen. In wel negenduizend ondernemingen, overal ter wereld maar niet in Noorwegen zelf, is het Fonds aandeelhouder, het legt zijn eieren niet in één mand.

Google en Microsoft, Amazon en Apple, Nestlé en Total, van hen strijkt het Fonds jaarlijks een dividend op. Maar nooit deelt het de lakens uit, het houdt zijn participaties onder tien procent. Dat hoort zo volgens de wet. Elk jaar krijgt de overheid zo'n dertig miljard ter beschikking, meer mag niet volgens de wet. Dat kapitaal inves-

teert ze in infrastructuur en technologie. Zo legt ze de basis voor nieuwe economische activiteiten, die de Noren werk en welvaart moeten brengen als eenmaal de oliebronnen opgedroogd zijn.

Het Fonds dient voor zijn beleggingen ethische criteria in acht te nemen, die in de wet vastgelegd zijn.

Ondernemingen die de mensenrechten niet eerbiedigen of zich aan corruptie bezondigen, komen niet in aanmerking. In juni heeft het parlement beslist dat het Fonds zich terug moet trekken uit bedrijven, die meer dan twintig miljoen ton steenkool per jaar winnen of kolencentrales in bedrijf hebben die meer dan tien gigawatt produceren. In maart heeft het Fonds beloofd dat het zijn aandelen in de oliesector van de hand doet, als de onderneming in kwestie niet in vernieuwbare energie investeert. Die maatregel slaat op minder dan een één procent van de portefeuille, het is een aanzet.

Een en ander geeft aan dat de discussie over het energiemodel van de toekomst loopt, ook al gaat het in de praktijk verscheidene kanten op. Zo zijn de olieboringen rond de Lofoten al twintig jaar gestopt, een zegen voor de natuur en het toerisme. Maar in januari zijn er 83 nieuwe vergunningen uitgereikt en twee maanden later kondigt de minister van Energie aan dat hij nog eens negentig exploitatie-eenheden open wil stellen. Als het zo doorgaat, dan overtreft Noorwegen binnenkort zijn recordproductie van 2004.

Walvisvangst

Noorwegen is niet op alle vlakken het lichtend voorbeeld. Het is samen met IJsland, en sinds kort Japan, het enige land, dat zich niet houdt aan de internationale afspraak om de walvisjacht aan banden te leggen. Komend seizoen mogen de elf walvisvaarders die er nog resten zelfs 1278 dwergvissen vangen, de soort waarop ze jagen. Dat zijn er bijna drie keer zoveel als het aantal dat ze verleden jaar gedood hebben. De viskramen op de markt blijven walvissteak aanbieden.

Migratie

Opmerkelijk met hoeveel mensen met een migratieachtergrond je in aanraking komt. Wanneer je een taxi neemt, uit eten gaat, aan de hotelbalie staat, noem maar op. Bijna een op vijf inwoners zijn recent toegekomen. Afrikanen, Indiërs en Oost-Europeanen, die hun draai gevonden hebben en vlot Noors en Engels spreken. Ernst Sneve, gids in Kirkenes, aan de grens met Rusland, die zichzelf een voormalig rechts politicus noemt, zegt het kort en bondig: "we zorgen voor werk en leren hen de taal, zo doen we dat, integratie". Noorwegen, een lichtend voorbeeld?

In de praktijk zijn er kanttekeningen te maken bij dat succesverhaal. Denk aan de slachtpartij, die Andreas Breivik op 22 juli 2011 aanricht. Blindelings schiet hij op een groep jongeren, 77 laten er het leven bij. Breivik motiveert zijn aanslag met verwijzingen naar de islam en de multiculturele samenleving, die hij als een bedreiging ervaart.

Breivik was vroeger lid van de *Fremskrittspartiet*, de Vooruitgangspartij, rechts, eurosceptisch en populistisch. Sinds 2013 zit ze mee in de regering, nadat de andere partijen jarenlang een *cordon sanitaire* tegen haar in stand gehouden hebben. Programmapunten als een strakkere migratieaanpak en een ruimere plaats voor aardgas in de energievoorziening vallen in de smaak. Zelfs in het rijkste land ter wereld is het bikkelen om het roer omgegooid te krijgen.

“De natuur LEERDE ME GEDULDIG ZIJN”

Tekst MATTHIAS VAN MILDEERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

Ecologisch en bewust leven, dat is wat Christel Putzeys bezighoudt. Met haar gezin en als duurzaam ondernemer. We treffen Christel in brouwerij Jessenhofke in de Simpernelstraat in Kuringen. Haar man Gert startte de brouwerij, die groeide van een hobby tot een van de belangrijkste producenten van biobier.

Voor de brouwerij zorgen weelderig groeiende roze bloemetjes voor een vrolijk uitzicht. “Dat is robrechtskruid”, vertelt Christel. “In de middeleeuwen gebruikte men dat al voor vrouwen na de bevalling. De Chinese geneeskunde zegt dat wat groeit in je nabije omgeving goed voor je is. Ik ga dan ook iets doen met deze plantjes. Mijn man maakt *eau de bière* van verouderd bier en daarmee maak ik dan de *Harvest Gin* met robrechtskruid. Niets gaat verloren. Toen we trouwden, kozen we heel bewust voor biologische groenten. We zijn opgevoed met de groenten van onze grootouders, met de pure smaak van zuiver natuurlijk eten.”

**“IK VIND HET ZO
BELANGRIJK DAT MENSEN
ZICH IN HUN PASSIE
KUNNEN UITLEVEN EN DAT
HUN TALENTEN GEZIEN
WORDEN”**

“Toen Gert thuis in de keuken begon te brouwen, moest dat wel bio zijn. In België was er toen nog geen biobier op de markt. We moesten dus zelf op zoek naar de biologische ingrediënten. Ik raakte meer en meer gepassioneerd door het duurzame verhaal achter het bier.

Intussen startten we een kleine bed and breakfast. Onze gasten mochten ons huisbiertje proeven. Ze reageerden zo enthousiast dat ze met bakjes bier naar huis gingen en het bier zelf in cafés gingen aanbieden. De vraag naar ons bier nam toe en de brouwerij groeide. Ik wilde die groei zo natuurlijk en duurzaam mogelijk houden. Dat was van in het begin een bewuste keuze. Onze zoon had een zware allergie, dan besef je wel hoe belangrijk het is dat dingen zuiver zijn. In de bed and breakfast ging ik biologisch koken, met producten die ik bij de boeren haalde. Dat contact was altijd heel inspirerend. Zo groeide mijn passie voor mensen met passie. Ik vind het zo belangrijk dat mensen zich in hun passie kunnen uitleven en dat hun talenten gezien worden.”

Niet perfect, wel compleet

Christels professionele wegen voerden onder meer langs Toerisme Limburg waarvoor ze streekproducten onder de aandacht bracht. Later volgde een passage langs de brouwerij van haar man waar ze sociaal en duurzaam ondernemen verder verankerde: “Vanuit de brouwerij een bijdrage aan de maatschappij leveren, dat deden we door samen te werken met sociale economie of door kinderen met autisme de kans te geven hier mee te werken.”

Intussen zette Christel zich ook in als vrijwilliger voor Hasselt FairTradeGemeente. “Zo kwam ik in contact met de Duurzame Ontwikkelingsdoelstellingen van de Verenigde Naties, die zeventien internationale doelstellingen voor duurzame ontwikkeling moeten gerealiseerd worden tegen 2030. Als coach vertaal ik die doelstellingen naar bedrijven. Ik geloof ook dat we duurzaam leven maar bij de mensen kunnen brengen door het plezant te houden. Door bijvoorbeeld aan autodelen te doen, leer je zoveel toffe mensen kennen. Ik ga voor verfrissend duurzaam denken, ook al denken veel mensen meteen aan geitenwollensokkengedoe. Maar het maakt het leven zo simpel. Ik draag alleen nog ethisch verantwoorde of tweedehandskleding. Dan is het aantal winkels beperkt, je hebt dus geen keuzestress (*lacht*). Onlangs las ik: als je kiest voor eenvoud, kan het leven zo makkelijk en verrijkend zijn. Dat wil ik vandaag aan iedereen meegeven. Mensen willen wel duurzaam leven, maar weten niet hoe dat moet. Daarom lanceer ik eenvoudige dingen zoals wasmiddel dat je zelf in een wip maakt of simpele gerechten met streekproducten. Het hoeft ook niet allemaal perfect te zijn, dat is mijn boodschap. Niet perfect, wel compleet. Toen ik twintig jaar geleden kinderen kreeg, heb

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.

LANGS VLAAMSE WEGEN

ECOLOGISCH EN
BEWUST LEVEN,
DAT IS WAT
CHRISTEL
PUTZEYS
BEZIGHOUDT

"IK DRAAG ALLEEN NOG ETHISCH
VERANTWOORDE OF TWEEDEHANDSKLEDING.
DAN IS HET AANTAL WINKELS BEPERKT,
JE HEBT DUS GEEN KEUZESTRESS"



ik fel geploeterd als mama. Ik ben opgegroeid in een heel klassiek gezin waarin de mama voor de kinderen zorgde en alles perfect geregeld was. Ik probeerde dat te evenaren, maar wel in combinatie met een voltijdse job. Heel snel ben ik tegen grenzen aangelopen. Zo leerde ik een les: blijf dicht bij jezelf zodat je helemaal kan zijn wie je bent. Bij bedrijfsbezoeken ga ik na wat mensen buiten het werk doen en waarin ze ontzettend goed zijn. Ik zoek dan hoe we dat talent kunnen inzetten op de werkvloer. Volgens mij is dat het basisprincipe van duurzaamheid: werken met complete mensen. Ook de werkgever wordt beter als mensen met volle goesting komen werken.

Kerk vol veldboeketten

“Die verbondenheid met de natuur, dat is wie ik ben. Ooit leerde ik dat iets onkruid noemen eigenlijk een oordeel is. Het is geen werkelijkheid. Mijn grootouders vertelden me dat ook al. Ik kocht destijds een voe-

“SMAKELIJKE TOMATEN? WACHT TOT HET ZOMER IS EN DE ZON SCHIJNT”

dingssupplement waarin veel heermoes zat. Maar in de tuin trok ik die plant wel altijd uit de grond. Daarom ging ik heel voorzichtig onkruid wieden omdat ik die plantjes wilde gebruiken als voedsel. Maar ze groeiden te snel, ik kon niet volgen met wieden. Toen bij een late winterprik de opkomende plantjes bij andere mensen kapot waren door de vorst, waren mijn kiemende plantjes nog in leven. Het onkruid had ze beschermd tegen de vorst. Als je zo naar je omgeving kijkt, is dat gewoon mooi. Ik leerde ook heel geduldig te zijn door naar de natuur te kijken. Het is niet omdat je vandaag iets zaait, dat je morgen al iets ziet. Ik ben dan ook lid van de slowfoodbeweging. Alles krijgt tijd om te garen. Denk maar aan de Italiaanse

mama's die hun tomatensaus 's middags op het vuur zetten om die 's avonds op te eten. Ik leerde uit de natuur dat je soms geduld moet hebben om iets lekkers te hebben. Smakelijke tomaten? Wacht tot het zomer is en de zon schijnt. Mensen zeggen me dat alleen maar bio eten niet betaalbaar is. Maar als ik twaalf liter wasmiddel zelf maak, spaar ik 81 euro uit. Daarmee kan ik wel eens een stukje bio vlees kopen. En dat moet niet elke dag: wij eten twee keer per week vlees van koeien uit vrije uitloop in het domein van Herkenrode. Mijn grootvader had acht kinderen en was niet rijk, maar hij kwam als hij ging fietsen altijd met een veldboeket voor mijn grootmoeder thuis. Dat was zo mooi. Ik heb mijn bomma nooit horen klagen dat ze geen bloemen van de winkel kreeg van *onze pa*. Bij hun diamanten bruiloft stond de hele kerk vol veldboeketten.”



Dossier

LEREN

34 AN DODION: BLIJVEN
LEREN

36 "DE LAATSTE WITTE ROOS
HEB IK IN COMPOSTELA
GELEGD"

35 OOK BIJ OKRA KAN JE
BLIJVEN LEREN

Blijven leren

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto JÜRGEN DOOM

Eeuwige student? Waarom niet en je hoeft echt niet meteen te denken aan lange lesdagen en moeilijke examens in juni. Tal van organisaties in Vlaanderen bieden cursussen aan op maat van mensen die in hun vrije tijd iets willen bijleren. Uit nieuwsgierigheid, interesse of omdat het er vroeger niet van kwam. “Maar ook om te blijven deelnemen aan de maatschappij”, zegt An Dodion, directiemedewerker van Davidsfonds Academie.

Gewapend met de kennis van het verleden de hedendaagse vraagstukken beter leren plaatsen en begrijpen. Dat is een van de missies van An Dodion en haar team. “De thema’s zijn heel divers: van cultuur tot levensbeschouwingen en zingeving, economische en sociale geschiedenis, Europa, actualiteit en politiek. Elk onderwerp behandelen we vanuit een historisch perspectief. We spelen eveneens in op de actualiteit. Zo hebben we het voorbije seizoen o.a. de Brexit, de verkiezingen en de klimaatproblematiek al behandeld. Daarvoor hebben we trouwens een speciale formule ‘Tussen de soep en de feiten’ dat we in samenwerking met andere partners organiseren. Het is een lezing van een klein uurtje op het middaguur zodat studenten en beroepsactieve mensen ze ook kunnen volgen.”

“NA EEN LES IN MUZIEKGESCHIEDENIS GAAN SOMMIGE CURSISTEN VOOR HET EERST IN HUN LEVEN NAAR EEN OPERACONCERT”





"GEEF WAT JE LEERT DOOR
AAN DE JONGERE
GENERATIES OF GA IN
DISCUSSIE MET
LEEFTIJDGENOTEN. HET
HOUDT JE SCHERP VAN GEEST
ZODAT JE JE OOK FYSIEK
LANGER GOED VOELT"

Leren kan voor iedereen

Is zo'n cursus niet alleen weggelegd voor mensen die gestudeerd hebben en voor wie opnemen van nieuwe kennis geen probleem vormt?

An: "We beogen een brede doelgroep van alle leeftijden en elk niveau. De realiteit leert ons echter dat vooral senioren die hoger opgeleid zijn onze cursussen volgen. Zij hebben de tijd ervoor. De instap in onze cursus proberen we zo laagdrempelig mogelijk te houden. We vertrekken vanuit de basis en bouwen dan op naar verdieping zodat iedereen kan volgen. Ook de aanvullende randactiviteiten die we organiseren blijken daarvoor een goede formule. Een bezoek aan een museum zet mensen vaak aan om ook de cursus over de collectie die ze gezien hebben te gaan volgen. Of na een les in muziekgeschiedenis gaan sommige cursisten voor het eerst in hun leven naar een operaconcert. Op familiedagen waar verschillende generaties dezelfde activiteit volgen, sporen we mensen aan om daar thuis verder over te discussiëren."

Blijven leren

An kan niet genoeg benadrukken hoe belangrijk het is dat senioren hun interesses blijven ontwikkelen en actief blijven leren. "Met ons divers aanbod aan cursussen willen we iedereen aanzetten om met een open geest en op een actieve manier te blijven deelnemen aan de maatschappij. Geef wat je leert door aan de jongere generaties of ga in discussie met leeftijdsgenoten. Het houdt je scherp van geest zodat je je ook fysiek langer goed voelt. We horen vaak: 'dat is niets meer voor mij' maar dat is niet zo. Wees er bewust van dat er voor iedereen een plaats is. Het leven stopt niet als je een bepaalde leeftijd hebt bereikt. Er is ruimte, er is plaats voor je stem, je woord en de vragen die je hebt. En doe het samen, dat is eens zo fijn."

Wil je graag verder leren? Dan kan je hier eens je licht opsteken, zonder volledig te zijn.

Ook bij OKRA kan je blijven leren. Over zingeving en filosofie, actualiteit en geschiedenis, gezondheid en cultuur, je kan er in OKRA wat van opsteken. Interessante lezingen en ontmoetingen op een toegankelijk en laagdrempelig niveau. Vraag de academiebrochure aan bij jouw regio.

> www.seniornetvlaanderen.be

Als je graag wat meer wil leren over je computer, tablet of smartphone, neem dan hier eens een kijkje.

> **Universiteit derde leeftijd**

Een draak van een naam maar het is de verzamelnaam voor het bijscholingsprogramma van universiteiten en hogescholen. Vaak is het een reeks van lezingen over diverse onderwerpen in een namiddagprogramma.

> **Open universiteit**

Wil je nog iets bijleren maar zie je er tegenop of lukt het je niet om buitenshuis te gaan? Dan kan je via afstandsonderwijs toch nog bijblijven. Open universiteit is daar een voorbeeld van. Meer info op www.ou.be

> **Centra voor volwassenenonderwijs**

De 'avondschoon' van vroeger heet nu centrum voor volwassenenonderwijs en je vindt een aanbod ruim verspreid in Vlaanderen en Brussel.

> **LBC onderwijs**

De vakcentrale voor bedienden van het ACV organiseert ook heel wat cursussen met een aanbod dat ook ouderen zeker kan interesseren. Meer info op www.lbconderwijs.be

> **Sport Vlaanderen**

Zin om sportbegeleider of trainer te worden? Dan kan je bij de Vlaamse Trainersschool een opleiding volgen. Je kan er zelfs een opleiding volgen tot sportbegeleider voor senioren. Meer info op www.sport.vlaanderen.be

> **Basiseducatie**

Het woord zegt het zelf: je vindt hier cursussen voor mensen die moeite hebben om te lezen, rekenen, met de computer te werken of om een rijbewijs te halen. Je vindt centra voor basiseducatie in de grotere steden in Vlaanderen en Brussel.

“IEMAND DIE JE NOOIT GEKEND HEBT,
KAN JE WEL DEGELIJK MISSEN.”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto FRANÇOIS DE HEEL



Kan je iemand die je nooit hebt gekend ook missen? “Ja,” zegt Nancy Claeys, geboren in 1975, wiens tweelingbroer stierf nog voor zij goed en wel geboren was. “Onbewust voelde ik dat ik een tweelinghelft had maar ik kon er niet de vinger op leggen. Dat lukte pas toen mijn moeder was gestorven, ik was 32, en toen ik gezinswetenschappen ging studeren.”

“Ik was enig kind in een klein, warm, hecht gezin. Toch miste ik iets. Onbewust voelde ik aan dat ik een tweelinghelft had: een broer Patrick. Het echte besef kwam echter pas veel later. Wat er bij mijn geboorte, en tijdens de miskraam, is gebeurd, is altijd onbeantwoord gebleven. Mijn mama heeft er naar gevraagd, maar de artsen zwegen als vermoord. Verder spraken mijn ouders daar nooit over. Het tekende wel mijn leven, want mijn mama heeft me altijd willen beschermen. Het enige wat ik hoorde was: ‘Pas op voor dit, pas op voor dat, wees voorzichtig.’ En toen zij ziek werd en stierf in 2007, kwam een heel rouwproces op gang. Plots was ik alles kwijt. Ik kwam in een diepe crisis terecht. Hoe kon ik hier uit geraken? Ik trok op onderzoek en vond uiteindelijk inzicht in mezelf, mijn tweelingidentiteit en mijn verdriet tijdens de opleiding Gezinswetenschappen.”

Vernield zandkasteel

“Twee voorvallen uit mijn vroege kinderjaren blijven me bij. Toen ik een jaar of drie was, zat ik op mijn eentje, vrolijk en zorgeloos, torentjes te bouwen in het zand, toen plots een jongetje opdook, mijn zandkasteel vernielde en zand in mijn ogen katapulteerde. Ik stond aan de grond genageld bij zoveel brutaliteit, en vroeg me dagenlang af: ‘Mama, waarom deed dat kindje dat?’ En toen ik acht was, bezocht ik onvoorbereid het Fort van Breendonk. Ik herinner me de kilte, de vreselijke stapelbedden, de honger, het lijden en de dood. Maar ook de levendige verhalen die een oudere nonkel bij ons thuis vertelde:

hij had de bombardementen op Mortsel meegemaakt en vertelde over slachtoffers vol bloed. Verhalen die ik als kind, dat vol fantasie zat, niet kon plaatsen, want ‘s nachts droomde ik ervan en hoorde ik mensen roepen.” “Ook op school viel het tegen. Mijn mama had – bang als ze was – mij pas in de derde kleuterklas naar school durven sturen. Daar botste ik op onbegrip: ik leerde wel goed, maar vlot rekenen lukte niet. Ik haakte af. Geschiedenis en aardrijkskunde interesseerden me wel, maar wat koop je daarmee? Mijn zelfwaarde daalde tot een dieptepunt. De leerlingbegeleiding stelde voor dat ik snit en naad zou volgen maar na een jaar kon ik mijn spoel nog niet in mijn naaimachine steken. Toen verhuisde ik naar de richting kantoor. Na zeven jaar middelbaar kon ik bij een advocatenkantoor aan de slag. Dat deed ik 15 jaar, tot ik in 2013 om economische redenen werd ontslagen. Kantoorwerk was niet helemaal mijn ding maar ik deed het graag.”

De dood van mijn moeder

“Deze maand ben ik twintig jaar getrouwd met Luc. We hebben twee schatten van kinderen: Rémi is 19 en Emma is 17. Ik was zelf 24 toen ik trouwde. Voor mijn mama was ik het kleine prinsesje dat ze moeilijk los kon laten. Toen ik kind was, droeg ze haar angsten over op mij. Nu sloeg de angst op haar lichaam. Al jaren had ze darmklachten. Toen bleek dat ze darmkanker had. Ik was nog nooit zo dicht met de dood geconfronteerd. Snel kwam de vraag ‘hoe lang nog?’ Het antwoord: ‘Niet lang meer’. Een vreselijke paniek maakte zich meester

van mij. Mijn mama had altijd voor mij gezorgd en nu moest ik er voor haar zijn. Ze ging er lichamelijk snel op achteruit maar geestelijk werd ze sterker. In gesprekken maakte ze me duidelijk dat ze geloofde in een leven na de dood en dat haar geloof haar houvast was geworden. Geboren in een socialistisch nest, regelde ze haar uitvaart voor de kerk. Met mij ging het van kwaad naar erger. De symbiotische band die ik met mijn mama had, verplichtte me haar lot voor een stuk op mij te nemen. Ik kon dat niet aan. Alsof ik haar fysieke klachten had overgenomen, viel ik nu en dan flauw. Toen mama naar me vroeg, gebeurde het dat ik niet kwam opdagen. De paniekaanvallen werden talrijker. Soms kwamen de Tweede Wereldoorlog en de Holocaust me voor de ogen. De dag voor mijn mama in coma ging en gestorven is, belde de verpleegkundige: ‘Mevrouw, het is beter dat je komt.’ Mijn kinderen waren toen zes en vier, ik moest met de buggy de bus op naar het ziekenhuis, het was koud en het regende, en ik ging niet. In die nacht is mama gestorven, zonder mij aan haar zijde. Mijn wereld stortte in. Het enige lichtpuntje was dat ik, waar ik ook kwam, het liedje *Chasing cars* van Snow Patrol hoorde. Geen toeval, mijn moeder had me verzekerd dat haar geest verder zou leven.”

Valerie, mijn reddende engel

“Het is je lichaam dat sterft, niet je geest. Mijn moeder had in haar geloof een enorme krachtbron gevonden maar ik was mezelf verloren. Ik ben toen in een diepe put beland. Ik ben een hele zomer niet buiten geweest.

Ik blokte het rouwproces om mijn mama af, dat was te zwaar voor mij. Mijn huisdokter schreef me anti-depressiva voor, maar die nam ik niet. Ik zette mijn kinderen af aan de schoolpoort en keerde snel naar huis terug. Aan de school ontmoette ik een andere mama, een psychologe. Aan Valerie vertelde ik mijn hele verhaal. Ze luisterde. Ze vroeg me of ik mee kon werken om een methode-school op te richten. Valerie reikte me een doel aan, en ik hapte toe. We zijn goede vriendinnen geworden.”

Huwelijkscrisis

“Niet dat ik snel terug de oude was. Te midden van mijn rouwproces, in 2011, zaten mijn man en ik plotseling in een knoert van een huwelijkscrisis. We zijn zelfs even uit elkaar geweest. Rémi zat in het vijfde, Emma in het derde. En wij waren er niet voor hen. Ik was zoekend, had het gevoel dat niemand me begreep, voelde me gebroken. Gelukkig zag Valerie wat er gaande was, pakte me bij mijn nekvel en haalde me uit een diep dal. Luc is ingenieur, en nuchter, maar net daarvoor mijn veilige haven. Ik ben een sociaal werker, en ik zoek. Mijn hoofd staat nooit stil en soms slaat mijn verbeelding op hol. Maar ik wist, ondanks de crisis, Luc ziet me doodgraag, we hebben twee schatten van kinderen, ik mag dit niet te grabbel gooien. In moeilijkheden ontdekken mensen soms wat ze betekenen voor elkaar. Wij grepen de kans om met meer zelfvertrouwen en meer liefde, verder te gaan. Achteraf bekeken ben ik zelfs dankbaar, want zonder mijn rouwproces was ik nooit geworden wie ik nu ben.”

Voltijds student

“In 2013 ben ik de opleiding bachelor Sociaal Agogisch werk aan de Odisee Hogeschool gaan volgen. In de volksmond: gezinswetenschappen. Het eerste jaar was zeer zwaar, ik had ten slotte enkel beroepsonderwijs gedaan. Voordeel was wel dat ik vol-

tijds kon studeren. Mijn man stond er volledig achter en zei: ‘we gaan het met één loon doen’. Hier ben ik heel dankbaar om. Ik vond studeren razend interessant: psychologie, filosofie, ethiek. En nog interessanter: ik kon over mijn hele leven nadenken. En antwoorden zoeken. Waarom had dat jongetje mijn zandkasteel kapot gemaakt? Waarom was het Duitsland van Hitler zo wreedaardig tegen de joden? Ik dacht aan het Marokkaans vriendje met wie ik hand in hand over de Meir liep en uitgelachen werd.”

Verlies van identiteit

“Tijdens de opleiding Gezinswetenschappen greep ik de kans om een eindwerk rond tweelingverlies te schrijven. Het werd een boeiende zoektocht naar wetenschappelijke literatuur rond deze materie. Ik begreep plots waar het schuldgevoel vandaan kwam dat ik al heel m’n leven meedroeg. Een tweeling ontwikkelt zich reeds in de baarmoeder samen, waardoor er naast een eigen identiteit ook een gedeelde tweelingidentiteit ontstaat. Als een van de twee wegvalt, raakt de overkoepelende tweelingidentiteit uit balans en dreigt de overlevende voor altijd op zoek te gaan naar iets wat niet te vinden is. Iemand die je nooit gekend hebt, kan je wél degelijk heel intens missen, was uiteindelijk de eindconclusie van m’n bachelorproef. Ik heb dikwijls geweend bij de inzichten die ik opdeed tijdens de lessen, je wordt als volwassen student tijdens zo een opleiding met heel veel onverwerkte zaken geconfronteerd. Maar het is net dat wat het zo boeiend en verrijkend maakt.”

Gelukkiger dan ooit

“Op 1 februari 2017 ben ik dan aan de slag gegaan bij woonzorgcentrum Sint-Bavo in Wilrijk, op de sociale dienst, waar ik vooral de opnames voor mijn rekening neem. In Sint-Bavo kan ik mijn passie voor de ouderenzorg verder ontwikkelen. Ik ben



gevoelsmatig een spons, maar dat heeft als voordeel dat mensen zich snel op hun gemak voelen bij mij. Ik voel me dankzij de nieuwe professionele weg die ik insloeg, gelukkiger dan ooit tevoren: ik heb rust, maar vooral ook mijn levensdoel en mijn roeping ontdekt. Sint-Bavo biedt me ook kansen om me te ontwikkelen. Zo volg ik sinds september 2018 de opleiding Psychosociale Gerontologie. Er staat ook weer een eindwerk op het programma. Ik wil iets doen rond cultureel erfgoed binnen de woonzorgsector. Er zit zoveel wijsheid in de kamers van het rusthuis dat wacht om gedeeld te worden.”

De laatste witte roos

“Ik ben in de zomer van 2018, samen met mijn zoon, naar Compostela geweest. Ik had beloofd dat als ik zou slagen in mijn opleiding Gezinswetenschappen, ik te voet naar Scherpenheuvel zou stappen, maar het werd Compostela. Mijn zoon en ik stapten 140 km. Ik zag de tocht vooral ook als een soort boetedoening voor al wie ik tijdens mijn rouwproces pijn had gedaan. Ik wou hiermee een streep onder dat verleden trekken. Toen mijn mama was uitgestrooid, bleef er nog een krans met witte rozen over. Ik heb die rozen neergelegd in Auschwitz, in Bergen-Belsen. En de laatste witte roos heb ik in Compostela gelegd.”

HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN PASCALE NAESSENS

De pure smaak van een gelukkig leven

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto PASCALE NAESSENS

Een pure keuken waarin gezonde voeding, eenvoud en genieten centraal staan, dat is waarmee Pascale Naessens sinds 2010 de wereld veroverd. Samen met gerenommeerde voedingsdeskundigen schrijft ze kookboeken. Ze is tevens keramiste en ontwerpt meubelen en alles vloeit naadloos in elkaar. "Mijn geluk ligt in het creëren waarmee ik mijn kleine wereld mooier kan maken en hopelijk ook anderen inspireer", zegt ze. Dat geluk deelt ze binnenkort opnieuw, in haar twaalfde kookboek.

Wat goed is voor je lichaam

"Een gezond en gelukkig leven, daar draait het voor mij om in alles wat ik doe. Het bepaalt vaak ook mijn keuze voor boeken. Momenteel ligt *Start to Sleep* van Annelies Smolders op de leestafel. Niet zozeer omdat ik niet goed slaap, integendeel. Maar ik vind slaap bijzonder fascinerend. Als je weet hoe belangrijk een goede nachtrust is, dan



apprecieer je dat ook meer. Langer geleden las ik *Always Hungry* van de Amerikaanse professor David Ludwig. Ik nodigde hem nadien uit voor een lezing en kreeg de unieke kans om twee dagen met hem onderweg te zijn. Onze boeiende gesprekken over voeding en wat dat met je lichaam doet, zullen me altijd bijblijven."

Beelden die raken

"Ik heb niet echt een favoriet museum. Ik hou meer van de afwisseling en een bezoek aan een tentoonstelling op een onverwacht moment. Zo zag ik onlangs in het Musée d'Orsay in Parijs *Le Modèle Noir de Géricault à Matisse* over de representatie van gekleurde mensen in de Franse beeldende kunst. Het was tegelijk een verhaal over zwarte rolmodellen zoals Josephine Baker, met alle tijds-



Le Modèle Noir de Géricault à Matisse

gebonden connotaties. Het viel me op hoe mooi en elegant zwarte vrouwen zijn. Hetzelfde gevoel had ik toen ik in de film *The Wild Pear Tree* van Nuri Bilge Ceylan het fragment zag waarin een mooie jonge Turkse vrouw onder een boom staat en plots de wind door haar haren en de okerkleurige bladeren speelt. Het is een detail in een film waar het verhaal over een *loser* bijzonder intrigerend was, met mooie beelden en lange conversaties die helemaal niet verveelden. Het was ook een moment van bewustwording, dat we eigenlijk allemaal een beetje *loser* zijn."

Met muziek aan tafel

"Ik heb in mijn leven al veel manieren gevonden waarmee ik mij kan uitdrukken maar zingen is daar niet bij. Helaas want ik vind muziek een van de krachtigste kunstvormen die er bestaan. Wanneer je met familie of vrienden aan tafel zit, is muziek dikwijls de kers op de taart. Ik heb enkele cd's samengesteld met mijn



favoriete muziek, zowel voor een romantische bui als een vrolijk gezelschap. Klassieke en filmmuziek kunnen tot het diepste van mijn emoties gaan. Van wereldmuziek word ik blij, omwille van de authenticiteit en het speelse ritme. Uit eten gaan, doen we niet zo vaak, we houden meer van gezellig thuis, al dan niet in gezelschap. Zo denk ik ook graag terug aan de eenvoudige maar heerlijke maaltijden die mijn grootmoeder klaar maakte voor al haar kleinkinderen. Dat is wat eten voor mij doet: mensen samenbrengen." ◆

Info: www.purepascale.com



Nog Eenvoudiger 2

komt uit op 5 september 2019 bij Lannoo.

> OKRA schenkt 3 exemplaren weg: zie pag. 50

10 OM NIET TE MISSEN



1 FIETSZOEKTOCHT WESTHOEK

Nog tot eind september kan je deelnemen aan de Westhoek zomerfietszoektocht. De route gaat dit jaar door Poperinge, Alveringem en Vleteren. Onderweg geniet je van unieke halteplaatsen. Hou je ogen onderweg goed open om de reeks foto's op je deelnameformulier in de juiste volgorde te plaatsen.

Nog tot 30 september - Meer info: www.toerismewesthoek.be. Haal je deelnemingsformulier af bij dienst Toerisme in Poperinge, Alveringem of Vleteren.



2 CIRCLE OF LIFE

Lieve Blancquaert brengt met *Circle of Life* het sluitstuk van een wereldwijde zoektocht naar de mens en zijn rituelen, tradities en gebruiken. Deze unieke expo brengt de projecten *Birth Day*, *Wedding Day* en *Last Day* samen op een nieuwe, verrassende manier. Het wordt een multimediaal verhaal over wat ons verenigt en apart maakt.

Van 20 september t.e.m. 12 januari 2020 in de Sint-Pietersabdij Gent
Alle dagen open, behalve op maandag, van 10 tot 18 uur

> WIN tickets voor deze expo zie pag. 50

© Lieve Blancquaert

3 EXPOSED MUSIC FESTIVAL

Beleef dit muzikaal gewaagde en visueel verrassende festival in Stormkop aan de Droogdokken, vlakbij het MAS in Antwerpen. Inventieve muzikanten, dansers, vertellers en tekenaars zijn er te gast. Wie wil kan vooraf een lekkere hap eten in de volkskeuken. De performances bezetten de meest fascinerende ruimtes. Ga op ontdekking door de magazijnen, werkateliers, douchekamers en kantines waar scheepsherstellers ooit druk in de weer waren. Stormkop is een expressieve vrijhaven voor jonge en minder jonge avonturiers. Een wilde, surrealistische plek waar handen uit de mouwen gaan, knieën vuil worden en je hart in de war wordt geschopt. Deze atypische locatie ademt maritiem erfgoed in een industriële zone.

Vrijdag 18 oktober 2019
Exposed Music Festival
Stormkop Droogdokkenweg AWN1
2030 Antwerpen

Meer info: www.cosintandries.be

4 VLAK FIETSEN IN DE ARDENNEN EN WALLONIE

Dit boek neemt je mee langs 13 routes die onder meer gebruik maken van de paden langs oude spoorwegen en jaagpaden. De trajecten zijn zo uitgedokterd dat alle wegen vrijwel vlak zijn. De kaarten zijn uitneembaar met bijhorende GPS-coördinaten.

Vlak fietsen in de Ardennen en Wallonië, 24,99 euro
Uitgeverij sterck & de vreesse
Kristien Hansebout



> WIN een exemplaar zie p. 50

5 BLOEMSCHIKKEN 2.0

Er is niets mooiers dan de eerste narcissen in de lente, enorme pioenrozen vroeg in de zomer, het oranje blad aan beukentakken in de herfst of met mos begroeide twijgen in de winter. Welk jaargetijde het ook is, iets maken met het groen dat je tijdens een wandeling of in je tuin hebt geplukt, brengt de schoonheid van de natuur in huis. Katie en Terri, twee jonge bloemstylistes, helpen je hierbij



met projecten, ideeën en tips voor frisse creaties, fleurige decoraties en moderne kransen. Je leert stap voor stap een frame maken, dat je opvult met bloemen, bladeren of groen tot een oogstrelend resultaat. Je maakt de mooiste kransen, guirlandes

en decoraties met snijbloemen, in het wild geplukte bloemen, droogbloemen, herfstbladeren en alle tinten groen.

Bloemschikken 2.0
Uitgeverij Manteau, 24,95 euro
Katie Smyth / Terri Chandler

> WIN een exemplaar zie pag. 50

6 LA CAGE AUX FOLLES

Geen betere tijd om de klassieker *La Cage Aux Folles* van onder het stof te halen, moet regisseur Stany Crets gedacht hebben. Het is vandaag immers 35 jaar geleden dat het stuk in première ging op Broadway. In die tijd was het taboe om een homokoppel op het podium te spelen. In *La Cage Aux Folles* ontvouwt zich een humoristisch maar ook een integer verhaal over families, onvoorwaardelijke liefde en vooral de behoefte om te vieren wie je bent, ongeacht je geartheid.

Regie: Stany Crets; met o.a. Koen Crucke, Johnny Voners, Daisy Thys, Greet Rouffaer, Manou Kersting en vele anderen.

Musical La Cage Aux Folles
Theater Elckerlyc
Frankrijklei 85-87, Antwerpen
donderdag 17 oktober 2019,
namiddagvoorstelling om 14 uur
Meer info: www.elckerlyc.be

> WIN tickets zie pag. 50

7 DE HEMEL VERSLINDEN

Teresa verruult iedere zomervakantie samen met haar vader hun woning in het drukke Turijn voor het huis van haar jeugd op het Italiaanse platteland. Het zijn saai, bloedhete vakanties, totdat ze op een dag drie jongens biespiedt die naakt in het zwembad zwemmen: Nicola, Tommaso en de zonderlinge maar charismatische Bern. Ze zullen Teresa's leven voor altijd tekenen. De drie halfbroers worden samen opge-



voed door Nicola's religieuze ouders en hebben een complexe en intieme band. Maar Teresa zal snel ontdekken dat niets is wat het lijkt en haar idyllische zomers, die ze steeds vaker met Bern doorbrengt, komen tot een abrupt

einde. *De hemel verslinden* omspant twintig jaar en vier levens. Het is een epische en intense roman over verbondenheid, liefde, familie en de zoektocht naar zingeving.

De hemel verslinden, Paolo Giordano
Uitgeverij De Bezige Bij, 24,95 euro

> WIN een exemplaar zie pag. 50

8 OKRA OP VBRO

Elke donderdag kan je OKRA beluisteren op radio VBRO. Jouw vragen over pensioen, verzekeringen of je rechten worden in een korte rubriek behandeld. Je kan de zender in heel Vlaanderen ontvangen via DAB+, via FM in het grootste gedeelte van Vlaanderen. Stem elke donderdag af op radio VBRO en je hoort de stem van OKRA op jouw radio.

9 HET DORP VAN WELEER

Het dorp van vroeger is niet meer. Wim Daniëls ging op zoek naar dat vroegere dorp, het dorp van voor 1970. Hij schrijft over typische dorpsfiguren als de smid, de boer, de kleine kruidenier, maar ook over de zandweg tussen het koren door, het dorpscafé, drama's en andere typische dorpsfenomenen en aan- gelegenheden. Dit boek is een feest der herkenning voor iedere (ex)-



dorpsbewoner. Vol hilarische en herkenbare verhalen, geïllustreerd met prachtige foto's.

Het dorp, 22,50 euro
Wim Daniëls,
Uitgeverij Thomas Rap

> WIN een exemplaar, zie pag. 50

10 WOESTEN

Ignace Cornelissen regisseert de succesvolle debuutroman van Kris Van Steenberge. In *Woesten*, een dorp in de Westhoek, groeit de vrolijke Elisabeth op tot jonge vrouw. Mannen cirkelen rond haar. Ieder van hen heeft zo zijn eigen redenen. Elisabeth wordt zwanger van de jonge dokter Guillaume Duponselle. Ze trouwen en Elisabeth bevalt van een tweeling. Valentijn is een prachtige baby. Zijn broer is zo mismaakt dat het ernaar uitziet dat hij snel zal overlijden. Guillaume vindt 'het gedrocht' niet eens een naam waard. Tegen alle verwachtingen in blijft hij leven. Tot de oorlog in de verte rommelt.



Donderdag 10 oktober 2019 om 20.15 uur
Cultuurhuis De Warande, Turnhout

> WIN tickets zie p.50



DE WERELD GETEKEND DOOR Bob Vincke

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto THOMAS LEGRÈVE

Met een tekening kan je iets zeggen wat met woorden niet uit te leggen valt. Dat is de specialiteit van een cartoonist en karikaturist. Bob Vincke tekent al van kindsbeen af. "Maar geen cartoons", zegt hij. "Dat is een discipline waar je in moet groeien. Je geest moet rijp genoeg zijn om verbanden te leggen en daaruit de essentie te halen. Een cartoon is iets van jezelf, hoe jij de wereld ziet en dat vastlegt in een tekening en een kwinkslag."

"Mijn allereerste cartoons maakte ik toen ik bij het leger was. Ik verveelde me stierlijk en om de tijd te doden maakte ik grappige tekeningetjes en verkocht ze aan de andere soldaten. Soms vroegen ze me om een kaart te tekenen die ze naar hun lief konden sturen. Ik ben van opleiding leraar plastische opvoeding en heb mijn hele carrière in het onderwijs gestaan. En zo groeide het, van cartoons maken voor magazines en kranten tot internationale erkenning.

"EEN GOEDE CARTOON MOET DE ESSENTIE VAN EEN VERHAAL WEERGEVEN OP EEN HUMORISTISCHE MANIER"

Met enkele collega's heb ik de cartoonistenverenigingen KEVER en het internationale FECO opgericht waarmee we regelmatig tentoonstellingen organiseren. Zelf heb ik grote bewondering voor de cartoonisten in Rusland. Toen het land nog onder het communistische regime was, waren ze erg beperkt in hun vrijheid. Ze waren meesters in het tekenen van cartoons met een dubbele bodem."

Zoek het punt

"Een goede cartoon moet de essentie van een verhaal weergeven op een humoristische manier. Dat kan

zowel satire als zwarte of vrolijke humor zijn. Voor een krant lees ik grondig het artikel waarover ik een tekening moet maken. Ik zoek naar de essentie en licht er één item uit,



maar de tekening moet wel de hele gedachte weergeven. De kunst is om net dat punt te vinden waar de hele gebeurtenis om draait. Natuurlijk moet ik rekening houden met het lezerspubliek. Maar wat ik over een bepaald onderwerp teken, daarin moet ik de vrijheid hebben. De uitgever heeft immers al zijn akkoord gegeven over de geschreven tekst en mijn tekening is een vertaling daarvan.

Vaak scheert men cartoonisten en karikaturisten over een kam maar dat klopt niet. Een cartoonist brengt verslag uit van de actualiteit in de vorm van een tekening. Een karikaturist tekent een persoon, met zijn of haar typische kenmerken uitvergroot of net geminimaliseerd."

Fantasie stopt niet

"Hoe waarheidsgetrouw een cartoon ook is, er zit altijd een dosis fantasie in. Ik denk soms lang na voordat ik op een idee kom om een bepaalde situatie te tekenen. Met de jaren ervaar ik wel dat ik beter word, zowel in techniek als in denken. Hoewel ik nu veel meer relativeer, zie je dat niet in mijn tekeningen.

En het is een feit dat de actualiteit volgen en tekenen mijn geest op scherp houdt. Sta ik als karikaturist op een evenement, dan kan ik echt genieten als mensen dankbaar zijn voor wat ik heb gemaakt.

Dan vraag ik me wel eens af welke hand mijn tekenen op zo'n moment stuurt."

Info: www.casinno.be ◆

Dahlia's



WUIVEN
DE TUIN UIT ...

Tekst IVO PAUWELS // Foto's IVO PAUWELS



Wie in april of mei dahlia's heeft geplant, is ook in september nog verzekerd van een vurige tuin met veel rood, roze, zachtgeel, abrikoos en oranje. Felle kleuren zijn weer in de mode en de exotische dahlia, al vele generaties bij ons een geliefde boerenbloem, past een vlammend kleedje als gegoten. Soms lijkt het wel of de bloemen licht geven in sombere dagen, zo helder kunnen de tinten zijn.



Halskraagdahlia.

Een Mexicaanse schone

De Azteken in het oude Mexico kweekten de dahlia al meer dan duizend jaar. Met het loof voedden ze hun dieren. Twee Spaanse avonturiers waren de eerste Europeanen die met deze plant in aanraking kwamen. Ze waren op zoek naar medicinale planten. In 1651 beschreven ze de dahlia als 'een plant met een asterachtige bloem en bladeren als een vlierstruik'. Van de Azteken waren ze te weten gekomen dat de knollen van de 'cocochitl' een

zweet- en urinedrijvende werking hebben, buikpijn bestrijden en een remmende werking uitoefenen op tumoren. Bij ons vielen enkel de bloemen in de smaak.

Praalwagens en bloemencorso's

In de 19^{de} eeuw ontdekten de kwekers eindelijk hoe ze dahlia's moesten verzorgen. Deze tropische planten hadden geen warme kas, maar een rustperiode nodig. Ze begonnen verschillende soorten uit Mexico met elkaar te kruisen. De eerste dubbelbloemige dahlia is van Belgische origine, veredeld en in 1814 op de markt gebracht door kweker André Donkelaar uit Leuven. Het veredelen van dahlia's werd naderhand een rage.

**"ALS SNIJBLOEM BLIJFT DE
DAHLIA ZELFS ZONDER
WATER ENKELE DAGEN
MOOI"**



Decoratieve dahlia.



DE POPULAIRSTE DAHLIA

Fred Treseder, kweker in Llandaff, Wales, noemde een dahlia met donkerrood blad en rode bloemen naar zijn vriend Joshua Pritchard Hughes, bisschop van Llandaff. Toen dahlia *Bishop of Llandaff* in 1928 in Londen tentoongesteld werd, baarde hij veel opzien, maar later geraakte hij in de vergetelheid. Pas omstreeks 1980 werd deze dahlia herontdekt.

Sindsdien is er geen boerentuin, kasteeltuin of moestuin of er staan wel dahlia's in te pronken. Als snijbloem blijft de dahlia zelfs zonder water enkele dagen mooi. Het is dan ook de bloem bij uitstek voor praalwagens en bloemencorso's.

Rooien, overwinteren, bijgeleerd en herzien

Dahlia's overwinteren met wortelknollen. Wortelknollen lopen alleen uit aan de basis van de stengel. Zowel in de tuin als in bloembakken vermeerderen de dahliaknollen zich tijdens de zomer ongeveer tot het dubbele van hun omvang. Meestal in de tweede helft van oktober, nadat de nachtvorsten het loof ten gronde richten, moet je volgens wat oudere boeken de wortelknollen rooien en de stengels ongeveer vijf cm boven de knol doorknippen. Nadat je er de grond van hebt

afgeschud, kan je de knollen droog opslaan op een koele en vorstvrije, liefst niet te droge plek. Althans, zo deden onze grootouders dat.

Tegenwoordig laten tal van tuinliefhebbers, net als ik, de dahliaknollen zitten. Ze hebben ondervonden én geleerd dat de knollen dankzij onze zachte winters in de grond overwinteren op voorwaarde dat de dahlia's diep genoeg geplant werden. Markeer de plek wel met een stokje. Want het geheugen is verrassend grillig. 🍷



Pompondahlia.



Pompondahlia.

PUNNIKEN ZONDER TE FRUNNIKEN

Tekst PAND ZESTIEN // Foto's PAND ZESTIEN

Home
is where
my heart is

Punniken is iets van
alle tijden

Het nieuwe schooljaar begint en tal van kinderen zullen dit jaar het plezier van lezen en schrijven ontdekken. Het plezier van schrijven nog niet verleerd. Of wil je opnieuw met je geschreven kunsten iets doen? Dan is punniken misschien wel iets voor jou?

Punniken?

Punniken is iets van alle tijden. Ken je de paddenstoel met vier haakjes nog? Ook als je niet zo handig was, kreeg je toch de indruk dat je onhandigheid nog wel meeviel. Het was een werkje van lange duur wou je een lange draad bekomen.

Wist je dat je met een molentje ook aan de slag kan? Dan gaat het heel wat sneller. Zo'n molentje is verkrijgbaar in hobbywinkels.



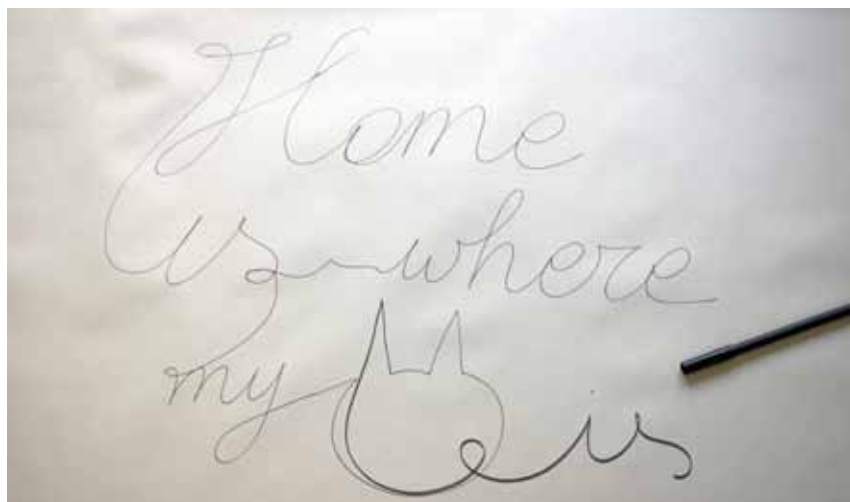
GEBREIDE WOORDEN

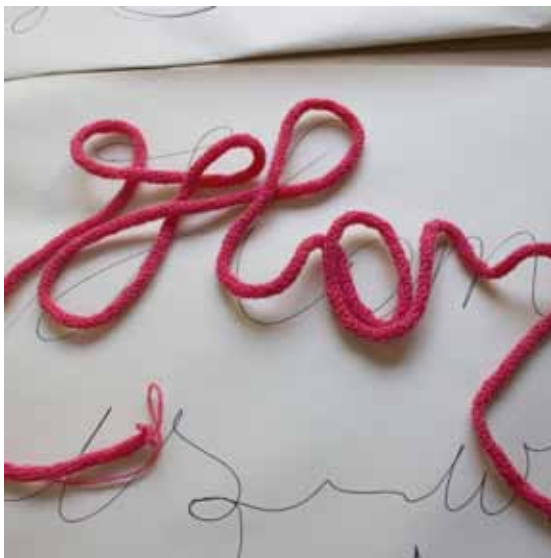
Bedenk welke boodschap je wil brengen. Neem een wit blad papier en potlood en schrijf de tekst op verschillende manieren tot je een schrijfwijze vindt die je goed vindt. Let wel, de letters moeten steeds goed met elkaar verbonden zijn. Ook de verbinding tussen de woorden is belangrijk. Je schrijft dus een volledige zin zonder je potlood op te heffen.

Tevreden van je tekst?
Nu kan je aan de slag.

WERKWIJZE

1. Volgende benodigdheden leg je klaar:
Schaar – naald – wol (woldikte voor een breinaald nr 3 à 3,5) – aluminiumdraad – molentje.
2. Stop de draad in je naald en schuif de naald door de voorziene opening.
3. Laat dan je naald zakken door het midden van het molentje. Zorg ervoor dat de draad vastzit tussen 2 tegenover elkaar liggende haakjes. Aan het uiteinde van de draad maak je een lusje dat je bevestigt aan het gewichtje.
4. Hou het molentje goed omhoog. Door het gewichtje hangt de draad stevig door.
5. Schuif het gewichtje regelmatig naar boven.
6. Werk door tot wanneer je draad lang genoeg is.
7. Neem een stuk behangpapier of een ander groot papier, een naald, je gepunnikte draad, aluminiumdraad en een schaar.
8. Schrijf je tekst op ware grootte met een stift. Schrijf je tekst zonder je stift op te heffen, in 1 vloeiende beweging.





9. Leg je gepunnikte draad op je geschreven tekst. Zo kan je nakijken of je voldoende gepunnikt hebt.
10. Stop nu de aluminiumdraad in je gepunnikte.
11. Nu ben je klaar om de tekst te overschrijven. De aluminiumdraad is stevig genoeg om de gepunnikte draad in vorm te houden maar belangrijker nog, hij is heel plooibaar.
12. Om je tekst af te werken stop je je einddraad in een naald en haal je de 4 lusjes op. Rijg je draad er doorheen en zet de draad vast. Doe dit ook met je begindraad. Soms gebeurt het dat je tekst loskomt, je kan dit verhelpen door met naald en draad beide delen met een steekje aan elkaar te naaien. Stop je einddraden mooi weg in de gepunnikte draad.

DE ALUMINIUMDRAAD IS
STEVIG GENOEG OM DE
GEPUNNIKTE DRAAD IN
VORM TE HOUDEN

TIP

Je hoeft niet altijd een hele tekst aan je muur te hangen. Een naam kan ook heel mooi en sterk overkomen. Op kinderkamers geeft dit een leuk effect. In combinatie met dromenvangers creëer je een nog hipper wand in huis.



Idee en uitvoering

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

V.A. SLECHTS
€199,⁹⁵ PP.

enjoyhotels.be
alles inclusief

V.A. SLECHTS
€175,⁰⁰ PP.

De mooiste
vakantiegebieden
van Duitsland
en België!

Eifelhotel Daun

Eifel / Moezel

Daun / Vulkaaneifel

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

Dit familiehotel ligt midden in de natuur naast het Kurort Daun met 3 kratermeren en de rivier 'Lieser'. Eifelhotel Daun is centraal gelegen voor uitstappen naar de Moezel, Trier, Koblenz en Luxemburg. Het hotel heeft 28 kamers met douche. Alle kamers hebben een groot balkon of terras. Een gezellige bar met open haard en groot buiten platform met voldoende zitplaatsen voor de gasten. Een restaurant met een groot terras waar u tijdens het eten kunt genieten van het prachtig uitzicht over het 'Putz-dal'. Kamers voor eenpersoons gebruik op aanvraag. In ons restaurant wordt u tijdens uw verblijf verwend met een uitgebreid 'Enjoy' ontbijtbuffet, kleine lunchkaart en een afwisselend 3-gangen keuze diner.

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 consumpties gratis, van 17:00 tot 24:00 uur (Frisdranken, vruchtensappen, bieren, huiswijnen, korn en apfelkorn)
- ✓ NIEUW! Koffiecorner: de gehele dag gratis koffie en thee
- ✓ Iedere avond entertainment, o.a. quizavond, livemuziek, wandeling en wijnproeverij Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd
- ✓ Gratis mooie dagtocht per luxe touringcar door de Moezel / Eifel regio
- ✓ Gratis diverse auto-, fiets en wandelroute's inclusief lunchpakket
- ✓ Gratis gebruik alle hotel faciliteiten
- ✓ Gratis uitstapjes boekje t.w.v. € 6,95 en gebruik infotheek

Aankomstdata en prijzen 2019

19, 27 september	€ 259.95 p.p.
1, 9, 13, 17, 25 oktober	€ 259.95 p.p.
29 oktober	€ 199.95 p.p.
2, 6, 10, 14, 18, 22, 26 november	€ 199.95 p.p.

Voor verdere aankomstdata zie www.enjoyhotels.be

Hotel Zur Krone

Direct aan de Moezel

Oberfell / Cochem / Koblenz

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

Hotel Hutter beschikt over 46 kamers en zijn van alle gemakken voorzien, douche, toilet, tv met Nederlandse zenders en WiFi. Alle kamers zijn per lift bereikbaar. Enjoyhotel Hutter ligt aan de oever van de Moezel in het dorp Bremm, hier bevindt zich de steilste wijnberg van Europa, de Calmont. In ons restaurant wordt u tijdens uw verblijf verwend met een dagelijks uitgebreid "Enjoy" ontbijtbuffet, warme lunch en een afwisselend 3-gangen keuzediner/ buffet. 's Avonds kunt u genieten in onze geheel nieuwe Alex' Lounge, met regelmatig vertier en entertainment, waaronder livemuziek etc., Wifi, grootschermtv en uiteraard gewoon lekker 'loungen'. Of in Jan's bar met uitzicht over de Moezel, de ruïne van het klooster, de Calmont wijngaarden en de voorbijvarende schepen.

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 wijnproeverij in onze nostalgische wijnkelder
- ✓ Kortingskaartjes boottocht over de Moezel (seizoensgebonden)
- ✓ Gratis bus- en treinvervoer in de gehele regio
- ✓ Gratis diverse auto-, fiets en wandelroute's inclusief lunchpakket
- ✓ Gratis gebruik alle hotel faciliteiten en versnellingsfietsen
- ✓ Gratis uitstapjes boekje t.w.v. € 6,95 en gebruik infotheek

Aankomstdata en prijzen 2019

27 september / 1, 9, 13, 17, 21, 25 oktober	€ 259.95 p.p.
29 oktober / 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26 november	€ 199.95 p.p.
30 november	€ 175.00 p.p.
4, 8, 12, 16 december	€ 175.00 p.p.

Voor verdere aankomstdata zie www.enjoyhotels.be

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

Geen aanbetaling verplicht!

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

Nederlands gesproken.

Puzzel en win

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN



✕ **Win 2 overnachtingen met ontbijt voor 2 personen** in een superior tweepersoonskamer in hotel *Sir & Lady Astor* op wandelafstand van de oude binnenstad van Düsseldorf.

Info: Hotel Sir & Lady Astor, Kurfürstenstrasse 18, 40211 Düsseldorf, +49 211 17 33 70, www.lady-astor.de, www.sir-astor.de



Een uitgelezen selectie boeken

- ✕ 5 exemplaren van **Als of de Weg ons zoekt**. Complete biografie van zuster Jeanne Devos, Julie Hendrickx, 29,99 euro, Uitgeverij Lannoo
- ✕ 4 exemplaren van **Vlak fietsen in de Ardennen en Wallonië**, Kristien Hansebout, 29,99 euro, Uitgeverij Sterck & De Vreese
- ✕ 3 exemplaren van **Bloemschikken 2.0**, Uitgeverij Manteau, 24,95 euro, Katie Smith & Terri Chandler
- ✕ 3 exemplaren van **Het dorp**, Wim Daniëls, 22,50 euro, Uitgeverij Thomas Rap
- ✕ 3 exemplaren van **De hemel verslinden**, Paolo Giordano, 24,95 euro, Uitgeverij De Bezige Bij
- ✕ 3 exemplaren van **Nog eenvoudiger 2**, Pascale Naessens, uitgeverij Lannoo



HORIZONTAAL

1 geldelijke bijdrage voor onderwijs **7** zetwerk **12** verschil tussen bruto- en nettogewicht **13** voorgeschreven voedingswijze **14** tijdelijk **16** Europese rivier **17** ruw en onverbloemd **18** postscriptum (afk.) **19** uitroep ter begroeting **21** toestel (afk.) **22** als het ware **23** lage mannenstem **24** lastdier met kop-pige reputatie **26** sportterm **27** Bijbelse vrouw **28** kledingstuk bij het paardrijden **30** door middel van **31** de berg Gods **32** gesmeerd **35** alleenzang **38** gebergte op Kreta **39** bejaard **41** toestand van razernij **44** boom **48** kaartspel **49** ogenblik **50** bloem **53** inspecteur **54** aanwijzend voornaamwoord **56** bejaarde **57** ik (Latijn) **58** december **59** namaak **61** in goede conditie **62** nobelium **63** deel van het oor **64** blaasinstrument **66** bevel **67** dun plaatje **68** snaarinstrument **70** bewerkende redacteur **71** keukengerei.

VERTICAAL

1 kerkhervormer **2** etage **3** wiel **4** spelonk **5** stemming **6** ver in de tijd **7** gezichtsvermogen **8** eerwaarde **9** containermaat (afk.) **10** sint **11** hoofdstad van Portugal **15** twaalftal **18** sieraad **20** Europeaan **22** stralenkrans **23** edelman **25** traag **26** uitroep van smart **27** noodsein **29** steen **30** kunststof **33** lofdicht **34** tweetal **36** kaartspel **37** romp van een beeld **40** spoedig **42** Indische vrucht **43** dierenhoofd **45** rivier in Schotland **46** windrichting (afk.) **47** ongevuld **51** onderwijzeres **52** detailhandel **54** deel van een rekenkundige bewerking **55** gekrijs **58** proefopname **59** westerse verdragsorganisatie (afk.) **60** Europeaan **63** smalle plank **65** dicht **67** Chinese afstandsmaat **69** elpee.

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

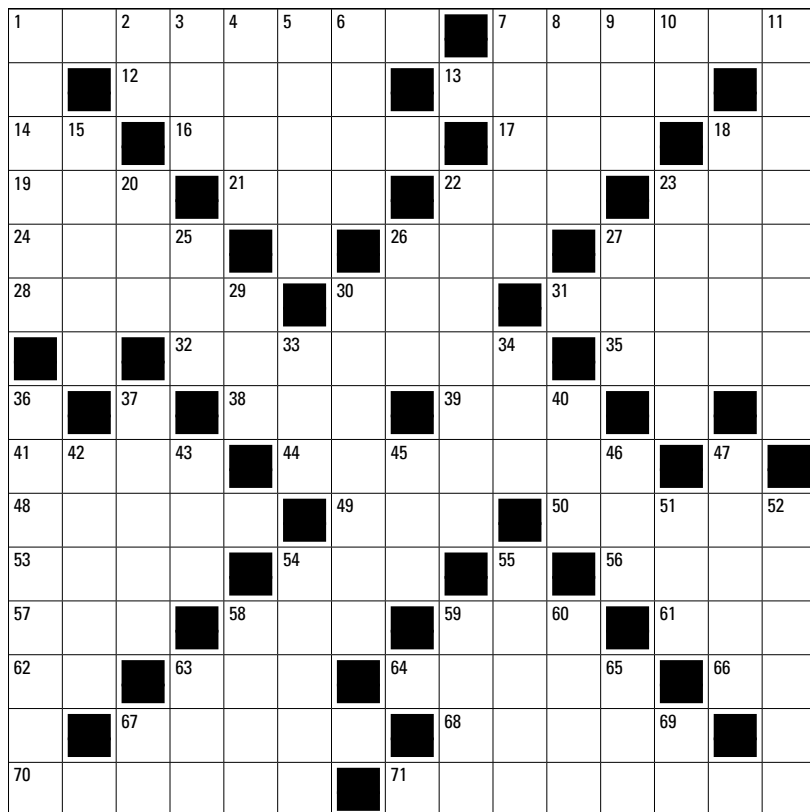
Stuur je oplossing naar:
OKRA-magazine, Kruiswoord
SEPTEMBER 2019, PB 40,
1031 Brussel vóór 1 OKTOBER 2019.
 De winnaars worden persoonlijk verwittigd. Voeg een postzegel van 0,92 euro toe (niet vastkleven).

Oplossing kruiswoordraadsel JUNI 2019

win nog meer prijzen ook voor niet-puzzelaars

EXPO	MUSICAL	VOORSTELLING
5 DUOTICKETS	14 DUOTICKETS	5 DUOTICKETS
CIRCLE OF LIFE	LA CAGE AUX FOLLES	WOESTEN

> Stuur voor 1 oktober een kaartje naar OKRA-magazine, PB40, 1031 Brussel of mail uw naam, adres, lidnummer naar magazine@okra.be. Vermeld ook naar welk duoticket je voorkeur gaat. Veel geluk.


**OPLOSSING
KRUISWOORD
SEPTEMBER 2019**

19	50	35	51	3	39	29	57	52
----	----	----	----	---	----	----	----	----

 Naam:

 Straat + nr:

 Postnr.:

 Woonplaats:

 Tel.:

 E-mail:

 OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

 Voorkeur boek:

 Schiftingsvraag: *Hoe heet dé kruidenlikeur van Düsseldorf?*

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

SPECIALE AANBIEDING!

LAAG GEPRIJSD! MOOIE BLOUSE

Zeg het met bloemen! Deze blouse van topkwaliteit heeft een mooie stressese kraag, knopenlijst en 3/4-mouwen met manchetten en knoop. De afgeronde zoom met zijsplitjes biedt extra comfort. Hij is verkrijgbaar in 2 lengtematen en zit daardoor alsof voor u op maat gemaakt.

Bijvoorbeeld in maat 46 Lengte ca. 71 cm
 Lengte ca. 67 cm
100% polyester. Machinewasbaar.



MODE ALSOF OP MAAT GEMAAKT

Zo kiest u de juiste maat



Uw lengte is...

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

NORMALE MATEN KORTE MATEN

WELKOMSTACTIE

Deze blouse €34.95

+ de catalogus gratis

+ verzending €0.- €4.99

Uw bestelling €39.94

-40% €23.95

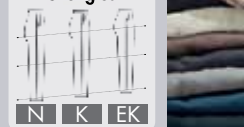
+BIJPASSENDE BROEK VOOR EEN LAGE PRIJS

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

Lengte ca. 101 cm
 Lengte ca. 95 cm
 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 1508 door

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

Zoeken...

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

atelier
goldner
schnitt

www.ateliergs.be

In 2 verschillende bloemmotieven



blauw gedess.



roze gedess.

En in 4 effen kleuren:



roze gedess.

oranje

wit

JA, ik profiteer graag van deze SPECIALE AANBIEDING

1. Ik kies : KLEUR	MAAT	LENGTE	Aantal	Prijs	Totaal
De blouse <input type="checkbox"/> blauw gedess. 7977-813 <input type="checkbox"/> wit 7311-306 <input type="checkbox"/> oranje 7980-613 <input type="checkbox"/> roze gedess. 4414-500 <input type="checkbox"/> marine 7981-714 <input type="checkbox"/> lichtblauw 7982-813	<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* <small>*hiervan is geen korte maat leverbaar</small>	<input type="checkbox"/> N 1,65 m of langer Normale maat <input type="checkbox"/> K kleiner dan 1,65 m Korte maat		x € 23.95 =	
De broek <input type="checkbox"/> zand 1698-304 <input type="checkbox"/> zwart 1706-005 <input type="checkbox"/> gebr. wit 1703-504 <input type="checkbox"/> taupe 1708-604 <input type="checkbox"/> antraciet 5653-902 <input type="checkbox"/> zilvergrijs 1707-103 <input type="checkbox"/> jeansblauw 1700-401 <input type="checkbox"/> donkerblauw 6323-502	<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** <small>**hiervan is geen (extra) korte maat leverbaar</small>	<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 =	
				+ de catalogus	gratis
				+ verzending €4.99	gratis
				TOTAALBEDRAG:	
2. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS in (CODE 1508)					
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: <input type="checkbox"/> per e-mail					
3. Manier van betalen:					
<input type="checkbox"/> Ik bestel op rekening					
In uw pakket vindt u uw leveringsnota, gelieve deze rekening te betalen binnen 14 dagen.					
Datum _____			Handtekening _____		
<input type="checkbox"/> 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. Informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de bescherming van u persoonsgegevens vindt u op de servicepagina's van onze catalogi en op www.ateliergs.be. De informatie die in dit document wordt verzameld, is bedoeld voor intern gebruik door Atelier Goldner Schnitt. De informatie kan worden doorgegeven worden aan de organisaties die contractueel verbonden zijn met Atelier Goldner Schnitt. Als u niet gecontacteerd wenst te worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons meedelen.
*Verplichte gegevens zijn gemarkeerd met een sterretje.
**Variabele kosten volgens operator - max. € 0.30/min
V.U.: D. Ribs, Z. 5 Mollem 390, 1730 Asse
Aanbieding geldig tot 31-12-2019 en zolang de voorraad strekt.



39098025 ANK HW19