

MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • MAART 2018 • JAARGANG 51 NR. 2

WWW.OKRA.BE @OKRAVZW OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine

"OVER 'DOWN THE ROAD':
IK ZAG MENSEN DIE
LEVEN ZONDER FILTER.
JE KIJKT IN HUN ZIEL,
PUURDER KAN NIET."

DIETER COPPENS

12 GEZOND ETEN EN
BEWEGEN DOET
LANGER LEVEN

23 DOSSIER
NIEUW

46 ROXANNE WELLENS:
TE MOOI OM WAAR TE
ZIJN



EIGEN AUTOREIS

VANAF SLECHTS

€ 179,⁹⁵ p.p.



NIEUW

OPENINGS AANBIEDING!

Hotel am Park - Eifel

 **Stadtkyll - 5 daagse eigen auto reis**

Hotel am Park stadtkyll ligt in de prachtige vulkaaneifel voor gezellige uitstapjes naar Trier, Koblenz, Monschau, Bad Münstereifel, België en Luxemburg. Het Hotel beschikt over 90 zeer ruime kamers met een zithoek. Allen met inloopdouche, toilet, TV met NL zenders, en WiFi op alle kamers. Alle kamers zijn te bereiken met een lift. Het hotel beschikt over twee gezellige restaurants waar tijdens uw verblijf vermeld wordt met een dagelijks „enjoy“ uitgebreid ontbijtbuffet en culinair dinerbuffet. Een lunchpakketje kunt u s’ morgens zelf samenstellen om mee te nemen of u geniet van een heerlijk lunchbuffet van 12:00-14:00. Natuurlijk kunt u bij ons iedere avond genieten van bijzonder entertainment waarbij wij lekkere hapjes serveren.

INCLUSIEF

- ✓ Ontvangst met warme lunch of koffie met gebak
- ✓ 4 x overnachting met uitgebreid „Enjoy“ ontbijtbuffet
- ✓ 4 x warme lunch of lunchpakket
- ✓ 4 x driegangenkeuze menu
- ✓ NIEUW: koffi corner koffie en thee gehele dag GRATIS
- ✓ Dagelijks alle drankjes van 17:00 t/m 24:00 GRATIS bieren, wijnen, fris- en vruchtendranken, jenever en apfelkorn
- ✓ GRATIS Dagtocht per luxe touringcar door het Eifelgebied
- ✓ Iedere avond entertainment, o.a live muziek, wandeling en quizavond ‘s Avonds wordt er regelmatig een bittergarnituur geserveerd
- ✓ GRATIS WiFi op alle kamers en bar/lounge
- ✓ GRATIS gebruik versnellings fietsen en andere faciliteiten
- ✓ E-bike verhuur station
- ✓ GRATIS diverse auto-, fiets en wandelroute’s met lunchpakket

VERTREKDATA EN PRIJZEN

APRIL 2018

WO 4 april	€ 179,95 p.p.
DO 8 april	€ 179,95 p.p.
DO 12 april	€ 179,95 p.p.
MA 16 april	€ 179,95 p.p.
VR 20 april	€ 199,95 p.p.
DI 24 april	€ 199,95 p.p.
ZA 28 april	€ 199,95 p.p.

JUNI 2018

ZO 3 juni	€ 249,95 p.p.
DO 7 juni	€ 249,95 p.p.
MA 11 juni	€ 249,95 p.p.
VR 15 juni	€ 249,95 p.p.
DI 19 juni	€ 249,95 p.p.
ZA 23 juni	€ 249,95 p.p.
WO 27 juni	€ 249,95 p.p.

MEI 2018

WO 2 mei	€ 249,95 p.p.
ZO 6 mei	€ 249,95 p.p.
MA 14 mei	€ 249,95 p.p.
VR 18 mei	€ 249,95 p.p.
DI 22 mei	€ 249,95 p.p.
ZA 26 mei	€ 249,95 p.p.
WO 30 mei	€ 249,95 p.p.

JUNI 2018

ZO 1 juli	€ 249,95 p.p.
DO 5 juli	€ 249,95 p.p.
MA 9 juli	€ 249,95 p.p.
VR 13 juli	€ 249,95 p.p.
DI 17 juli	€ 249,95 p.p.
ZA 21 juli	€ 249,95 p.p.
WO 25 juli	€ 249,95 p.p.
ZO 29 juli	€ 249,95 p.p.

Nederlands gesproken

Kijk voor meer informatie op enjoyhotels.be of bel 0049 2953 9625 333

Voor alle Enjoyhotels geldt geen aanbetaling, geen boekings-, en reserveringskosten, geen 1-persoonskamer toeslag.

Alle fouten voorbehouden en exclusief eventuele toeristenbijdrage.

Voor een dag van morgen

Wanneer ik morgen doodga,
vertel dan aan de bomen
hoeveel ik van je hield.
Vertel het aan de wind,
die in de bomen klimt
of uit de takken valt,
hoeveel ik van je hield.
Vertel het aan een kind
dat jong genoeg is om het te begrijpen.
Vertel het aan een dier,
misschien alleen door het aan te kijken.
Vertel het aan de huizen van steen,
vertel het aan de stad
hoe lief ik je had.

Maar zeg het aan geen mens,
ze zouden je niet geloven.
Ze zouden niet willen geloven dat
alleen maar een man
alleen maar een vrouw
dat een mens een mens zo liefhad
als ik jou.

Hans Andreus

In memoriam Nele Joostens, eindredacteur OKRA-magazine, 15 december 1978 – 18 januari 2018

14

NIEUW

'Waarom wil je veranderen? Het is toch goed zoals het is.' De opmerking kwam van een lezer van OKRA-magazine na de boodschap dat het er anders zou gaan uitzien. Niet alleen naar inhoud maar ook naar vorm.

Het is een goeie vraag. Waarom willen (sommige) mensen toch altijd van alles veranderen? Zelf raak ik na een tijdje ook weer uitgekeken op steeds dezelfde opstelling van de meubels in mijn interieur. Dezelfde volgorde van liedjes op een cd gaat vervelen en dus shuffle ik erop los én herontdek ik zo de muziek. Voor de weg naar het werk heb ik minder alternatieven... Maar ook daar zie ik verandering, zij het soms in kleine dingen. Bomen die hun eerste blaadjes krijgen, krokussen die hun kopje boven de grond steken terwijl daar gisteren nog niets van te merken was.

Veranderen zit in de en in onze natuur. We willen afwisseling omdat altijd hetzelfde op den duur sleur geeft. Omdat een mens denkt dat iets beter kan. Misschien hebben we het moeilijk met tevredenheid en willen we naar iets meer, iets beters, iets anders streven.

Dat gaat in elk geval op voor dit nieuwe magazine. We waren tevreden met het oude, maar verloren wat aan scherpte. De valkuil van het automatisme loerde om de hoek en de lat ging wat lager liggen. Daarom krijg je nu een vernieuwd magazine, met elke maand een dossier erin. In dit eerste gloednieuwe nummer is 'nieuw' het voor de hand liggende thema: hoe is het om grootouder te zijn in een nieuw-samengesteld gezin? Hoe voelt het om naar een woonzorgcentrum te verhuizen? Welke nieuwe technologieën ontwikkelen zich vandaag?

Deze nieuweling heeft ons voor uitdagingen gesteld, ons getest op onze vastberadenheid. We voelen ons bloed sneller pompen, kunnen aan niets anders meer denken en worden vervuld met goesting naar meer van dit. We hopen natuurlijk dat jij er even enthousiast en geïnspireerd door wordt als wij. We zijn dan ook benieuwd naar je reacties. Mail naar magazine@okra.be of bel 02 246 44 33.

Katrien



Dossier
Nieuw



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 Vandeegeaete, Benjamin Ponsaerts, Griet Van Beveren **Redactieraad** Herman De Leeuw, Niek De Meester, Nic Fruru, Jos Lacroix, Hilde Masui, Dirk Van Beveren, Mark De Soete, Jan Rolies, Lieven Rijckooft, Jan Denil **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 **Opplage**: 163 620 exemplaren. Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever mag geen enkele tekst of illustratie geheel of gedeeltelijk worden gereproduceerd. Advertenties vallen niet onder de verantwoordelijkheid van de uitgever. **Coverfoto**: Ann Vertriest. **Het maantnummer verschijnt uiterlijk op 24 februari 2018**. OKRA-magazine, trefpunt 55+ is aangesloten bij de Unie van de Uitgevers van de Periodieke Pers. **Je kan OKRA-magazine ook lezen via okra.be.**



LEEWARDEN: EEN KNUSSE, GEZELLIGE STAD



in dit nummer

- 6 **VRAAG HET AAN NIEK**
Hoe ga je om met een opdringerige deur-aan-deurverkoper?
- 8 **AAN TAFEL**
Verandering van spijs doet eten
- 12 **GEZOND OUDER WORDEN**
Gezond eten en bewegen doet langer leven
- 14 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**
Het onafhankelijkheidsstreven in Catalonië
- 16 **UIT**
Leeuwarden-Fryslân 2018. Gemeenschapszin op z'n best
- 20 **STANDPUNT**
Nieuwe vragen en uitdagingen

23 DOSSIER

Nieuw

Mieke Peeters:
"Nieuw samengestelde gezinnen vinden wij heel gewoon. Zelfs mijn moeder, die 95 jaar is, vindt dat normaal."

- 36 **OVER WAT TELT**
Roxanne Wellens: Te waar om mooi te zijn
- 41 **GESMAAKT**
Het culturele en culinaire leven van Dieter Coppens
- 42 **CULTUUR**
10 om niet te missen
- 44 **SPREKENDE SCHRIJVER**
Jan Pauwels over Gekroonde hoofden
- 46 **DOE HET ZELF**
Bezoek? Steek je tafel in een nieuw jasje
- 50 **LANGS VLAAMSE WEGEN**
Bob Zwaenepoel, een leven lang gepassioneerd door tafeltennis
- 52 **KRUISWOORDRAADSEL**
- 54 **LEDENVOORDEEL**



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

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

HOE GA JE OM MET EEN OPDRINGERIGE DEUR- AAN-DEURVERKOPER?

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto's SHUTTERSTOCK

In deze rubriek stelt een lezer een vraag over een consumentenzaak die de redactie beantwoordt. Deze maand komt de vraag van Mieke uit Sint-Niklaas.

Er belde iemand aan die zei dat hij de toestemming had van de stad om iedereen aan te spreken. Of hij even mocht binnenkomen om mijn energiefactuur te bekijken en een ander voorstel te doen. Mag dat zo maar?

Beste Mieke,

Deur-aan-deurverkoop is wettelijk toegelaten, ook voor energie. De Europese wetgeving verhindert reglementering van deze relatief consument-onvriendelijke praktijken. Deur-aan-deurverkoop en het thuis afsluiten van contracten leiden geregeld tot klachten. De ene ziet zijn vorige contract opgezegd om vervolgens te worden gecontacteerd door een nieuwe leverancier zonder ooit iets te hebben ondertekend. Een ander laat zich overhalen met het argument dat hun product de Beste Koop is bij Test-Aankoop, wat in de meeste gevallen een leugen is.

Mijn advies is om op de vraag van deur-aan-deurverkopers NIET in te gaan. Als je van energieleverancier wil veranderen, neem je daar het best rustig de tijd voor zonder druk van een verkoper.

Heb je je toch laten overhalen maar slaat de twijfel toe zodra de vriendelijke verkoper de deur uit is? Dan heb je nog de mogelijkheid om van je toestemming en nieuwe aankoop af te zien.

De huis-aan-huisverkoper moet je namelijk een schriftelijk contract overhandigen dat jullie beiden hebben ondertekend. De energieleverancier moet dat contract op zijn beurt bevestigen met een brief die aan jou persoonlijk gericht moet zijn. Deze bevestiging moet een hele reeks informatie bevatten: onder andere een kopie van het contract, ondertekend door de leverancier, de algemene en de bijzondere voorwaarden. Je hebt het recht om het contract te herroepen binnen veertien kalenderdagen na ontvangst van de bevestiging van de leverancier.

Kortom, Mieke, wees beleefd maar kordaat met verkopers aan je deur en ga niet op hun voorstellen in. Doe je dat toch en wil je je bedenken?

Doe het dan tijdig en volgens de wet.

Groeten,



Niek

Elke maand tracht de redactie hier een vraag van een lezer over consumenten-aangelegenheden te beantwoorden. Heb jij ook een vraag die je in deze rubriek beantwoord wil zien? Mail dan je vraag naar vraaghetaan@okra.be.



Hoe bereken je zelf wie de voordeligste energieleverancier is?

De Vlaamse overheid ontwikkelde een handige tool om te berekenen bij welke energieleverancier jij met je specifieke verbruik het voordeligst af bent. Die tool heet de V-test en je vindt hem op www.vtest.be. Op basis van je werkelijke verbruik of een schatting krijg je een overzicht van de energiecontracten, apart voor elektriciteit en aardgas, gerangschikt van goedkoop naar duur.

Vind je dat te moeilijk, bel dan naar het nummer 1700 van de Vlaamse overheid en kies nummer 3 in het keuzemenu dat je te horen krijgt. Dat kan elke werkdag van 9.00 tot 19.00 uur. Neem je jaarafrekening elektriciteit en aardgas bij de hand want naar die gegevens wordt gevraagd.

Nog niet geholpen? Schakel dan je lokale vertrouwenspersoon bij het OCMW, het CAW of het Buurthuis in. In je OKRA-trefpunt is er wellicht ook iemand die je hierbij kan helpen.



Is overstappen naar een andere energieleverancier moeilijk?

Nee, zeker niet. Bel naar de nieuwe leverancier en geef de naam door van het contract dat je wil. Vermeld de EAN-code van de elektriciteits- en aardgasmeter. Die code van 18 cijfers staat op de eerste pagina van je jaarafrekening en begint met 5414.

Je krijgt dan een meterkaartje van Eandis of Infrax. Geef je meterstanden altijd door. Je vindt ze op de elektriciteits- en aardgasmeter in je woning. Je vorige leverancier zal op basis van deze gegevens je slotafrekening maken.

Maak je geen zorgen, je zal niet zonder elektriciteit of aardgas vallen.

Waar moet je op letten als je een nieuw contract afsluit?

De prijs is een doorslaggevend argument om voor de ene of de andere leverancier te kiezen. Daarnaast heb je de keuze tussen een contract met **een vaste of met een variabele energiecomponent**.

Variabel wil zeggen dat de energiekost van je leverancier kan schommelen tijdens de contractperiode, afhankelijk van prijsdalingen en -stijgingen op de energiemarkt. Als de prijs daalt, is dat in jouw voordeel. Als de prijs stijgt, is dat in je nadeel. Vast betekent dat de energiekost niet verandert tijdens de contractperiode. Wil de energieleverancier toch zijn prijzen aanpassen, dan moet hij jou daarvan eerst op de hoogte brengen.

Wat nog meespeelt, is het belang dat je al dan niet hecht aan **groene stroom**. In de V-test vind je een kolom die je per contract het percentage aan elektriciteit uit hernieuwbare energiebronnen (wind, zon, waterkracht, biomassa of biogas) weergeeft. Hoe groter dit percentage, hoe groener de stroom die geleverd wordt. Op www.vreg.be kan je zien of de leverancier zijn belofte voor groene stroom ook echt nakomt.

Tot slot is ook de duurtijd van je contract belangrijk. **Een contract van bepaalde duur** loopt 1, 2, 3 of 5 jaar. Maar let op dat het nadien niet automatisch stilzwijgend verlengd wordt! Zo beland je misschien zonder het te weten in een veel duurder contract dan waarvoor je oorspronkelijk hebt getekend. Laat je niet verrassen en controleer dit vooraf. Bij **een contract van onbepaalde duur** is de einddatum niet bepaald. Je kan kosteloos van leverancier veranderen door simpelweg een nieuw contract te ondertekenen bij een andere leverancier. Die laatste zorgt voor een vlotte wissel binnen de maand.

Wees aandachtig voor kleine lettertjes in het contract. Die vertellen soms dat je facturen enkel online of per e-mail ontvangt, dat je verplicht bent een aandeel te kopen... Neem je tijd en wees voorbereid!

MAAK JE GEEN ZORGEN, JE ZAL NIET ZONDER ELEKTRICITEIT OF AARDGAS VALLEN

Heb je zonnepanelen? Let dan extra goed op!

Eigenaars van zonnepanelen veranderen het best zo dicht mogelijk tegen de jaarlijkse meteropname van de leverancier. Veranderen leidt namelijk tot een tussentijdse meteropname en een tussentijdse afrekening met ofwel een groot overschot van de zomer dat naar 0 herleid wordt, ofwel een groot tekort van de winter dat nog niet aangezuiverd werd. Meer info hierover vind je op www.vreg.be. ■

wist je dat...

- ... veranderen van energieleverancier gratis is?
- ... je op die manier tot honderden euro per jaar kan besparen?
- ... je daarvoor zelf niets hoeft te doen? De leverancier van je keuze regelt alles.
- ... je meters dezelfde blijven?
- ... je ononderbroken elektriciteit en aardgas blijft hebben?
- ... wanneer je recht hebt op een sociaal tarief, je al goed zit bij je huidige leverancier?
- ... je het goedkoopste contract voor elektriciteit en het goedkoopste voor aardgas kan kiezen? Je mag dus aparte leveranciers kiezen.

VERANDERING VAN SPIJS DOET ETEN

Tekst AN VERTRIST // Foto's AN VERTRIST

Onze Vlaamse klassiekers zijn niet te versmaden. Dankzij enkele nieuwe smaken krijgen ze vandaag een heel nieuw elan. Hier zijn tomatensoep met balletjes, garnalencocktail, vol-au-vent en chocolademousse anno 2018!



TOMATENSOEP MET BALLETJES

1 el olijfolie
2 teentjes look
200 g halfgedroogde tomaten op olie*
3 x 400 g kerstomaatjes in blik
750 ml groentebouillon
1 tl oregano
1 pak kleine mozzarellablokjes
verse basilicum of oregano
peper en zout

Snijd de look fijn en doe hem samen met de olijfolie in een kookpot. Roerbak een beetje op middelhoog vuur.

Giet de halfgedroogde tomaatjes af en doe ze in de kookpot samen met de 3 blikken kerstomaatjes. Roer goed. Breng al op smaak met peper, zout en oregano en laat 10 minuutjes pruttelen op een zacht vuurtje. Roer af en toe.

Voeg de bouillon toe aan de soep en laat 10 minuten koken op een hoger vuur. Haal de soep van het vuur en mix glad. Schep de soep in de borden en dresseer met de mozzarella-bolletjes en basilicum.

*De volledig gedroogde tomaten zijn te taai voor deze bereiding.

*Tip:
Serveer eventueel met
een beetje pesto*



VOL-AU-VENT

1 klont boter
200 g kalfs- of gemengd gehakt
400 g kipfilet
250 g champignons
500 ml kippenfond
200 ml room
1 citroen
1 tl tijm
1 à 2 el roux sausbinder
1 vel bladerdeeg
komijnzaadjes (optioneel)

Lekker met kroketjes!

Breng de kippenfond aan de kook. Rol ondertussen het gehakt tot balletjes ter grootte van een knikker. Doe het gehakt in de fond en laat koken tot de balletjes bovendrijven. Schep ze uit de fond en neem van het vuur.

Snijd de champignons in plakjes en de kipfilets in hapklare brokken. Smelt de boter in een grote antikleefpan en bak de champignons en kip eventjes in de boter tot de kip is dichtgeschroeid. Giet er de fond bij. Laat 10 minuutjes pruttelen. Breng op smaak met peper, zout en tijm. Knijp er een citroen over uit.

Doe er de sausbinder bij en laat indikken. Begin met 1 eetlepel en wacht een minuutje. Doe er daarna een tweede bij indien nodig. Giet er vervolgens de room bij en laat nog wat indikken.

Verwarm de oven voor op 220°. Snijd het bladerdeeg in cirkels (met een uitsteekvorm of met een glas). Bestrijk met wat water (of losgeklopt eitje) en besprenkel met de komijnzaadjes. Bak in de oven tot goudbruin en serveer met de vol-au-vent.



GARNALENCOCKTAIL

200 g gare tijgergarnalen
1 mango**
1 avocado
enkele blaadjes kropsla
1 bosje radijsjes
1 Spaanse peper
1 bosje verse koriander
1 limoen
cocktailsaus

*grijze garnalen
zijn ook prima*

Hak de kropsla in reepjes en verdeel over de glaasjes. Schil en ontpit de mango en snijd in blokjes. Doe hetzelfde met de avocado. Besprenkel met wat limoensap.

Snijd de Spaanse peper in fijne schijfjes en de radijsjes in flinterdunne reepjes.

Versier de glaasjes met de mango, avocado, garnalen, cocktailsaus, Spaanse peper en radijsjes. Werk af met een blaadje koriander.

**Gebruik je mango uit de diepvries, ontdooi die dan vooraf.



CHOCOLADEMOUSSETAART

1 vel brokkeldeeg
200 g zwarte chocolade*
100 g fijne kristalsuiker
4 eieren
150 g echte boter
1 zakje vanillesuiker
cacaopoeder
1 snuf zout

Verwarm de oven voor op 200°C.

Doe het brokkeldeeg samen met het papier waarin het was gerold in een lage gekartelde taartvorm en druk de zijkan- ten goed aan. Doorprik het deeg met een vork. Het papier moet natuurlijk aan de onderkant van het deeg zitten, zodat je de taart makkelijk uit de vorm krijgt.

Snijd de boter in blokjes en breek de chocolade in brokken. Doe samen in een steelpannetje en zet op het allerlaagste vuur en laat rustig smelten. Roer heel af en toe. Haal van het vuur en laat wat afkoelen. Splits de eieren en klop het eiwit met het snufje zout stijf tot pieken. Doe de eierdooiers in een andere kom en roer er de suikers onder. Blijf roeren tot het eigeel een pak bleker ziet. Giet hierbij de afgekoelde gesmolten chocolade en meng goed. Schep er nu voorzich- tig het eiwit onder. Giet de mousse in de taartvorm en bak 30 minuutjes in de oven. Serveer lauwwarm met wat caca- opoeder en eventueel wat opgeklopte slagroom en een bol- letje ijs. ■

* Dit recept werkt niet met melk- of witte chocolade.

SPECIALE AANBIEDING!

LAAG GEPRIJSD!

MOOIE BLOUSE

Zeg het met bloemen! Deze blouse van topkwaliteit heeft een mooie strenessekraag, 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. Lengte ca. 71 cm in maat 46, ca. 67 cm in maat 23.

100% polyester. Machinewasbaar.



MODE ALSOF OP MAAT GEMAAKT

Zo kiest u de juiste maat



N
NORMALE
MAAT

Normale maat
u bent 1,65 m.
of langer

K
KORTE
MAAT

Korte maat
u bent kleiner
dan 1,65 m.



WELKOMSTACTIE

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

Uw bestelling €39.94

-40%

slechts

€23.95

ZO KUNT U BESTELLEN:

per telefoon:
070 - 22 28 28

op internet:
www.ateli ergs.be
vul het artikelnummer
in het zoekveld in:

Zoekterm / artikelnummer

per post:
**vul de bon in
en stuur hem gratis op**

Aanbieding geldig tot 30-06-2018
en zolang de voorraad strekt.

atelier
goldner
schnitt

www.ateli ergs.be

meerkleurig gedess.

Deze print
fleurt uw dag op



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

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

1. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS om te bestellen

☐ Mw. ☐ Dhr. Achternaam _____
Voornaam _____ Geboortedatum ____/____/____ **1 9**____
Straat en huis-/busnr. _____
Postcode _____ Woonplaats _____
Tel. _____ E-mail* _____@_____

*Ja, houdt u mij per e-mail op de hoogte van de laatste informatie en actuele aanbiedingen

2. Ik bestel de blouse graag in kleur, maat en lengte:

KLEUR	☐ meerkleurig gedess. bestelnr. 7977-800	MAAT	☐ 40 ☐ 42 ☐ 44 ☐ 46 ☐ 48	LENGTE	☐ Normale maat	☐ Korte maat
	☐ geel bestelnr. 7979-500		☐ 50 ☐ 52 ☐ 54* ☐ 56*		☐ N (lengte 71 cm, u bent 1,65 m of langer)	☐ K (lengte 67 cm, u bent kleiner dan 1,65 m)
	☐ oranje bestelnr. 7980-600					
	☐ marine bestelnr. 7981-700					
	☐ lichtblauw bestelnr. 7982-800					

*hervan is geen korte maat leverbaar

3. Bij deze bestelling: GRATIS VERZENDING!

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

Datum _____ Handtekening _____

Stuur de bestelling op naar:
Atelier Goldner Schnitt, Z.5 Mollem 390, B-1730 Asse

Ik bestel volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op www.ateli ergs.be. Uw adresgegevens worden, behoudens bezwaren van uw kant, in een verwerking opgenomen, zodat wij u op de hoogte kunnen houden van toekomstige aanbiedingen van Atelier Goldner Schnitt, houder van het bestand. U heeft het recht om deze gegevens in te kijken en ze aan te passen. Wet verwerking persoonsgegevens 8/12/1992. Als u niet gecontacteerd wenst te worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons meedelen. (variabele kosten volgens operator - max. 0.30€/min)

38048032 F518

Bestelling CODE 1370
Catalogus CODE 1362

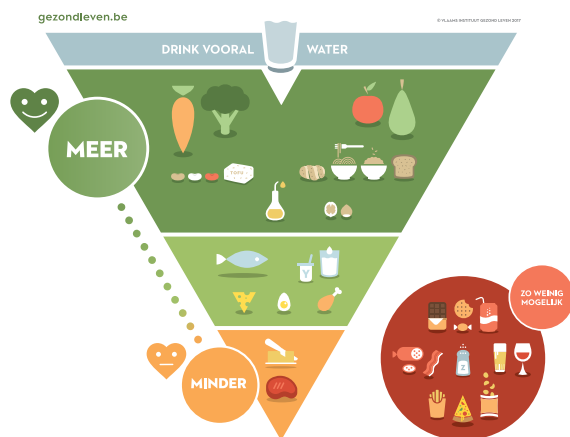


GEZOND ETEN EN BEWEGEN DOET LANGER LEVEN

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto's VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Gezond eten, wat is dat nu precies? In de media verschijnen zoveel tegenstrijdige berichten dat je op den duur het bos door de bomen niet meer ziet. Daarom verzamelde het Vlaams Instituut Gezond Leven alle huidige wetenschappelijke kennis over gezonde voeding – wat krijgt de voorkeur, wat beperk je beter – in de voedingsdriehoek.

Loes Neven, voedingsexperte van het Vlaams Instituut Gezond Leven: “We willen richtlijnen geven die op lange termijn voor iedereen haalbaar zijn. En die ervoor zorgen dat er ook voor onze kinderen en kleinkinderen genoeg gezond voedsel is.”



De kleuren in de voedingsdriehoek weerspiegelen het effect van de producten in die laag op je gezondheid. Zo zie je helemaal bovenaan water staan. Water is cruciaal voor de vochtbalans van je lichaam. Daarom krijgt het voorrang op alles. De voedingsdriehoek zelf is onderverdeeld in drie zones.

Donkergroen

Dit zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid. Denk maar aan groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën. Kies zoveel mogelijk voor de weinig of niet-bewerkte versie.

Lichtgroen

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid. Hier horen thuis: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Kies ook hier voor de weinig of niet-bewerkte variant.

Oranje

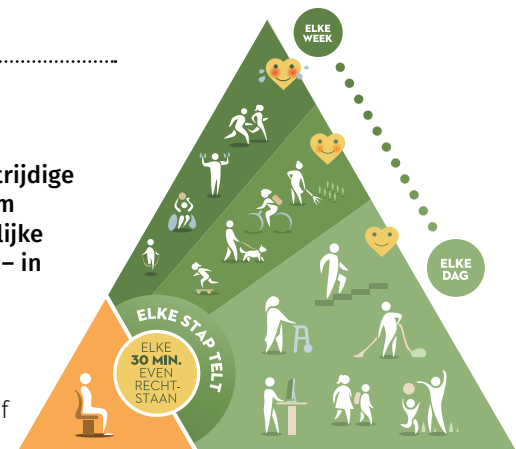
Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid: rood vlees, boter, kokos- en palmolie.

Rood: de restgroep

Een vierde categorie staat los van de driehoek. Dat zijn sterk bewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd. Ze kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fast-food... Ze bevatten weinig of geen nuttige voedingsstoffen en zijn dus overbodig in een gezond voedingspatroon.

Bewegen én minder lang stilzitten in een driehoek

Een gezond leven beperkt zich niet tot het nauwgezet volgen van de voedingsdriehoek. Bij een gezonde levensstijl hoort ook een gezonde bewegingsmix. Daarin wissel je zitten, staan en bewegen af. Hoe je dat het best aanpakt, geeft de bewegingsdriehoek helder weer.



De bewegingsdriehoek in kleur

Oranje zone

Sedentair gedrag of lang stilzitten is alles wat je doet terwijl je ligt of zit en waarbij je heel weinig energie verbruikt. Slapen hoort daar niet bij. Je voelt je fysiek en mentaal beter in je vel als je lang stilzit beperkt én onderbreekt, om het half uur als het kan.

Lichtgroene zone

Bewegen is gezond. Daarom heeft bewegen de kleur groen. Daarbij geldt: hoe groener de zone, hoe intensiever de beweging. In licht intensieve beweging schuilen meer gezondheidsvoordelen dan je denkt... Je vindt licht intensief bewegen dan ook terug in de onderste laag van de groene zone in de bewegingsdriehoek. Probeer alvast het grootste deel van elke dag licht intensief te bewegen tijdens je taken.

Middelste groene zone

Stevig wandelen, tuinieren of fietsen is haalbaar voor velen en goed voor lichaam én geest. Beweeg dagelijks ook een stukje aan matige intensiteit. Als je matig intensief beweegt, ga je sneller ademen en slaat je hart sneller. Je bent nog niet buiten adem en je kunt nog gewoon praten.



Donkergroene zone

De donkergroene zone bevindt zich bovenaan in de bewegingsdriehoek. Deze zone staat voor hoog intensief bewegen: lopen, een partijtje basketbal... Als je hoog intensief beweegt ga je ook zweten. Beweeg minstens één keer per week hoog intensief voor de mooiste gezondheidsbonus.

Niet te lang stilzitten

Dr. Ragnar Van Acker, bewegingsexpert van het Vlaams Instituut Gezond Leven: "Lang stilzitten heeft een negatieve invloed op je gezondheid, zelfs als je de gezondheidsaanbeveling voor beweging haalt (150 minuten matig intensief per week). Zit je lang stil? Dan hoeven je spieren niet te werken. Gevolg: je metabole processen verlopen niet zoals het moet. Onder meer je vetafbraak wordt afgeremd, wat kan leiden tot **gezondheidsrisico's**. Om het halfuur rechtstaan en rondstappen is dus de boodschap. Zo komen je grote spieren in contractie, een zegen voor je lichaam. Ook je mentale gezondheid en concentratie varen trouwens wel bij die beweegmomentjes."

Doe het samen

"In je eentje starten met een gezonde levensstijl lijkt onbegonnen werk. Het gaat eenvoudiger als je er niet alleen aan moet beginnen. Samen in groep geeft een extra duwtje. Daarom zijn we met het Vlaams Instituut Gezond Leven partner van OKRA-SPORT+ met hun project lekker actief."

Lekker actief is een opbouwprogramma waarbij je in twaalf weken leert om meer te bewegen, minder lang stil te zitten en gezonder te eten. Dat alles volgens de nieuwe principes van de voedings- en de bewegingsdriehoek. Je OKRA-treppunt organiseert dit opbouwprogramma en jij kan daaraan deelnemen.

Een keer per week tref je de andere deelnemers voor een groepsactiviteit. Zelf ga je ook aan de slag met extra krachtoefeningen. Deze maken je fitter en verkleinen ook de kans op vallen.

Deelnemen kost 15 euro voor de hele sessie van twaalf weken.

Geïnteresseerd? Informeer of je trefpunt mee doet met lekker actief.

Is dit niet het geval, kijk dan op www.okrasportplus.be of op 02 246 44 35.



DE HALLUX VALGUS, "EELTKNOBBEL" SPECIALIST

GEZIEN OP
TELEVISIE

CORRIGEREN EN BESCHERMEN

ORTHESE VOOR OVERDAG + 'S NACHTS
= MAXIMALE DOELTREFFENDHEID

■ CORRIGERENDE ORTHESE VOOR OVERDAG ☀

De soepele orthese voor overdag corrigeert en beperkt de ontwikkeling van de hallux valgus en verlicht tegelijkertijd gewrichtspijn. De orthese past zich aan alle soorten schoenen aan en werkt door tijdens het stappen de grote teen rechter te zetten en door de "eeltknobbel" te beschermen tegen wrijving.



1 Corrigerende orthese voor OVERDAG
S: 2953-909 / M: 2953-917 / L: 2953-925
Aanbevolen prijs €34,95



■ CORRIGERENDE ORTHESE VOOR 'S NACHTS ☾

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



1 Corrigerende orthese voor 's NACHTS
S: 3406-527 / M: 3406-535 / L: 3406-519
Aanbevolen prijs €39,95

CORRIGERENDE ORTHESES VOOR OVERDAG / VOOR 'S NACHTS*:
Uw maat kiezen? Meet de omtrek van uw voet.
Zie tekening. Indien u twijfelt tussen twee maten, kies dan de kleinste maat.



S	20 <  ≤ 21,5 cm
M	21,5 <  ≤ 23 cm
L	23 <  ≤ 24,5 cm

BESCHERMEN EN VERLICHTEN

■ HALLUX VALGUS-BESCHERMING

Als de grote teen niet meer zijdelings kan bewegen, gebruik dan de hallux valgus bescherming die de pijn verlicht door de druk en wrijving op de "eeltknobbel" te beperken. De fijne en discrete bescherming past in al uw schoenen en is wasbaar in de machine. De bescherming heeft een lange levensduur.



1 hallux valgus bescherming
S: 2373-033 / M: 2373-694 / L: 2373-702
Aanbevolen prijs €22,95

Verkrijgbaar in de apotheek,
Vraag raad aan uw apotheker.

DP14BE-NL



Avenue Reine Astrid 1 - 1440 Wauthier-Braine (Woutersbrakel)
T: +32 (0) 2 367 88 76 - F: +32 (0) 2 367 88 69 - info@patchpharma.com

* Niet gebruiken indien de grote teen niet meer zijdelings kan bewegen. Niet gebruiken op een beschadigde huid. Niet gebruiken in geval van diabetes, artritis, polyneuropathie, neuropathie van de onderste ledematen of zweren. Lees aandachtig de bijsluiter. Deze medische hulpmiddelen zijn gezondheidsproducten die onderworpen zijn aan de Europese wetgeving en het CE-label dragen. Fabrikant: MILLET INNOVATION - ZA Champgrand BP 64 - 26270 Lorient-sur-Drôme FRANKRIJK. Datum van bijwerking: 01-2017.

www.epitact.be

HET ONAFHANKELIJKHEIDSSSTREVEN IN CATALONIË

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Wanneer voor minister-president Carles Puigdemont arrestatie dreigt, nadat hij op 27 oktober verleden jaar de onafhankelijkheid van Catalonië uitgeroepen had, verblijft hij maanden als balling in België. Vooraanstaande politici komen in de cel terecht. Ook als de verkiezingen van 21 december uitwijzen dat de partijen die van onafhankelijkheid een punt maken hun meerderheid behouden, verhindert het gerecht Puigdemont om in Barcelona de eed af te leggen. De regering in Madrid noemt hem een oproerkraai en stelt alles in het werk om het Catalaanse streven stokken in de wielen te steken. Welke duurzame oplossing uit die patstelling ooit te distilleren valt, is koffiedik kijken.

Het verlangen om met Spanje te breken heeft historische wortels. In de middeleeuwen is Catalonië een welvarend gebied, onderdeel van het koninkrijk Aragón, met verregaand zelfbestuur. Varianten van het Catalaans spreken ze in het zuiden van Frankrijk en de streek van Valencia, op de Balearen, Sardinië en Sicilië, en in Napels. In 1469 trouwt koning Ferdinand met Isabella van Castilië. Zo brengt hij Catalonië binnen in de staat die we nu Spanje noemen maar met behoud van zowat zijn hele wetten-arsenaal. Aan dat autonome bestaan komt er in 1714 een einde. Een rampzalige datum voor de Catalanen. Nu nog, elke keer als *Barça* in *Nou Camp* speelt, dan zwaait het thuispubliek met de Catalaanse vlag wanneer de wedstrijd 17 minuten en 14 seconden ver is en schreeuwt het *Independència*. Ook als Thomas Vermaelen op dat ogenblik weer eens last heeft van zijn dij. De Catalanen leven met hun geschiedenis.

Er volgen nog periodes door de eeuwen heen dat Catalonië een grote mate van zelfstandigheid verwerft, onder meer in de jaren dertig. Vanaf 1931 is Spanje een republiek en het komt tot de oprichting van de *Generalitat*, het geheel van instellingen dat de autonomie van de Catalaanse regio vorm geeft. In 1934

roept ze de onafhankelijkheid uit. Twee jaar later monden de politieke spanningen uit in een burgeroorlog tussen met het nazisme sympathiserende Spanjaarden, onder leiding van generaal Francisco Franco, en het linkse Volksfront. Franco zegeviert, schaft de *Generalitat* af en laat de president, Lluís Companys, fusilleren. Het Catalaans verdwijnt uit het openbare leven. Alleen Castiliaans, wij zeggen Spaans, is toegelaten. Als ik in 1973, op bezoek in Barcelona, *La Vanguardia* open sla, zijn alleen de overlijdensberichten in de krant in die taal. Mijn tafelgenoot berispt de kelner: “In het Castiliaans a.u.b.”. Geen wonder dat het dezer dagen in Catalonië mondgemeen is om eerste minister Mariano Rajoy als volgeling van Franco te bestempelen, wanneer hij een grondwetsartikel inroept om het statuut van Catalonië op te schorten.

Opnieuw autonomie

Na Franco's dood, met de grondwet van 1978, had Catalonië immers opnieuw verregaande eigen bevoegdheden verkregen, in 2006 in een statuut gegoten. Op verzoek van de *Partido Popular*, Rajoy's partij, heeft het Grondwettelijke Hof vier jaar later dat statuut gedeeltelijk uitgehold. Alweer een verklaring voor het groeiende ongenoegen bij

de Catalaanse nationalisten. Was hun spreekbuis, *Convergència i Unió*, sinds 1980 de grootste partij, de laatste jaren zie je hoe een stroming in haar schoot tot voorstanders van onafhankelijkheid uitgroeit. Dat leidt tot een splitsing maar in 2015 hergroeperen de nationalisten zich bij de verkiezingen voor het Catalaanse parlement. *Junts pel Sí*, een coalitie van rechts en links die samen van de onafhankelijkheid werkelijkheid willen maken, behaalt 62 zetels. Ook de tien verkozenen van de uiterst linkse CUP, *Candidatura de Unitat Popular*, steunen hun eis. Voor het eerst is er een meerderheid in de *Generalitat* voor een breuk met Spanje. Het vervolg kennen we: afgelopen 27 oktober kondigt Puigdemont de onafhankelijkheid af.

Ongewoon nationalisme

Het separatisme vindt een voedingsbodem in het economische succesverhaal van Catalonië. Al beslaat de regio hooguit 6,35% van de oppervlakte van Spanje, hij staat borg voor een vijfde van het Binnenlandse Product en ruim een kwart van de uitvoer. Er zitten ook speciale kantjes aan het Catalaanse nationalisme. Zo maakt de CUP hardnekkig haar punt: *Independència* moet en zal, daar is geen lievermoederen aan. Ongewoon voor een extreem-linkse formatie.

Als het in Catalonië of waar dan ook tot afscheuring komt, dan zit de Europese Unie met een levensgroot probleem

De CUP draagt de erfenis van het anarchosyndi-

calisme hoog in haar vaandel.

Tijdens de Spaanse burgeroorlog hadden anarchistische groepen en arbeidersmilities het een tijdlang voor het zeggen in Catalonië.

Nergens ter wereld heeft het anarchisme zo'n hoge vlucht genomen en was de samenwerking met de vakbonden zo innig. In 1974, nog onder Franco, sterft de terdoodveroordeelde anarchist Salvador Puig Antich, lid van het gewapende verzet in Catalonië, aan de wurgpaal. De CUP houdt de anarchistische traditie warm.

Een ander bijzonder aspect van het Catalaanse nationalisme: het doet vooral buiten de grote steden opgeld. In de kuststreek, waar Tarragona en het kosmopolitische Barcelona gelegen zijn, maakt de idee van afscheuring onder de naam Tabarnia furore. Flink wat inwoners

zijn er uit andere streken afkomstig en de nati-

onalisten zijn er lang niet in de meerderheid. Puigdemont was vijf jaar burgemeester van Gerona, een provincie stad in het binnenland, op honderd kilometer van Barcelona.

Laten we ten slotte aanstippen dat de inzet van het conflict - een rijke regio, die onafhankelijkheid eist - de grenzen van Spanje overschrijdt. Een soortgelijke tendens nemen we waar in andere landen: Schotland, Lombardije, Veneto en... Vlaanderen. Als het in Catalonië of waar dan ook tot afscheuring komt, dan zit de Europese Unie met een levensgroot probleem. Het valt dan ook te betreuren dat de EU op geen enkele manier tussenbeide gekomen is om de onverkwikkelijke aanpak van de regering-Rajoy te temperen. ■



LEEWARDEN-FRYSLÂN 2018

GEMEENSCHAPSZIN OP Z'N BEST

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

Friesland en de Elfstedentocht zijn haast niet los van elkaar te denken. Nu Leeuwarden (naast Valletta) tot Europese culturele hoofdstad 2018 werd uitgeroepen, willen de inwoners niet alleen de stad maar de hele provincie opnieuw op de kaart zetten.

In de twaalfde eeuw lag Leeuwarden aan de toenmalige Middellzee. "Die zee stuwde zand naar de kade waardoor je een natuurlijke verhoging kreeg. Zo ontstond er een terp, waarop later Leeuwarden werd gebouwd. Rond 1500 werd Leeuwarden de hoofdstad van Nederland. Wanneer men aan de grootste kerk van Nederland wou beginnen op het talud van die terp, ging het meteen mis. De toren zakte weg en ging bijna twee meter uit het lood. De architect stierf van verdriet en van de kerk kwam niets in huis. Maar de scheve toren Oldehove staat er nog altijd", poneert

Henk Leutscher die ons meetroont op verkenning.

Vooral de straatjes rond Nieuwestad, waar de Waag alle aandacht trekt, bekoren ons. We kuieren door de Oude en Nieuwe Oosterstraat en door de Kleine Kerkstraat, verkozen tot leukste winkelstraat van Nederland. We vergapen ons vooral aan de lekkere streekproducten in *Priuw*, in 2017 verkozen tot leukste winkel van Nederland en aan *De Wereld van Thee* waar je honderden theesoorten vindt. Hemelse koek en ander lekkers proef je bij *Brood & Bijzonders*. En in de

sfeervolle cadeauwinkel *Pluymgraaff* lopen we zuchtend buiten omdat we niet kunnen kiezen uit zoveel moois.

Leeuwarden heeft niets met leeuwen te maken. Je kan het woord splitsen in Lee en warden. Lee betekent 'in de luwte van'. Warden zijn terpen. Leeuwarden betekent dus 'in de luwte van drie terpen'.

Spion of verleidster?

Mata Hari, geboren als Margaretha Zelle, was afkomstig uit Leeuwarden. Ze wordt ervan verdacht spion H21 te zijn. Precies honderd jaar na haar executie pakt haar geboortestad uit met de meest complete tentoonstelling over Mata Hari ooit. Tot 2 april 2018 ontdek je in het Fries Museum onthullende details over onder meer haar



HET MUSEUM BELVÉDÈRE IN
ORANJEWOLD GAAT OP IN HET
LANDSCHAP

dramatische huwelijk met legerkapitein Mac Leod, waarmee ze in 1896 naar Nederlands-Indië trekt. Ze sluit zich er aan bij een dansgroep en noemt zichzelf Mata Hari, wat 'oog van de zon' betekent. Wanneer haar zoon-tje sterft, gaat het bergaf met haar huwelijk. Het koppelt keert terug naar Nederland en in 1902 laat Margaretha haar dochter achter en vertrekt naar Parijs. Om aan de kost te komen treedt ze op als naaktdanseres en stripteaseuse. Al vlug leidt ze een flamboyant leven. Tijdens de oorlog deelt ze het bed met vriend en vijand en neemt geld aan van vermogende heren. Zo belandt ze in een web van intriges en wordt ze beschuldigd van spionage. De tentoonstelling start met haar executie op 15 oktober 1917. Daarna wordt haar leven stilaan ont-rafeld.

Mienskip

Leeuwarden heeft ambitieuze plannen met de titel van culturele hoofdstad. Men ziet het als een unieke kans om verandering in de regio te brengen. Zo wil men een betere, duurzamere en openere wereld creëren. "Je kan op de bank blijven zitten en klagen over wat er allemaal misgaat in de wereld. En je kan ook van de bank afkomen en er wat aan doen. Dat is wat wij doen. Wij steken onze kop boven het maaiveld uit", lacht Immie Jonkman, lid van het zeskoppig artistiek programmteam.



Een van onze belangrijke uitgangspunten is 'mienskip', een Fries woord voor 'gemeenschapszin'.

Een groot deel van het programma vindt buiten Leeuwarden plaats, in heel de Friese provincie. Het Mienskip programma omvat kleinere projecten. Een wel heel bijzonder project is dat van de *Elf Fonteinen*, waarbij water de rode draad vormt. Elf internationale kunstenaars maken ieder een fontein die in de elf steden van de Elfstedentocht worden geplaatst. "Zo worden die steden ook toegankelijker wanneer de tocht werkelijk doorgaat", zegt Immie. Hierbij is ook de Belgische kunstenaar Johan Creten betrokken: hij zet in Bolsward een fontein neer.

Verhalen bij de vleet

De Stormruiter, een spektakel met honderd Friese paarden in een decor van 97 meter breed, vertelt het ver-

haal van de eeuwige strijd tegen het water en de bijzondere ontstaansgeschiedenis van het Friese paardenras.

Ook de reuzen van het Franse straat-spektakel Royal de Luxe komen naar Leeuwarden. Deze marionetten steken met kop en schouders boven kantoor-gebouwen uit en worden bestuurd door honderden vrijwilligers. Voor dit spektakel verwacht Leeuwarden vierhonderdduizend bezoekers.

Het *Under de Toer project* speelt zich dan weer af in 32 kerken in Friesland. Omdat het leven in een dorp zich concentreert rond de kerk, riep de organisator dorpen op om een uniek verhaal te brengen. De 32 geselecteerde verhalen krijgen vorm in samenwerking met een buitenlandse kunstenaar.

Immie: "We willen onze bezoekers iets meegeven voor de toekomst. Een weekendje volstaat vast niet, kom gerust twee weken!"

In De Wereld van Thee vind je honderden theesoorten



Smalle straatjes en doorkijkjes in Hindeloopen

Muziek om te slapen

Het *Oranjewoud Festival* van 1 tot en met 10 juni is het enige festival ter wereld waar musici aan je bed zitten om je in slaap te spelen. Op het landgoed Oranjewoud lopen we over het knuppelpad het bos in. Je kan hier zowel schuwe en ongevaarlijke ring-slangen als visotters en ijsvogels spotten. We lopen door de statige lanen met prachtige oude beuken waar de adel kwam wandelen. Jonge bomen werden aangeplant om de lanenstructuur terug herkenbaar te maken. "Wij promoten vooral de natuur, wij zelf zijn het decor", meent Roel Vriesema die alles weet over de geschiedenis en transformatie van het landgoed Oranjewoud.

Museum Belvédère werd geopend in november 2004. De locatie is uniek en symbolisch. Het verbindt arm en rijk door de geschiedenis. Het museum omvat twee vleugels met een cafetaria als centrale plaats. Het ene deel bevat een vaste collectie met twaalf kabinetten. Hier hangen ook gastexposanten, voornamelijk uit het noorden. In de andere vleugel komen de wisseltentoonstellingen. Dit gedeelte bezit wanden die verplaatsbaar zijn. Ook lezingen, concerten, poëzieavonden vinden hier regelmatig hun weg. Bij elke tentoonstelling wordt een eigen boek uitgegeven.

Van huisschilder tot hofleverancier

Voor het oude Hindeloopen met zijn smalle steegjes, doorkijkjes en oude panden trekken we richting

IJsselmeer. In 1600 was Hindeloopen een wat geïsoleerd maar bloeiend stadje met een grote variatie aan geloofsgemeenschappen. In die tijd was het een welvarende stad in vergelijking met de rest van Friesland. De stad trok ook kunstschilders aan uit Scandinavië en het Hoge Noorden, die het beschilderen van meubelstukken introduceerden. Zo ontstond het bedrijf van Arend Roosje.

Onder hetzelfde uithangbord vinden we Titus Stallman in zijn atelier, nog steeds gevestigd in de commandeurswoning van 1656. "Arend Roosje werd geboren in 1869 en was gedoemd om huisschilder te worden. Hij werd opgemerkt door adellijke families en ingehuurd om de Hindelooperkunst, die stilaan niet meer hip was, te bewaren. Hij begon een kleine winkel met zowel restauratiespullen als nieuwe meubeltjes."



Titus Stallman schildert eigenhandig de prachtige motieven

Achter dit uithangbord huist nog steeds een ambachtelijk bedrijf

Het familiebedrijf Roosje zet al vijf generaties lang een product neer met een culturele waarde. Vandaag runt een bijzonder gedreven familie Stallman het atelier. Titus schildert zelf vol passie de typische, sierlijke motieven op ambachtelijke manier op de meubels die zijn broer creëert. Tegenwoordig gaan ook moderne variaties en designmeubels de deur uit. "We zijn niet goedkoop maar je hebt dan wel een absoluut uniek stuk in huis. Ieder stoeltje of kastje heeft een verhaal. De prijs is gebaseerd op uren vakwerk en exclusiviteit", vertelt Titus nog.

De computergeneratie lijkt hier heel ver weg. In het compacte atelier waar Titus schildert, lijkt er niets veranderd sinds 1900. Toch ontwaren we de onmisbare laptop waarmee Titus contact houdt met zijn klanten. En daar zitten best wat bijzondere namen tussen, zelfs koning Willem-Alexander! ■



INFO

Voor het volledige programma Leeuwarden-Fryslân 2018 kan je terecht op www.friesland.nl/LF2018/programma.



Elke vrijdag en zaterdag zijn er openbare stadswandelingen in Leeuwarden. Op vrijdag kan je deelnemen aan de Friese verhalen-toer. Zaterdag is er ook een Mata Haritoer. Je kan gewoon aansluiten en bepaalt zelf of en hoeveel je hiervoor betaalt.

Senior Homes

ZWEVEGEM

Residentie Vijverhof
Opening april 2018



BEZOEK MODELAPPARTEMENT

• OPENINGSUREN ZWEVEGEM

Iedere dinsdag van 9u30 tot 13u

4 maart van 13u tot 17u

11 maart van 13u tot 17u

18 maart van 13u tot 17u

RUMBEKE

Residentie 't Withof
Opening zomer 2018



• OPENINGSUREN RUMBEKE

Iedere dinsdag van 9u30 tot 13u

4 maart van 13u tot 17u

11 maart van 13u tot 17u

18 maart van 13u tot 17u

BEZOEK ONZE WEBSITE VOOR MEER DATA OF VOOR EEN PERSOONLIJKE AFSpraak

09 336 37 95 - info@seniorhomes.be - www.wijhebbendeoplossing.be

NIEUWE VRAGEN EN UITDAGINGEN

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

Als je dit Standpunt leest, ben je bijna halfweg in ons compleet vernieuwde OKRA-magazine. Na de zomer van 2017 staken we de hoofden bij elkaar en keken we met een frisse blik naar wat goed was en wat beter kon. Het resultaat is vernieuwing. Geen toeval dus dat we met de lente in het vooruitzicht kozen voor het thema NIEUW voor dit nummer.

'Nieuw' is trouwens niet alleen een rode draad doorheen dit magazine, het is ook een constante binnen de belangenbehartiging van OKRA. Wat ooit KBG was en daarna overging in OKRA, werd ingegeven door precies diezelfde belangenbehartiging van onze doelgroep: de senioren.

Vandaag ligt heel wat nieuwe beleidsmaterie op tafel die OKRA met scherpe blik opvolgt en beïnvloedt. Ouderen in Vlaanderen en Brussel staan immers voor een enorme omwenteling, of althans hun leefwereld. Er beweegt heel wat op terreinen die een rechtstreekse impact hebben op het leven van de Vlaamse en Brusselse senior. Dat komt onder andere door de defederalisering van de ouderenzorg.

Kijk maar even mee...

- De tegemoetkoming hulp voor bejaarden
- Het basisondersteuningsbudget
- De woonzorgcentra
- Mobiliteitshulpmiddelen
- Lokale dienstencentra
- Assistentiewoningen
- Centra voor dagverzorging en dagopvang
- Zorgzame buurten
- Basisbereikbaarheid via openbaar vervoer in vervoersregio's

Al deze thema's staan onder druk of ter discussie. En dat is nog maar een greep uit het hele pakket waar we de komende maanden verandering in verwachten. Wat vandaag nog vaag en zonder gevolg lijkt, wordt binnen korte tijd voelbaar. Wat als morgen je vertrouwde lijnbus niet

meer komt? Wat als de factuur van woonzorgcentra blijft stijgen? Wat als er geen assistentiewoningen in je buurt te vinden zijn?

OKRA wil het beleid een stapje voor blijven en volgt elke evolutie in al deze debatten op de voet op. Dat lukt enkel dankzij de enorme inzet van heel wat vrijwilligers, die zich engageren om alles op te volgen zowel binnen OKRA als in de Vlaamse Ouderenraad. Een grote dankjewel daarvoor!

Dat we al jarenlang en vaak stilzwijgend het beleid in de positieve zin beïnvloeden is een van de verborgen parels van OKRA. Minder aantrekkelijk dan in de belangstelling staan, maar fundamenteel in de werking en bestaansreden van OKRA is en blijft het verdedigen van de rechten voor senioren in Vlaanderen en Brussel.

Als OKRA-lid neem je deel aan activiteiten, je maakt plezier en geniet van het leven. Doe zo voort! Intussen maken wij werk van belangenbehartiging en komen we op voor jou!

Daar mag je op vertrouwen. ■



VANDAAG LIGT HEEL WAT
NIEUWE BELEIDSMATERIE
OP TAFEL DIE OKRA MET
SCHERPE BLIK OPVOLGT EN
BEÏNVLOEDT

Calcium + Vitamine D

**ZONDER SMAAK-
PROBLEMEN**



VISTA-Cal DTM

2 in 1

Calcium + Vitamine D



- **Licht verteerbaar**
- **Geen constipatie**
- **Betaalbare prijs**

Om lang mobiel en actief te kunnen blijven moet men vermijden dat de beenderen fragiel en broos worden. Vanaf de menopauze, voldoende gezond bewegen, een evenwichtige voeding met een optimale calcium-toevoer en voldoende.

Om lang mobiel en actief te kunnen blijven moet men vermijden dat de beenderen fragiel en broos worden. Vanaf de menopauze, voldoende gezond bewegen, een evenwichtige voeding met een optimale calcium-toevoer en voldoende. Verminderen we ook de kans op vallen. **VISTA-Cal D kan u het leven gemakkelijk maken want het bevat de juiste hoeveelheid zowel van calcium als van vitamine D.** Met VISTA-Cal D is een gladde film-omhulde tablet, dus makkelijk te slikken. Zijn gebruiksgemak en voordelige prijs vergemakkelijken de inname op lange termijn en dit is absoluut noodzakelijk!

**Sterke botten
en spieren behouden!**



THUISZORGWINKEL

samen met



Spataders, ik zit er niet mee

Geef je benen juiste steun

Spataders in je benen ontstaan als het bloed dat door je aders stroomt terugvloeit naar je voeten als je rechtop staat. Daar doe je beter wat aan: op termijn kunnen spataders immers een trombose veroorzaken. Voelen je benen soms zwaar en vermoeid aan, en wil je weten of er zich spataders aan het vormen zijn? Laat dan bij Thuiszorgwinkel je benen opmeten tijdens een gratis venoscan.

Metten is weten

Stap 1: We noteren je geboortedatum, aard van je werk en of je eventueel al klachten hebt. Hierdoor kunnen we met alle relevante factoren rekening houden om tot een grondige analyse te komen.

Stap 2: Ga met ontblote onderbenen op een stoel zitten. We plaatsen twee infraroodsensoren boven de binnenkant van je beide enkels. Die meten hoe goed je aders het bloed naar boven pompen.

Stap 3: Je heft je voeten een achttal keer omhoog op een ritme dat onze medewerker aangeeft. Hierbij hou je beide hiel en op de grond. Hierna blijf je nog een tijdje ontspannen zitten op de stoel.

Stap 4: De meetgegevens tonen de toestand van je aders. We zien of het aangewezen is of je therapeutische compressiekousen moet dragen.

We kunnen ook de exacte maat en drukklasse bepalen. Zo draag je steeds compressiekousen die perfect zijn afgestemd op het gemeten resultaat.

Weet waar je recht op hebt

Voor compressiekousen in klasse 3 of 4 zijn financiële tegemoetkomingen mogelijk. Onze medewerkers adviseren je hier graag over en volgens alles samen met jou op.



Met deze sensoren meten we je aders



Interesse in een **gratis venoscan** bij Thuiszorgwinkel? Maak een afspraak op www.thuiszorgwinkel.be of bel 015 28 61 18

okra
trefpunt 55+

Dossier

NIEUW

24 GROOTOUDERS
NIEUW
SAMENGESTELD GEZIN

29 NIEUWE OMGEVING
BIJ OPNAME WZC

32 KNUTSELEN
VOOR INNOVATIEVE
NERDS

GROOTOUDERS MET EEN PLUS

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's JURGEN DOOM

Vroeger hadden ouders veel kinderen, nu hebben kinderen veel ouders. Koppels die uit elkaar gingen, waren vroeger uitzonderingen en nieuw samengestelde gezinnen zelfs een onbestaand begrip. Vijf jaar geleden werd Mieke Peeters (69) door haar huwelijk met Marc Berghman (65) plusmama van Lotte, Silke en Toon. Vandaag is ze plusoma van Ulysse, Casper, Alexander, Milo en Maxine. "Het lijkt ingewikkeld", zeggen Mieke en Marc, "maar voor ons is dat heel gewoon."

Mieke: "Ik ben de oudste dochter uit een mijnwerkersgezin met zes kinderen. Mijn vader is verongelukt in de mijn toen ik elf was. Hij was 42, mijn moeder 36 en in verwachting van mijn jongste zus. Zij heeft haar zes kinderen alleen opgevoed. Er was weinig tijd voor verdriet. Mijn moeder was een taaie. Ze had het absoluut niet breed, maar dankzij het fonds van wezen van arbeidsslachtoffers konden wij studeren. Toen ik twaalf was, trok ik naar het internaat en werd onderwijzeres. Daarna studeerde ik pedagogie aan de universiteit van Leuven. Ik was er een verlegen, grijs muisje maar haalde mooie resultaten. Mijn loopbaan speelde zich af bij de jongvolwassenen. Ik werkte eerst in het jeugdwerk in Brussel, waar Marc mijn collega was. Daarna zijn we elkaar uit het oog verloren. Ik werkte 32 jaar in de Sociale School in Heverlee, waarvan acht jaar als directeur. Marc was er gastdocent."

Marc: "Ik ben de derde uit een gezin van zes. Mijn vader was dorpsonderwijzer van het zevende studiejaar. Hij was fier op zijn jongens. Zelf wou ik graag priester worden, ik volgde twee jaar seminarie. Tot ik besepte dat een leven zonder kinderen niets voor mij was. Ik vond werk in Brussel, eerst bij de ANBJ, daarna als socio-cultureel werker in Anderlecht. Ik herinner me hoe we ballet op de jaarmarkt organiseerden en ik een bokser en een blinde interviewde. Dat was vernieu-

**NIEUW SAMENGESTELDE
GEZINNEN VINDEN WIJ HEEL
GEWOON. ZELFS MIJN MOEDER,
DIE 95 JAAR IS, VINDT DAT
NORMAAL.**

wend. Daarna stond ik mee aan de wieg van het Djobhuis, het Centrum voor Levensvorming. In 1997 werd ik ACW-secretaris, verantwoordelijk voor het bewegingswerk en de politiek. Ik was voorzitter van de sociale woningmaatschappij Providentia met drieduizend huurwoningen. Ook vandaag ben ik nog voorzitter van een Centrum Geestelijke GezondheidsZorg. De rode draad doorheen mijn loopbaan is mensen bevestigen en ondersteunen in hun sterktes. Emanciperend vormingswerk."

Vroeg of laat

Marc: "Na mijn scheiding in 2007 was ik helemaal niet op zoek naar een nieuwe partner. Ik had een drukke job. Maar als gastdocent aan de Sociale School in Heverlee ontmoette ik Mieke. In 2008 ging ze op pensioen en een jaar later vroeg ik haar of ze voorzitter van Groep Intro wou worden. Ze zei ja en onze vriendschap groeide, we gingen regelmatig samen iets eten."

Mieke: "Ik ben single gebleven tot ik 62 was. Dat was geen bewuste keuze, zo is het nu eenmaal gegaan. Gek genoeg was ik ervan overtuigd dat er vroeg of laat iemand op mijn pad zou komen. Mensen wensten ons trouwens al proficiat nog voor we zelf iets in de gaten hadden. 'Er hangt hier liefde in de lucht', zei een persfotografe op Rock Werchter. Op 11 september 2010 werden we een koppel, in 2012 kochten we een appartement in Leuven en in 2013 zijn we getrouwd."

Kwetsuren en gewoontes

Mieke: "Natuurlijk heeft elk zijn gewoontes. Ik heb graag mijn zaken op orde. Een toespraak moet een week op voorhand klaar zijn. Marc heeft deadlines nodig. Kan je dat veranderen? 'Je mag me een beetje bij-schuren, maar dan wel met fijn

schuurpapier', zegt Marc dan. Belangrijk is samen dingen doen en elkaar ruimte geven. Toen ze me vijf jaar geleden vroegen om algemeen voorzitter van OKRA te worden, twijfelde ik, maar Marc vond dat ik al een heel goede reden zou moeten hebben om het niet te doen."

Marc: "Een wonde op mijn hart, dat was mijn scheiding. Uit elkaar gaan brengt verdriet mee. Mijn toenmalige echtgenote was huisarts. Na school deed zij consultaties en zorgde ik voor de kinderen. Onze relatie is stil aan uitgedoofd en toen vroeg mijn vrouw om echtscheidingsbemiddeling. 'Willen jullie nog investeren in jullie relatie?', vroeg die bemiddelaar. 'Ik heb mijn lat al zo laag moeten leggen', zei ik, 'Ik kan daar niet meer onder.' 'Papa, wij hadden gewenst dat je dit al veel sneller had gedaan', reageerden mijn kinderen na de scheiding. Ze hadden de kilte door. Toch voelde het aan als een mislukking. Uit elkaar gaan is altijd een verhaal met twee kanten, elk heeft zijn aandeel. Emotioneel zat ik in een diepe put. Bovendien had ik het erg moeilijk met de dood van mijn jongste broer, Pol. Hij was mijn maatje, hij kende Brussel als zijn broekzak. Om hem te herinneren organiseren we nog elk jaar een Brusselse wandeling, op basis van zijn commentaren."

Kleinkinderen zijn een rijkdom

Mieke: "Door mijn huwelijk met Marc had ik plots drie kinderen. Lotte, Silke en Toon hebben me heel snel aanvaard. Lotte woont in Toulouse, haar partner is een Fransman die al een zoontje had: Ulysse. Marc is dus ook plusopa. Ulysse was dolgelukkig toen Lotte hem vertelde dat hij een halfbroertje zou krijgen. Intussen is er een halfzusje op komst. Silke woont in Peizegem en heeft drie kinderen: Casper, Alexander en heel recent zusje Maxine. We gaan er elke woensdag heen. We halen de twee jongens op van school, doen van alles en

maken eten klaar. Ik heb de kinderen en kleinkinderen heel graag. Ik besef dat ik niet hun oma ben, wel hun plusoma. Woensdag is een feestdag want ook Toon en zijn vriendin komen dan eten. Marc heeft zijn kinderen altijd veel vertrouwen gegeven. Met Toon, voor wie hij het langst thuis bleef, heeft hij een heel hechte band.



Nieuw samengestelde gezinnen vinden wij heel gewoon. Zelfs mijn moeder, die 95 jaar is, vindt dat normaal. Ze woont nog in haar huisje in Zolder, omgeven door de nodige mantelzorg. Ze is het liefst tussen de kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen. Ik heb een zus en een neef die gescheiden zijn. Mijn moeder is blij dat haar kleinzoon een nieuwe vriendin heeft: ook haar dochttertje is welkom. Over een scheiding kan je niet vlot heen stappen, zeker niet voor de kinderen. Een leven lang? Wij zeggen: een liefde lang." ■

BLOCKCHAIN

TECHNOLOGIE VAN DE TOEKOMST?

Tekst BENJAMIN PONSAERTS

De digitale munt bitcoin is de laatste tijd nauwelijks uit het nieuws weg te slaan. Over het fenomeen wordt duchtig gesproken en geschreven, terwijl de echte innovatie in de blockchain-technologie zit, die voor de achterliggende data-uitwisseling instaat. Zeker omdat die technologie nog heel wat andere toepassingen zou kunnen voortbrengen. Sommigen beweren dat de impact van blockchain even groot wordt als die van het internet. Professor Bart Preneel gelooft niet dat het zo'n vaart zal lopen, maar ziet wel potentieel. "Nu is het een bubbel, dan komt de crash, maar uiteindelijk zal er zeker wat waardevols uit voortkomen."

Een blockchain is een decentraal en gedistribueerd systeem voor data-uitwisseling. Dat klinkt allicht abstract in de oren, maar denk aan een avondje op café met verschillende vrienden. Op het eind krijg je een rekening voorgeschoteld, waarbij je erop vertrouwt dat de barman alle bestellingen correct heeft bijgehouden. Dat is (schijnbaar) niet altijd het geval en kan leiden tot vervelende discussies. De blockchain-technologie zou zo iets vermijden. In plaats van één algemene rekening beschikt iedereen over een digitale kopie (grootboek). Als er een bestelling wordt geplaatst, worden alle kopieën bijgewerkt mits er overeenstemming is (consensus). Na deze overeenstemming wordt de transactie (block) definitief toegevoegd aan de rekening (blockchain), die niet meer kan verwijderd of gewijzigd worden.

De blockchain-technologie werd ontwikkeld door een anonieme wetenschapper, bekend onder het pseudoniem Satoshi Nakamoto. "De meeste mensen denken dat hij ondertussen overleden is", zegt Bart Preneel, professor in de cryptografie en -analyse, en autoriteit op het vlak van blockchain. "Maar wat wel zeker is, is dat de man zo clever was om in 2008 twee ideeën die sinds de jaren 90 bestonden, samen te brengen. Gemotiveerd door de bankencrisis - die de excessen van een

gecentraliseerd systeem toonde - verbond Nakamoto het principe van een digitale munt met dat van de hashchain, een systeem om documenten aan elkaar te linken. Met die bijgeschaafde hashchain was de basis gelegd voor de blockchain en zo ook voor de bitcoin." Een digitale munt zonder de tussenkomst van één centrale autoriteit, een bank, was geboren.

Systeem holt zichzelf uit

Kenmerkend voor de blockchain die achter de bitcoin zit, is de rol die zogenaamde *miners* hebben in het systeem. Deze mensen verifiëren alle transacties - betalingen dus - op basis van ingewikkelde wiskundige berekeningen die geavanceerde computers uitvoeren en voorkomen zo fraude. Het systeem profiteert van de rekenkracht die ze inzetten en in ruil krijgen ze enkele bitcoins per goedgekeurde transactie. "Het idee daarachter was: we hebben geen centrale partij nodig om geld te creëren of transacties goed te keuren, iedereen moet erbij betrokken worden en controle kunnen uitoefenen. Maar hoe meer *miners*, hoe meer rekenkracht het goedkeuren van een transactie vereist, wat betekent dat een beperkt aantal *miners* het systeem gaat domineren. Het decentrale concept wordt zo ondergraven: de macht centraliseert zich bij bepaalde spelers, die dre-

gen het systeem naar hun hand te zetten." Bitcoin dreigt dus slachtoffer te worden van zijn eigen succes.

Je kan er natuurlijk ook bewust voor kiezen om een meer gesloten blockchain op te zetten. "Je kan binnen zo'n systeem op voorhand afspreken dat een beperkt aantal spelers betrokken zijn die op gelijke voet staan, bijvoorbeeld een aantal klasieke banken. Met hoe minder je bent, hoe makkelijker je natuurlijk tot een consensus komt over bijstellingen aan de blockchain. Momenteel zijn er bij de bitcoin slechts zeven transacties per seconde mogelijk, bij Visa zijn dat er tienduizenden per seconde. Door onenigheid over de richting die het met de bitcoin uit moet, loopt het vast."

Professor Preneel ziet in het spanningsveld tussen transparantie en privacy nog een bedreiging voor de blockchain-technologie. "De overheid of andere grote actoren die zichtbaarder werken: voor de maatschappij kan dergelijke transparantie een goede zaak zijn. Maar in sommige gevallen verkiezen mensen privacy door te laten wegen op transparantie, bijvoorbeeld als het gaat over hoeveel geld ze bezitten. Ook bedrijven zijn over sommige transacties liever discreet, omwille van commerciële redenen. Het zal dus zoeken zijn naar die balans."

Onvoorspelbare evolutie

Met de bitcoin en andere digitale munten als voorbeeld - tot op vandaag de meest volwassen toepassingen van blockchain - is het logisch dat de technologie zich in eerste instantie verder lijkt te ontwikkelen binnen de financiële sector. "Nu moeten mensen wachten op de goedkeuring van hun betaling door de bank, terwijl het veel efficiënter kan. Blockchain kan daarvoor de oplossing zijn. Maar ik verwacht dat die innovatie ook binnen de banken kan plaatsvinden, ik denk niet dat het hele systeem overhoop zal worden gehaald. Daarnaast heb je nog veel logistieke processen in andere sectoren waarin blockchain een rol kan spelen. Maar het is heel moeilijk om te voorspellen welke blockchaintoepassingen gaan doorbreken. Het is in elk geval aan de overheid om in onderzoek te investeren, want we dreigen achterop te raken tegenover andere landen."

Mensen die zeggen dat blockchain even belangrijk wordt als het internet, gelooft professor Preneel evenwel niet. "Dat is overdreven. Als je denkt aan het dagelijkse leven, dan vertrouwen we meestal instellingen, autoriteiten. Systemen die zeggen dat er geen vertrouwen meer nodig is, dat klinkt fantastisch maar het klopt niet: je moet de wetenschappers en ontwikkelaars achter het systeem vertrouwen. Bovendien gaat het ook in tegen de menselijke natuur. De trend naar meer decentralisering is goed, maar blockchain kan niet alles overnemen. Nu is het een bubbel, dan komt de crash, maar uiteindelijk zal er zeker wat waardevols uit voortkomen." ■

Haventransport

In de haven van Antwerpen vond een succesvol proefproject plaats waarbij blockchain werd ingezet om containers beter te beveiligen. Terwijl truckers normaal een container komen oppikken met een pincode die door de handen gaat van heel wat partijen, wordt die code dankzij blockchain pas ter plekke aangevraagd en doorgegeven aan de chauffeur die in het systeem staat ingeschreven.

Zorg

De Nederlandse app Mijn Zorg Log maakt gebruik van blockchain om alle zorg en ondersteuning die zorgbehoevende mensen krijgen, te registreren. De zorgbehoevende bepaalt zelf wie mee het digitale logboek kan bijhouden en de actuele toestand kan opvolgen. Behalve zorgverleners kan dat ook de familie zijn.

Concrete toepassingen

Digitaal intellectueel eigendom

Foto's, audio, video's en digitale kunst kunnen nu al voorzien worden van een watermerk door ze te coderen op een blockchain, waardoor bij gebruik ervan makkelijker het auteursrecht kan worden geclaimd.

Diamant

Dit jaar starten in de Antwerpse diamantsector de eerste tests met blockchain. De technologie moet het mogelijk maken om alle stappen te volgen die een lot diamanten doet als het verkocht wordt. Die transparantie moet het vertrouwen in de sector vergroten, onder meer naar banken.



THUISZORGWINKEL

samen met



Hervat je leven na borstkanker

Omringd door zorg

Je terug goed en vrouwelijk kunnen voelen is een belangrijke stap na een borstoperatie. Hoe sneller je dat doet, hoe sneller je terug het dagelijks leven zal omarmen. Maak gerust een afspraak met onze bandagisten om je hier bij te helpen. Dat kan heel discreet en steeds toegespitst op je persoonlijke vragen, wensen en situatie.

Vind je ritme terug

Een genezingsproces is iets heel persoonlijks, zowel fysiek als mentaal. Er een einddatum op kleven is niet mogelijk. Zeker na een zware klap als een borstoperatie. Belangrijk is dat je je altijd gesteund en omringd weet. Contact met lotgenoten kan een positief effect hebben, net als een begripvolle familie en begripvrienden en

vriendinnen. Thuiszorgwinkel helpt je bij het terugvinden van je dagelijks ritme.

Eén met je prothese

Het kiezen van een borstprothese neemt een aparte plaats in. Je kan kiezen voor een borstreconstructie met eigen weefsel. Andere prothesen zijn gemaakt uit een zacht siliconenmengsel en zorgen voor een zacht en natuurlijk

uitzicht en gevoel. We passen elke prothese aan je lichaam, persoonlijke omstandigheden en levenswijze aan.

We hebben ook een uitgebreid gamma badmode en aangepaste lingerie. Met oog voor jouw vrouwelijkheid en aangepast aan de vorm van je lichaam. Zo voel je je altijd en overal mooi én vrouwelijk.



Actie

Geniet van 12 - 31 maart
15% korting* op badmode en lingerie
35 € voor zwemprothese in combinatie met aankoop van badmode
www.thuiszorgwinkel.be

* Actie niet cumuleerbaar met andere kortingen. Enkel geldig in 2018 tijdens de shopdagen.

NAAR HET WOONZORGCENTRUM

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto MINE DALEMANS

Hoe verwoed de pogingen om de drempel te verlagen ook, de stap naar een woonzorgcentrum blijft voor veel senioren heel groot. Toch blijkt die keuze achteraf best oké, want een modern woonzorgcentrum wil voor haar bewoners het huiselijke leven zoveel mogelijk verderzetten. Tegelijk is er toch veel dat helemaal nieuw is: de omgeving, andere mensen rondom je, het dagelijks brood... en natuurlijk de kinderen, die vanaf nu 'op bezoek komen' en niet meer even thuis binnenlopen.

"Zorgbehoevende senioren kunnen op verschillende manieren bij ons terecht komen", begint Natalie Van Meirvenne. Zij is directrice van het woonzorgcentrum Coham en samen met haar team zet ze hard in op het onthaal van nieuwe bewoners. "Ideaal is dat toekomstige bewoners vooraf al eens komen kennismaken, als een opname nog niet aan de orde is. Eens

het zover is, zijn ze goed voorbereid en kunnen ze omschrijven hoe zij de zorg en omkadering die ze nodig hebben willen invullen. Helaas zijn dat tegenwoordig de uitzonderingen. De meeste bewoners komen hier toe na een ziekenhuisopname, als de zorgvraag groot is en het echt niet meer lukt om zelfstandig te wonen. Dan is het aan ons om erachter te komen

hoe zij willen opgevangen worden. Het is een moeilijke stap omdat mensen beseffen dat er geen weg terug is."

Aankomen in een woonzorgcentrum

Het schrikbeeld van lange wachtlijsten is voor de meeste woonzorgcentra verleden tijd. Natalie: "Het aanbod aan woonzorgcentra is het laatste decennium explosief gegroeid. Tegelijk zet de overheid sterk in op thuiszorg om senioren zo lang mogelijk in hun vertrouwde omgeving te laten. Dat is op zich prima, maar we zien wel dat het soms te ver gaat en dat zorgbehoevenden in schrijnende omstandigheden bij ons terechtkomen. Op dat moment heb je in je woonzorgcentrum de juiste plaats en voldoende personeel nodig. Want het kan niet de bedoeling zijn dat we iemand opnemen waarvan we niet met zekerheid kunnen zeggen dat we aan de zorgvraag kunnen voldoen. Dat gaat van verzorging tot begeleiding bij de maaltijden en het motiveren om de dag zinvol door te brengen."

Opnamebegeleidster Eva vult aan: "Bij het intakegesprek met de bewoner en zijn of haar familie laten we mensen eerst op verhaal komen terwijl wij echt luisteren. Waarom komen ze, wat is er gebeurd dat een dringende opname nodig is en welke informatie willen ze graag? Pas dan beginnen wij te praten. We hechten ook veel belang aan de levensloop van onze





bewoners. Welk beroep hadden ze, is er een bijzondere hobby die ze nog graag verderzetten... Het zijn voor ons kapstokjes om later een gesprekje te beginnen. We proberen even in het hoofd van de nieuwe bewoner te kruipen en te voelen hoe het voor hem of haar is om in een woonzorgcentrum aan te komen.”

De onthaalweek

Zodra de nieuwe bewoner geïnstalleerd is – Natalie en haar team hameren erop dat de familie daar veel zorg aan besteedt en dat de kamer op voorhand is ingericht – volgt er een ‘onthaalweek.’ Natalie: “Inderdaad, we nemen daar een volledige week de tijd voor. Alle diensten gaan even langs. De chef-kok vraagt naar de voorkeuren, het zorgteam wil weten of ze graag vroeg opstaan of net uitslapen zodat ze daar in hun taakverdeling rekening mee kunnen houden. De kinesist peilt naar de fysieke conditie en wat er nodig is als extra ondersteuning. Ook het animatieteam komt kennismaken. Zij willen vooral weten wat de bewoner vroeger graag deed in zijn of haar vrije tijd en hoe ze in hun aanbod aan ontspanningsactiviteiten daarop kunnen inspelen. Tot slot komen ook onze technische mensen en de collega’s van het onderhoud even kennismaken: elke dag iemand in je kamer krijgen die komt poetsen of een herstelling uitvoeren, dat is niet niks. Voor een bewoner is het belangrijk

dat hij of zij al die verschillende mensen kan vertrouwen.”

Eva: “We nemen echt de tijd voor die gesprekjes, met koffie en koekjes voor iedereen.” Of er vragen zijn waarop een zorgteam niet kan ingaan? Natalie: “De één op één zorg blijft een moeilijkheid, hoe graag we dat ook zouden willen. Twintig bewoners die hun ochtendverzorging op hetzelfde uur willen, dat lukt nu eenmaal niet. We beseffen dat het half uur dat ze soms moeten wachten voor hen een eeuwigheid duurt, maar onze mensen hebben ook maar twee handen.”

Aanpassen: een werk van twee kanten

Het is meteen één van de grootste aanpassingsproblemen voor nieuwe bewoners: het besef dat je in een groep samenleeft waarin regels moeten gerespecteerd worden om alles vlot te laten verlopen. Natalie: “De warme maaltijd wordt voor iedereen tegelijk opgediend, we kunnen daar echt niet van afwijken. Dat moeten we vaak uitleggen maar na een tijdje begrijpt iedereen het wel. Ook al die verschillende gezichten onthouden is soms moeilijk. Anderzijds hebben we ook bewoners die het allemaal prima vinden: op tijd en stond eten, een propere kamer, hulp bij alles wat men zelf niet meer kan... Voor velen is het sociaal contact een verademing, zeker als ze de laatste jaren thuis

geïsoleerd hebben geleefd. Vaak ontstaan er nieuwe vriendschappen.”

Hoe bewoners op hun beurt reageren op een nieuwkomer? Eva: “De meesten zijn erg nieuwsgierig en stellen uit zichzelf al onmiddellijk vragen. ‘Van waar ben je?’ is de klassieker. Sommigen zien het echt als hun mis-sie om nieuwe bewoners te verwelkomen. Dat zijn fantastische momenten want uiteindelijk nemen zij een heel belangrijke taak op.”

Een taak voor de overheid

Het is een dooddoener: woonzorgcentra kreunen onder de werkdruk en hebben gebrek aan toereikende financiële ondersteuning. Natalie: “Het zou te eenvoudig zijn om te zeggen dat we meer mensen en middelen moeten hebben omdat er door de vergrijzing steeds meer mensen in woonzorgcentra terecht komen. Het gaat erom dat de zorgvraag veel hoger is doordat ze langer thuis blijven wonen. Er is tegenwoordig geen goede mix meer van zelfredzaamheid en zorgbehoevend zijn. Iedereen heeft hier zorg nodig en het aantal personeelsleden dat die zorg moet geven, evolueert niet mee. Dat is zeker iets dat de overheid moet bekijken. Voor ons is het niet voldoende dat we uitsluitend de basiszorg geven. Er moeten momenten zijn dat iemand de kamer eens opruimt, de nageltjes lakt of een half uurtje blijft babbelen als het wat minder goed gaat. Het zijn net die dingen die bij hoge werkdruk het eerst wegvallen en dat willen we niet. Voor ons is een woonzorgcentrum een plek waar – naast de moeilijke momenten die er zeker zijn – veel positiefs gebeurt en waar best veel plezier wordt gemaakt. Mocht dat niet zo zijn, dan zou niemand van ons deze job volhouden.”

NIEUWE OMGEVING, NIEUWE ZORG

Eugène en Julia wonen nu een jaar in het Woonzorgcentrum Coham. Eugène: "Ik heb een zware operatie achter de rug en zelfstandig stappen gaat niet meer. Dus zijn we maar samen naar hier gekomen. Ik ben supercontent. Iedereen is hier heel vriendelijk en het eten is lekker." Of dat voor Julia ook zo is? "Ik heb me toch moeten aanpassen hoor", zegt ze. "Je woont niet meer op jezelf en je moet dikwijls rekening houden met anderen. Ik kan niet meer naar buiten als ik wil en dat vind ik toch wel moeilijk. Maar Eugène heeft wel gelijk dat het eten heel lekker is. We krijgen het nooit op en zoveel lekkers weggooien is toch zonde, hé."

In hun kamer vertellen de talrijke knutsel- en handwerkjes nog een ander verhaal. Julia: "We zijn altijd heel creatief geweest en hebben ons vroeger ontzettend geamuseerd met hobbytentoonstellingen en marktjes. Eugène doet aan vlechtwerk met buntgras, zelf hou ik van patchwork, haken en naaien. In december vorig jaar organiseerde het woonzorgcentrum voor ons een kerstkraampje. Wat hebben we daar plezier aan beleefd, al die medebewoners die naar onze werkjes kwamen kijken en ze ook kochten. Dat zoiets in een woonzorgcentrum kan, hield ik vroeger niet voor mogelijk. Nu zijn we er al wat geruster in dat we hier toch nog een mooie oude dag zullen hebben." ■



VORIG JAAR ORGANISEERDE HET
WOONZORGCENTRUM VOOR ONS
EEN KERSTKRAAMPJE.
WAT HEBBEN WE DAAR PLEZIER
AAN BELEefd

FABLABS EN HACKER- EN MAKERSPACES

KNUTSELEN VOOR INNOVATIEVE NERDS'

Tekst BENJAMIN PONSAERTS // Foto OPEN GARAGE

Mensen die zichzelf met trots 'nerd' noemen: je treft ze in de vele FabLabs die België rijk is. In die werkplaatsen - meestal gratis toegankelijk - komt al wie interesse heeft in wetenschap, technologie, maar ook digitale en elektronische kunst samen om nieuwe dingen te maken, het ene al gekker dan het andere. "Soms stapt iemand binnen met een robot, dan weer met een drone. Maar iedereen kan altijd wel iets leren."

Behalve de term 'FabLabs' wordt ook wel eens gesproken van 'hacker- en makerspaces'. Formeel gezien is er enig verschil, maar voor Anthony Liekens, oprichter van Open Garage in Borsbeek, zijn deze termen onderling inwisselbaar. "Ik ben niet zo aan die definities. In essentie komt het neer op hetzelfde: het gaat om plekken waar technenuten samenkomen om te knutselen en te bouwen." En dat is wat ook gebeurt in Anthony's garage. "Geïnspireerd door de knutselclub van mijn vrouw, startte ik zes jaar geleden een alternatieve knutselclub in mijn garage: zonder breiwool of klei maar met elektronica. Elke

donderdag ontvang ik een tiental mensen.

Samen drinken we een pintje, praten we over technologie en werken we aan projecten. Wat er te gebeuren staat, is telkens een verrassing. Soms stapt iemand binnen met een robot, dan weer met een drone. Maar iedereen kan altijd wel iets leren."

Indrukwekkend machinepark

Over van de garage naar de fabriek, de bijnaam voor het erkende FabLab in Leuven, een initiatief van de stad, KU Leuven en een reeks kleinere partners. "We hebben zo'n 10 000 bezoekers per jaar en zijn zo met voorsprong het drukst bezochte FabLab in het land", aldus manager Marc Lambaerts. "Bovendien zijn we erg goed uitgerust: ons machinepark hoort bij de grootste ter wereld. Wij bezitten onder meer zes lasercutters, terwijl de meeste FabLabs er maar één of twee hebben. Je vindt hier eveneens 3D-printers, stickersnijders en freesmachines." Met dergelijke capaciteit ligt de productie ook hoog. "Er worden ongeveer 10 000 projecten op jaarbasis gerealiseerd. Dat gaat van kleine tot heel grote dingen.

Een tiental ondernemingen legde hier de basis. Ik denk aan de jongens van SMTH Smooth, die begonnen met miniportefeuilles uit bamboe en nu een eigen kledinglijn op de markt hebben." Het productieproces dat achter de ontwerpen zit die er tot

stand komen, is vrij beschikbaar om te gebruiken en eruit te leren - wat niet wil zeggen dat je er geen exclusieve commerciële rechten op mag hebben. "Alleen

studenten die werken aan een vakproject hoeven dat proces niet te delen, anders zou het te makkelijk zijn voor de studenten die na hen komen", aldus Marc.

Zowel het Leuvense FabLab als Anthony's Open Garage trekken een heel divers publiek aan. "Iedereen en alleman die nerdvriendelijk is, komt. Van studenten tot professoren, van werklozen tot ceo's", benadrukt Anthony. "We zien ook mensen van alle leeftijden. Ooit kwam hier een 90-jarige zijn oude printers uit de jaren 80 koppelen aan een klein computertje." Toch zijn er ook initiatieven die zich richten op een niche, zoals het Gentse Nerdlab. "Wij mikken op jongeren en zetten in op kunsteducatieve projecten", vertelt bezieler Hannes D'Hulster. "De dingen die we maken hoeven niet functioneel te zijn, het experiment staat voorop. We tonen ook graag aan de buitenwereld wat we doen. Zo was er een werk van ons te zien op het Lichtfestival in Gent." ■

"Ooit kwam hier een 90-jarige zijn oude printers uit de jaren 80 koppelen aan een klein computertje"



EEN MOODBOARD BOORDEVOL NIEUWS EN INSPIRATIE!

DO IT YOURSELF

Heb je een creatieve geest en kriebelende vingers? Ga dan aan de slag met oude spullen uit je kast of knap eens een meubelstukje op. Oud servies is een bron van creativiteit en zelfs gebroken borden en koppen kan je een leuk tweede leven geven in zelfgemaakte tegeltjes bijvoorbeeld. Hoe kleurrijker het servies, hoe vrolijker de tegeltjes! Ontdek deze en vele andere ideeën op de website van vtwonon via www.vtwonon.be/inspiratie/diy!



LEEF

Als CM-lid kreeg je dit nieuwe tijdschrift vast al in de bus. Leef is het gloednieuwe gezondheidsmagazine van CM en het kijkt fundamenteel anders naar gezondheid. Gezond zijn draait immers om zoveel meer dan niet ziek zijn. Goed in je vel zitten, familie en vrienden hebben om op terug te vallen, zin ervaren in wat je doet, het leven de moeite waard vinden... Al die factoren hebben ook een impact op je gezondheid. Met grote en kleine verhalen in Leef wil CM je inspireren.

Geen lid van CM? Twee keer per jaar zal dit magazine ook in jouw brievenbus vallen.



OWY

Owy is een uit Nederland afkomstige applicatie, gebaseerd op een vriendelijk idee. De app houdt bij welke spullen je hebt uitgeleend en aan wie, met foto's erop en eraan. Zo vergeet je nooit meer waar je spullen zijn. Voer je een uitleentermijn in, dan krijg je automatisch een herinnering toegestuurd om je te laten weten dat je spullen nog niet terug zijn. Handig toch?

App beschikbaar op smartphone voor Android (Play Store) en iOS (App Store)

OPNGO

Parkeren in de stad is niet altijd eenvoudig. Daar brengt de handige applicatie OPnGO voorgoed verandering in. Installeer deze app op je smartphone en ontdek met één klik welke parkings meteen beschikbaar zijn in je buurt.

Geen ticket of kassabezoek meer nodig, want dankzij de dienst Hands-on-Wheel van OPnGO verlopen het inrijden, het uitrijden en de betaling automatisch. Aan het einde van je parkeerbeurt krijg je per e-mail het kassaticket toegezonden.

OPnGo heeft nog tal van functies, maar die zijn voorlopig enkel beschikbaar in Frankrijk. De ontwikkelaars beloven dat de rest van Europa snel volgt.

Ga naar www.opngo.com om deze app te verkennen en te downloaden.
App beschikbaar op smartphone voor Android (Play Store) en iOS (App Store)

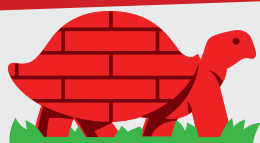


Samanta Vittiglio

"Italië bevindt zich al jaren in een enorme economische crisis en de overheid doet er niets aan. Mensen verarmen en er is nergens werk. Ruim 2 jaar geleden liet ik alles achter in Italië en begon met mijn gezin een nieuw leven in België. Dat was bijzonder moeilijk, maar zagen en klagen helpt niet. Ik leerde Nederlands en bleef altijd positief voor mijn kinderen. De zon schijnt hier minder dan in Italië, maar in mijn hart schijnt ze altijd."



**BATIBOUW
CONDITIES**



GRATIS* TOESTELLEN

t.w.v. **€ 3000** +



**EXTRA
BATIBOUWKORTING***



DE DOVY-BELOFTES

- U ontvangt een GRATIS ontwerp
- U kiest voor oerdegelijke kwaliteit
- U bestelt ZONDER voorschot
- Uw prijs bij bestelling blijft 2 jaar vast
- U koopt rechtstreeks bij een Belgische fabrikant
- Uw keuken is uniek en op maat gemaakt
- U krijgt 10 jaar echte garantie
- U geniet van een levenslange service

**WIN*
UW KEUKEN**

*Wij maken
uw keuken!*
**KEUKENS
Dovy**

ALTIJD OPEN OP ZONDAG - WWW.DOVY.BE

MA-ZA: 9U-19U - ZON- EN FEESTDAGEN: 10U-18U - GESLOTEN OP WOENSDAG

AALST | AWANS (LUIK) | BRUGGE | DOORNIK | GERAARDSBERGEN | GRIMBERGEN | HAM | HASSELT | HERENT | IEPER | MAASMECHELEN | MARCHE-EN FAMENNE | MALDEGEM | MECHELEN | NANINNE (NAMEN) | OOSTAKKER | ROESELARE | SCHOTEN | SINT-GENESIUS-RODE | SINT-NIKLAAS | TIENEN | TURNHOUT | WAREGEM | WAVER

* Actie geldig van 01/03/2018 tot en met 31/03/2018 bij aankoop van een keuken met minimum 4 inbouwtoestellen. Niet cumuleerbaar met andere acties. Voorwaarden > vraag ernaar in één van onze toonzalen.

ROXANNE WELLENS

TE WAAR OM MOOI TE ZIJN

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANÇOIS DE HEEL

“Ik zet mijn leven in voor de waarheid.” Op de pols van Roxanne Wellens (19) staat een tattoo, als een belofte. Die maakt ze waar in haar debuutroman *Te waar om mooi te zijn*. Een boek dat raakt, het taboe op zelfmoord doorbreekt en anderen vooruit helpt. Op zoek naar zichzelf, naar waarheid en vrijheid, “wil ik niets verzwijgen, niets verdringen, niets onderdrukken”, zegt ze.

“Ik studeer International Journalism aan Thomas More in Mechelen en ik hou van schrijven, lezen, tekenen en zingen. Ik ben negentien, heb een zus van zeventien en mijn ouders zijn nog altijd samen. Ik heb een hond, een dalmatiër die luistert naar de naam Grace. Mijn vriend heet Tristan, we zijn al een jaar samen. Ik heb de Camino naar Santiago de Compostela gestapt en ik ben naar Nepal geweest, allebei alleen. Ik heb er geleerd dat ik mijn leven hier moet opbouwen, in plaats van weg te lopen.”

Een moeilijk kind

“Ik kon al heel vroeg praten. Amper drie en ik telefoneerde naar mijn oma: ik had haar nummer van buiten geleerd. Ik was razend nieuwsgierig maar voelde me tegelijk onbegrepen. Toen ik vier jaar was, stond ik aan de trap en zei tegen mijn mama: ‘Je begrijpt me niet. Ik wil vrij zijn.’ Ik wist niet wat vrijheid was, maar ik wou geen huisje-tuintje-boompje-leven zoals mijn ouders. Vooral op mijn mama was ik boos en venijnig, ik wou niet dat ze mij aanraakte of knuffelde. Van de kleuterjuf kreeg ik straf omdat ik niet deed wat ze vroeg en grof was. In feite voelde ik me gevangen: ik moest een soort vooropgezet leven leiden en verzetten me daartegen. Toch probeerden mijn ouders me te begrijpen. Vanaf de

derde kleuterklas, stuurden ze me naar De Waterval – een school voor ervaringsgericht onderwijs. Dat was een verademing. Je moest er niet in de rij staan, er was geen bel, het was niet van: dan rechtstaan, dan zitten, dan drinken, dan naar het toilet. In De Waterval kon je in dialoog gaan. ‘Wat willen jullie leren?’, vroegen de leerkrachten. Ik was erg gefocust op woorden: ik heb mezelf in de derde kleuterklas quasi leren lezen en stelde onophoudelijk waaromvragen. Toch kon ik niet echt om met de andere kinderen, voelde me vaak alleen. En dat verergerde nog vanaf het vijfde-zesde leerjaar. Ik droeg rare kleren, kort haar links en lang haar rechts en werd gepest. Maar omdat ook mijn zus werd gepest, zei ik daar niks over tegen mijn ouders. Ik wou ze niet nog meer tot last zijn. In die periode zat mijn moeder in een soort van identiteitscrisis of depressie.

In het ervaringsgericht onderwijs kon ik mijn schrijftalent ontwikkelen en mijn honger naar kennis stillen. Ik wou weten waarover het leven ging, de diepere dingen. In het derde middelbaar schreef ik een kortverhaal

over een vroedvrouw bij Artsen Zonder Grenzen in Afrika. Mijn leerkracht moedigde me aan om deel te nemen aan schrijfwedstrijden. Op mijn vijftiende en op aanraden van mijn mama, trok ik op schrijfcursus naar Zuid-Frankrijk, waar ik tussen volwassenen een boek leerde schrijven. Ik had toen al Minthe, Othello en Rowan in mijn hoofd, de hoofdpersonages uit mijn debuutroman.”

Zelfmoord grootouders

“Minthe en Othello lijken heel hard op mij. Op zoek naar vrijheid pleegt Minthe zelfmoord. Othello zoekt dezelfde vrijheid maar kiest – ondanks al zijn verdriet – voor het leven. Het boek is gebaseerd op wat er in mijn familie is gebeurd. Drie van mijn vier grootouders hebben zelfmoord gepleegd. Johan en Gratiënné, de ouders van mijn vader, en Eddy, de vader van mijn moeder. Eddy was pas 24, toen hij zich heeft verhangen. Mijn moeder was toen vier en haar zus amper één. Mijn grootmoeder

Noëlla is later een nieuwe relatie begonnen en zo had mijn moeder een stiefvader, mijn bomp. Hij was heel goed voor haar en haar zus. De ouders van mijn vader waren gescheiden. Gratiënné was in Costa Rica een nieuw leven begonnen. Ze had er een heel groot huis, meiden, honden. Maar ze was verslaafd aan alcohol. Over haar dood moet ik genuanceerd zijn. Zij heeft zich langzaam doodgedronken, wat voor mij

“Ik was een moeilijk kind... Amper vier jaar oud en ik sprak al tegen mijn moeder over vrijheid en waarheid”



"REIZEN IS PRACHTIG.
MAAR IK HEB GELEERD DAT
IK MIJN LEVEN HIER MOET
OPBOUWEN EN HET NIET ERGENS
VER MOET GAAN ZOEKEN"



"HET IS LASTIG VOOR
MIJN OMA EN VOOR
MIJN FAMILIE DAT IK DE
ZELFMOORD VAN MIJN
DRIE GROOTOUDERS TERUG
BOVENHAAL. MAAR HET IS
OOK MIJN LEVEN"

zelfmoord is, maar mijn familie ziet dat anders. Johan, de vader van mijn vader, kan ik me herinneren. Hij was heel onhandig in het uiten van zijn liefde, maar hij was wel oprecht. Hij heeft met zijn laatste geld cadeautjes gekocht voor ons, zijn kleinkinderen. Hij heeft

zelfmoord gepleegd nadat hij financieel helemaal aan de grond zat. Ik was acht jaar toen hij zich van het leven beroofde. Mijn zus – toen pas zes – geloofde het niet. 'Dat heeft hij toch al eens gedaan', zei ze, 'en toen was hij niet dood.' 'Nu is hij echt dood', zei ik, en ik trok me terug in mijn kamer.

Het moet verschrikkelijk zijn, wanneer je vader en/of moeder uit het leven stapte. Na de dood van zijn ouders, heeft mijn vader door heel hard te werken zijn weg gevonden. In

zijn jeugd heeft hij veel liefde en geld gemist. Zijn doel werd: 'Mijn gezin zal niet meemaken wat ik heb meegemaakt.' Hij is een lieve, zachte man, maar daaronder schuilt een zekere woede en verdriet. Mijn vader en moeder vullen elkaar goed aan. Ze botsen wel

eens maar zien elkaar graag. Hij is een rots, dankzij mijn vader heeft mijn moeder een fantastisch leven en andersom."

Een zware last op je schouders

"Ik heb het meest mee van Eddy, de vader van mijn moeder: hij was heel gevoelig en melancholisch. Hij schreef poëzie en brieven. Waarom hij uit het leven is gestapt, heb ik in een kortverhaal beschreven. Eddy zei al op zijn achttiende dat hij niet meer kon, dat hij het niet kon waar-

maken. Mijn oma vertelde me dat hij altijd wat voorover liep, alsof hij gebukt ging onder een last. Je kan de wereld niet op je schouders dragen. Bovendien vond hij van zichzelf dat hij niet goed genoeg was om een echtgenoot en een goede papa te zijn voor zijn twee kinderen. Hij was ervan overtuigd dat hij hen de beste kansen gaf door weg te gaan en uit het leven te stappen. Bestaat er een grotere, onvoorwaardelijke liefde?

Mijn grootmoeder was kwaad en verdrietig, ze voelde zich in de steek gelaten. Mijn oma heeft een groot hart maar is ook kwetsbaar. Na de dood van haar man heeft ze zich afgesloten. Ze had ook geen tijd voor verdriet, want er moesten twee kleine monden gevoed worden. Later heeft ze iemand anders leren kennen, mijn bompapa. Hij was een heel goede stiefpapa die haar kinderen heeft omarmd alsof het de zijne waren."

Mijn oma heeft een groot hart maar is ook kwetsbaar. Na de dood van haar man heeft ze zich afgesloten.

Taboe

"Het is lastig voor mijn oma en voor mijn familie dat ik de zelfmoord van mijn drie grootouders terug bovenhaal. Maar het is ook mijn leven. Ik heb een tattoo op mijn pols: 'Ik zet mijn leven in voor de waarheid.' Ik wil niets verzwijgen, verdringen of onderdrukken, ook al weet ik dat het mensen kwetst. Maar het is wie ik ben. Ik ben voortdurend op zoek naar vrijheid en waarheid. Heel anders dus dan mijn grootouders, die zwegen. De brieven van Minthe in mijn boek verwoorden haar zoeken naar vrijheid en echtheid. Toch voelt ze dat ze in een leugen leeft. Om daaraan te ontsnappen stapt ze uit het leven. Othello aanvaardt de keuze van Minthe, uit liefde. Maar hij ontdekt dat het ook anders kan. Je moet jezelf niet van het leven beroven om vrij te zijn en in waarheid te leven.

Ik heb ook lang gedacht dat ik niet goed genoeg was. Daarom probeerde ik anderen te behagen maar, net als Othello, heb ik ontdekt dat vrijheid en liefde niet daarin liggen, evenmin als in verre reizen of materieel bezit. Je vindt ze in veel kleine momenten, zoals een wandeling met mijn hond of mijn vriend die langskomt. Ik zou nooit zelfmoord plegen omdat het leven de moeite waard is."

Ver-van-liefde

"Ik hoorde Jeff Foster spreken over vrijheid en ware liefde. Ineens had ik door hoe agressief ik tegen mezelf altijd ben geweest. Je bent te dik. Je bent lelijk. Nu denk ik: echt? Ik moet niet perse afvallen, ik eet koekjes als ik daar zin in heb. En het is oké dat ik er niet perfect uitzie. Nu doe ik echt mijn best om mezelf te zijn. Ik vlucht niet meer want ik weet dat ik het met mezelf moet doen.

Toen ik veertien was, was ik obsessief verliefd, maar die jongen heeft me superhard gekwetst. Toen heb ik me afgesloten, wanhopig. Een tijdje later heeft mijn beste vriend me als een baksteen laten vallen. Op weg naar Santiago de Compostela, zei iemand me: 'Jij hebt torenhoge verwachtingen van een relatie. Hoe verwacht je ooit dat iemand daaraan kan voldoen?' Het zette me aan het denken. Die tocht was trouwens dé reis van mijn leven. Bij elke stap liet ik van alles achter. Ik ben mezelf superveel tegengekomen. Daarna trok ik alleen naar Nepal, wat erg tegenviel. Ik dacht er rust te vinden, maar kwam in de grootste mierenhoop terecht. Het werd tijd dat ik mezelf echt ging ontdekken. Kort na mijn terugkeer leerde ik Tristan kennen, mijn eerste grote liefde. Dankzij hem ben ik erin geslaagd mezelf te zien en te aanvaarden zoals ik ben.

Er zijn trapliften... en er is Acorn

Mevrouw Ransart, Kortrijk:

**"Eindelijk kan ik
terug in mijn eigen
bed slapen."**

**Voel u
terug thuis
in uw huis**

- Installatie binnen de week voor rechte en draaitrappen
- Rechtstreeks van fabrikant
- Voor alle soorten trappen

**ACORN
TRAPLIFTEN**
Acorn, Nijverheidslaan 1, 1853 Strombeek-Bever

**Bel voor meer informatie:
0800 126 55**



Zum Achten Himmel

Unieke formule!

1 week Moezel • € 749

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



Ik was verliefd, zeker, hopeloos zelfs. Maar ver-liefd zijn, is ver-van-liefde. Na een half jaar ben ik mezelf terug aan het vinden. Tristan en ik zijn nu een jaar samen. Liefde vraagt niet dat de ander je aandacht geeft en doet wat jij wil. Liefde is elkaar de vrijheid gunnen, de ruimte om te groeien. Je kan in een relatie je mening uiten, maar de andere niets opleggen. Onvoorwaardelijk."

Tweede boek

"2018 wordt het jaar waarin ik alles voor mezelf op een rijtje ga zetten. Ik doe dat al schrijvend, wetende dat als ik mezelf respecteer, niemand me omver kan duwen. Pas als ik in mijn kracht sta, kan ik ook anderen helpen. Verander de wereld, begin met jezelf."

Mijn tweede boek, gaat over liefde voor jezelf en hoe je eigen pad te vinden. Lara begint een reis omdat ze alle vertrouwen in de liefde is verloren. Op het Olavspad in Zweden ontmoet ze Lorin en wordt op slag verliefd. Maar Lorin doet totaal niet wat zij wil. Hij ziet haar wel graag, maar neemt ook veel tijd voor zichzelf. Ze stuurt berichten, hij antwoordt niet. Daarna gaat Lara naar Nepal, waar ze les geeft aan boeddhistische kinderen. Ze ontmoet er een kindje dat ze vergelijkt met De Kleine Prins. Ze ontdekt er dat ze zich misschien niet zo druk moet maken om de wereld, maar dichterbij zichzelf moet blijven. Precies door voor zichzelf te kiezen, komt Lorin haar als vanzelf tegemoet.

Ook mijn tweede boek is gebaseerd op mijn eigen ervaringen. Mijn relatie met Tristan is de brandstof voor mijn

boek. Mijn ouders en mijn vriend inspireren me, maar ook mijn hond en mijn kat. Bij Tristan vind ik rust, net als wanneer ik wandel met mijn hond of als ik schrijf. Ondertussen leer ik, hooggevoelig als ik ben, om te gaan met de harde wereld. Je kunt de wereld bekijken, zien wat er mislukt of die met liefde omarmen. Er komt nogal wat bij me binnen, jaze-ker. En soms gebeurt het nog dat ik door het lint ga. Maar ik wil in waarheid leven, lees ik op mijn pols. Telkens ik dat niet doe, slaat die tattoo me in mijn gezicht. Mijn boek *Te waar om mooi te zijn* is er om te begrijpen waarom iemand zelfmoord pleegt, maar ook als steun voor mensen die iemand aan zelfmoord hebben verloren. Het was mijn grote droom om te schrijven of om mensen te helpen. De droom vandaag is mensen helpen met mijn woorden." ■



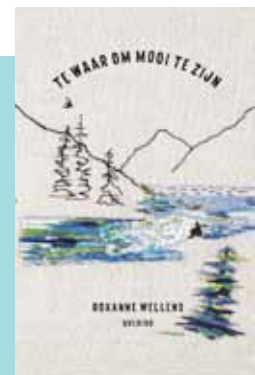
Win

Boek *Te waar om mooi te zijn*

Het jonge leven van Othello valt stil als zijn zus Minthe zelfmoord pleegt. Minthe wou vrij zijn, vond die vrijheid niet in het leven, en koos voor de dood. Othello wil vrijheid vinden in de onverwachte kronkels van het leven zelf. Tot de liefde op zijn pad komt.

Indringend debuut van de 18-jarige Roxanne Wellens.

Er zijn vijf boeken te winnen, zie pagina 54.



HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN EEN BEKENDE VLAMING. DEZE MAAND: DIETER COPPENS TV-MAKER

Tekst BENJAMIN PONSAERTS // Foto VRT - LIES WILLAERT

"Voor mijn nieuwe programma *Down the road* trok ik met zes jongvolwassenen met het syndroom van Down en één begeleidster op roadtrip door zeven landen. De meesten waren nog nooit zonder hun ouders op reis geweest. Het werd een fantastisch avontuur. Het draaide om vriendschap, de wereld verkennen, maar ook de eigen grenzen verleggen. Zeer intens, ook voor mij. Ik zag mensen die leven zonder filter. Je kijkt in hun ziel, puurder kan niet. Met een lach en een traan maak je kennis met hen. Te zien vanaf woensdag 28 februari op Eén.

Als televisiemaker probeer ik regelmatig televisie te kijken, al lukt dat niet altijd met mijn drukbezette leven: voor opnames zit ik soms in het buitenland, ik werk ook nog als grafisch vormgever en heb drie kinderen. Daarom bevalt Netflix me zo. De videodienst laat toe om series te downloaden en bijvoorbeeld op het vliegtuig te bekijken. Zo zag ik recent nog *The People v. O.J. Simpson*, een fictiereeks over O.J. Simpsons moordzaak. Pure waanzin als je dat ziet, maar goed geacteerd. Lang duurt het meestal niet vooraleer ik zulke reeksen heb uitgekeken. Ik begin vaak met mijn vrouw te kijken,

maar durf al eens een aflevering voor-sprong te nemen. (lacht)

Aan lezen kom ik meestal pas toe als ik op vakantie ben en ik mijn hoofd leeg kan maken. Herman Koch is een van mijn favoriete schrijvers. Ik koop ook veel natuurgidsen om mee te nemen als ik op reis ga. Ik geniet er enorm van om een wandeling te maken, foto's te nemen en nadien met de vogel- en plantengids in de hand na te gaan wat ik allemaal gezien heb. Als ik in een boekenwinkel kom, kan ik me trouwens erg laten leiden door de boekenkaft. Ik herinner me nog dat ik in een lokale supermarkt in Peru notieblokjes tegenkwam die zo mooi waren in hun lelijkheid. Meteen heb ik enkele exemplaren gekocht om weg te geven aan collega-vormgevers.

Vroeger deed ik hetzelfde met wijn: bij de aankoop ging ik af op hoe het etiket eruitzag. Wijn was gewoon wijn voor mij en je had witte en rode. Sinds mijn broer zijn eigen wijnhandel heeft, ken ik er meer van. Nu ben ik een echte wijnliefhebber. Ik lust ook veel en ontdek graag nieuwe dingen. Zo was ik onlangs voor opnames in Frans-

Guyana. We kwamen daar in een klein restaurantje met lokale, gekweekte diersoorten op het menu. Je kon er onder meer gordeldier en agoeti's eten, een soort knaagdier. Op de kaart stond ook voor hoeveel nakomelingen elk dier op één jaar zorgde. Om ons minder schuldig te voelen, kozen we maar voor het dier dat zich het best voortplant." ■



Dieters kant-en-klare tips

Restaurant: **Matty.**

"Klassieke keuken, gordeldier of agoeti's vind je er niet. Maar o zo lekker." *Brederodestraat 23, Antwerpen - 0477 74 80 42*



Toneel: **My dinner with André.**

"Een humoristisch-filosofisch gesprek tussen twee tafelende mannen, gespeeld door Damiaan De Schrijver en Peter Van den Eede." *Vanaf 5 april te zien op verschillende locaties in Vlaanderen - www.stan.be*



Muziek: **Bahamas.**

"Amerikaanse singer-songwriter. Zijn speelse melodien en engelachtige backing vocals doen het voor mij." *Op 29 maart om 20.00u in de Botanique - Koningstraat 236, 1210 Brussel - www.botanique.be*



OM NIET TE MISSEN

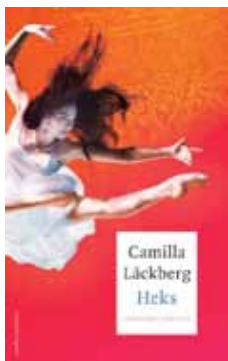


1 HEKS*

Heks is de nieuwste thriller van Camilla Läckberg, een van de bestverkopende Zweedse thrillerauteurs. Bij

Heks begint het allemaal met de verdwijning van een jong meisje, net buiten het kleine dorpje Fjällbacka. Op diezelfde plek verdween dertig jaar eerder ook al een meisje, dat vermoord werd teruggevonden. Inspecteur Patrik Hedström gaat na of er een verband is, daarin bijgestaan door zijn vrouw Erica Falck, schrijfster van beroep. Hoe dieper ze in de zaak verwickeld raken, hoe verder ze in de tijd teruggaan. Zo zou in de zeventiende eeuw een vrouw, beschuldigd van hekserij, meerdere gezinnen vervloekt hebben...

Camilla Läckberg, *Heks* - Ambo|Anthos



2 FLORALIA BRUSSELS**

Beleef een bloemrijke lente in het karakteristieke park van het Kasteel van Groot-Bijgaarden. In het veertien hectare grote park vind je tijdens Floralia Brussels bijna alle voorjaarsbloemen die je maar bedenken kan. Meer dan een miljoen bollen worden handmatig geplant. In totaal zullen zowat vijfhonderd soorten te bewonderen zijn, waarvan vierhonderd verschillende tulpensoorten.

Kasteel van Groot-Bijgaarden - Van 6/04 t.e.m. 6/05 - www.floraliabrussels.be



4 DANNY VANHAMEL. MEMOIRES VAN EEN EX-GANGSTER*

Limburger Danny Vanhamel pleegde in de jaren 80 een hele reeks roofovervallen in ware gangsterstijl, zij het zonder ooit een slachtoffer te maken. Zijn grootste 'stunt' was de ontvoering van de kleine Anthony, het zoontje van textielmagnaat Jan De Clerck. Die misdaad deed hem voor meer dan tien jaar in de gevangenis belanden. Sinds zijn vrijlating loopt Vanhamel op het rechte pad. Auteur Peter Boeckx sprak er vele uren mee. Over hoe iemand gangster wordt, over de codes in het misdadmilieu, over de grijze zone tussen criminaliteit en politie, over het leven in de gevangenis, over fenomenen als de Bende Haemers en de Bende van Nijvel. Een ontluisterend verhaal dat je zal doen opschrikken.

Peter Boeckx, *Danny Vanhamel. Memoires van een ex-gangster* - Borgerhoff & Lamberigts

5 APENSTREKEN**

Sta oog in oog met de mannetjesgorilla, observeer de orang-oetan, ga op zoek naar de allerkleinste primate - de dwergmuismaki - of bewonder hoe vindingrijk de chimpansee termieten vangt. Het kan allemaal op deze tentoonstelling, die zestig prachtig opgezette exemplaren van apen bijeenbrengt, aangevuld met adembenemende foto's, filmpjes en interactieve schermen. Je leert er hoe de apen zich verplaatsen, wat ze eten, hoe ze communiceren en op mekaar reageren. Een expo voor grote en kleine (pri)maten!

Museum voor Natuurwetenschappen, Brussel - Nog t.e.m. 26/08 - www.natuurwetenschappen.be

6 DOEK!**

Richard (Daan Hugaert) is een acteur op zijn retour. Hij beantwoordt aan alle clichés: hij is aan de drank, een narcist en oersaai. De ene actrice na de andere die met hem moet spelen loopt wenend weg van de repetitie. Uiteindelijk blijft alleen nog zijn oude liefde Lies (Katelijne Verbeke) over. Tijdens de repetities komen oude herinneringen boven en denken ze terug aan de keuzes die ze



© Sara De Graeve

maakten. Maar wat is echt en wat theater? Een toneelstuk met een lach en een traan, gebracht door twee iconen van tv en theater.

Nog t.e.m 20/4 op verschillende locaties in Vlaanderen. Herneming in voorjaar 2019 - www.uitinvlaanderen.be



© RBINS - Thierry Hubin.

7 AN-SOFIE NOPPE

In april 2012 werd An-Sofie Noppe de winnaar van De Muziekklas van Radio 2 in het genre kleinkunst. De eerste drie singles die daaruit voortvloeiden - *Peperkoeken hart*, *Vogelvrij* en *Sprookje* - werden erg positief onthaald en waren verschillende maanden te horen op de radio. De jonge singer-songwriter is ondertussen helemaal klaar om op eigen benen te staan en heeft sinds kort haar eerste album uit.

An-Sofie Noppe, *An-Sofie Noppe* - Universal Music

8 HET BUCKETLIST BOEK VOOR GROOTOUDERS*

In dit boek vind je 250 gekke, grappige, unieke, maar soms ook heel serieuze opdrachten die je samen met je kleinkind gedaan moet hebben. Ren samen achter een ijskarretje aan, ga naar de (kinder)disco, neem mama of papa in de maling of leer je kleinkind kaarten... Of je nu 1 of 101 jaar jong bent, dankzij deze opdrachten beleef je samen leuke momenten.

Elise De Rijck, *Het Bucketlist Boek voor grootouders* - Uitgeverij Lannoo



9 RADIANCE**

Deze film van de Japanse regisseur Naomi Kawase kreeg vorig jaar op het filmfestival van Cannes de Prijs van de Oecumenische Jury. Ze brengt het verhaal van twee levens die elkaar kruisen. Misako is een gepassioneerd schrijfster van audiobeschrijvingen voor slechtzienden. Op een filmvertoning met testpubliek worstelt ze met haar woorden wanneer ze Masaya ontmoet, een fotograaf die langzaam zijn gezichtsvermogen verliest. Zijn werk brengt herinneringen aan haar verleden naar boven. Samen leren ze de wereld om hen heen met andere ogen te zien.

Vanaf 28/02 in de betere stadsbioscoop

10 HUGO CLAUS, CON AMORE**

Tien jaar na zijn dood en vijftig jaar na mei '68 wijdt BOZAR een tentoonstelling aan Vlaanderens meest bekroonde auteur: Hugo Claus. Je ziet hem in al zijn facetten: schrijver, schilder, theatermaker en filmregisseur. De expo brengt een eigenzinnig portret, samengesteld uit archiefbeelden, foto's, tekstfragmenten en kunstwerken van onder andere Karel Appel, Rogee Raveel en James Ensor, maar ook hedendaagse kunstenaars als Michaël Borremans, Thierry De Cordier, Sam Dillemans en Jan Vanriet.

BOZAR, Brussel - Van 28/02 t.e.m. 27/05 - www.bozar.be



© Sam Dillemans

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

"IK MOEST MEER DOEN MET DIT VERHAAL"

DEBUTANT JAN PAUWELS OVER ZIJN HISTORISCHE ROMAN *GEKROONDE HOOFDEN*

Tekst BENJAMIN PONSARTS // Foto GEERT DE RYCKE

Met schrijven had hij al heel wat ervaring, maar fictie was nieuw. Jan Pauwels (42), al tien jaar woordvoerder van verschillende politici, waagde zich voor het eerst aan een roman. In *Gekroonde hoofden* zet een waargebeurd seksschandaal in een Dendermonds dubbelklooster de zeventiende-eeuwse politieke en religieuze tegenstellingen op scherp. "Een particulier geval ontaardt in een symboolstrijd, waar uiteindelijk zelfs de paus zich mee bemoeit", aldus de auteur.

"Historische documenten boeien me mateloos. Enkele jaren geleden kocht ik een oud boekje op een veiling. Het dateerde uit 1653 en was uitgebracht om het vijftigjarig jubileum te vieren van de abdis van het Dendermondse dubbelklooster Maria Troon. Onder meer de geschiedenis van dat klooster kwam erin aan bod, met enkele curieuze gebeurtenissen die me intrigeerden. Na opzoekwerk in bibliotheken en archieven kon ik het hele verhaal reconstrueren. Bleek dat er in de zeventiende eeuw onkuise uitwisselingen waren geweest tussen de broeders en de zusters in het klooster, redelijk veel zelfs. Toen dat aan het licht kwam, ontstond er uiteraard ophef en voelde de bisschop van Gent zich genoodzaakt om in te grijpen. Maar de zaak escaleerde: jansenisten en anti-jansenisten, de twee grote stromingen binnen de Kerk op dat moment, grepen het schandaal aan om elkaar te bekampen. Een particulier geval ontaardt zo in een symboolstrijd, waar uiteindelijk zelfs de paus zich mee bemoeit."

"IK HEB DE SMAAK TE PAKKEN EN GA
SOWIESO DOOR: IK BEN ONDERTUSSEN
AL BEZIG AAN EEN TWEEDE ROMAN"

Zwoegen voor
het plezier

"Ik verwerkte het verhaal in een wetenschappelijk artikel en ging met het oude boekje op een tentoonstelling staan. Daar kreeg ik te horen dat ik er meer mee moest doen. Het verhaal was te spannend om er louter een artikel aan te wijden. Een roman zou het recht aan doen. Dus heb ik me aan het schrijven gezet. Door eerst tien jaar als onderzoeker aan de universiteit te hebben gewerkt en ondertussen evenveel jaar als woordvoerder van verschillende politici, heb ik best wat ervaring met schrijven. Maar aan fictie had ik me nog nooit gewaagd. Het was zwoegen bij momenten: in de zoektocht naar mooie zinnen wisselden schrijven en schrappen elkaar af. Toch was het een plezier. Ik heb er een toegankelijk boek van gemaakt, waarin ik ook de tijdsgeest tracht te vatten. Natuurlijk ben ik erg benieuwd naar hoe het ontvangen zal worden en wie er wat van zal vinden. Maar ik heb de smaak te pakken en ga sowieso door: ik ben ondertussen al bezig aan een tweede roman, opnieuw geïnspireerd op een waargebeurd verhaal uit dezelfde periode." ■

Jan Pauwels,
Gekroonde hoofden
Uitgeverij Davidsfonds, Leuven, 2018,
384 blz., 22,50 euro



met het kruiswoordraadsel.
Kijk op blz. 52

Nergens zo goed als thuis



Vraag een
vrijblijvende
offerte

Makkelijk en veilig de trap op met een thyssenkrupp traplift

- Duitse degelijkheid en meer dan 60 jaar ervaring van de marktleider
- Een traplift op maat, met installatie aan muur- of leuningzijde
- Adviseurs en installateurs uit uw buurt, met een service 24/7

☎ 0800 26 424 (gratis)

🌐 www.tk-traplift.be

📄 Ontvang uw gratis informatiepakket

engineering.tomorrow.together.



thyssenkrupp

BEZOEK? STEEK JE TAFEL IN EEN NIEUW JASJE

Tekst VEERLE DE NIEL // Foto's VEERLE DE NIEL

Vrienden of familie uitnodigen op de koffie of voor een gezellig diner schept een band. Pak je de ontvangst persoonlijk aan en durf je een stijl uit te werken met je tafeldecoratie, dan scoor je zeker. Niet alleen wat op het bord komt telt, de sfeer en beleving zijn even belangrijk. Je kan vertrekken van een boodschap, een kleur, een mooie servet en daarrond een geheel opbouwen.

Tegenwoordig kan en mag alles, dus trek je kasten open en ga aan de slag met wat je hebt. Wat altijd werkt, is een lekkernij op het bord. Benieuwd wie aan dat zoetje kan weerstaan!

In deze eerste doe-het-zelfrubriek krijg je twee tafelstijlen aangereikt. De hoofdcomponenten van die taferversiering staan stap voor stap uitgelegd. Een handig boodschappenlijstje onderaan vult dat stappenplan aan.

Tafel 1

Natuurlijke tinten en materialen staan in deze tafeldecoratie centraal. Je schept er een warme, trendy stijl mee die ook mannen weten te smaken. Bovendien kunnen zij bij dit crea-idee ook de handen uit de mouwen steken: schuren en schaven maar.





HOUTEN KANDELAARS MET EEN KLEURACCENT

Durf in de hoogte te gaan met je decoratie

Benodigheden Houten kandelaar, schuurpapier, lakverf of vernis

Hout opschuren verloopt in verschillende fases die elk om een andere korrel vragen: begin grof en eindig fijn. Maak na het schuren je kandelaar stofvrij.

Bepaal de hoogte tot waar je wil schilderen en breng eerst één grondlaag bestemd voor hout aan. Daarna volgen twee eindlagen in lak, in een kleur naar keuze. Het ongeverfde deel van je kandelaar geef je het best 2 lagen matte vernis. Gebruik watergedragen producten: ze drogen sneller en vergelen niet.

tip

Doe een scheut ammoniak in wat water en ontvet eerst je hout alvorens te schuren.



GUIRLANDE VAN EUCALYPTUS

Ga voor verbinding op je tafel en tussen mensen

Benodigheden

Enkele takken eucalyptus, parels, ijzerdraad

Werkwijze

Knip de blaadjes van de tak en rijg ze op een ijzerdraad. De blaadjes die iets groter zijn, rijg je dubbel om meer volume te brengen. Rijg er af en toe een parel door. Plooi de slinger zoals dat mooi uitkomt bij je tafelschikking.

tip

Je kan ook een kortere guirlande maken en die rond de servetten wikkelen.



Dit heb je ook nog nodig

Tafellinnen, service, glazen, bestek, servetten

EXTRA'S TAFEL 1

Houten schijven, kokoskoekjes, nic-nacjes, vetplantjes, kandijstokjes, eucalyptus, margrietten, kaarsen

Tafel 2

Deze zuiderse tafel oogt fris en tovert gegarandeerd een glimlach op het gezicht van je gasten. Blauw en geel spelen hier de hoofdrol maar de kleur kan je aanpassen aan de kleur van je servet bijvoorbeeld. De boodschappen op de prikkers maken het geheel af. Ga naar de website van OKRA om ze af te drukken!





POTJES MAKEN UIT GIPS

Geef planten of theelichtjes dat extraatje meer, met zelfgemaakt potjes

Benodigdheden

Vloeibare vaseline, borstel, rolletje gips, plat kommetje met water, glazen of porseleinen potje, verf en vernis.

Werkwijze

Strijk met een borstel het potje in met vloeibare vaseline. Snijd reepjes gips van het rolletje en leg er voldoende klaar. Dompel een strookje gips in het water en leg het op het potje. Bedek eerst de bodem. Maak 3 lagen en zorg dat de reepjes elkaar telkens goed overlappen: zo krijg je sterkere potjes. Laat alles goed drogen en schuif dan het vormpje in gips van het oorspronkelijke potje. Knip eventueel de randen recht als je dit mooier vindt. Als afwerking kan je met verf het potje versieren door een boordje onderaan of op de rand te schilderen. Speel met de diktes van de lijnen om een leuke dynamiek op je tafel te creëren. Als alles goed droog is (liefst een dagje wachten) geef je zowel de binnen- als buitenkant een vernislaagje. Gebruik een watergedragen, matte vernis.

tip

Gebruik een recht potje of een potje dat onderaan smaller is. Zo schuif je het gips er makkelijk af.

KLEUR VOOR JE WINDLICHTJES

Creëer diepte en gevoel dankzij extra textuur

Benodigdheden

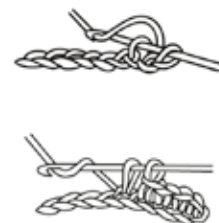
Wol- of katoendraad, haaknaald, windlichtjes

Gebruikte steken

Losse en vaste

Werkwijze

Kies een kleur draad die past bij het thema van je tafel. Haak eerst een rij losse steken, gelijk aan de omtrek van je potje. Opgelet, liever een beetje korter dan te los. Haak nu enkele rijen vaste steken. Bekijk de hoogte van het potje en zorg dat je haakwerk tot net boven de helft komt. Dat is een mooie verhouding. Knip de draad af en haal de draad door je laatste lus. Leg het lapje met de korte zijden op elkaar en haak met je afzetdraad beide kanten aan elkaar. Stop je draadjes weg en klaar.



Idee en uitvoering:

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



Dit heb je ook nog nodig

Tafellinnen, service, glazen, bestek, servetten

EXTRA'S TAFEL 2

Citroenen, prikkers, citroen-servetten, cactussen, theelichtjes, taartenschotel, steentjes, karaf voor water

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.

BOB ZWAENPOEL, EEN LEVEN LANG GEPASSIONEERD DOOR TAFELTENNIS

“IK KAN EEN BOEK SCHRIJVEN OVER MIJN AVONTUREN”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

Een klein wit balletje speelt de hoofdrol in het leven van Bob Zwaenepoel. Met zijn vrouw Irène woont hij in een twee-onder-één-kapwoning in de Ericalaan in Heide-Kalmthout. Dankzij het tafeltennis ziet hij het hele land en bij uitbreiding heel wat mooie bestemmingen in Europa. En dat al meer dan vijftig jaar.

De Ericalaan slingert zich tussen bomen, tuinen en villa's. Een voetpad is er niet langs deze weg uit betonplaten, maar met het schaarse verkeer is dat geen drama. En moet je dan toch even uitwijken voor een auto, dan is het aangenaam wandelen op de dempende grasberm. Niet voor niets draagt de straat de naam van erica, de plant die ook door het leven gaat als dopheide. De Kalmthoutse Heide is vlakbij, de grond is hier zacht. Het geluid van een brommer dat langzaam uitsterft en het geronk van kettingzagen uit een bosje verstoren slechts even de rust. Gelukkig resten er nog genoeg naaldbomen om voor een heerlijke geur te zorgen. Wil je er ook van genieten, fiets dan van knooppunt 2 naar 81, of omgekeerd.

Met steun van de pastoor

In deze vreedzame omgeving woont de 69-jarige Bob Zwaenepoel. Een gietijzeren zwaan op een poel aan de gevel maakt vergissen onmogelijk. “Toen Irène en ik samen een huis zochten, kwamen we hier terecht. We waren beiden gescheiden en om de week hadden we vijf kinderen in huis. Voldoende plaats was dus noodzakelijk. We leerden elkaar kennen op een bal van een tafeltennisclub.

Ik groeide op in Schoten. Toen ik op gezinsvakantie in het Zwitserse Locarno twee mannen zag tafeltennissen, was ik meteen verkocht. Ik moet zo'n dertien jaar geweest zijn. Terug thuis knutselde vader zelf een pingpongtafel. In een boekje uit de bibliotheek vond hij de juiste afmetingen. Omdat we maar een klein tuintje hadden, zorgde hij ervoor dat we de tafel konden dichtplooien. Tot elf uur 's avonds speelden mijn broer Luc en ik tafeltennis met de vriendjes. Een peertje boven de tafel zorgde voor het licht. Op een dag kwam de pastoor voorbij. Nieuwsgierig naar het grote aantal fietsen in onze voortuin, vroeg hij mijn moeder wat al die jongens bij ons kwamen doen. Toen hij hoorde dat we zo graag tafeltennis speelden, stelde hij voor om een club op te richten in het parochiehuis. Dat werd TC Deuzeld, naar de wijk waar we woonden.”

Trainen over generaties heen

Bob speelde bij verschillende clubs, speelde in de hoogste afdeling en stond ooit op de vijfendertigste plaats in de Belgische ranking. “Als voetballer ben je dan een prof, maar tafeltennis is natuurlijk een kleine sport, al heeft de federatie zo'n 29.000 leden. Ik speel nog altijd, gisteren nog tegen een paar jonge gasten. En ik ga er altijd voor, desnoods

bijt ik een stuk uit de tafel. Ik ben voorzitter van TTC Nodo in Ekeren. Dat was ooit een klein clubje, maar vandaag spelen we in de Super Divisie (de hoogste afdeling in België – red.). Jarenlang was ik ook jeugdtrainer, maar die fakkels gaf ik door aan de jongere generaties. En die jonge gasten doen dat goed, moet ik zeggen.”

Tafeltennissers van 85

“Met mijn broer en mijn vrouw doe ik mee aan de Europese en wereldkampioenschappen voor veteranen. Waar we al niet geweest zijn (duikt in een stapel knipsels en documenten die op tafel ligt): Parijs, Rotterdam, Finland. In Alicante stonden 180 tafels, er waren 4.700 deelnemers. Da's echt indrukwekkend. De jongste deelnemers zijn 40, maar er zijn er ook van boven de 85. Ik heb dus nog wel enkele jaren te gaan. Dan zie je zo'n klein Japans vrouwtje moeizaam naar een tafel schuifelen om te tafeltennissen. Respect, denk ik dan.

Mensen hebben geen idee wat een tafeltennisser allemaal in z'n mars moet hebben. Die spieren, dat benenwerk... Die toppers, dat zijn echte topatleten. Ik erger me wel eens aan het beetje aandacht dat het tafeltennis maar krijgt in de media. Maar ik vergeet nooit wat Frank Raes, wiens zoontje ooit bij TTC Nodo speelde, me daarover zei: ‘Heeft een sport kandidaat-medaillewinnaars, dan komt die op tv.’ En inderdaad, toen Jean-Michel Saive bovenaan de wereldranglijst stond, reisde Carl Huybrechts mee naar China om hem te volgen op een tornooi.”

LANGS VLAAMSE WEGEN

Ballonnen voor Willem-Alexander

Bob wil me laten kennismaken met zijn buurman Walter Van Loon. Onder de artiestennaam Biselo blijkt hij wereldwijd befaamd als ballonartiest. "Ik heb het wereldrecord ballonnen blazen op mijn naam staan: zeshonderd stuks op één uur. Ook het wereldrecord ballonfiguren maken is van mij: 155 hondjes op één uur. (lacht) Tegenwoordig maak ik figuren die een stuk complexer zijn. Mensen huren me in voor events, ik draai zo'n vijftigduizend ballonnen per jaar. Ik trad op voor Saoedische prinsen en voor Willem-Alexander en Maxima. Wat Bob in het tafeltennis heeft bereikt, vind ik ook heel straf. We zijn echte burenen: we lopen elkaars deur niet plat, maar we steken regelmatig onze voelsprietten uit om te horen hoe het gaat."

Met het bijzondere verhaal van Walter eindigt mijn bezoek aan de Ericalaan. De duisternis valt vroeg in januari en dompelt de boomrijke omgeving nog meer onder in rust. Bob biedt me een lift aan naar het station. Dat draagt de naam van het dorp, maar eigenlijk ook een beetje van Bob's straat: Heide. ■

**MENSEN HEBBEN GEEN IDEE WAT EEN
TAFELTENNISSER ALLEMAAL IN Z'N MARS
MOET HEBBEN. DIE SPIEREN,
DAT BENENWERK...**



SPEEL EN WIN EEN VAN DEZE PRIJZEN

23 prijzen

WIN EEN OVERNACHTING MET ONTBIJT VOOR 2 PERSONEN IN HAMPSHIRE
HOTEL-ORANJE IN LEEUWARDEN + 2 TICKETS VOOR HET FRIES MUSEUM
(EXCLUSIEF TOERISTENBELASTING À 1 EURO PER PERSOON PER NACHT) O.B.V. VAN BESCHIKBAARHEID.

Info:

Hampshire Hotel-Oranje, Stationsweg4, 8911 AG Leeuwarden, +31 (0)58 212 6241, www.hampshire-hotels.com.

Dit gezellige hotel ligt dichtbij het historische stadshart van Leeuwarden en vlak tegenover het station. Alle ingrediënten voor een ontspannen weekend, zoals fijne terrassen, winkels, restaurants en cafés, zijn aanwezig. Naast fijn shoppen en leuk uitgaan heeft de hoofdstad van Friesland ook op cultureel gebied genoeg te bieden. De hotspots van de stad zijn veelal op loopafstand van Hampshire Hotel – Oranje Leeuwarden, zoals het Fries Museum, Natuurmuseum Fryslân ... Geniet hier volop van de culturele hoofdstad 2018.

22 BOEKEN

- ✕ Vijf exemplaren van **Te waar om mooi te zijn** van Roxanne Wellens (waarde 15,99 euro)
- ✕ Vier exemplaren van **Danny Vanhamel. Memoires van een ex-gangster** van Peter Boeckx (waarde 22,99 euro)
- ✕ Vier exemplaren van **Het Bucketlist Boek voor grootouders** van Elise De Rijck (waarde 12,50 euro)
- ✕ Vier exemplaren van **Gekroonde hoofden** van Jan Pauwels (waarde 22,50 euro)
- ✕ Vijf exemplaren van de nieuwe cd van An-Sofie Noppe, **Wij blijven hier**.

OPLOSSING KRUISWOORDRAADSEL MAART 2018

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

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Schiftingsvraag: Wat is het Friese woord voor gemeenschapszin?

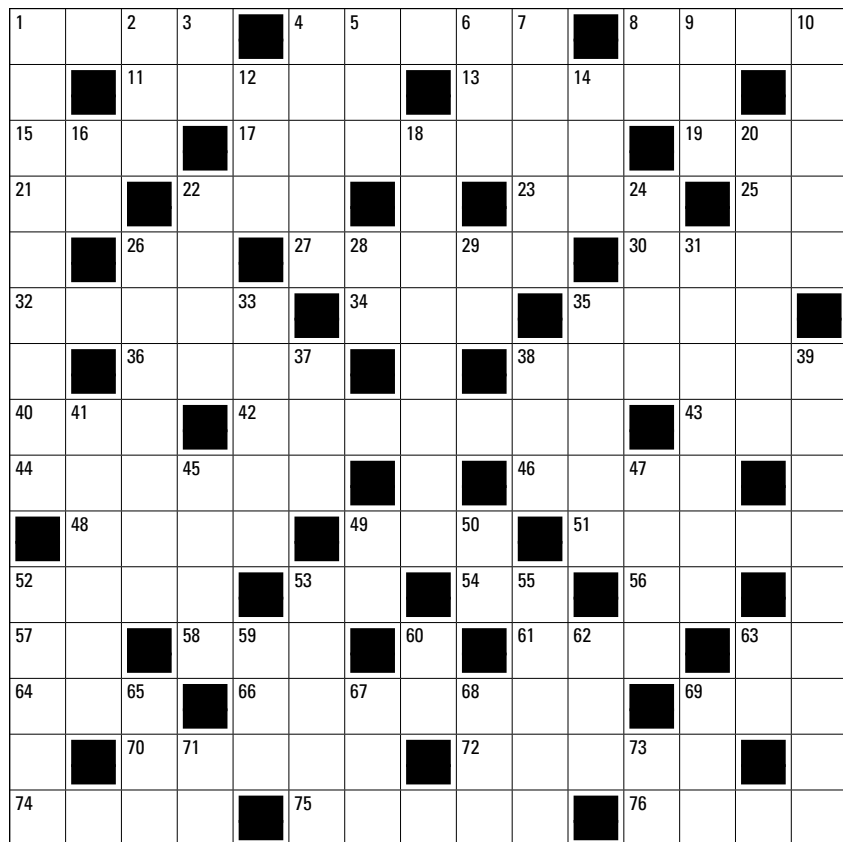
Vergeet niet een postzegel van 0,79 euro toe te voegen

HORIZONTAAL

1 schuifbak in een kast **4** gespierd **8** jasje **11** deel van een equatoriaalkijker **13** oliehoudend gewas **15** springend insect **17** veel erts bevattende **19** persoonlijk identificatienummer **21** muzikant **22** hoofddeksel **23** kleefstof **25** Nederduits (afk.) **26** koolmonoxide **27** iglo **30** uit de weg **32** heiligenbeeld **34** ter waarde van (afk.) **35** gehoorzaal **36** een van de Verenigde Staten **38** vreugdekreet van Archimedes **40** oktober (afk.) **42** land in Europa **43** voorzetsel **44** knot **46** bakbenodigdheid **48** bijwoord **49** deel van het oor **51** Griekse letter **52** grasachtige waterplant **53** Greenwichtijd **54** opgenomen geld **56** ondernemingsraad **57** niet deelbaar door twee **58** vat **61** grafisch kunstwerk **63** soortelijk gewicht **64** een en ander **66** onzin **69** dicht **70** naakt **72** van notenhout **74** nadien **75** muziekstuk **76** bovenlangs.

VERTICAAL

1 kledingstuk **2** tweetal **3** Europese Unie **4** feest **5** Oost-Europeaan **6** Israëlitisch **7** algemeen gangbaar **8** instemming **9** ampère (afk.) **10** gekristalliseerde suiker **12** klein hert **14** wintersportartikel **16** Fr. lidwoord **18** val in het penaltygebied **20** aangaande **22** deel v.e. tafel **24** wielervedstrijd **26** exclusieve dameskleding **28** sint **29** ultraviolet **31** vergruismachine **33** onnozel **35** het gehoor betreffend **37** wijfjeshoen **38** griezelig **39** bewerker v.e. muziekstuk **41** baby **45** eenheid van vermogen **47** belegd broodje **49** luitenant **50** lichamelijke opvoeding **52** vlaktemaat **53** berggeest **55** genoeg **59** oostnoordoost **60** postscriptum (afk.) **62** toestel (afk.) **63** schoolonderzoek **65** standaardtaal **67** netto **68** een zekere **69** ten name van (afk.) **71** Los Angeles **73** en omstreken.



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

2	76	67	39	43	17	29	52
---	----	----	----	----	----	----	----

Stuur je oplossing naar: *OKRA-magazine*, Kruiswoord maart 2018, PB 40, 1031 Brussel, voor 31 maart 2018. De winnaars verschijnen in het mei-nummer 2018. Voeg een postzegel van 0,79 euro toe (niet vastkleven).

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

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

Winnaars kruiswoord december 2017

Wint een cadeaubon ter waarde van 300 euro voor logies in de Montagnes du Jura.

Suzanne Beirnaert uit Lokeren.

Wint een exemplaar van *Exit West* van Mohsin Hamid.

Josephine Doom uit Poperinge, Diane Van Hoyweghen uit Sint-Pauwels, Paul Vernelen uit Lichtaart, Magda Verstraeten uit Vlimmeren.

Wint een exemplaar van *De kinderen van Save. Een geschiedenis tussen Afrika en België* van Sarah Heynssens.

Marcel Van Meervenne uit Temse, Norbert Vandercruyssen uit Anzegem, Staf Gevers uit Tielen, Francine Scheers uit Wezembeek-Oppem.

Wint een exemplaar van *Wat mijn kleinzoon weten moet van Ivo Pauwels en Karine Huts.*

Maria Annerel uit Buggenhout, Christianne Schmitt uit Beveren, Agnes Delcon uit Herent, Elizabeth De Bakker uit Edegem.

Wint een exemplaar van *Opruimen voor je doodgaat* van Margareta Magnusson.

Monica De Blecker uit Lede, Vancluysen uit Heverlee, Albert Lecluyse uit Sint-Eloois-Winkel, Jozef Cambré uit Sint-Niklaas.

Wint een exemplaar van *Hoe je een vulkaan kunt blussen* van Alda Berglind Egilsdóttir en Wannes Cappelle.

Thila Aerts uit Wondelgem, Lieve De Roey uit Wijnegem, Roza Deweerdt uit Vorselaar, Gerda Demeyere uit Harelbeke, Paul Bosch uit Puurs.

Wint een exemplaar van *Dagstappergids Limburg 2. 12 lusvormige dagwandelingen langs de mooiste Grote Routepaden.*

Anne-Marie Viaene uit Sijsele, Robert Dekleermaeker uit Dilbeek, Andrea Heirbaut uit Aalst, Maria Claassens uit Wilrijk, Jan Teye uit Waregem, Dirik Demot uit Zonhoven, Jean Pierre Herman uit Koekelare, Jan Cortebeek uit Breendonk, Frans Vervoort uit Wiekevorst, Stan Elst uit Essen.

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

Oplossing kruiswoordraadsel
DECEMBER 2017

LEDENVOORDEEL

WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **tien gratis duotickets (waarde 28 euro)** voor *Floralia Brussels* in Groot-Bijgaarden. Stuur deze bon **vóór 20 maart 2018** naar *OKRA-magazine, Floralia*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar **magazine@okra.be** met het onderwerp 'Floralia'. Info zie bladzijde 42.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **vier gratis duotickets** voor voorstellingen* van *Lais zing kleinkunst* in Maaseik (30/03), Lommel (31/03), Alseberg (26/04) of Tielt (12/05). Stuur deze bon **vóór 20 maart 2018** naar *OKRA-magazine, Lais zingt kleinkunst*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam, adres en je voorkeurslocatie naar **magazine@okra.be** met het onderwerp 'Lais'. Info zie bladzijde 42.

Naam en voornaam:

**Omcirkel je voorkeurslocatie.*

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **vijs gratis duotickets (waarde 19 euro)** voor de tentoonstelling *Apenstreken* in Brussel. Stuur deze bon **vóór 20 maart 2018** naar *OKRA-magazine, Apenstreken*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar **magazine@okra.be** met het onderwerp 'Apenstreken'. Info zie bladzijde 43.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



© RBINS - Thierry Hubin.

WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **vijs gratis duotickets (waarde 25 euro)** voor de voorstelling van *Doek!* in Blankenberge (13/04). Stuur deze bon **vóór 20 maart 2018** naar *OKRA-magazine, Doek!*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar **magazine@okra.be** met het onderwerp 'Doek!'. Info zie bladzijde 43.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



© Sara De Graeve

WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **vijs gratis duotickets** voor de film *Radiance* in de betere stadsbioscoop naar keuze. Stuur deze bon **vóór 9 maart 2018** naar *OKRA-magazine, Radiance*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar **magazine@okra.be** met het onderwerp 'Radiance'. Info zie bladzijde 43.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



WIN GRATIS DUOTICKET

Maak kans op een van de **vijs gratis duotickets (waarde 16 euro)** voor de tentoonstelling *Hugo Claus, Con Amore* in Brussel. Stuur deze bon **vóór 20 maart 2018** naar *OKRA-magazine, Hugo Claus*, PB 40, 1031 Brussel of mail naam en adres naar **magazine@okra.be** met het onderwerp 'Hugo Claus'. Info zie bladzijde 43.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:



© Sam Dilleman

Dé meest gekochte traplift van de Benelux

Al 28 jaar actief in België

Profiteer van
**€650,-
korting!**

T/m 31-03-18



Revolutionair railsysteem

Otolift heeft een nieuwe traplift geïntroduceerd: de Otolift Modul-Air. Deze traplift heeft de dunste enkele rail ter wereld en is volledig uit voorraad leverbaar.



Slechts 48 uur levertijd!

Dankzij deze unieke technologie wordt het dure maatwerk overgeslagen, en kunnen wij zowel rechte als gebogen trappen binnen 48 uur van een traplift voorzien!



Niet goed = geld terug

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

• Marktleider in de Benelux

• Alle keuze in trapliften, nieuw en gebruikt

BEL GRATIS 0800 59 003
OF GA NAAR WWW.OTOLIFT.BE

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

Voor meer informatie kunt u terecht op www.otolift.be

Al meer dan 11.000 trapliften van Otolift in België!

IN HET WEEKEND HEB IK ~~LAST VAN MIJN KNIETEN~~ ZIN OM TE GAAN WANDELEN



**Pijnlijke
ontstekingen
van uw gewrichten?
Probeer Voltaren Emulgel Forte**

- ✓ Een ontstekingsremmende gel die diep doordringt in de gewrichten.
- ✓ Slechts één keer aanbrengen om de 12u.

BEWEGEN WORDT OPNIEUW EEN PLEZIER

Voltaren Emulgel Forte 2% gel (diclofenac diethylammonium) is een geneesmiddel. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 14 jaar, in geval van overgevoeligheid aan niet-steroidale anti-inflammatoire middelen of tijdens de zwangerschap. Lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw arts of apotheker. GlaxoSmithKline Consumer Healthcare N.V. VOLT/0027/17