

OKRA

magazine



Rudi Vranckx:
“Het is de onrust
die me gaande houdt.”

Het succesverhaal van Christoff

JOUW GEHOOR ONZE ZORG

GRATIS*
verzekering Aurilis
Omnium Service
t.w.v. € 150

Aurilis biedt passende oplossingen op maat van elk type gehoorprobleem want elke gehoorverzwakking is anders. Vandaar het belang van een vroege diagnose. Na een grondige gratis hoortest weet je meteen dat wij veel voor jou kunnen doen. Aurilis heeft diverse types hoorapparaten en hoorhulpmiddelen. Ervaren audiologen zorgen ervoor dat je opnieuw dingen hoort waar je stil van wordt. Kom langs bij Aurilis en geloof je eigen oren weer.

Bel ons voor info of een afspraak:

Limburg 011 21 39 78 • Antwerpen-Turnhout-Mechelen-Waas&Dender 015 27 77 47
Vlaams-Brabant 016 20 84 84 • Midden-Vlaanderen 09 242 43 44 • West-Vlaanderen 051 23 34 94

* Dit is een verzekering 'alle risico's' die jouw hoorapparaat(en) verzekert in geval van schade, diefstal of verlies. Deze actie, t.w.v. 150 euro voor een set van 2 hoorapparaten of 75 euro per hoorapparaat, loopt van 1 mei 2016 t.e.m. 31 juli 2016 bij aankoop van je hoorapparaat. Niet cumuleerbaar met andere acties en/of voordelen. Meer info over deze actie vind je op www.aurilis.be/goedverzekerd.

Toeschouwer



Langzaam zijn de geesten klaar voor een maand voetbalvertier. Als een man scharen Vlamingen en Walen zich achter het nationale elftal.

We zijn allemaal een beetje rood. Verbrand van de plotse lentezon maar vooral duivels rood. In de supermarkt, op scholen, aan huizen, overal zie je de rood-geel-zwarte gadgets opduiken. Zo gek als in het verleden in Nederland wordt het hier nog net niet. Daar zag je tijdens grote kampioenschappen huizen die volledig in het oranje waren ingepakt en overal slingerden vlaggenlijnen zich door de straten. Hoe ze dat daar dit jaar gaan oplossen nu ze niet mogen deelnemen, geen idee. Maar ook hier voel je de koorts langzaam stijgen. De verwachtingen zijn hooggespannen.

Kwetsuren, prestaties, onze duivels worden nauwlettend in de gaten gehouden. Als de media het nieuws van een tegenvallende blessure brengt, worden we prompt getrakteerd op een rouwlied. Maar het zal ons niet deren, ook zonder Kompany worden we Europees Kampioen. De goals die de spelers in de buitenlandse competities maken, worden uitgebreid geanalyseerd. Elke goal, zelfs elke voorzet brengt ons dichterbij de kampioenstitel zo lijkt het wel. Die kan ons niet meer ontglippen.

Koop je deze dagen een pot mayonaise, krijg je er een drietand bij. In de supermarkten zijn rekken leeggemaakt om ze enkel met duivelse attributen te vullen. Je moet je al bijna haasten om nog een vlag op de kop te tikken. En ook petjes en toeters verkopen als zoete broodjes. Dat is niet zo vreemd nu kinderen in het rood naar school willen en zelfs meisjes enkel haarrekkertjes in de Belgische kleuren willen. Op de speelplaats wisselen jongens én meisjes duchtig stickers uit en vaders, oma's, tantes en buurmannen worden aangespoord om voor die stickers te zorgen.

Langzaam zijn de geesten klaar voor een maand voetbalvertier. Als een man scharen Vlamingen en Walen zich achter het nationale elftal. Enkel zulke grootse sportieve evenementen en nationale drama's zoals de aanslagen van 22 maart zorgen voor een enorm samenhorigheidsgevoel. Mensen die elkaar van haar noch pluim kennen, vallen elkaar in de armen na een goal van Eden Hazard maar ook na een verloren wedstrijd. Iedereen weet vier weken lang waarover gepraat. Ik blijf het boeiend vinden om te bekijken wat voetbal met mijn vrienden en collega's doet. Ook dit jaar zal ik mij amuseren als toeschouwer van de toeschouwers. Maar de wedstrijden zelf, die laat ik aan me voorbij gaan. Want twee uur lang naar rennende mannetjes kijken, dat is nog steeds niet aan mij besteed.

nele ❖ Nele Joostens

Heerlijk als dessert of ontbijt, maar de aardbei tilt ook hartige gerechten naar een hoger niveau.

26





10



20

6 **OKRA-ZINGEVING**

Annick Ruyts: "Wat er ook gebeurt, je blijft altijd ouders"

10 **DE EXPERT AAN HET WOORD**

Luc Vrelust over reclame en de kunst van het verleiden

14 **OVER WAT TELT**

Rudi Vranckx, kanarie in de koolmijn

16 **CULTUUR**

- Kleine maar fijne boeken
- Film om niet te vergeten
- Lingerie die gezien mag worden
- Het succesverhaal van Christoff

21 **VACATURE**24 **GROEN**

Riddersporen, de kathedralen van de border

26 **MENU**

Creatief met aardbeien

29 **OKRA-REIZEN**

Jubileummidweek Houffalize

30 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE***Britannia rules the waves*32 **UIT**

Het land van de meren

36 **KRUISWOORDDRAADSEL**38 **JE LIDKAART IS GELD WAARD**

32



24 29



*Riddersporen,
de kathedralen van
de border*

Wil jij je ook abonneren op *OKRA-magazine*, bezorg je naam en adres aan Katrien Vandevaegeaete, Postbus 40, 1031 Brussel of magazine@okra.be. Een jaarabonnement kost 23 euro.

okra
trefpunt 55+

Algemeen secretariaat | www.okra.be | secretariaat@okra.be | www.okrasport.be | www.okrazorgrecht.be | 02 246 44 41
OKRA-ZORGRECHT | Postbus 40 | 1031 Brussel | zorgrecht@okra.be | 02 246 57 72 (van 8 tot 12 en van 13 tot 16 uur, vrijdag van 8 tot 12 uur) | www.okrazorgrecht.be. Ook op Facebook.

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 Nele Joostens • Katrien Vandevaegeaete
Redactieraad Herman De Leeuw • Niek De Meester • Nic Fruru • Piet Hendrickx • Jos Lacroix • Hilde Masui • Marc Pattyn • Dirk Van Beveren • Jan Vandecasteele • Anne-Marie Vandenbosch

Verantw. uitgever

Jan Vandecasteele • Vier Uitersten 19, 8200 Brugge

Vormgeving Gevaert graphics nv**Druk** Corelio Printing, Erpe-Mere**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: François De Heel**Het juli-augustusnummer verschijnt uiterlijk op 24 juni 2016.**

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

OKRA-magazine Ledenmagazine van de grootste beweging voor 55+. OKRA, trefpunt 55+: Open, Kristelijk, Respectvol en Actief. Je ledenmagazine zit boordevol OKRA-leven, niet te missen info, lifestyle, cultuur, ontspanning, ledenvoordelen... Vertel wat je ervan vindt aan Katrien Vandevaegeaete 02 246 44 33, magazine@okra.be.

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

Annick Ruyts: “Wat er ook gebeurt, je blijft altijd ouders”

“We zijn gescheiden toen Romeo en Milo zes en drie waren. Nu zijn ze 24 en 21 en zeggen ze: ‘Julie hebben dat goed gedaan.’ De kinderen stonden altijd voorop. Zelfs al gingen we uit elkaar, we bleven papa en mama en dat was het allerbelangrijkste. Ook al vormden we geen koppel meer, we wilden samen goede ouders zijn.”



Annick Ruyts is tv-maker. Ze maakte *Grenzeloze Liefde*, *Te Gek!?*, *De Bijl van Cupido* en *seks@canvas*. “Een scheiding zorgt voor veel verdriet omdat er iets afgebroken is dat bedoeld was altijd te blijven duren. Het is een rouwproces dat tijd vergt. Maar achteraf bekeken, zou ik het opnieuw zo doen.”

Voor altijd papa en mama

“Na onze scheiding zijn mijn ex-man en ik vrienden gebleven. We zijn elkaar als ouders altijd blijven respecteren en hebben geprobeerd er voor de kinderen iets aantrekkelijks van te maken. Je kan in twee nesten opgroeien, heel graag gezien worden en een ‘gelijke’ opvoeding krijgen. We kozen week om week en een goede switch op woensdag. Wij zijn ook dicht bij elkaar blijven wonen en zorgden dat de kinderen alles op de twee plekken hadden. Moest er iets worden verhuisd, dan was dat onze verantwoordelijkheid, niet die van hen. We regelden ook allebei ons werk in functie van de week dat we de kinderen hadden. En de relatie die ik had, was een LAT-relatie. Ik ben pas vorige zomer, nadat de kinderen volwassen waren, getrouwd en gaan samenwonen.”

Vriendschap troef

“Een goede relatie is gestoeld op gelijkwaardigheid. Je partner is iemand die je steunt en begrijpt, iemand met wie je samen een verhaal kan schrijven. Walter en ik zijn zeer cultureel geïnteresseerd. We gaan naar tentoonstellingen en toneel. We lezen en reizen veel. We ontdekken dingen, bewonderen veel in elkaar. Liefde is niet hard werken, voor ons. Ik was 45, hij 49. We hadden allebei onze rugzak. We proberen daar één rugzak van te maken, er te zijn tijdens de glansperiodes én als het wat moeilijker gaat. En tegelijk onszelf te blijven.

Gezellig in de zetel is niets voor ons. We willen vol in het leven staan. Toen ik vijftig werd, heb ik mijn vijf dierbaarste vriendinnen uitgenodigd en getrakteerd op een etentje. Op zo'n moment voel je hoe diep vriendschap gaat en hoeveel je terugkrijgt. Bij mijn vrienden wil ik plezier

maken en er zijn als ze in de shit zitten. Die vriendin die ik niet zie of hoor omdat ze depressief is en zich opsluit, zal ik zelf opbellen of er naartoe gaan.”

Vroeg verdriet

“De dood van mijn vader – ik was pas twintig – maakte me volwassen. Als puber en student was ik een redelijke losbol en dat botste wel eens. Het warme nest waar ik in opgroeide, bood echter stevigheid. Mijn ouders zagen elkaar doodgraag. Die warmte pakken ze mij niet meer af. Mijn vader was rationeel en streng. Mijn moeder was de lijm tussen ons. Mijn vader is onverwacht overleden. Mijn moeder had heel veel verdriet. Toch heeft ze hard geknokt. Ik denk nog elke dag aan mijn vader. Hij was bij het leger, bij 2A, de 2^{de} Artillerie. Ik ga bij de VRT altijd op parking 2A staan, een klein eerbetoon. Ik was veel met de dood bezig toen ik 46 jaar werd, de leeftijd dat mijn vader stierf.

Toen bleek dat mijn jongste zoon al vroeg diabetes had, was ik erg verdrietig. Ik ben heel probleemoplossend. Geef me een probleem, ik zal het oplossen. Soms moet je echter ook loslaten. Aanvaarden is de grootste levensles. Ik hoop daarin te

groeien naarmate ik ouder word en zo ook met tijd mijn eigen einde te aanvaarden. Dat ik niet meer op tv kom, vind ik niet erg. Ik zoek nu de gasten voor *Alleen Elvis blijft bestaan* en doe de voorbereiding. Een prima job. Ik ben ook geen 34 maar 52. Dat zie je ook aan mijn haarkleur: het was zwart, nu blond en intussen stilaan grijs. Als er ooit kleinkinderen komen, wil ik een fijne, warme, energieke grootmoeder zijn.

Ik ben blij met wat ik heb gedaan. Mijn carrière ging niet voor op mijn kinderen. Happy single? Ik was nooit echt single. Ik heb veel vriendinnen die alleen zijn én moeder maar ik weet niet of die zo happy zijn. Ik denk dat er weinig mensen echt voor kiezen, alleen oud te worden.”

Naast het ziekbed

“Er zijn nog veel taboes. Ik heb voor *seks@canvas* een reportage gemaakt over seksuele behoeften in een woonzorgcentrum. Ik heb het niet over wilde seks maar over strelen, aanraken. Jammer dat veel bewoners daar niet wat privacy voor krijgen. Er zijn ook steeds meer oudere koppels die scheiden. De zilveren scheiding, heet dat. Het is

“Het is niet omdat papa en mama geen koppel meer vormen, dat ze samen geen goede ouders meer moeten zijn.”

Comfortlift
Orona



TRAPLIFTEN, HUISLIFTEN,
PLATEAULIFTEN & GOEDERENLIFTEN
VRIJBLIJVENDE OFFERTE / BEZOEK

BEL GRATIS: 0800 20 950

SERVICE
24/24 - 7/7



WWW.COMFORTLIFT.BE

Mannebeekstraat 3 | B-8790 Waregem | info@comfortlift.be



Wij
verhogen
uw
comfort!



“Te is nooit goed behalve in tevreden, leerde ik van mijn grootvader. Hij werd honderd jaar, stierf op dezelfde dag als Yasmine. De tegenstelling kon niet groter zijn.”

vreselijk, weggegomd te worden uit iemands leven. Een echt schrijnend verhaal als je met een schraal pensioentje alleen verder moet. Eén ding: als je uit elkaar gaat, doe het met manieren. Vertel het niet aan je partner met een sms-berichtje of een briefje. Zulke kwetsuur komt niemand te boven.

In *De Bijl van Cupido* zat een koppel na een vechtscheiding. Zij had het huis leeggehaald, hem gebeld dat hij na het werk de kinderen niet moest ophalen en was weg. Daarna deden ze elkaar jarenlang de duvel aan. Tot hun zoon een ongeluk kreeg en zij aan zijn ziekbed stond. Toen dacht ze: eigenlijk is er maar één persoon op aarde die het recht heeft naast mij te staan en dat is zijn papa. En zo is er schoorvoetend terug contact gegroeid.

Het belangrijkste in een relatie, is vertrouwen. Je geeft je letterlijk bloot. Is het vertrouwen geschonden, dan wordt het moeilijk. Er is wel een verschil tussen één wilde nacht puur seksueel of verliefd zijn op iemand anders. In *De Bijl van Cupido* zat een koppel dat het na overspel heel moeilijk had gehad maar nu opnieuw getrouwd was en heel gelukkig. En dat was omdat hij het verwerkt had.”

Yasmine

“Onze maatschappij doet ons wankelen. We willen permanent gelukkig zijn, moeten altijd meer presteren, waardoor het ons niet meer lukt. Vroeger wou ik passie en spektakel maar nu hoeft het allemaal niet meer zo heftig. ‘Te is nooit goed, behalve in tevreden,’ leerde ik van mijn grootvader. Hij werd honderd jaar, stierf op dezelfde dag als Yasmine. Ik heb twee dagen na elkaar voorgelezen in de kerk. De ene begrafenis was mooi: we vierden het schone leven en het vreedzaam sterven van mijn opa. Bij Yasmine was het één en al pijn en huilen. Een jonge vrouw met zoveel talent, had een einde aan haar leven gemaakt.

Ik heb een aantal keer mensen die me heel nabij waren verloren aan zelfmoord. Daar heb je geen verhaal tegen. Ik leerde dat te respecteren. En de herinnering aan hen te koesteren. Ik weet ook dat je zulk verdriet – hoe moeilijk ook – mettertijd een plaats kan geven. Mocht ik echter een kind verliezen, dan zou ik dat waarschijnlijk niet kunnen. Waar je ook komt, je verdriet neem je altijd mee. Laat ons goed voor onszelf en de mensen rond ons zorgen.”

■ Tekst Dominique Coopman
Foto's Jürgen Doom



BEZOEK STADSBROUWERIJ DE KONINCK

een unieke belevenis in Antwerpen!

Wil je jezelf trakteren op een unieke belevenis? Kom dan naar de Antwerpse Stadsbrouwerij De Koninck! Onze nieuwe brouwerijtoer is ongezien. Laat je verrassen in tien interactieve belevingsruimtes: een knotsgekke rit door de stad, een exclusieve blik in een kaasatelier, een brug over de brouwerij... **Kortom: een sterk staaltje entertainment!** En reken maar dat je achteraf veel te vertellen hebt bij een **heerlijke degustatie**.

DE NIEUWE TOUR

& DEGUSTATIE



Flanders
State of the Art

ANTWERPSE STADSBROUWERIJ SINDS 1833

Spring eens binnen in de Antwerpse Stadsbrouwerij. Wanneer jij dat wil: reserveren is pas nodig vanaf 15 personen. Je vindt ons op de Mechelsesteenweg 291 in 2018 Antwerpen. We zijn open van dinsdag tot en met zondag, van 10 tot 18u. De laatste rondgang begint om 16.30u. Audioguides zijn beschikbaar in Engels, Frans en Duits. Meer info verkrijg je via www.dekoninck.be, info@dekoninck.be of 03/866 96 90. Tot gauw!

Reclame: *de kunst van het verleiden*

Je vraagt in een espressobar een beker koffie en een vriendelijke juffrouw laat je de keuze tussen small, medium en large. Meestal ga je voor medium, de gemiddelde keuze van een consument. De juffrouw zet je een beker van 400 cc voor en je betaalt ook voor die inhoud. Bedrogen? “Toch niet”, zegt Luc Vrelust die voor OKRA-ACADEMIE lezingen geeft over de wereld van de reclame. “Je had kunnen vragen hoeveel koffie er in een medium-beker zit.”

Luc Vrelust studeerde marketing en is zaakvoerder van een elektrobedrijf. Hij is gepokt en gemazeld in de praktijken van de reclamejongens en -meisjes. “Onze consumptiemaatschappij zit vol met verborgen verleiders”, zegt Luc. “Maar dat maakt van handelaars en supermarkten nog geen monsters. In onze westerse samenleving hebben we de vrijheid om zelf te beoordelen of we een product al dan niet kopen. Voelen we ons soms bij de neus genomen? Jazeker. Was dat de bedoeling? Zeker niet. Reclameboodschappen en supermarktstrategieën proberen ons vooral te verleiden om iets wel of niet te doen. Ze spelen in op de werking van onze hersenen die een emotionele en een rationele kant hebben. Dat gebeurt heel subtiel, denk maar aan het systeem van *product placement* in bv. kookprogramma's. Onze rationele kant zegt: de leverancier heeft er veel voor betaald om zijn product in beeld te brengen. Emotioneel denken we: als een sterrenchef dit product gebruikt, dan zal het wel van goede kwaliteit zijn. Zijn we dan slechte consumenten als we dat bepaald product kopen? Helemaal niet, we kunnen er maar beter van worden. Maar wees je er wel van bewust dat je handeling geconditioneerd werd door een of andere leverancier.”

Reclame op het juiste moment

Onze brievenbussen puilen uit van reclamefolders, kranten en tijdschriften staan bol van advertenties. “Meestal weten we na een uur al niet meer waarover die boodschappen gaan of we vinden ze storend”, zegt Luc. “Maar als we al een tijdje aan het nadenken zijn over de aankoop van een elektrische fiets, reken maar dat je plots overal interessante reclame voor elektrische fietsen opmerkt. Je brein is veel ontvankelijker voor die boodschappen terwijl er voordien in de

media al honderden advertenties voor een elektrische fiets zijn verschenen.” Toch kunnen we hier niet spreken over het manipuleren van de consument. Luc: “Dan moet je werkelijk op de emotie spelen. De grote affiches in treinstations of advertenties in kranten zijn vooral ontworpen om in die veelheid aan boodschappen de aandacht van de consument te trekken.” Luc pleit ook voor onze vrije markt waar de consument zelf kan beslissen of hij wil verleid worden of niet. “Ik citeer vaak het slotzinnetje van het radioprogramma van wijlen Jos Ghysen: Verkoop aan de mensen wat je wil maar breng ze in zulke toestand dat ze, als ze zich bedrogen voelen, ze zeggen dat ze voor hun geld dan toch amusement hebben gehad. Ik denk dan altijd aan de standwerkers die op de markt met veel lawaai de allerbeste frietsnijder of groentemixer staan aan te prijzen.”

De weg door de supermarkt

Ons koopgedrag wordt niet alleen gestuurd door advertenties, vanaf het moment dat we een supermarkt binnenkomen, treedt er een arsenaal aan verborgen verleiders in werking. Luc: “Dat begint al aan de ingang waar we - geheel in de huidige trend van een gezonde levensstijl - eerst door de groente-afdeling moeten. Als onze winkelkar volgeladen is met gezonde voeding, dan mogen we ons op het einde probleemloos bezondigen aan een chocoladereep. Elk product krijgt een strategische plaats, denk maar aan speelgoed of snoep dat op hoogte van kinderhandjes ligt. Onderschat trouwens de invloed van kinderen niet, zij bepalen voor een groot deel wat er in de winkelkar komt te liggen. Ook aan de kassa zijn jengelende kinderen een bondgenoot voor de reclamemensen. Een ander aspect is geurmarketing. Want wat is er heerlijker dan de geur van vers gebakken brood die iedereen, jong en oud, zin in eten doet krijgen. Hoewel er nergens in de supermarkt vers gebakken brood te vinden is.”

De gesel van het internet

Ons consumptiegedrag zal in de toekomst grotendeels bepaald worden door het internet. Webshops floepen als paddenstoelen uit het world-wide-web, pop-up reclames stuiteren over ons

Onderschat de invloed van kinderen niet, zij bepalen voor een groot deel wat er in de winkelkar komt te liggen.





Sauerland ALL-INCLUSIVE!

HOTEL MARLEEN
LOCATIE: Siedlinghausen

Enjoyhotel Marleen bevindt zich in een natuurschoon park met prachtige vijver op slechts 200 meter van het centrum van Siedlinghausen, centraal gelegen tussen Winterberg en Olsberg. Ons hotel beschikt over 26 kamers, waarvan 8 op de begane grond. De kamers zijn voorzien van bad en/of douche, föhn, toilet, zitje, LCD-TV met 7 Nederlandse zenders. De meeste kamers hebben bovendien een balkon. Daarnaast beschikt het hotel over een lounge met gratis WiFi, bibliotheek, biljartzaal, kegelbaan en een typisch Duitse cafébar "Zum Anker" met Eredivisie Live!

ARRANGEMENT

- + Ontvangst met warme lunch of koffie en gebak
- + 4x overnachting met uitgebreid "Enjoy" ontbijtbuffet
- + 4x warme lunch of lunchpakket en 4x driegangen keuzemenu
- + **Dagelijks de drankjes van 17:00 tot 24:00 uur GRATIS**
bieren, wijnen, fris- en vruchtendranken, jenevers en apfelkorn
- + **NIEUW:** koffiecorner, koffie en thee gehele dag **GRATIS**
- + ledere avond vertier en entertainment
o.a. Magic WoBo show, live-muziek, wandeling en quizavond.
Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd
- + **GRATIS** gebruik E-Bikes en andere hotelfaciliteiten
- + **GRATIS** auto-, fiets- en wandelroutes met lunchpakket
- + **GRATIS** entree binnen- en buitenzwembad
- + **GRATIS** boottocht over het stuwmeer (april-oktober)
- + **GRATIS** dagtocht per touringcar door het Sauerland
- + **GRATIS** uitstapjesboekje t.w.v. €6,95 en gebruik infotheek

Enjoyhotels, vindt u aan de Moezel en Eifel en in het Sauerland!

AANKOMSTDATA EN PRIJZEN

3, 7, 11, 19, 23, 27, 31 juli	€239,95
12, 20, 28 augustus	€239,95
1, 9, 5, 21, 25 september	€239,95



Kijk voor meer informatie op enjoyhotels.be of bel 0049 2953 9626 580

Nederlands gesproken

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



“Wat is er heerlijker dan de geur van vers gebakken brood die iedereen zin in eten doet krijgen. Hoewel er nergens in de supermarkt vers gebakken brood te vinden is.”

beeldscherm. Ach, een klik is gauw gebeurd en de ongewenste reclame nemen we voor lief, omdat we over een massa informatie die wel bruikbaar is gratis kunnen beschikken. Luc: “De verleiding tot kopen op het internet is groot en we volgen daarin helemaal de Amerikaanse trend. Wist je trouwens dat een microgolfoven per dag soms tot acht keer aan een andere prijs wordt aangeboden door hetzelfde bedrijf? Specialisten onderzoeken op welk moment van de dag de kooplust het grootst is en zetten het product dan duurder in de markt. In de daluren kan je diezelfde microgolfoven soms twintig procent goedkoper bestellen.” Hoewel internet stilaan de norm wordt en het prijsvoordeel de consument overhaalt om zich alles via een webshop aan te schaffen, blijft Luc pleiten voor de vakhandelaar die ook fysiek bereikbaar is. Luc: “Een ideale oplossing is het *click & brick* systeem. Je bestelt een product via de webshop maar je kan nadien nog altijd in een vestiging terecht met bijkomende vragen en eventuele herstellingen.”

Lezing

OKRA-trefpunten kunnen een lezing van Luc Vrelust over *Reclame: de verborgen verleiders en misleiders* boeken via het aanbod van OKRA-ACADEMIE. Contact via luc@vrelust.be.

Verleiden: ja, misleiden: neen

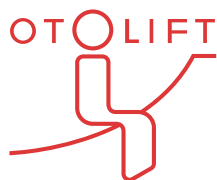
Marketing- en supermarktstrategen zijn geboren verleiders. Zolang ze het spel eerlijk spelen en niet misleiden, is er geen vuiltje aan de lucht. Een ander verhaal wordt het als je als consument zegt: ze hebben me gefopt. “Als je boodschappen doet, heb je maar één wapen nodig”, lacht Luc. “Neem een vergrootglas mee om het etiket te lezen. Vooral voedingsproducenten zijn kampioen in het verkeerd voorstellen van hun etenswaren. Heb je al eens nagelezen hoeveel champignons er in een blik champignonsoep zitten? Bij sommige merken is dat welgeteld tien procent, de rest is water, bindmiddel, kleur- en smaakstoffen. Je hoeft niet eens het volledige etiket te ontcijferen. De wet zegt: wat het meest aanwezig is in het recept, moet bovenaan de ingrediëntenlijst staan. En wat de verguisde E-nummers betreft: daarover kan ik je geruststellen. Die gaan meestal over een toegevoegd bewaarmiddel of een kleurstof en zijn onschadelijk. Anders wordt het als er ronduit ongezonde bestanddelen aanwezig zijn. Dan heb ik het over cosmetica waar soms kankerverwekkende stoffen gebruikt worden. Dat is wel een ernstige zaak en ik ben blij dat er nu consumentenprogramma's zijn die aandacht besteden aan dergelijke wanpraktijken.”

De ideale winkel

Alle uitgekende reclameboodschappen, gewiekste supermarktstrategieën of internetpromoties ten spijt, het is nog altijd de consument die beslist of hij een product koopt of laat liggen. Luc: “Voor mij persoonlijk is de ideale omgeving om te kopen een plek waar ik de vrijheid van handelen heb maar er toch een vangnet van mensen ter beschikking staat die hun product kennen. In een winkel wil ik vrij kunnen rondlopen, kiezen en keuren. Maar als ik meer informatie wil, moet er een vakman klaarstaan om de kennis die ik zelf niet heb aan te vullen. Dat kan zowel gaan over de laatste nieuwe smartphone als over een kilo kwaliteitsbiefstuk. En het hoeft ook niet altijd een detailhandelaar te zijn. In een supermarkt zijn er evengoed specialisten die passioneel met hun vak bezig zijn. Maar ik ben mij er wel van bewust dat niet elke consument met die vrijheid kan omgaan want we leven niet in een geleide economie waar alles voor jou wordt beslist. Met mijn lezing over verborgen verleiders in de reclame, wil ik mensen vooral bewust maken dat de schuld van een miskoop vaker bij de koper ligt dan bij de verkoper.”

Tekst Suzanne Antonis
Foto's Thomas Legrève

Direct uit de
fabriek. Dus
vriendelijke
prijzen!



OTOLIFT AIR

Uw onopvallende traplift

- ① Uw trapeuning blijft
- ② Brede kant trap blijft vrij
- ③ Montage op Uw treden
- ④ Dunste enkele rail ter wereld
- ⑤ Supercompacte opklapbare stoel

- Huren al vanaf één maand mogelijk
- Nieuwe en gebruikte trapliften
- Levertijd vanaf één week
- Marktleider in de Benelux
- Landelijke servicedienst (24/7)

UNIEK!
THUIS-
DEMO

Proberen voor U koopt?

Bij Otolift kunt U de
traplift **bij U thuis**
GRATIS uitproberen!



Onze klanten geven ons een 9 ★★★★★

Meer dan 120.000 tevreden klanten gingen U voor!

STUUR MIJ DE GRATIS BROCHURE

- Ik heb een rechte trap
- Ik heb een trap met bochten

Naam: _____

Adres: _____

Postcode / plaats: _____

Telefoon: _____

Stuur deze bon in een gefrankeerde envelop naar:

Otolift Everdongenlaan 15 U1, 2300 Turnhout

Bel gratis 0800 59 003

of ga direct naar
www.otolift.be

Otolift. Betrouwbaar familiebedrijf sinds 1891

Rudi Vranckx, kanarie in de koolmijn

Rudi Vranckx wordt wel eens Kuifje van de VRT-nieuwsdienst genoemd. Als oorlogsjournalist trekt hij naar Afghanistan, Irak en Syrië en kijkt er, midden het geweld, de gruwel en de waanzin, in het hart en hoofd van mensen. Koppig en met veel empathie zoekt hij de waarheid en naar 'Kleine helden' die het verschil maken. "Ik kan niet tegen ruzie en conflicten en toch wil ik de oorlog verslaan. En iets doen met het feit dat de bommenwerpers van Zaventem en Maalbeek hier zijn opgegroeid."

Het was een jongensdroom die uitkwam toen Rudi Vranckx in 1989 als VRT-journalist al liftend de grens met Roemenië overstak om er de val van de Roemeense dictator Ceaucescu mee te maken. In plaats van een bevrijdingsfeest, werd er overal gevochten en geschoten. "Het was mijn eerste grote buitenlandse opdracht, en het kon meteen mijn laatste geweest zijn. Ik zag er voor het eerst iemand doodschieten en ik zag er mijn eerste massagraf", vertelt de oorlogsverslaggever. "Op een bepaald moment hoorde ik ook het geluid van een kogel om mijn oren zoeven. Gelukkig naast. Of ik bang was? Natuurlijk ben je bang in zulke situaties. Maar ik merkte ook dat ik, net door heel geconcentreerd en gefocust te zijn, met stress kon omgaan. Eens terug de grens over belde ik naar de redactie in Brussel. Daar waren ze heel opgelucht mij te horen. Er was een

Belgische journalist omgekomen in Roemenië. Vermits er dan maar twee in Roemenië waren, was de kans dat ik het was vijftig procent. Bleek dat VTM-collega Danny Huwé was doodgeschoten. Ik ben toen ingestort. Maar ik heb me herpakt. Ik wou en zou de oorlog verslaan. Iedere mens heeft een opdracht. Die

van mij is zien hoe oorlog in elkaar steekt en hoe mensen overleven ondanks alles en dat tot in de huiskamer brengen."

De gruwel dichterbij

Rudi Vranckx is al vaak met de dood geconfronteerd. Op zijn twaalfde had hij een hersenvliesontsteking. In 1989 was er Roemenië. In Congo viel hij in handen van een groep kindsoldaten. In Kosovo in die van dronken militairen. In Irak werd zijn fixer en tolk, Jassim, met zestig kogels doorzeefd. "Dat heeft me geweldig geraakt. Jassim wou bij zijn familie blijven maar voelde zich ook bedreigd", zegt Rudi. "Het

was 2006. Een keerpunt. Als journalist waan je je onkwetsbaar en onsterfelijk maar sindsdien zijn we een doelwit. In de jongste 25 jaar werden wereldwijd meer dan tweeduizend collega's gedood. Je bent niet meer observator op afstand maar zit midden in de oorlog. En daar draag je de gevolgen van, fysiek en psychisch. Maar het zal me niet tegenhouden."

"Ik was intussen vier keer in Syrië en twee van de vier keer liep het bijna slecht af. Ook op Zaventem, die bewuste dinsdag 22 maart, scheelde het niet veel. Elke dinsdagmorgen maken we er de presentatie voor Vranckx op zaterdagavond. We kiezen Zaventem om dezelfde reden als de terroristen: er is daar veel volk en veel beweging. Maar we hadden onze afspraak verzet naar woensdag. Toen ik van de aanslagen hoorde, was ik gefrustreerd dat ik er niet was. Maar toen ik hoorde hoeveel waanzin, hoeveel doden en gewonden, hoeveel menselijk leed, was ik opgelucht en blij. Geluk gehad, ja."

Parijs op 13 november was heel dichtbij, Brussel op 22 maart is nog dichterbij. "Ik ben van nature positief. Ik probeerde, ondanks alles, na 22 maart te zien dat er ook goede krachten opstonden. Maar we zijn nu enkele weken verder en ik voel me eerder moe. Machteloos. Moedeloos. Ik weet het niet. In een oorlog zijn er vijf procent slechteriken en 95 procent die absoluut die oorlog niet willen maar ik weet niet wie het zal halen. Het is goed tegen kwaad. Het is kiezen voor de neerwaartse spiraal van angst, haat en geweld of kiezen voor de opwaartse spiraal van liefde, solidariteit en zorg voor elkaar."

Moreel kompas

"We hebben nood aan een moreel kompas. Voor mij was mijn grootvader mijn moreel kompas. Mijn ouders gingen voltiids uit werken, ik groeide op bij mijn grootouders van moeders kant. Maar ik ging ook wel eens logeren bij mijn grootmoeder van vaders kant, of bij mijn tante op Hertoginnedal, of in Charleroi of elders in Wallonië. Het zwerven zat er van kindsbeen af in. Wat me het meest boeide, waren de verhalen van mijn grootvader. Hij had een turbulente kindertijd gehad. Meestal begon mijn grootmoeder het gesprek. Ze vertelde dan over hun zootje – het jongere broertje van mijn moeder – dat toen het tien maanden was, omkwam in een

"Elke mens heeft een opdracht. Die van mij is zien hoe oorlog in elkaar steekt en hoe mensen overleven ondanks alles en dat tot in de huiskamer brengen."



oorlogsbombardement. En dan pikte mijn grootvader daarop in. Of ik stelde vragen over de oorlog. Mijn grootvader was bij het verzet: de Witte brigade. Hij vertelde heroïsche verhalen en die prikkelden me. “Heb je ook mensen neergeschoten?” vroeg ik dan. Maar hij ging daar niet op in. Nooit. Het zette me echter wel aan het denken. Wat doet het met een mens, wanneer hij ongevraagd geconfronteerd wordt met de gruwel en de waanzin van oorlog en dood? Wat doen we als samenleving als terroristen ons angst inblazen of wanneer hier vluchtelingen uit de vreemde toekomen?”

Terroristen zijn van hier

“Het moreel kompas van mijn grootvader... Achteraf is het altijd makkelijk praten maar wat kies je op het moment dat er daadwerkelijk iets gebeurt? Welke keuze maak je? Welke partij kies je? Wat vind je goed en wat vind je kwaad? Ik vraag me af of mensen daar genoeg bij stil staan. Ze produceren zomaar gratis hun mening en zetten die op Facebook, ze plakken etiketten en veroordelen anderen. ‘De eerste moslim die ik tegenkom, rijd ik overhoop’, lees ik dan. Ik vind dat onthutsend. En het helpt ons geen zier vooruit. Er zijn zelfs mensen en krachten die bewust de boel willen verzieken. Intelligente mensen die de confrontatie opzoeken en cultiveren. Hebben ze dezelfde psyche als die van IS? Het doet me aan de jaren '30 denken. Aan een mechanisme dat tot doel heeft de ander te ontmenselijken. Vreselijk! Eerst proberen de schuld aan de ander te geven, die isoleren, culpabiliseren en dan ontmenselijken... Ik hou echt mijn hart vast waar dat toe leidt. Laat ons daar in godsnaam over nadenken. Laat ons in de spiegel kijken. Niet thuis maar buitenshuis. Met mijn grootvader keek ik naar een reeks over een kampcommandant die Kerstmis met zijn familie vierde en overdag naar de oorlog trok. Wat doe ik goed? Wat doe ik fout? Ik heb twijfel over mensen die het absolute denken te weten en die zeggen dat het de schuld van de islam is. Syrië? IS? Je moet de kar niet voor het paard spannen. Denk je dat Syrische vluchtelingen naar hier komen om ons het leven zuur te maken? Nee, zij komen naar hier omdat ze op de vlucht zijn voor de bommen van Assad en voor de bommen van extremisten.”

Op zoek naar oplossingen

“De terroristen die de bommen op Parijs en Brussel gooiden, zijn hier opgegroeid. Wiens schuld dat is, is geen vraag. De vraag is: wat zegt dat over onze samenleving? En hoe lossen we dit op? Daar ben ik geïnteresseerd in. Hoe kunnen we die radicalisering aanpakken? Hoe

kunnen we beletten dat we ook een stuk van de volgende generatie verliezen? Ik denk aan Johan Leman. Die man is al dertig jaar bezig, op zoek naar oplossingen. Heeft hij alle gelijk? Misschien niet. Heb ik alle gelijk? Absoluut niet. Maar je hebt wel mensen nodig die zoeken naar oplossingen en niet mensen die haat produceren. En de oplossing ligt in beter onderwijs, jobs, sociaal werk. En in gezond verstand en verzoening. Onze wereld kent veel uitdagingen. Mensen vluchten ten gevolge van oorlog, armoede, de klimaatopwarming. Ze zijn met miljoenen. Als jouw familie dreigt te creperen, dan zoek je ook een plek waar water en groen en eten is. Ten gevolge van de globalisering zijn er fabrieken die vertrekken, met werkloosheid tot gevolg. Alles staat onder druk en creëert angst. Maar het maakt de nood aan een moreel kompas nog groter. En de nood aan mensen die, waar je ook zit op die woeste zee, je de weg wijzen naar een veilig land. Dat kunnen onderwijzers zijn. Mensen die

Mensen vluchten ten gevolge van oorlog, armoede, de klimaatopwarming. Ze zijn met miljoenen.





“Wat er echt in het hoofd van een terrorist omgaat, weet ik niet. De basis is dat ze identiteitsproblemen hebben.”

voor jobs zorgen. Mensen van goede wil. Mensen met gezond verstand. Mensen die opbouwen. En ik verwacht ook van de politiek en de media dat ze dat moreel kompas zoeken, in plaats van zich te laten meesleuren door de waan van de dag en anderen te etiketteren, te beschuldigen of af te breken.”

Een keuze

“Wat mij drijft als journalist is verantwoordiging. Ik wil de duistere plekken laten zien en daar het licht op laten schijnen. Proberen te begrijpen en door de vragen die ik stel, ook anderen dat laten begrijpen. Ik wil naar antwoorden zoeken. Voorzichtig, mild. Ik wil waarschuwen. Kanarie in de koolmijn zijn. Een massagraf is onaanvaardbaar maar laat ons ook de oorzaken zien en beletten dat mensen verder ontsporen. Hebben de aanslagen in Brussel iets positief te weeg gebracht? Ik weet het niet, daarvoor is het nog te vroeg. Ik heb de twee kanten gezien. Er zijn mensen die beseffen dat er problemen zijn en die daarmee aan de slag gaan. Maar er is ook een tendens die alleen inspeelt op die angst en een hard beleid voert. Wat kiezen we? Stappen we in de opwaartse

spiraal van geweld die liefde ontketent? Of stappen we in de neerwaartse spiraal van geweld die geweld oproept?”

Het hoofd van een terrorist

“Wat er echt in het hoofd van een terrorist omgaat, weet ik niet. Ik heb daar met psychiaters over gesproken. De basis is dat ze identiteitsproblemen hebben. Ze voelen zich mislukt en komen in de criminaliteit terecht. Ze zijn ontspoord en IS vist hen op en rekruteert hen. Er zijn ook tien procent psychopaten, daar kan je niets aan doen. Sommigen zijn zelfs vertrokken als idealist, omdat het Westen bommen gooit op Syrië en ze dat onrechtvaardig vinden. Maar wat er echt in hun hoofd omgaat wanneer ze 's avonds op hun mat liggen, weet ik niet. Wat doet het, vast te zitten in de waanzin, mensen verscheurd te zien, platgebombardeed? Hitst hen dit op, of hebben ze spijt? Als een moeder van zo'n Syriëstrijder het haar zoon vraagt, zegt hij: 'Moeder, stel die vragen niet!' En ik durf niet naar ginder gaan om het te vragen, want zij zitten aan de andere kant van de zandzakjes, en wie daar zijn mond open doet, is dood.”

Gezin zonder kinderen

“Ik kan niet zomaar de deur achter me dicht trekken en naar de oorlog gaan. Ik heb een vriendin, mijn ouders, mijn familie en vrienden. Dat ik geen kinderen heb, is omdat het zo gelopen is. 'Niet te combineren met zo'n werk', zeggen buitenstaanders. Ik heb ook wel eens gezegd dat kinderen een té grote verantwoordelijkheid meebrachten. Maar had ik kinderen gehad, dan was mijn beroepsleven misschien anders gelopen. Ik weet het niet. Dat mijn moeder toen ze op brugpensioen ging, zwaar depressief werd, durft men ook wel eens linken aan mijn gevaarlijke job. Maar mijn moeder en ik weten dat haar depressie met veel andere dingen te maken had. Dat ze plots ziek werd, was wel confronterend. Ik had het niet zien aankomen. Te druk? Ik ben altijd met van alles bezig. Ik heb me schuldig gevoeld, ja. Maar – ik ben enig kind – ook beseft dat, na het jarenlang krijgen, de tijd van geven was aangebroken. Mijn moeder is heel empathisch, heel emotioneel. Van mijn vader heb ik de interesse voor geschiedenis. Van mijn grootvader heb ik dat moreel kompas en mijn koppigheid. Ik ben gewetensbezwaarde maar zoek al 30-35 jaar naar wat oorlog is en wat conflicten veroorzaken. Ik heb veel contact met moeders van Syriëstrijders. Ik begrijp hun schuldgevoel, hun schaamte, hun pijn. Dat meevoelen laat onvermijdelijk en altijd krassen na. In het hoofd of de pijn van een

mens meegaan, kan erger zijn dan in die van een heel vluchtelingenkamp. Krassen op mijn ziel? Wat je ervaart, doet een mens veranderen. Op sommige vlakken word je wat zekerder, op andere onzekerder. Maar de kern blijft.”

Onrust die me wakker houdt

“Het is de onrust die me gaande houdt. Ik haal mijn energie uit onrust en verontwaardiging. Soms ben ik moe maar de onrust in mijn hoofd is zo groot dat ik doorga. Vroeger cultiveerde ik dat zelfs. Een dag zonder een nieuw inzicht was een verloren dag. Mensen en dingen moesten me prikkelen, boeien, verrassen. Ik had ook moeite om te genieten. Kon dat niet toelaten, omdat ik die last wou dragen: de last van mijn moeder, de oorlog, van alles. Nu draag ik dat nog mee maar iets minder expliciet. Ik ben milder geworden. Ik heb leren loslaten. Ik ben iets rustiger. Ook wat goed is, mag je intens beleven.”

De zin van het leven

“De zin van het leven loopt samen met wat ik doe. Op de plek waar ik sta, wil ik een kleine steen verleggen. En schoonheid, als tegengif. Soms denk ik: ik trek me terug op mijn berg in Umbrië (Italië) en ik ga alleen nog olijven telen, olijfolie maken, druiven kweken en wijn maken. Maar is dat genoeg om mijn leven zinvol te kleuren? Nee, want ik moet buiten zijn, de rauwheid van de oorlog ervaren, zien wat er in de wereld gebeurt. Laat dat mijn leven zijn, wetend dat ik op een dag alles terug kwijt ben. Ik ben niet bang van de dood. Wel om af te takelen of om fysiek opgesloten te geraken in mijn hoofd. Maar bang, nee. Wat niet wil zeggen dat ik het lot ga uitdagen. Absoluut niet. Het beeld van de dood dat mij het meest is bijgebleven, is van de Koerden op de vlucht voor het leger van de bijna gevallen Saddam Hoessein. Hoe ze onbeschermd, door modder en bittere kou, de bergen ingingen om te creperen. Of van de Congolese vluchtelingen die het Congolese woud introkken en er na duizend kilometer al of niet terug uitkwamen: een wanhopige tocht van mensen om te overleven of te sterven onderweg. Als journalist sta je erop te kijken. En tegelijk ben je aan je eigen tocht bezig. Net als wij allemaal, de hele samenleving. Altijd onderweg.”

Tekst Dominique Coopman
Foto's François De Heel

Info

Volg de Facebookpagina 'In het spoor van Rudi Vranckx'.
Boek *Oorlog om de geesten* Uitgave Borgerhoff & Lambrichts, heruitgave met extra hoofdstuk wat de aanslagen uit Brussel ons leerden.

J&A Lier

RECHTSTREEKS UIT DE FABRIEK



tel. 03 480 98 01 - www.jaflex.be

GEDAAN MET RUG-, NEK- EN SPIERPIJNEN

Je hebt trapliften... en je hebt Acorn

Blijf genieten bij jou
thuis met een
Acorn Trapliften.

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

ACORN
TRAPLIFTEN

Bel voor meer informatie
0800 126 55
www.acorntrapliften.be



voor vrijblijvende informatie: vul de coupon in en stuur naar
Acorn, Nijverheidslaan 1, 1853 Strombeek-Bever

Dhr./Mevr.:
Adres:
PC.: Gemeente:
Telefoon: e-mail:

Klein maar fijn

Vier boekenminiatuurtjes, vier pareltjes. Roman, novelle, kortverhaal, kroniekje of hoe je het ook wil noemen.

Zink

David Van Reybrouck doet ongetwijfeld een belletje rinkelen als auteur van het lijvige *Congo*. Zo dik *Congo* is, zo dun is zijn werk *Zink*. Maar kwaliteit hoeft geen eindeloos aantal bladzijden te tellen. *Zink* werd uitgegeven door de stichting Collectieve Propaganda van het Nederlandse Boek ter gelegenheid van de Boekenweek 2016 in Nederland en België. Het is te koop tegen slechts 2,50 euro.

Zink handelt over een mini-gebied in het uiterste oosten van België. Meer bepaald het ministaatje Moresnet - althans tussen 1816 en 1919 - met eigen vlag, bestuur, veldwachter (rijkswacht), zelfs met een eigen volkslied en een eigen postzegel. David Van Reybrouck vertelt het verhaal van een man uit dit Moresnet, die zonder te verhuizen vijf nationaliteiten had gehad. Die man stierf in 1971 en via hem snuif je de sfeer op van dit 'zinken' plaatsje. Van Reybrouck schetst via het leven van één man een maatschappelijk beeld, dezelfde techniek die hij toepaste in *Congo*. De structurele vondst werkt verbluffend en leest erg comfortabel. Je krijgt er meteen een pakket internationale en plaatselijke politiek bij, stilistisch aangebracht, zoals elke goede les geschiedenis zou moeten zijn.

Broer

Ook deze novelle is uitgegeven ter gelegenheid van de Boekenweek 2016 in Nederland en Vlaanderen. Elk jaar wordt in Nederland een bekend auteur aangesproken om een origineel verhaal te schrijven, dat dan gratis wordt aangeboden bij een aankoop van boeken. Dit jaar ging de vraag naar Esther Gerritsen (1972) bekend om werken als *De kleine miezigerige god*, *Roxy* en *Normale dagen*. Gerritsen is een goede auteur die haar onderwerpen nooit ver gaat zoeken, meestal oorspronkelijkheden die in het dagelijkse leven schuil gaan. In haar novelle *Broer* haalt ze

haar hoogste niveau met het verhaal over de diabetespatiënt Marcus en zijn zus Olivia. Vooral de dialogen zijn knap en blijven lang hangen.

X & Y

Ook de moeite is *X & Y* van de jonge auteur Franca Treur. Zij veroverde de Nederlandse literaire scene met haar debuutroman *Dorsvloer vol confetti*. Daarin veegde zij de vloer aan met een behoudsgezind dorpje en de families ervan, in het hart van het strenge Nederland. In 2014 verscheen haar tweede roman *De woongroep*. *X & Y* is iets aparts. In 33 psychologische verhaaltjes tekent Treur personages die in de marge van het wereldnieuws pogen gewoon te leven: indruk maken op elkaar, iets netjes trachten klaar te krijgen, hun hachje en status proberen te redden en zoveel menselijks meer. De korte

verhalen zijn telkens opgefleurd met kleurige en eigentijdse illustraties van kunstenares Olivia Ettenja. Die zijn op zichzelf het bekijken waard.

Gif

Stel je voor, 110 bladzijden die spannend en soms zelfs hallucinant zijn. Enkele ingrediënten: een eindeloos pampagebied, twee buitenissige liefhebbende moeders die elkaar via het lot vinden, een genezere die met de dood bedreigde kinderen probeert te redden. Schud dat door elkaar in een novelle van lange adem en je bekomt een goed boek. De Argentijnse auteur Samanta Schweblin (1978) heeft werkelijk iets te zeggen. Ze won met dit boek in 2015 in Spanje de *Premio Internacional de Narrata Breve* (Kortverhaal) voor.

■ Tekst Annemie Verhenne en Hugo Verhenne



- ❖ David Van Reybrouck, *Zink*, De Bezige Bij, Amsterdam, 2016, 60 blz.
- ❖ Esther Gerritsen, *Broer*, De Geus, Breda, 2016, 94 blz.
- ❖ Franca Treur, *X & Y*, Prometheus, Amsterdam, 2016, 94 blz., 12,50 euro.
- ❖ Samanta Schweblin, *Gif*, Atlas Contact, Amsterdam, 2016, 110 blz., 17,99 euro.

Niet vergeten

Het opsporen van Nazibeulen die actief waren in uitroeiingskampen vormde al meermaals het onderwerp van films. Deze keer bewerkte Atom Egoyan, de Canadese regisseur van Armeense afkomst, in zijn jongste film *Remember* dit onderwerp tot een vrij originele en boeiende thriller.

Elke keer als Holocaustoverlever Zev 's ochtends wakker wordt, roept hij de naam van zijn vrouw, om er vervolgens aan herinnerd te worden dat ze onlangs is overleden. Zev lijdt, wat op zijn leeftijd niet verwonderlijk is, aan geheugenverlies. Daarom heeft zijn vriend Max uitgebreide instructies opgeschreven voor de reis die Zev gaat maken. Een reis die hem langs meerdere plekken in Canada en Amerika leidt, op zoek naar de man die zeventig jaar eerder verantwoordelijk was voor de dood van zijn familie in het concentratiekamp van Auschwitz.

Een wel erg ongewone zoektocht
Doordat Zev voortdurend de brief met instructies van de in zijn mobiliteit beperkte Max, herleest, slaagt hij er niettegenstaande zijn geheugenverlies toch in steeds een stap verder te zetten in zijn speurtocht, en zo steeds dichterbij zijn doel te komen. Egoyan slaagt er in de herhaling van het steeds opnieuw lezen van de brief tot een belangrijk element van zijn verhaal te maken, dat veeleer voor spanning dan voor een ritmevertraging zorgt. Zev's tocht op zoek naar de vier personen die de naam van de nazibeul dragen, voert hem langs

kleine stadjes en obscure dorpjes tot het filmeinde voor een totaal onverwachte en verrassende plotwending zorgt.

Ontmoetingen langs de weg

Op die reis confronteert Egoyan zijn hoofdpersoon met een paar mensen die zijn hoofdpersonage al dan niet verder helpen. Deze toevallige ontmoetingen - evenveel rustpunten in de verhaalontwikkeling - brengen ook wel een portie vrij zwarte humor in de film, waardoor die een mooi, evenwichtig ritme krijgt. Toch zijn deze ontmoetingen niet steeds grappig, soms bezorgen ze de krasse oude man zelfs totaal onverwachte confrontaties die zware gevolgen hebben.

Kwaliteitsfilm

De rol van de aan dementie lijdende Zev wordt op een uitstekende manier vertolkt door veteraan (84 jaar) Christopher Plummer die een zeer geloofwaardig personage neerzet. Ook de nog een jaar oudere Martin Landau als Max bewijst dat oudere acteurs niet per sé afgedaan hebben. Als thriller, steunend op krachtige acteerprestaties, staat *Remember* garant voor een uitstekende kwaliteitsfilm die niet alleen



spannende ontspanning brengt maar ook nog enkele interessante vragen oproept rond herinnering en wraak.

Tekst Willy Verbestel

In juni ook in de bioscoop

❖ *Eye in the sky*

Zeer actuele film over zelfmoordterroristen, het gebruik van drones en rond de morele vragen bij het afwegen van collaterale schade. Behoorlijk spannend en uitstekend gemaakt.

❖ *Love and friendship*

Heerlijke komedie met fijne Britse humor. Misschien net iets te praatziek.

❖ *Krigen*

Deense soldaten in Afghanistan raken bij een zwaar gevecht betrokken. Wanneer blijkbaar burgers tijdens dat gevecht omkwamen, wordt de Deense commandant voor de rechtbank gebracht. Beging hij een oorlogsmisdad of niet?



Lingerie die gezien mag worden

Mode is zo oud als de mensheid en tegelijk is er niets zo veranderlijk. Ook lingerie evolueerde mee met de tijd. Durf je niet aan je grootmoeder vragen of ze nog was ingesnoerd in een korset of al een stoute *Keep-up bh* droeg? In de tentoonstelling *Weinig om het Lijf* in het Stedelijk Museum van Sint-Niklaas kom je het vanzelf te weten.

Samensteller van de tentoonstelling is Armand Miclotte. Meer dan veertig jaar werkte hij als ontwerper bij het toonaangevende lingeriebedrijf Femini/Femilux in Oudenaarde. Met zijn pensioen verdween geenszins de passie voor mooi ondergoed en bleef hij zijn collectie van korsetten en bustehouders uit de 20^{ste} eeuw koesteren. Want wat een vrouw onder haar kleren draagt, zegt veel over wie ze is of wie ze zou willen zijn.

De tweede huid

Op het einde van de 19^{de} eeuw waren de tailles smaller dan ooit. Vrouwen die van nature geen wespentaille hadden, moesten echter niet wanhopen. Voor hen bestond er het korset, een foltertuig dat de taille en de boezem perfect in vorm kreeg. Vetrolletjes werden gecamoufleerd en borsten gelift. Dat ze daarvoor hun adem moesten inhouden, namen ze er noodgedwongen bij. Van niemendalletjes was geen sprake, een korset bedekte zedig het hele lijf en werd stevig dichtgesnoerd met veters. Wat eigenlijk best sensueel was want wat is er verleidelijker dan datgene wat men niet laat zien?

Omdat het korset van uitzicht niet al te fraai was, ontwierp men de *cache-korset*: een kort hemdje in gebreid katoen en afgewerkt met kant dat boven het korset werd gedragen. Het wordt algemeen aanzien als de bescheiden voorganger van de bh. In de tentoonstelling zijn ook de oude productiemachines te zien, o.a. de *Ouillet* waarmee de oogjes werden gemaakt om de veters van het korset in te rijgen.

Een bh met rietjes

De allereerste bh werd in 1914 ontworpen door de Amerikaanse Mary Phelps Jacop's, die ook de eerste nylonkousen met naad (1938) op haar actief schreef. De *Keep-up bh* uit de jaren vijftig zag er pikant uit maar had enkel een ondersteunende functie. Frivoler was de bh met rietjes,

een pronkstuk in de tentoonstelling. Armand Miclotte zegt daarover: "In de jaren vijftig was er een modegril waarbij jonge meisjes hun bh-cups konden opblazen met een rietje. Zo konden ze het volume van hun boezem regelen in functie van een feestje of een avondje uit. Verloor de cup een beetje lucht, dan bliezen ze er onderweg via het rietje wat bij." En wat te denken van de *Wonderbra* waarmee rondborstige dames er wilden uitzien als Jane Mansfield? In de jaren negentig was de bh met kussentjes een instant succes en veroverde ze miljoenen lingerie-lades. Met het pensioen van Armand einde jaren negentig, hield ook de evolutie van zijn collectie op. In deze tentoonstelling dus geen shapewear, whale tails of andere zichtbare niemendalletjes. In de tijd van Armand was lingerie ondergoed dat behoorde tot de privésfeer. Alleen voor deze tentoonstelling komt ze uit de kast.

Tekst Suzanne Antonis
Foto's TIO3

Info

Weinig om het Lijf, geschiedenis van de lingerie, tot 18 september 2016 in de Stedelijke Musea, Zwijgershoek 14 in Sint-Niklaas, 03 778 34 50, www.musea.sint-niklaas.be. Open van dinsdag tot zaterdag van 14.00 uur tot 17.00 uur, zondag vanaf 11 uur. Tickets: 5 euro, met korting: 3,75 euro.



OKRA WERFT PERSONEEL AAN

Voor het **algemeen secretariaat** in Brussel heeft OKRA vier vacante functies (voltijds) :

- * Een medewerker voor de **studiedienst** afdeling Zorgrecht.
- * Een medewerker voor de **communicatiedienst** die hoofdzakelijk redactiewerk doet voor OKRA-magazine.
- * Een **boekhouder**.
- * Een **administratief medewerker**.

Voor de **regio Waas en Dender** zoekt OKRA een **regiodirecteur** (voltijds).

Voor de **regio Brussel** werft OKRA een **educatief medewerker** aan (voltijds).

Werken in OKRA is **uitdagend**, in een **aangename** werksfeer en met een **toffe** teamspirit. OKRA biedt een aantrekkelijk loon en een divers pakket extra legale voordelen. Meer informatie over deze vacatures vind je op **www.okra.be**.



vayamundo
Hello Happiness!

Alle info en reservaties: **078 156 100**
contactcenter@vayamundo.be
www.vayamundo.be | facebook.com/vayamundo.be

Vayamundo Oostende

Zomer in Oostende

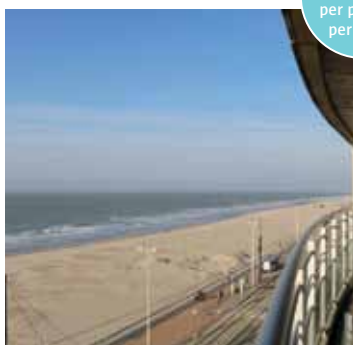
Bezorg de kleinkinderen een welverdiende vakantie, de zee en het strand vinden ze gegarandeerd fantastisch! Boek vandaag nog een zomers verblijf in een appartement of studio op de zeedijk van Oostende.

Zwembad met wellnessruimte • Fitness • knutselatelier • twee buffetrestaurants • gezellige loungebar • panoramisch restaurant • Op wandelafstand van het centrum van Oostende

Bezoek www.vayamundo.be en volg ons op [facebook.com/vayamundo.be](https://www.facebook.com/vayamundo.be)



vanaf
€ 45,50
per persoon
per nacht



Vayamundo Houffalize

AKTIVA MIDWEKEN

Alle midweken tussen **30/05 en 01/07/16** en tussen **29/08 en 07/10/16**
maaltijden in half- of volpension

Inbegrepen: De verborgen schatten van het Groot Hertogdom Luxemburg zien • Genieten van de Ourthe vallei met Nordic walking • Bewegen is gezond: aquagym, pilates yoga, sh'Bam en swiss ball • Samen plezier maken met top entertainer Cliff en verrassingsact • Wij proeven van de heerlijke streekproducten

NIEUWE WELLNESSFLOOR !



vanaf
€ 260
per persoon in
halfpension



vanaf
€ 143,5
per persoon in
halfpension

VEDETTENPARADE

12 tot 14/07/16 - 19 tot 21/07/16
26 tot 28/07/16 - 02 tot 04/08/16
09 tot 11/08/16

maaltijden in halfpension

Heel wat Vlaamse vedetten reizen deze zomer mee naar Houffalize om u een onvergetelijke vakantie te bezorgen. Speciaal voor u verpakt in een leuke 3-daagse, met als hoogtepunt een optreden van uw favoriete artiest. Ambiance, lachen en zomerse sfeer verzekerd! **Inbegrepen:** 2 overnachtingen | 2 ontbijten en avondmalen in buffetvorm (dranken all-in)

DE BESTE CLUBS AAN DE KUST EN IN DE ARDENNEN • BEKIJK HET VOLLEDIGE AANBOD OP ONZE WEBSITE.

Het succesverhaal van Christoff

2016 is voor de Vlaamse zanger Christoff een jubileumjaar. Het was soms vechten tegen de bierkaai en tegen zichzelf maar na 25 jaar kan Christoff zich terecht de prins van de Vlaamse schlagerpop noemen. Een muziekgenre dat hij zelf invulde en waarmee hij nu ook succes oogst in Duitsland.

De Duitse toeschouwers zijn gereserveerder, zitten netjes opgekleed in de concertzaal en genieten rustig van de show.

Al op jonge leeftijd maakte Christoff kennis met de showbizwereld maar de echte doorbraak kwam er met *Eenmaal komt voor jou die dag* in 2006. Christoff: "Ik had al wel eerder van kleine succesjes mogen proeven maar deze single betekende toch de echte doorbraak. Een jaar later was het album *Blauwe Ogen* al meteen goed voor goud en sindsdien is de bal blijven rollen. Ik kreeg ook meer vat op mijn muzikale carrière, kon zelf ideeën aanbrengen en teksten schrijven. Samen met mijn team probeerden we de lat elke keer wat hoger te leggen en beter te zijn dan wat het publiek op dat moment van ons verwachtte. Dat is ons gelukt en tot op vandaag volgen de hits elkaar op. Mede ook dankzij collega's als Laura Lynn en Frans Bauer die het schlagergenre weer op de kaart zetten. Voor mezelf heb ik echter

naar een eigen sound gezocht, met een mix van schlager en pop. Door de jaren heen is dat steeds verder geëvolueerd zodat ik nu de Vlaamse zanger ben die schlagerpop zingt."

Een Duits avontuur

De swingende liedjes van Christoff bleven in het buitenland niet onopgemerkt. Christoff lanceerde er eerder al drie albums maar toen hij samen met Jan Smit en Florian Silbereisen het project KLUBBB3 oprichtte, is het hek helemaal van de dam. Christoff: "We zijn een trio dat schlagermuziek brengt in zijn puurste vorm. Wat ons bindt om samen een podium te delen? Eigenlijk zijn we gewoon drie goede vrienden die graag plezier maken en het publiek een originele avond willen bezorgen. KLUBBB3 is inmiddels een gigantisch succes en van onze eerste cd zijn na amper zes maanden ruim 100 000 exemplaren verkocht. Ik merk wel een verschil in het publiek in Vlaanderen en Duitsland. Bij ons gaat het er ongedwongen aan toe. De Duitse toeschouwers zijn gereserveerder, zitten netjes opgekleed in de concertzaal en genieten rustig van de show. Ik durf echter stellen dat KLUBBB3 daar verandering in heeft gebracht. De mensen springen nu recht, zingen en dansen volop mee en maken er één groot feest van."

Dagen te kort

Traditioneel brengt Christoff op 11 juli een nieuw album uit. Christoff: "Ook dit wordt weer een mix van pop en schlager, met veel zelfgeschreven teksten. Er komen drie grote jubileumconcerten en in december zijn er de kerstconcerten. Ik maak er geen geheim van dat religie voor mij erg belangrijk is. Het vormt de rode draad door mijn leven en mijn professionele carrière en ik put daar veel kracht uit waarmee ik ook





KLUBB3

anderen weer kan helpen. Maar nu is het eerst genieten van mijn jubileumjaar, het presentatiewerk dat ik op radio en televisie nog altijd heel graag doe en uiteraard ook ons Duitse avontuur. De dagen zullen weer veel te kort zijn."



Tekst Suzanne Antonis
Foto's Universal Music

* Info: www.christoffkerst.be

Ook de moeite deze maand:



❖ **Modern Heart van Milow**

(Homerun Records)

Voor zijn nieuwste album koos Milow resoluut voor een ander genre. Geen singer-songwriter meer in een akoestische sfeer maar

voluit hedendaagse beats. Even wennen maar toch nog helemaal Milow.

www.milow.com



❖ **HitNRun Phase Two van Prince**

(NPG Records)

Al uitgebracht eind vorig jaar maar met zijn onverwachte dood een collectors item. Profetisch ook want het album is een

terugblik op zijn muzikale carrière, te beginnen vanaf Purple Rain.



❖ **I Still Do van Eric Clapton**

(Bushbrand Records)

De Engelse rock-gitarist is na 23 albums nog niet uitgespeeld. Voor *I Still Do* werkte hij opnieuw samen met Glyn Johns met wie hij

het legendarische *Slowhand* opnam.

www.ericclapton.com

LATHU
design by AMC
DE TRAPLIFT SPECIALIST

Professioneel advies en vrijblijvende offerte aan huis?
Bel gratis **0800 250 23** - www.lathu.be

Uniek! Bad met deur!

Bad met deur
-Diverse modellen
-Douchegelegenheid
-Anti-slip bodem
-Zeer lage drempel
-Gratis advies bij u thuis

Badlift

-Werkt op accu
-Laat u zakken tot op de bodem
-Gratis demonstratie bij u thuis

Ja, stuur mij vrijblijvend uw brochure van Badliften Badten

Tel.nr. **0**...../..... **Opsturen naar:**
Dhr/Mevz. **BMD**
Straat **Postbus 99**
Pc/Woonplaats **2930 Brasschaat**

BEL VANDAAG NOG! 03 337 20 35

Riddersporen

de kathedralen van de border

Mijn buurvrouw van bijna negentig onderhoudt haar tuin nog altijd zelf. En ze houdt van bloemen. Elk jaar opnieuw, in april, kan ik haar plezier doen met stukjes van de riddersporen in mijn tuin. In juni heeft ze dan in haar ogen de mooiste tuin van de wereld. En *Delphinium* bepaalt daarbij de skyline van de border. Ze steken met hun lange bloemaren als kathedraaltorens boven de andere borderplanten uit.

De doorlevende riddersporen behoren tot het geslacht *Delphinium*. Het woord is afgeleid van het Griekse *Delphin*, wat dolfijn betekent. Wanneer je de nog gesloten bloemknoppen van de riddersporen bekijkt, dan hebben die inderdaad de vorm van een dolfijn. De Nederlandse naam ridderspoor is dan weer afgeleid van de lange honingsporen die bij sommige soorten op een ridderspoor gelijken. De bloemen op de statige elegante aren worden onder meer door tuinhommels bestoven. Die hommelse soort heeft een lange tong waarmee ze de nectar diep in de sporen kunnen bereiken. Aardhommels die een korte tong bezitten, grijpen de honingspoor soms van buiten vast en boren een gaatje om de nectar te bereiken. Ze plegen als het ware diefstal met inbraak. Wanneer je bloeiende riddersporen in de tuin hebt, kan je dat makkelijk vaststellen aan de gekneusde sporen. Een verschijnsel dat je ook kan vaststellen bij akeleien. *Delphinium*bloemen zijn er in de voor deze planten klassieke

In tegenstelling tot de meeste borderbloemen hebben Delphiniums veel voedsel nodig.

kleuren blauw, paars en wit. Er zijn er ook met roze en roodachtige bloemen, al vallen deze laatste vaak tegen in groei-kracht.

Stevig en toch broos

De doorlevende riddersporen zijn inheems in het noorden van Azië. Ze zijn dus volkomen winterhard. Soms gebeurt het echter dat ze na de winter niet meer uitlopen. Vooral wanneer februari en maart nat en warm zijn, is dat het geval. De boosdoeners zijn slakken die de ondergrondse knoppen een heuse lekkernij vinden. En ander zwak punt is de hoogte van de planten. Riddersporen kunnen manshoog worden. Bovendien hebben sommige *Delphiniums* zware aren met wel honderd bloemen. Wanneer het hevig op de bloemaren regent, worden ze topzwaar. Het minste briesje kan dan fataal zijn: de bloemstengels knakken af. Om goed te zijn, zou je van de zware cultivars elke stengel aan een stevige bamboestok moeten aanbinden. Dat is voor de meeste tuiniers onbegonnen werk. De bloemaren van de Duitse hybriden zijn wat ijler en dus minder zwaar, en hun stengels zijn steviger. Hebben riddersporen Duitse namen als 'Amorspeer', 'Gletscherwasser', 'Abendleuchten', 'Grössenwahn', 'Perlmütterbaum', 'Jubelruf', 'Morgentau', 'Traumulus', 'Morgentau', 'Ballkleid' of 'Volkerfriede' dan heb je riddersporen met steviger stelen.

Grote eters

In tegenstelling tot de meeste borderbloemen hebben *Delphiniums* veel voedsel nodig. Net als rozen voelen ze zich goed wanneer je in het vroege voorjaar een laagje stalmest rond de planten legt. Heb je geen stalmest ter beschikking dan kan je een handvol gedroogde koemest of een half zo grote portie van een samengestelde organische meststof per plant geven. Deze laatste meststof bevat sporenelementen die de planten behoeden voor gebrekziekten. Na de bloei doe je er



Delphiniums zijn blikvangers in de border.



Deze mooie witte Delphinium is een toevalsaailing.



Een pracht van een lila Delphinium.



Roze rozen en lichtblauwe Delphiniums, een geslaagde combinatie.



↑ De gesloten bloemknoppen, bovenaan de aar gelijken op dolfijnen.

goed aan de stengels tot op 15 cm van de grond terug te snijden. Geef daarna opnieuw een handje plantenvoeding. De planten zullen weer bloemstengels vormen die naargelang de cultivar in de periode tussen eind augustus en eind september beginnen te bloeien. Deze nazomerbloei is weliswaar niet zo spectaculair als die in juni.

Goede snijbloemen

Riddersporen zijn in de vaas al even imposant als in de border. In de bloemenwinkel wordt meestal de cultivar 'Völkerfrieden' aangeboden. Snij ze wanneer de eerste bloemen van de aar zich openen. Bij warm weer is het best ze vroeg in de ochtend te snijden of laat in de avond. Nadat ze zich een etmaal met water hebben volgezogen kunnen verse riddersporen makkelijk gedroogd worden door ze omgekeerd op te hangen op een warme, luchtige en lommerrijke plek.

■ Tekst en foto's Ivo Pauwels



Nog een weekje en dan knippen we ze terug tot op 10 cm van de grond. ↑

Riddersporen, een steekkaart

- * Hoge borderplanten. Duitse hybriden staan steviger op hun stelen.
- * Al in februari winterknoppen en in maart, april jonge scheuten beschermen tegen slakkenvraat.
- * Grote eters, geef een organische meststof in het voorjaar en na de bloei in juni.
- * Goede snijbloemen.
- * Terugsnoeien na de bloei in juni. Dan krijg je nabloei in augustus, september.
- * Combineren met tuingeranium die de lege plek na het terug knippen na de eerste bloei aan het zicht onttrekken.
- * Als je de mooiste wil vermeerderen, scheur ze dan voorzichtig begin april.



Creatief met aardbeien

Onze aardbei is misschien wel een van de meest onderschatte vruchten die er zijn. Heerlijk als dessert of ontbijt, maar de aardbei tilt ook hartige gerechten naar een hoger niveau. Daarom vier heerlijke gerechten met de aardbei als ster.



Zomers slaatje met aardbei en parmaham

(2 personen)

- ❖ 3 el pijnboompitten
- ❖ 1/2 bakje aardbeien
- ❖ 1 potje mozzarellaballetjes
- ❖ 6 fijne plakjes parmaham
- ❖ 1 zakje rucola
- ❖ 10 blaadjes basilicum
- ❖ olijfolie
- ❖ balsamico-azijn
- ❖ fleur de sel
- ❖ zwarte peper van de molen

Doe de pijnboompitjes in een antikleefpan en rooster ze tot ze goudkleurig zien. Laat afkoelen.

Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd ze in vier. Verdeel de rucola over de borden, dresseer met de mozzarellaballetjes en de parmaham. Scheur de basilicum over de slaatjes en werk af met balsamico, olijfolie, fleur de sel, zwarte peper en de pijnboompitjes. Serveer meteen.

Makreelfilets met aardbeiensalsa

- ❖ 2 makreelfilets per persoon
- ❖ 1 avocado
- ❖ 1/2 bakje aardbeien
- ❖ 1 rode Spaanse peper
- ❖ 1/3 bosje koriander
- ❖ 1/2 rode ui
- ❖ 1 limoen
- ❖ peper en zout
- ❖ olijfolie

Wrijf de makreelfilets in met wat olijfolie en grill ze op de barbecue of in de grillpan.

Pel en ontpit de avocado en snijd in stukjes. Haal de kroontjes van de aardbeien, snijd in even grote stukjes en doe bij de avocado. Snijd de rode ui in fijne halve maantjes en hak de peper en koriander fijn. Rasp de schil van de limoen en doe de helft bij de salsa samen met het sap van een halve limoen. Breng op smaak met peper en zout. Serveer meteen met de makreel. Deze salsa is ook lekker bij gegrilde kip.





Aardbeientiramisù

- ❖ 1 bakje aardbeien
- ❖ enkele takjes munt
- ❖ 500 g mascarpone
- ❖ 15 cl room
- ❖ 4 el suiker
- ❖ 4 eieren
- ❖ 1 pak lange vingers
- ❖ 20 cl melk
- ❖ 2 builtjes bosvruchtenthee

Warm de melk op en leg er de theebuiltjes in en laat een vijftal minuten trekken. Splits ondertussen de eieren en klop het eiwit stijf. Doe de eierdooiers in een grote kom samen met de suiker en de mascarpone en roer glad. Klop de room op tot mayonaisedikte. Voeg voorzichtig bij de mascarpone. Spatel er ook voorzichtig het opgeklopt eiwit onder. Haal de theebuiltjes uit de melk en dop er een voor een de helft van de lange vingers in. Leg ze op de bodem van de schaal. Snijd iets minder dan de helft van de aardbeien in plakjes en beleg hiermee de vingers. Schep er de helft van de mascarpone over. Leg opnieuw een laag vingers en werk af met de rest van de mascarpone. Versier met de rest van de aardbeien en de munt. Serveer dezelfde dag.



Aardbeienconfituur met kriekbier

- ❖ 1 kilo aardbeien
- ❖ 1 kilo confituursuiker
- ❖ 1 vanillestokje
- ❖ 1 citroen (sap)
- ❖ 10 cl zoet kriekbier

Was de aardbeien, ontdoe ze van hun kroontje en snijd ze in vier. Doe ze in een pot samen met het in overlangsgesneden vanillestokje, de confituursuiker en het kriekbier. Breng aan de kook. Laat inkoken tot de gewenste dikte en roer er het sap onder. Verdeel over de gesteriliseerde potjes met schroefdpop en sluit meteen goed af.

■ Tekst en foto's Ann Vertriest

LOOK:



Een wonder van de natuur?

Knoflook remt de groei van tumoren af, beperkt de gevolgen van borstkanker, scoort beter dan penicilline in de strijd tegen 8 soorten antibiotica-resistente bacteriën, kan beroertes voorkomen én beschermt hartpatiënten tegen een eventuele tweede aanval!

In *Het Grote Lookboek* beschrijft gezondheidsauteur Emily Thacker een honderdtal recepten en remedies op basis van knoflook.

Ontdek hoe honing, azijn en andere natuurlijke ingrediënten, in combinatie met knoflook, reumatische pijnen en artrose verzachten, honger helpen intomen, de impact van stress verminderen, het cholesterolgehalte verlagen, de bloedsomloop versnellen en spier- en gewrichtspijnen verhelpen.

Knoflook bevat meer dan 200 vitaminen en mineralen zoals calcium, kalium, ijzer, zink en belangrijke antioxidanten zoals selenium!

Het Grote Lookboek bevat ook efficiënte remedies om arteriële hypertensie te verminderen, wratten te verwijderen en tand- en oorpijn te verzachten. Er staan tevens nuttige middeljes in om zweren, indigesties, diarree en constipatie te voorkomen, om vermoeidheid tegen te gaan, bloedingen te stelpen, het bloed te verdunnen, verkoudheid en griepsymptomen te bestrijden en de koorts te doen zakken.

U leert ook hoe de therapeutische kwaliteiten van look beïnvloed worden door de gebruikte bereidingswijze.

Ontdek ook de kracht van knoflook in de vorm van poeders, pillen, aftreksels of vers. En let op de gevaren die in de plant kunnen schuilen.

Wist u welke rol knoflook heeft gespeeld in de geschiedenis van de Griekse atleten, de Egyptische slaven, Britse soldaten en andere volkeren?

Ook dat leest u in *Het Grote Lookboek*, evenals de meest beruchte mythen en legenden over deze merkwaardige plant.

Kijk snel hiernaast wat u moet doen om uw eigen exemplaar van *Het Grote Lookboek te bestellen* of bel Nr 070/222.067.

Azijn, een uitstekende Remedie!



Uw gezondheid... op natuurlijke wijze (Speciaal Editie) - Wereldwijd onderzoek bevestigt wat oude genezers al sinds mensenheugenis beweren: **azijn is een wonderremedie voor wie lang, gezond en gelukkig wil leven!**

In de oudheid al raadde men een dagelijkse dosis appelazijn aan om de eetlust onder controle te houden en de gezondheid te bevorderen.

De gevreesde Samoeraï geloofden in de bovennatuurlijke kracht van azijn en zwoeren bij een speciaal azijntoniconicum om zich sterk en machtig te voelen. Weltra kan u dit tonicum zelf maken.

Uit recente en betrouwbare, medische rapporten blijkt dat een dagelijkse dosis azijn een helende werking heeft en ziekten kan voorkomen.

In haar publicatie *Het Grote Azijnboek* publiceert Emily Thacker dan ook meer dan 308 gezonde huis- en keukenrecepten en natuurlijke remedies die makkelijk zelf te bereiden zijn.

Dit boek toont aan hoe honger beter onder controle kan gehouden worden en hoe u gemakkelijk kunt afslanken met een azijncocktail op het menu.



Het biedt u bovendien efficiënte remedies om een verkoudheid te bestrijden en artritis- of andere gewrichtspijnen te verzachten. Azijn is immers een uitstekende en volledig natuurlijke ontstekingsremmer.

Uit recent wetenschappelijk onderzoek blijkt dat azijn een natuurlijke bron van vitaminen en mineralen is en meer dan 93 voedende substanties bevat en met succes allerlei kwalitjes en pijnen bestrijdt. Weet u wat er allemaal in één enkele lepel appelazijn zit: vitaminen,

mineralen, enzymen, aminozuren, voedende bestanddelen, pectine, betacaroteen, en nog zoveel meer.

Meer dan 70 studies tonen aan dat betacaroteen het risico op kanker vermindert en het verdedigingsmechanisme van het lichaam (het immuunsysteem) stimuleert.

Pectine helpt het lichaam om het cholesterolgehalte te verlagen en het risico op hart- en vaatziekten te verminderen.

Ontdek in *Het Grote Azijnboek* 308 recepten en populaire remedies die helpen om:

- Metabolisme verbeteren
- Spijsvertering bevorderen
- Cholesterol onder controle houden
- Huidproblemen aanpakken
- Tekenen van ouderdom en huidvlekken vertragen
- Streelzachte en schitterende huid te bekomen
- Kwaliteit van uw haar verbeteren
- Osteoporose te bestrijden (dankzij van calcium)
- Hoofdpijn verlichten
- Likdoorns en eelt behandelen
- Huidontstekingen en schimmels bestrijden
- Microbes in het voedsel te vernietigen
- Beter werken van hart en bloedvaten
- Hypertensie bestrijden
- Hemorroiden behandelen
- Krampen in de benen verlichten
- Verstuikingen behandelen
- Vermoeide spieren ondersteunen



- Huidontstekingen en schimmels verminderen
- Insectenbeten aanpakken
- Hoest, keelpijn en verkoudheid kalmeren

U leert in dit boek ook heerlijke taartendeeg uit grootmoeders'tijd bereiden. Zo weet u eindelijk waarom er altijd een scheutje appelazijn in moest.

Ooit geweten dat azijn met fruitsap de symptomen van artritis en andere reumatische pijnen kan verzachten?

Meng uw favoriete ingrediënten met azijn om nieuwe smaken en heerlijke vinaigrettes te maken. Of om een laxeermiddel zonder nevenwerkingen, een desinfecterend of hoeststillend gorgeldrankje te bereiden.

Azijn is trouwens ook een gouden hulpmiddel bij de grote schoonmaak. Om de ramen te lappen, voor uw koperwerk, bij de was.

Emily Thacker leert u ook uw eigen azijn maken en op flessen te trekken. Zo'n "huisazijnje" is bovendien een bijzonder origineel en persoonlijk cadeau-idee voor de feestten!



Aarzel niet en profiteer nu van deze 30 dagen "Niet tevreden-geld terug" garantie en ontdek nu de 308 huisrecepten en natuurlijke remedies op basis van azijn.

U zal merken, als u "*Het Grote Azijnboek*" uitgelezen heeft, u slechts met één enkele vraag blijft zitten, namelijk: "*Bestaat er dan iets waar azijn niet goed voor is?*"

GRATIS GESCHENK: AFSLANKEN met AZIJN, een unieke en doeltreffende methode om af te slanken dankzij azijn.

Tel.: 070/222.067 - www.dema-gezondheid.be

Reserveringsbon met garantie

Invullen en terugsturen naar: **DEMA nv** - Avenue de l'Expansion 9A - 4432 Alleu
Tel. 070/222.067 - Fax 04/365.90.53 - www.dema-gezondheid.be

Gelieve mij de volgende titels toe te sturen:

- ___ exemplaar van « Het Lookboek » + « Het Azijnboek »
aan de **promotioneel prijs van 35€** in plaats van 47€ (+ 5€ verzendkosten)
- ___ exemplaar van « Het Lookboek » voor de prijs van 23,50€ (+ 5€ verzendkosten)
- ___ exemplaar van « Het Azijnboek » voor de prijs van 23,50€ (+ 5€ verzendkosten)



Ik regel als volgt:

- Cheque hierbij Aan de postbode (+ 4,95€ postale takst)
- Overschrijving op IBAN: BE40-1960-1440-5363 of *overschrijving hierbij die aangeboden wordt na het verzakingsbeding (memodatum= besteldatum + 1 maand).*
- Voor een **EXPRESS levering:**
- Nr
- Vervalt op Handtekening: _____
- Webbanking:
- Enkel bij bestelling via onze site www.dema-gezondheid.be

Naam: _____
 Voornaam: _____
 Adres: _____
 _____ Nr. Bus _____
 Postcode: _____ Stad: _____
 E-mail: _____
 Tel.: _____ / _____ OK 226

Wet van 8/12/1992: de informatie die u aan ons doorgeeft, kan doorgegeven worden aan derden door onze geautomatiseerde handelingen. U heeft een recht op inzage, verbetering of schrapping, ons per post mee te delen. Foto's niet-contrachueel. Illustratief relaxo. Binnen 14 kalenderdagen, te rekenen van de dag die volgt op die van de levering aan de consument, heeft deze het recht om zonder kosten van zijn aankoop af te zien, op voorwaarde dat hij de verkoper hiervan bij een ter post aangestuurde brief op de hoogte brengt. Elk beding waarbij de consument aan dit recht zou verzaken, is nietig. Wat betreft het in acht nemen van de termijn, is het voldoende dat de kennisgeving verstuurd wordt voor het verstrijken van deze termijn. Bedrijfsnummer BE 0424.889.197. Teruggaande voldoende gefrankeerd. Portokosten niet terugbetaald. Levering gewoonlijk binnen de 48u na ontvangst van uw bestelling, tot uitputting van de voorraad.

OKRA
Diamant
1956-2016

Jubileummidweek Houffalize



*Herfstig genieten
met een feestelijk tintje*



Volgende unieke ingrediënten maken van deze derde midweek opnieuw een topper!

Begin alvast te watertanden

- ✓ Ophaaltoer in Vlaanderen met vier autocars.
- ✓ Heenreis: driegangenlunch in Corsendonck Sol Cress te Spa + verkenning in Spa.
- ✓ Tijdens het verblijf:
 - vijf dagen in volpension in Vayamundo Ol Fosse d'Outh: onlangs prachtig gerenoveerd met unieke ligging aan de Ourthe;
 - daguitstap naar Luxemburg (bezoek dorp en kasteel Vianden, bezoek Militair museum en vrije tijd in Diekirch, tweegangenlunch);
 - tussendoor genieten van het activiteitenaanbod gebracht door het OKRA-team en de ploeg van Vayamundo, met o.a. een Sint-Maartensdrink als verrassing. Maak zeker ook gebruik van de mooie accommodatie (zwembad, jacuzzi, wellness) én van de ideale wandelomgeving.
- ✓ Elke deelnemer ontvangt een jubileumgeschenk.
- ✓ Terugreis: muzikale lunch in Gasthof Delicia in Riemst. Niemand minder dan Luc Steeno zorgt voor de sfeer en ambiance.



Goesting gekregen?

Gelijk heb je! Snel inschrijven is de boodschap.

60
okra 60jaar

PRAKTISCHE INFO

Ol Fosse d'Outh (Vayamundo) – Houffalize | 6 tot 10 november 2016

Deelnameprijs: 420 euro

Korting CM-lid: 15 euro

Toeslag eenpersoonskamer: 60 euro

OKRA-begeleiding: Rudi Bekaert, Marc Desmet, Lieve Debraekeleer, Mieke Boeckx, Marcel Neuts

Inschrijven: OKRA-Reizen Verkooppunt Algemeen (Licentie A7305): 02 246 39 44 of lucie.vanhemelrijk@okra.be

Britannia rules the waves

Op 23 juni houdt het Verenigd Koninkrijk een referendum. De Britten maken uit of ze lid blijven van de Europese Unie dan wel op eigen benen willen staan. We moeten wennen aan een nieuw woord: brexit, de Britse weg naar de uitgang.

De koele minnaars, die de Britten altijd waren, vragen het best formeel de scheiding aan.

Stappen de Britten eind juni uit de Europese Unie? Als er daarvoor in het referendum een meerderheid is, dan treuren zelfs aanhangers van de Europese idee niet. Schrijft econoom Paul de Grauwe niet "dat een brexit waarschijnlijk in het belang is van de EU". Want als de Britten in de EU blijven, zo redeneert hij, dan zullen ze zoveel mogelijk bevoegdheden terug willen krijgen en op die manier Europa ontrafelen. De discussie over toegevingen die ze telkens weer eisen zal niet ophouden. Kortom, de koele minnaars, die de Britten altijd waren, vragen het best formeel de scheiding aan.

Scheiden kost geld. Bij een brexit krimpt de Britse economie tegen 2030 met drie à zes procent. Elk gezin verliest per jaar 4 300 pond inkomen, 5 550 euro. Tegen de huidige koers weliswaar. Sinds premier David Cameron in november zijn eisenpakket bij de EU op tafel legde, is het pond met bijna acht procent in waarde gedaald. Naar de korting, die premier Thatcher dertig jaar geleden bedongen heeft - jaarlijks stort de EU zo'n anderhalf miljard euro terug om de Britten te paaien, die vinden dat Europa te veel kost -, mag het Verenigd Koninkrijk natuurlijk ook fluiten.

De uitstap kan een jaar of twee aanslepen. Op de koop toe moet het Verenigd Koninkrijk onderhandelen over een handelsakkoord, precies zoals Noorwegen en Zwitserland dat gedaan hebben. 45 procent van de uitvoer gaat immers

naar de 27 andere Europese lidstaten. Geen wonder dat grote ondernemingen over het Kanaal pleitbezorger zijn van het lidmaatschap. 33 van de top honderd, waaronder Marks&Spencer en Vodaphone. Ze vertoeven in gezelschap van de vakbonden, de Labouroppositie van Jeremy Corbyn, de Anglicaanse kerk en de Schotse nationalist.

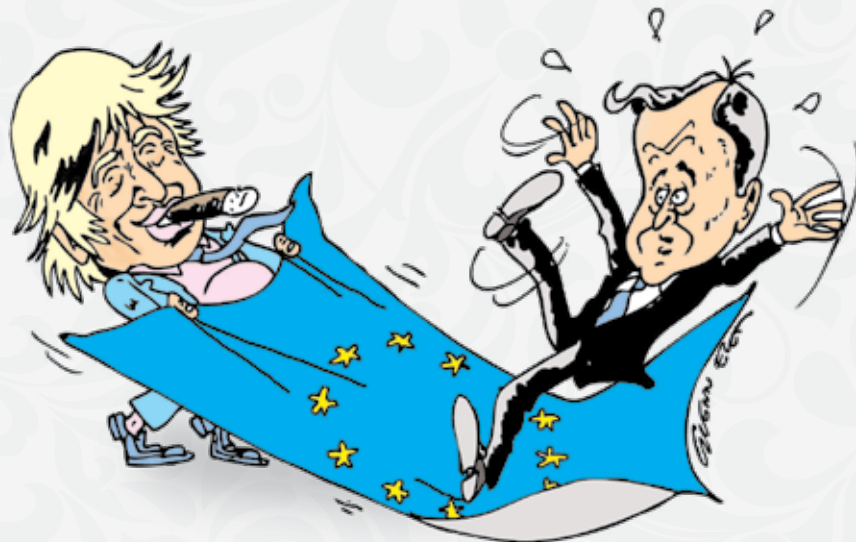
Maatschappelijk debat

De argumenten pro-EU gaan alle kanten op. Van de reisbeperkingen, die Britten bij een brexit opgelegd krijgen, over het lot van de velen die zich in de Lot en de Limousin gevestigd hebben tot de vraag of Frankrijk nog bereid zal zijn om Syrische vluchtelingen in Calais tegen te houden in plaats van ze de overtocht naar de Britse eilanden te gunnen. De voorbije maanden heeft Cameron concessies in de wacht gesleept, pasmunt om zijn landgenoten te overtuigen tegen de brexit te stemmen. Het Verenigd Koninkrijk mag onder bepaalde voorwaarden migranten een tijd van de sociale zekerheid uitsluiten, Poolse arbeiders het lagere kindergeld uitbetalen dat ze in eigen land zouden ontvangen en het Lagerhuis mag zijn veto uitspreken tegen Europese beslissingen.

Of het Cameron helpt, is niet zeker. Zelfs in eigen rangen krijgt hij voorstanders van de brexit het zwijgen niet opgelegd. Niet van de minsten maken deel uit van het brexitkamp. Minister van Justitie Gove verwijt het pro-EU kamp burgers als kinderen te behandelen en ze schrik aan te jagen door elke nacht met een nieuwe boeman op de proppen te komen. Van je vrienden moet je het hebben. Een studiemakker van Cameron, de flamboyante Boris Johnson, tot voor kort burgemeester van Londen, is het vlaggenschip van de brexit. Hij staat klaar om Cameron met ijpon van de mat te vegen, als de Britten voor uittreding stemmen, ook al hebben de conservatieven bij de verkiezingen begin mei een behoorlijk resultaat behaald. Er staat op 23 juni meer op het spel dan de Europese toekomst van de Britten.

Geschiedenis

Er is een voorgaande. Op 15 juli 1975 spraken de Britten zich in een referendum uit om bij de EEG te blijven, de voorloper van de EU. In 1973 had de conservatieve regering-Heath beslist om aan te sluiten



maar zijn opvolger, Labourleider Wilson, had zijn bedenkingen bij het dure leven dat daarvan het gevolg was. Het Europese landbouwbeleid was kop van jut. Het Verenigd Koninkrijk had zich goedkoop binnen het Gemenebest kunnen bevoorraden maar die periode was voorbij. Wilson haalde toegevingen binnen en 65 procent van de Britten kwamen hun stem uitbrengen, van wie er 67 procent vóór was. Kwatongen beweren dat Wilson aan de afspraken alleen goedkope boter uit Nieuw-Zeeland overhield. Geen passage in de geschiedenis waarnaar Cameron met enthousiasme kan verwijzen.

Wildgroei

De EU is uitgegroeid tot een regio van referenda. Onlangs heeft Nederland de associatieovereenkomst met Oekraïne van tafel geveegd. Binnenkort spreken de Hongaren zich over de vluchtelingenquota uit. Enkele jaren terug hebben Fransen en Nederlanders de Europese grondwet verworpen. Afgelopen zomer, toen de Grieken voor een mogelijke grexit stonden, de uitsluiting uit de eurozone, hielden ze een referendum tegen de opgelegde besparingen. Elk jaar een exit lijkt het wel. Los van het officiële thema van die volksraadplegingen vertonen ze het gemeenschappelijke kenmerk van aanzwellend euroscepticisme. Er groeit weerstand tegen het gebrek aan democratie en aandacht voor het sociale in de EU en haar regelgeving. Perceptie of realiteit, Europa kampt met een huizenhuurprobleem.

Nasleep

Wat Cameron op de valreep toegezegd gekregen heeft, kan andere lidstaten op ideeën brengen. Of de Britten vertrekken uit de EU of niet. Polen wil ook wel meer zeggenschap voor zijn parlement. Sociale zekerheid à la carte kan er velen bekoren. Europa heeft de doos van Pandora geopend. De ultieme poging om Cameron zijn vel te redden kan de integratiedachte uithollen.

Een toemaatje. Als de Britten neen zeggen en de brexit een feit is, wat dan met Schotland? Premier Sturgeon heeft, weliswaar voor de nationalistische meerderheid in het Schotse parlement verloren, laten horen lid te willen blijven, desnoods als onafhankelijk land, na... een referendum. Schotel je een dergelijk scenario straks ook de Catalanen voor, als zij zich van Spanje afscheuren? Wie bekommerd is om het Europa van morgen, moet op 23 juni met argusogen naar de BBC kijken. Die dag weten we of voortaan op Westminster alleen de Union Jack wappert.

Tekst Guy Poppe

Last van Kalknagels?

- Bewezen doeltreffendheid tegen kalk- en schimmelnagels
- Behandeling en preventie
- Kleurverbeterend effect

Kalknagels & verkleurde breekbare nagels

een veel voorkomend probleem bij 50-plussers

Hoe weet ik of ik kalknagels heb?

Het begint pijnloos en symptomen worden gemakkelijk over het hoofd gezien. Meestal verschijnt er eerst een wit of geel plekje onder de nagelrand waarna de schimmel groeit en zich snel verspreidt. De nagel lijkt broos, wordt dikker, verliest glans en wordt soms geel, bruin of zwart. Wanneer behandeling te lang op zich laat wachten, kan het pijnlijk worden en kan de nagel loskomen van het nagelbed.

nailner®

VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK
www.nailner.be

€3 TERUGBETAALD
bij aankoop van
1 Nailner Pen of
1 Nailner Brush 2-in-1

Nailner 2 in 1: verbetert de kleur van de nagel na 7 dagen!

Stuur in een voldoende gefrankeerde omslag: de originele coupon en kassabon als bewijs van aankoop van 1 Nailner product en vermeld (duidelijk in hoofdletters) op een papier uw naam, voornaam en bankrekeningnummer.

Gelieve alles toe te sturen tegen uiterlijk 15/09/2016 (poststempel geldt als bewijs) naar: NAILNER, C/O HighCo DATA, P.B. 06603, 1733 ASSE

Aanbod geldig bij aankoop van 1 NAILNER product in België en in het Groot-Hertogdom Luxemburg tijdens de periode van 01/04/2016 tot en met 31/08/2016.

Het Land van de Meren

Soms moet je het niet te ver zoeken. Op de grens van de provincies Namen en Henegouwen ligt een merengebied dat je doet denken aan Finland of Canada. Maar in deze wondermooie omgeving van Les Lacs de l'Eau d'Heure kan je je evenveel uitleven.



De Crocodile Rouge, een amfibiebus uit Canada. Bijzonder leuk om met kinderen te doen.



De oevers van *Le Lac de la Plate Taille*, *Lac de l'Eau d'Heure*, *Lac du Ry Jaune*, *Lac de Feronval* en *Lac de Falemprise* zijn gezamenlijk langer dan de Belgische kust. Maar liefst zeventig kilometers oeverlengte nodigen uit om te wandelen, te fietsen, te zwemmen, te varen... Je ontdekt op deze toeristische trekpleister nog talloze unieke activiteiten en een veelzijdige infrastructuur. Dit natuurgebied van 1 800 hectare omvat een derde meren, een derde bossen en een derde grasland.

Wij namen onze intrek in het *Golden Lakes Village*, een splinternieuw vakantiedorp. Deze woningen zijn uitgerust met alle comfort en ingeplant aan de oevers van het grootste meer, *Lac de la Plate Taille*. Je komt hier volledig tot rust. Wil je de lokale sfeer snuiven, bezoek dan de nabije plaatsjes Cerfontaine en Chimay, Philippeville en Couvin. In juni 2016 opent het Bike park, een wielersportcentrum waar je verschillende disciplines van deze sport kan beoefenen zoals mountainbike, *free ride*, *trial*, *dual slalom*... Er is aansluiting met het RAVEL-netwerk voor tochten doorheen het hele Land van de Meren. Een tochtje rond het meer van *La Plate Taille* is bijvoorbeeld zeventien kilometer lang.

Met de krokodil op pad

Sophie Boutefeu, communicatie- en marketingverantwoordelijke: "Hier wordt vooral aan duurzaam toerisme gedaan. Je kan hier ieder seizoen komen zonder je te vervelen. De binnenactiviteiten zoals de

Laser Game en het Aquacenter hebben vooral 's winters succes. Tijdens de zomer krijgen de watersporten zoals waterski, zeilen, duiken en aquagolf meer aandacht. Maar de natuur staat altijd centraal en is ieder seizoen mooi. Hier kom je uiteraard niet alleen voor de zon. We zijn tenslotte in België (lacht)!"

Toeristen en groepen lopen vooral aan in het Bezoekerscentrum van *La Plate Taille*, het centraal infopunt. Het is het hele jaar open, zeven dagen op zeven. Van hieruit kan je deelnemen aan een geleid bezoek aan de stuwdam. Hier is het ook verzamelen geblazen voor de Crocodile Rouge, een amfibiebus uit Canada, die deels op de site rijdt en op het meer vaart. Bijzonder leuk om met kinderen te doen. Het bezoek met deze amfibus duurt ongeveer een uur en start met een film van vijftien minuten. Daarna ga je met koptelefoon aan boord van de bus op zoek naar de verdronken schat. De bus gaat het water in bij het Golden Lakes Village, maakt een tochtje op het meer van de *Plate Taille* en komt terug aan land bij de zeilclub. Je kan ieder uur tussen 13.00 en 17.00 uur met de Crocodile op pad. Met de Croco

Express, een hop-on, hop-off pendeltreintje, exploreer je dan weer de meren op je eigen tempo. Beide voertuigen rijden zeven dagen op zeven van Pasen tot Allerheiligen.





Op het terras van het *Crocodile Café* heb je een heerlijk zicht op het meer van de *Plate Taille*. Hier kan je overdag terecht voor een snelle hap of dagschotel.

Death ride

Sophie Boutefeu: "Het Aquacenter is vorig jaar volledig vernieuwd. Het openlucht-zwembad is verbonden met het binnenzwembad. De waterglijbaan *infinity jump* is een echte uitdaging voor groot en klein. In het *spray park* van vierhonderd vierkante meter vind je de nieuwste waterspelen, een ontspanningsruimte, terras en solarium. In het wellnesscenter kan je je lekker laten verwennen ook als het buiten sneeuwt en vriest. Het wellnesscentrum is toegankelijk vanaf 18 jaar.

Zwemmen in het meer kan dan weer alleen op het strand van het vakantiepark. Elders is dit niet toegelaten. Hier kan je ook kajaks huren, windsurfen, zeilen en *stand up paddlen*."

Aan buitensporten geen gebrek. Tijdens je wandeling of fietstocht ontdek je vaak mensen die door de boomtoppen wandelen. Dit doen ze in het Natura Park: een wandelen klimparcours op een hoogte van vijf tot vijftieng meter. Uit op nog meer sensatie? Die vind je vast op de spectaculaire *spider jump* of *death ride* parcours. Niet voor watjes.

70 000 vrachtwagens beton

Een geleid bezoek aan de stuwdam is een echt avontuur. Onze gids neemt ons mee door de ingewanden van het betonnen massief: "De naam *l'Eau d'Heure* komt van een klein riviertje in de bossen nabij Cerfontaine op vier kilometer van hier. Dit zijriviertje van de Samber overstroemde geregeld de hele streek na een regenbui van zelfs maar een uur. Mettertijd ging men dit riviertje dan ook *l'Eau d'Heure* of Wateruur

noemen. Vandaag beslaan de meren van *l'Eau d'Heure* 1 800 hectare of 3 500 voetbalterreinen.

Slechts één dam ter wereld werkt zoals deze. In de jaren '60 bevonden zich rond Charleroi veel ijzermijnen. Omdat men niet over vervoermiddelen beschikte om dit ijzer naar Brussel te brengen, groef men een kanaal.

Om het waterniveau van de Samber en het kanaal op peil te houden voor de scheepvaart was een reservoir van 100 miljoen m³ nodig. Dit functioneert dus echt als een deel van een vervoermiddel, zoals onze scheepsliften. We bevinden ons hier op 250 meter boven zeeniveau. De Samber staat op 190 meter en Brussel op 110 meter. Het meer fungeert dus als een soort watertoren. Men sloot de vallei van de *Plate Taille* af met een muur van 800 meter lang en 70 meter hoog. Dit is tot nu toe de hoogste dam van België. Het meer van de *Plate Taille* is ook het grootste meer van België. We hebben vier turbines die tot 400 m³ water per seconde pompen. Dat betekent dat een turbine per seconde zoveel water pompt als een persoon gedurende een jaar verbruikt. Het duurde drie jaar om de vallei van de *Plate Taille* te vullen. Door



Zicht op de panoramatoren en de passerelle.

De skywalk biedt een spectaculair uitzicht over de meren en de bosrijke omgeving.



Wandelen en fietsen rond het meer is zalig!

Door een spel van licht en schaduw verandert de kleur van het water voortdurend. Het is een prachtig schouwspel.

de sluiting van vele mijnen en het verminderde belang van vervoer over water proberen wij de laatste tien jaar een bijkomende economische functie aan deze plaats te geven. Ten eerste veranderden we ze in een toeristische trekpleister en ten tweede gingen we elektriciteit opwekken met de twee grootste meren.”

Geen monster

We dalen zevenenveertig meter af naar de galerijen, in de buik van de stuwdam. Daar heerst dezelfde temperatuur als in grotten, tussen vier en acht graden. We zien overal water doorsijpelen. Niet echt geruststellend. Maar een normaal verschijnsel volgens onze gids Xavier: “Beton is nooit honderd procent waterdicht. Zo ontstaan hier zelfs heuse stalactieten en stalagmieten. Door ijzer-, koper-, magnesium- en kalkafzetting ontstaat een kleurschakering op de muren van oranje, groen, zwart en wit. Zo bevindt zich hier tachtig meter beton naast ons en twintig meter beton onder ons. Langs de kant van de Plate Taille heerst een druk van 5 bar. Dat betekent per vierkante centimeter een druk van 5 kilo. Er staat bijgevolg een druk van 650 000 ton op de dam. Indien de dam zich vol water zou zuigen, zou hij afbreken. In dat geval staat er anderhalve meter water in de straten van Charleroi! Maar geen paniek, zover komt het niet. Om niet te veel water in de dam te krijgen, beschikken we over een drainagesysteem. Voor wie kan rekenen: 640 000 m³ beton staat gelijk aan 70 000 vrachtwagens. Deze dam is twee kilometer lang en er werd drie jaar aan gebouwd.” Tijdens het bezoek krijg je een kijk op de turbines. Ze hebben een kracht van 48 megawatt per uur. Een turbine meet 6,5 meter en is 6 meter diep.

Men moet honderd procent elektriciteit gebruiken om het meer te vullen en men kan slechts tachtig procent elektriciteit gebruiken. De lift brengt ons bij het panorama of de skywalk, honderd meter hoog in de toren. Van hieruit heb je een spectaculair uitzicht over de meren en de omgeving. Door een spel van licht en schaduw verandert de kleur van het water voortdurend. Het is een prachtig schouwspel. De gids stelt ons gerust. “We hebben geen monster in het meer zitten maar de grootste vis hier ooit gevangen, was een snoek. Hij woog 42 kilo en was 154 cm lang!”

Middeleeuwse ruïnes

Een regenachtige dag leidt je misschien naar de Vlinderschuur van Virelles, waar schitterende tropische vlinders in alle vrijheid rondfladderen.

De idyllische fusiegemeente Cerfontaine ligt aan de rand van Les Lacs de l'Eau d'Heure. De belangrijkste bronnen die deze unieke locatie van water voorzien, bevinden zich op het gebied van deze gemeente. De enorme bossen van Cerfontaine lenen zich uitstekend voor wandelaars, mountainbikers en ruiters.

Couvin bestaat uit een twaalftal schilderachtige dorpjes, eveneens in bebost gebied. Vooral Philippeville mag je niet links laten liggen. Geef je ogen de kost en geniet van de watermolens, marmergroeves, imposante kasteelhoeves en kapelletjes die je weg kruisen. Walcourt is een middeleeuwse versterkte stad, gevestigd op een rotsheuvel tussen l'Eau d'Heure en l'Eau d'Yves. Het rijzige silhouet van de Sint-Martinusbasiliek overheerst de stad. Van de bruisende ambachtelijke activiteiten bleven de wallen, oude poorten en verdedigingstorens over. Of wellicht kan een ritje met de Stoomtrein der drie Valleien, die vertrekt vanuit Mariembourg je bekoren. Het treintje spoort langs Nismes, Olloy/Viroin en Vierves, om te eindigen in Treignes, bij de Franse grens.

Info

- ❖ Bezoekerscentrum van de Plate Taille, Route de la Plate Taille 99, 6440 Boussu-lez-Walcourt, www.lacsdeleaudheure.be, info@lleh.be, <http://www.ardennen-vakantievillas.be/nl/>
- ❖ Reservatie groepen: reservation@lleh.be (071 23 95 91).

■ Tekst Riet Choris
Foto's Riet Choris en Toerisme Les Lacs de l'Eau d'Heure

26 wandeltochten in de Ardennen

Ontdek onze wandelingen, inclusief routes, in de speciale gids.

Bestel of download uw gratis gids op www.wallonie-toerisme.be en www.belgie-toerisme.nl rubriek brochures.



Wallonië
Ardennen



Wallonië-Brussel Toerisme
Ardennen en veel meer

HORIZONTAAL

1 deel van een molecule 5 kleinste gemene veelvoud 8 Aziatische taal 13 lichtbron 14 reeds binnen korte tijd 15 luizenei 16 sprong met een draai 17 nachtroofvogel 18 hoofdsieraad 19 geelbruin 20 onderwijzeres 21 met puntige uitsteeksels 22 ad rem 24 gemiddeld 26 visnet 27 bestelling 30 wereldperiode 32 Griekse letter 34 afkomst 37 scheepskabel 39 planten 41 gezicht 42 injectie-instrument 44 rijgsnoer 46 berg op Kreta 47 room bevattend 49 sluiskolk 53 kleefstof 54 geestelijke 57 vrouwelijk dier 60 horizon 61 ronde 63 figuur uit een werk van Shakespeare 64 spoedig 65 oefenmuziekstuk 66 smelting van ijs 67 spijkerbroek 68 plaats in Engeland 69 bijhouder 70 netto 71 deelteken.

VERTICAAL

1 voegwoord 2 opgelegd werk 3 zijwaartse ombuiging 4 kleine woning 5 vogel 6 vlot 7 tuimeling 9 eenheid 10 oude Spaanse munt 11 het binnenste van iets 12 als in de stad 18 zeurkous 20 zijn verjaardag vierend 21 gedeelte (afk.) 23 roofdier 24 visbeentje 25 landelijk 27 niet-rechtstreekse verbinding 28 bedorven 29 plaats 30 grafisch kunstwerk 31 uitroep 33 kleingeestige kritiek 35 wijfjesschaap 36 bevel 38 Engelse titel 40 oliehoudend gewas 43 hoofdstad van Japan 45 knaagdier 48 onaanzienlijk 50 hondenras 51 Italiaanse componist 52 gepruil 54 zacht (muziek) 55 reisweg 56 strijdperk 58 boord 59 rivier in België 60 verpakkingsmiddel 62 Bijbelse figuur 64 naaldboom.

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

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

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

SUDOKU

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

WINNAARS KRUISWOORD APRIL 2016

❖ Wie mag op hotel in de Veluwe?

Maria Claes uit Lanklaar.

❖ Wie mag zich verdiepen in *De verborgen geschiedenis van mijn vader?*

Emilia Roger uit Heverlee, Yvonne Geuens uit Mol, Wilfried Desmet uit Mechelen.

❖ Wie leest binnenkort *En je kwam niet terug?*

Pierre Prinzie uit Kapellen, Jeannine Van Loey uit Moerzeke, Paul De Wilde uit Sint-Niklaas.

❖ Wie komt alles te weten over *Filips II, onmachtig koning?*

Roger Latoir uit Moorsel, Diane Romeyns uit Zwalm, Simone Deleersnijder uit Aartselaar.

❖ Wie maakt kennis met *Groene mutsen in Zwart Afrika?*

Hugo Hermans-Janssen uit Houthalen-Helchteren, Maria Van Beek uit Arendonk, Greta Nuyens uit Ekeren.

❖ Wie mag zich verdiepen in *Kwartier voor aanvang?*

Guido De Deken uit Bredene, Tony Pauwels uit Pulderbos, Theo Behiels uit Deurne, Lisette Van Herck uit Oud-Turnhout, Andrea Jolie uit Evergem.

❖ Wie wint *Land van ergens?*

Erik Depraetere uit Vichte, Rita Van de Sompel uit Stekene, Marleen Rupus uit Kalken, Henriette Tersago uit Breendonk, Wilfried Van Goethem uit Melsele.

Oplissing april: aardschok.

Antwoord op de extra vraag: Nunspeet.

OPLOSSING KRUISWOORDRAADSEL JUNI 2016

5	3	27	53	21	62	45	68	69
---	---	----	----	----	----	----	----	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Schiftingsvraag: *Hoe heet de amfibiebus van Les Lacs de l'Eau d'Heure die deels rijdt en vaart?*

Vergeet niet een postzegel van 0,77 euro toe te voegen!

Stuur je oplossing naar: *OKRA-magazine*, Kruiswoord JUNI 2016, PB 40, 1031 Brussel, voor 30 juni 2016. De winnaars verschijnen in het septembernummer 2016. Voeg één postzegel van 0,77 euro toe (niet vastkleven).

Speel en win een van deze prijzen

MAAK KANS OP EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN
EN STUUR JE OPLOSSING VAN HET
KRUISWOORDRAADSEL NAAR *OKRA-magazine*.



Win een weekend of midweek in Les Lacs de l'Eau d'Heure

Een woning met drie slaapkamers, voorzien van alle comfort in Golden Lakes Village, een uniek project, gebaseerd op een nieuwe levensfilosofie waarin leven, zich ontplooiën en herbronnen in volledige harmonie met de natuur perfect samengaan met comfort. Dit bewaakte privédoorn in Wallonië biedt een totaalconcept voor comfort en welbehagen, een nieuwe manier om van het leven te genieten waarin natuur, groen en water primeren.

❖ Info

Golden Lakes Village, Route de la Plate Taille 51, 6440 Boussu-lez-Walcourt, 087 33 62 14, www.ardennen-vakantievillas.be/nl, www.lacsdeleaudheure.be



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

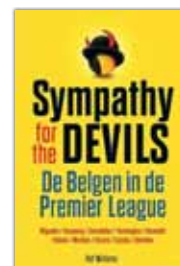
Oplossing kruiswoordraadsel april 2016.



26 prijzen

25 boeken

- * Vijf exemplaren van **X&Y** van Franca Treur (waarde 12,50 euro).
- * Vijf exemplaren van **Gif** van Samanta Schwebelin (waarde 17,99 euro).
- * Tien exemplaren van **Sympathy for the Devils. De Belgen in de Premier League**. (waarde 19,99 euro).
- * Vijf exemplaren van **Dagtrappersgids Antwerpen** (waarde 8,99 euro).





Krijg een gratis Wild Jo bier !

Bezoek stadsbrouwerij De Koninck en ontvang een gratis flesje Wild Jo in de De Koninckshop. Enkel na het bezoek en op vertoon van deze bon af te halen in de shop. Mechelsesteenweg 291 in 2018 Antwerpen, open van dinsdag tot zondag, van 10.00 uur tot 18.00 uur.

Naam en voornaam:

Straat en nr.:

Postnr.: Woonplaats:

Telefoon: E-mail:





Bon voor 20+ Extra punten





Ingeleverd in 5 STERREN Qualietzaak :


Uw PassNr : (8 cijfers)

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





THUISZORGWINKEL

samen met 

www.thuiszorgwinkel.be



Op gezonde voet

Wij trekken altijd ons plan. Samen.

Rechtstaan, wandelen, lopen... je voeten worden zwaar belast. Daarom is een goede verzorging uiterst belangrijk. Onze podologen en specialisten geven je advies op maat. We analyseren je voetstand met een dynamische meetplaat en kijken welke (3D-geprinte) steunzolen het best bij je passen. Ook voor comfort schoenen en voetverzorgingsproducten zit je bij ons goed.

**Kom naar Thuiszorgwinkel of bel 015 28 61 18.
Samen vinden we wat jij nodig hebt!**

Cogniton[®] plus D₃



**ONDERSTEUNT HET GEHEUGEN
& DE CONCENTRATIE**

Nergens zo goed als thuis

U bent niet de enige die zo lang mogelijk thuis wil wonen!



Makkelijk en veilig de trap op

Kies zoals zovelen voor een traplift van ThysenKrupp Encasa:

- Duitse degelijkheid en kwaliteit
- Maatwerk rechtstreeks van de producent
- Service 24/24 en 7/7, altijd in uw buurt



**ONTVANG UW GRATIS INFORMATIEPAKKET
OF EEN VRIJBLIJVENDE OFFERTE OP MAAT**

Bel gratis

0800 94 365

www.tk-traplift.be



ThysenKrupp Encasa