

Interview

William Boeva

“Ik laat me leiden door lekker eten en drinken.”

Lees meer op [Fokus-online.be](https://fokus-online.be) & volg ons @fokusonlinebe





Zo houd je hoofd én huis koel tijdens de zomerhitte

Met de klimaatverandering is een hittegolf in België niet meer zo vreemd. Nu merken we dat onze huizen beter warmte binnen dan buiten kunnen houden en is het vaak puffen en zweten als je geen strikte maatregelen neemt. ‘Gesloten gordijnen halen niets uit.’

Door Joost Schellekens

Belgen isoleren té goed, stelt Roel Berlaen van Renson. “Dat klinkt een beetje raar, maar dat is wel degelijk een probleem in België en omliggende landen. De meeste huizen zijn ontworpen om strenge winters en milde zomers te overleven. Niet om hittegolven van enkele weken vol te houden. De gemiddelde Belg ziet graag grote ramen in zijn huis en isoleert alles dicht. Het logische gevolg: de warmte komt door de ramen binnen en zit gevangen.”

Lastminutecreaties

Wie deze zomer het huis koel wil houden, vermijdt dus best direct zonlicht op de ramen. De (ver)bouwers zijn geholpen door een zonwering of luifel in de verbouwplannen te voorzien. Een luifel is een kleine overkapping boven het raam, die er op het warmste moment van de dag voor zorgt dat de zon geen rechtstreeks contact maakt met de ramen. Het voordeel hiervan is dat je geen natuurlijk licht wegneemt. Voor wie geen verbouwplannen heeft, heeft Roel Berlaen enkele doe-het-zelftips: “Mocht de weerman volgende week een hittegolf voorspellen, zijn er enkele dingen die je kunt doen om de warmte buiten te houden. Eerst en vooral halen gesloten gordijnen weinig uit. De warmte bereikt nog steeds het glas. Span lakens, folies of doeken aan de buitenkant tegen de ramen. Zet je parasols tactisch voor de vensters en beweeg ze gedurende de dag met de zon mee. Het is dan wat donkerder binnen, maar tenminste ook een pak koeler.”

Natuurlijke ventilatie

Hoewel het verleidelijk is om airconditioning te gebruiken, is het belangrijk om te weten dat dit niet de duurzaamste oplossing is. “Dit ga je voelen in je portemonnee”, vertelt Wim Thiery, professor klimaatwetenschappen aan de VUB. “Het is verstandiger om tactisch gebruik te maken van airconditioning op momenten dat het echt nodig is en maximaal gebruik te maken van natuurlijke ventilatie. Dit houdt in dat je doorheen de dag alles gesloten houdt, maar alles openzet op het koelste moment van de dag. Zo creëer je een groot tochtgat van frisse, gereinigde lucht.” Op lange termijn kun je ook bomen planten in je tuin. Die bieden schaduw en zorgen ervoor dat de zon niet direct op de ramen schijnt. Daarnaast kunnen groene daken ook helpen. Die absorberen de zon en laten weinig warmte door naar binnen.

Het koel houden van je huis tijdens de zomerhitte is een uitdaging, maar met de juiste maatregelen is het mogelijk om een aangename leefomgeving te creëren zonder overmatig energieverbruik. “Door te zorgen voor goede ventilatie, ramen te beschermen tegen direct zonlicht en eventueel natuurlijke oplossingen zoals bomen en groene daken te overwegen, kunnen we ons hoofd én huis koel houden tijdens de hete zomermaanden”, besluit Wim Thiery. ■

F

LEES MEER

- 4 Liever puur natuur of fitness 2.0?
- 8 Interview: William Boeva
- 12 Smartlist: België boven
- 14 De heetste drankjes van de zomer

COLOFON

Country manager

Christian Nikuna Pemba

Project manager

Delvina Kastrati

Content director

Annick Joossen

Tekst

Ellen Van Hoegaerden

Joost Schellekens

Coverbeeld

Gregory Van Gansen

Drukkerij

Rossel



Smart Media Agency

Leysstraat 27

2000 Antwerpen

+32 (0)3 289 19 40

redactie@smartmediaagency.be

Fokus-online.be



**Win een
gas-bbq**



**Wij verhitten je BBQ.
Maar wie mag aanschuiven, beslis je zelf.**

In no-time beginnen met grillen? Dat doe je met een gasbarbecue en de EasyBlue-gasflessen van Primagaz! Deze lichtgewicht gasfles is verkrijgbaar in 2 formaten, de EasyBlue PLUS 6 kg en EasyBlue XL 9,5 kg, en is voor 20% gevuld met Futuria Propan, een hernieuwbare energie. Daarnaast zijn de gasflessen veilig en handig in gebruik, en dat niet alleen voor je barbecue. Zo kun je de flessen ook koppelen aan je terrasverwarmer. EasyBlue van Primagaz, da's de hele zomer volop genieten!

Vind een verkooppunt in je buurt op primagaz.be



PRIMAGAZ

Makita[®]

ZOMERPROMOTIES

Geldig van 22/05/2023 tot 11/08/2023



SCAN HIER



Liever puur natuur of fitness 2.0?

Een zomer vol beweging? *Yes, please!* Maak kennis met de populaire sporttrends biophilia en HYROX. Ga je voor een work-out in de buitenlucht of eerder voor een stevige, gestructureerde fitnessrace? De keuze is aan jou.

Door Ellen Van Hoegaerden

Biophilia betekent zoveel als 'liefde voor het leven' en duidt op de sterke verbinding tussen mens en natuur. In sporttermen verwijst het naar work-outs in de buitenlucht: een stevige boswandeling, zwemmen in een meer, yoga in de duinen... Bij deze trainingen komt er geen tot weinig sportmateriaal aan te pas.

De natuur is de perfecte plek om in topvorm te blijven, zegt Katriina Kilpi, projectmedewerker bij BOS+, de organisatie achter de 30-30-campagne – 30 dagen lang 30 minuten bewegen. "Niet alleen zorgt zonlicht voor een noodzakelijke vitamine D-boost, als we bewegen neemt onze zuurstofopname ook toe. De lucht is meestal schoner en goed voor de immuniteit. Je kunt ook makkelijk langer én comfortabeler sporten, want de natuur is een goede afleiding van je stevige work-out. Ook onze hersenen reageren goed op de complexiteit en het groen van de natuur. Dit brengt rust en vestigt je aandacht op je innerlijke beleving."

Bovendien zijn deze biofiele oefeningen geschikt voor iedere leeftijdsgroep, aldus Kilpi. "Je kunt rustig jeu-de-boules of wandelen, of iets zwaarder gaan en natuurlijke bewegingen trainen, zoals springen over stenen of boomstronken. In de natuur kun je flexibeler bewegen, want het terrein is minder effen, en de ondergrond is lekker zacht voor je knieën en gewrichten." Ook krachttraining kan perfect in de weelderige natuur. Ga bijvoorbeeld op zoek naar HIIT- of crossfitoefeningen die je uitoefent in de buitenlucht. "Doe nadien wel altijd een tekencheck. Neem dit ernstig om, naast de natuur, ook voor jezelf te zorgen."

Ook voor iedereen, hetzij heel wat gestructureerder, is HYROX. "Dat is een unieke internationale fitnessrace die uithouding en krachtsport combineert", begint Louis Osselaer, wereldkampioen HYROX en crossfitcoach. "Het is indoor, op een parcours met rondom een loopbaan. In het midden doe je allerlei oefeningen."



Deze sporttrend wordt overal ter wereld volgens dezelfde structuur uitgevoerd. Je loopt 8 keer 1 kilometer, daarna doe je een aantal functionele oefeningen, zoals sledes vooruitduwen en -trekken, roeien en skiën op machines, *lunges* met een zandzak in de nek, *wall balls*... En dat allemaal zo snel mogelijk. "Het verloopt heel professioneel en je krijgt meteen je resultaten te zien. Bovendien kun je in duo deelnemen of in een team van vier, waarbij je de oefeningen verdeelt."

HYROX is voor 'every body', beaamt Osselaer. "De meeste mensen die eraan meedoen, komen uit de crossfit- of *obstacle course*-wereld, omdat het veel raakvlakken heeft, maar uiteindelijk kan iedereen het. Begin qua training met basisoefeningen, zoals squats, en leg er niet te veel druk op. Doe je mee met een HYROX-competitie, start dan niet te snel. Het belangrijkste is dat je plezier hebt." In Nederland werd het event al georganiseerd, en ook in ons land liggen er plannen op tafel voor HYROX-races. *You in?* ■



Scan om mee te zingen



ZingMee

op stopalzheimer.be

Test je Vlaamse klassiekers en doneer je score voor onderzoek naar Alzheimer.

Er is nog steeds geen remedie tegen Alzheimer, en verder onderzoek is de enige manier om daar verandering in te brengen. Daarom financiert Stichting Alzheimer Onderzoek Belgisch wetenschappelijk onderzoek naar de ziekte. En ze is daarvoor volledig afhankelijk van giften. Dus zing mee of doneer rechtstreeks op stopalzheimer.be.

Met de steun van



nationale loterij
MEER DAN SPELEN



Stichting Alzheimer Onderzoek
STOPALZHEIMER.BE

Echt Vakantie is...

Luxe kamperen
in de Ardennen...

of waterpret aan
ons grootste meer.



Outdek Landal Glamping
Neufchâteau



Outdek Landal Village
L'Eau d'Heure



Landal

Je vakantiehuis in de natuur.



Legendary Wines and Exclusive Spirits

Zomertips



By Ott Rosé

Côtes de Provence

Ideaal voor een warme zomervond!

De klassieke Provence-kleur: een lichte, perzikroze tint. Expressieve neus van rode bessen en perzik met hints van granaatappel en een vanille toets. Smaken van mandarijn en een vleugje munt wat zorgt voor een fris karakter. Zuiver met een mooi uitgebalanceerde body die een zijdezachte, fluweelachtige textuur onthult.



→ Bekijk de productpagina!



Gemblue Gin

Most Awarded Premium Belgian Gin!

Pérfect voor een verfrissende cocktail!

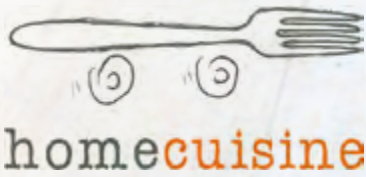
Een 4-medaille prijswinnende Belgische gin geproduceerd door Wave Distillery uit Dinant. Het tinnen etiket op de fles is een hommage aan de stad Gembloux. Gemaakt van 3 ingrediënten: jeneverbes, komkommer en limoenzeste. Deze 3 componenten zorgen voor een harmonisch en verfrissend geheel in het glas. Een zuivere en aromatische gin die alle liefhebbers zal aanspreken. Lekker met een neutrale tonic of gewoon op ijs.



→ Bekijk de productpagina!



WWW.YOUNG-CHARLY.COM



LEKKER THUIS

Home cuisine zorgt voor een lekker, verse en gezonde maaltijd aan huis, elke dag!

Verse maaltijden aan huis kan vanaf € 7,00



Wat doet Home Cuisine?

Home Cuisine brengt smaakvolle, gezonde en vers bereide gerechten gekoeld bij u aan huis. U hoeft ze enkel nog een paar minuutjes op te warmen in de microgolfoven en klaar.

Maak zelf uw keuze uit onze ruime selectie van gevarieerde en evenwichtige dagschotels en keu zenu's.

Een menu bestaat telkens uit een soep, een hoofdgerecht en een dessert en wordt gekoeld aan huis geleverd.

Waarvoor staat Home Cuisine?

- **Lekker en evenwichtig:** Onze menu's worden steeds met de grootste zorg samengesteld en zijn afgestemd op de seizoenen. Ook de lekkerste klassiekers van de Belgische keuken vindt u erin terug.
- **Vers en gezond:** Met Home Cuisine geniet u telkens weer van een (h)eerlijke maaltijd. Geen smaakversterkers of bewaarmiddelen, maar altijd bereid met de meest verse ingrediënten.
- **Gemakkelijk:** U beslist zelf hoe vaak u bestelt, wanneer het wordt geleverd en wanneer u de maaltijden zal eten. Enkel nog een paar minuutjes opwarmen in de microgolfoven en klaar. Zo eenvoudig is dat!

Hoe bestellen?

U kunt ons bereiken via mail of gratis nummer 0800 19 020.

Er komt vrijblijvend een collega even langs voor een huisbezoekje met alle nodige informatie.

Bel gratis

☎ 0800 19 020

info@homecuisine.be
www.homecuisine.be

Reis gerust en doe dat bewust



Reizen laat onherroepelijk een afdruk na, zowel op jezelf, jouw reisgenoten en op de omgeving, het levert nieuwe inzichten en veel energie om opnieuw fris aan de start te komen. Het is dan ook belangrijk om dat gerust en in alle vertrouwen te kunnen doen. Lezen over de bestemming, opzoeken van fijne locaties enzovoort maakt voor velen deel uit van de reis en doet reeds dromen.

Onderzoek leert echter dat dat zoeken vaak driemaal zoveel tijd inneemt als de reis zelf. Dan is het goed dat je net zoals 37% van alle Belgen die op vakantie gaan kan terugvallen op een reisprofessional. Een reis boeken is een unieke aankoop. Alle verschillende diensten en ervaringen naadloos aan mekaar laten aansluiten en dit binnen jouw wensen is een vak apart. Jouw reisprofessional ontzorgt jou hierin. Ze doen je tijd en dus ook geld besparen. Ja, ze rekenen inderdaad een service fee of dossierkost aan, echter, door hun kennis, toegang tot verschillende systemen en door de tijdsbesparing ben je vaak

beter af. Bovendien hebben zij een wettelijk kader binnen hetwelke ze werken en beschikken zij ook over de nodige wettelijk verplichte verzekeringen. Hoe beter jouw reisprofessional jou kent hoe beter hij of zij de vakantiebeleving aan jouw wensen kunnen laten aansluiten. Je kiest hiermee ook meteen voor zekerheid en kan er in alle veiligheid en vertrouwen jouw vakantie reserveren. Reis niet alleen gerust, maar reis ook bewust. Of je er nu met te voet, met de fiets, de wagen, het vliegtuig, de autocar of de trein op uittrekt, reizen laat sporen na en dan is het ook belangrijk om hier bewust mee om te gaan.

Geniet vooral van jouw reis en het gezelschap en neem vooral fijne herinneringen mee naar huis!

vvr.be





William Boeva

‘Ik wil elk land eens gezien hebben’

William Boeva kun je heel het jaar door omschrijven als een levensgenieter en in de zomer mag het nog een versnelling lager. Tussen de broodnodige schrijfsessies aan zijn nieuwe show, geniet de Antwerpse komiek ten volste van het warme seizoen. Liefst met lekker eten en omringd door vrienden.

Door Joost Schellekens • Foto: Gregory Van Gansen

Hoe ziet jouw ideale zomerdag eruit? “Mijn ideale zomerdag is in drie woorden: terrasjes, BBQ'en en vrienden. Ik ben een sociaal iemand, dus vanaf de middag zoek ik gezelschap op. Uiteraard sluit ik de dag af met een barbecue. Je vindt mij naast de grill. Niet om te bakken, maar om wat naar het vuur te staren, af en toe in een stuk vlees te porren en dan te zeggen ‘ik zou dat eens omdraaien’. Ja, dat is zomer voor mij.”

Wat is je favoriete zomerherinnering?

“Ik heb enorm veel leuke zomerherinneringen. Ik denk spontaan aan het appartement in Oostduinkerke, waar ik vroeger elke zomer spendeerde. Ik heb altijd in het drukke Antwerpen gewoond, dus de Belgische kust was een heel andere wereld voor mij. Het tempo ligt daar wat lager en iedereen is ontspannen. Dat appartement hebben we niet meer, maar ik ga wel elke zomer eens naar de kust. Verder heb ik voor de verandering een relatief lege agenda, wat ook weleens oké is. Ik moet aan een nieuwe show werken, maar wanneer vrienden vragen om af te spreken, kan dat gewoon meteen in plaats van over een paar weken.”

Er moet dus ook gewerkt worden deze zomer?

“Ik moet deze zomer inderdaad mijn nieuwe show in elkaar steken en daar kruipt veel tijd in. Zo'n nieuwe show brengt ook weer stress en zelftwijfel met zich mee. Ik heb natuurlijk als comedian doorheen de jaren krediet opgebouwd, maar toch begin je elke show terug van nul. In principe schrijf ik zo'n show in vijf of zes maanden, maar ik ben een slechte beginner. Gelukkig hou ik try-outs die me verplichten om

achter mijn bureau te kruipen. Het publiek verwacht niet meteen een volledig nieuwe show en amuseert zich ongetwijfeld, maar als je voor een show van een uur slechts tien minuten nieuw materiaal hebt, is dat wel een realitycheck.”

Wat zijn je reisplannen voor de komende maanden?

“Ik ga heel graag op reis en wil elk land eens gezien hebben. Het volgende op de agenda is een cruise naar de Noorse fjorden. Te voet kan ik daar niet ver gaan en zo rolstoeltoegankelijk is de natuur niet echt (*lacht*). Als ik er dan met een boot langs kan varen, is dat voor mij helemaal prima. Ik laat me ook altijd leiden door lekker eten en drinken. Ik zoek speciale, lokale tenten waar geen toeristen komen. Ik vraag wat er goed is en eet wat ze mij willen geven. Als zij het goed vinden, zal ik het ook wel lusten. Ook in België zoek ik naar zulke *louche* barretjes die al jaar en dag bestaan. Als ze zo lang kunnen overleven moet het wel de moeite zijn om ze eens te bezoeken.”

Wat is een reis die je nooit zult vergeten?

“Ik heb er veel, maar een reis waar ik nu aan denk is die naar de Malediven toen ik 12 was. Daar heb ik twee herinneringen aan. De eerste is dat ik op de eerste dag mijn sandaal ben kwijtgespeeld. Ik heb niet de makkelijkste voeten om schoenen voor te kopen dus heb ik die twee weken op blote voeten rondgewandeld. Op de laatste dag, vlak voor we vertrokken, kwam een visser naar onze boot gelopen met mijn sandaal. Opgevist aan de andere kant van het eiland.

Het tweede dat me is bijgebleven gaat over het eten. Ik at als kind niet zo graag vis. Mijn

moeder waarschuwde me al dat er maar één restaurant op dat eiland was en dat er vaak vis op het menu zou staan. Nu had ze niet verwacht dat ik door mijn gameboy bevriend zou raken met de kok. Wij wisselden spelletjes uit en elke dag vroeg hij wat ik wilde eten. Ik heb die vakantie geen enkel stuk vis gegeten. De eerste dag stond er steak met frieten op het menu. (*lacht*)”

Wat zijn jouw go-to gerechten en drankjes in de zomer?

“Ondertussen heb ik vis leren eten, hoor. Ik lust nogal veel. Wat ik in de zomer tof vind, zijn foodtrucks en dat je buiten op een terrasje iets kunt eten. En bij een terrasje hoort lekker drinken. Rosé is voor mij zomer in een glas. Lekker fris. Ik ben een windrinker, hoewel in de zomer een frisse pint of een cocktail ook kan smaken. Ik som nu allemaal alcoholische dranken op, maar zo vaak drink ik niet. Ik heb van mijn 17de tot 30ste zelfs helemaal geen alcohol gedronken. Bij een van mijn eerste fuiven heb ik iets in mijn drankje gekregen en toen heb ik een degout gekregen van alles wat geestverruimend is. Ik durfde zelfs een tijd geen stoofvlees te eten omdat er bier in zit.

Ergens heb ik spijt dat ik zo lang geen alcohol heb aangeraakt. Dat klinkt misschien raar en het is helemaal tegen de trend van alcoholarm leven in, maar de boog stond bij mij altijd gespannen. Ik pieker veel, en als ik dan eens een glas drink, laat ik gemakkelijker los. Dan spreken we niet van zat zijn, maar een glas doet ontspannen. Je kunt mij deze zomer dus zeker op een terrasje in Antwerpen terugvinden, met mate en met maten gezellig iets aan het drinken.” ■



KONINKRIJK BELGIË
Federale Overheidsdienst
Buitenlandse Zaken,
Buitenlandse Handel en
Ontwikkelingssamenwerking



travellers
online

U gaat op reis naar het buitenland?

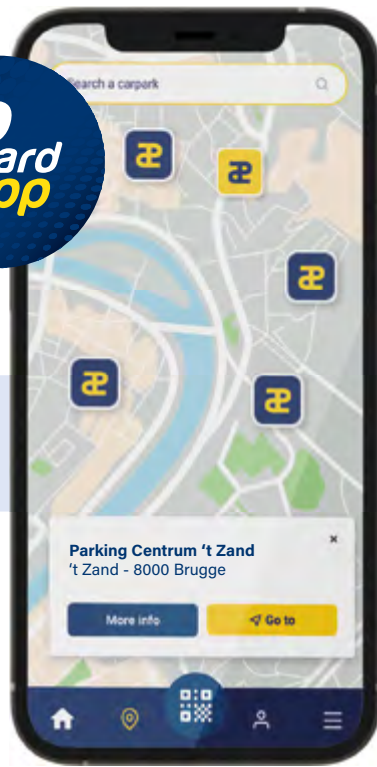
1. Raadpleeg onze reisadviezen
2. Ga na of uw identiteitsdocumenten, visa en vaccinaties in orde zijn
3. Denk aan een reisverzekering (voor bijstand, repatriëring en hospitalisatie)
4. Registreer u op travellersonline.diplomatie.be
5. Houd een aantal nuttige telefoonnummers bij de hand (familie, vrienden, touroperator, verzekeraar, ziekenfonds, bank, Belgische ambassade of consulaat ter plaatse)



Registreer uw reis
snel, gemakkelijk en gratis
travellersonline.diplomatie.be

Bij een incident in uw land van bestemming, zoals een politieke crisis, een natuurramp of een aanslag, kan de FOD Buitenlandse Zaken u zo vlotter inlichten en bijstaan.

Toegang tot de stad nu binnen handbereik



- Eenvoudiger toegang
- Parking zoeken
- Kortingen en promoties
- Tarief per ¼ uur
- En nog veel meer...



DOWNLOAD DE PCARD APP NU !



 **Interparking**
OVERAL DICHTBIJ

ALLES VOOR EEN ONVERGETELIJKE

ZOMER



STERK IN

HUISMERK

SINDS
1958

 Euro Car

 Euro Pet

 Euro Tools

 Euro Cycle

 Euro light

ROESELARE • KORTRIJK • MALDEGEM • VELDEGEM • SINT-NIKLAAS • MECHELEN • MIDDELKERKE • DOORNIK

BLIJVEN PLAKKEN IN MECHELEN: ZOMERSE ACTIVITEITEN MET OVERNACHTING

Deze zomer is Mechelen niet enkel de stad van de Maneblussers, maar ook van de zonnekloppers. Ontdek deze bruisende plek waar je heel juli en augustus tal van activiteiten kunt beleven.

Op zoek naar een weekend vol avontuur samen met de kinderen, wil je genieten van groene uitzichten en diverse horecagelegenheden, of zoek je het verleden van het historische Mechelen te herbeleven? Geen probleem, daar hoef je het zelfs niet bij te laten. In de gloednieuwe zomerbrochure ontdek je alles wat deze stad aan de Dijle te bieden heeft. En dat is heel wat.

Aan de hand van de praktische informatie en de kalender die je achteraan in de brochure terugvindt, plan je eigenhandig je favoriete zomerse activiteiten om alles uit je bezoek te halen. Wat dacht je bijvoorbeeld van een beklimming van de Sint-Romboutstoren? Of een wandeling door de straten van Mechelen om er de rijke geschiedenis te ervaren met de vele torens, stadspaleizen en tal van beschermende monumenten? Zorgeloos genieten in de luwte van deze levendige stad gebeurt bovendien vanzelf, dankzij de rustgevende omgevingen en ademruimte die ze te bieden heeft.

Geen zin om op het einde van de dag naar huis te gaan, of heb je simpelweg nog te veel op de planning staan waar je niet aan toe kwam? Met een uitgebreid aanbod aan overnachtingsmogelijkheden kun je rustig nagenieten van een dag vol kunst en cultuur, vertoeven in het groen of leuk shoppen. De volgende dag vat je weer gewoon je activiteiten aan, zomerbrochure in de hand. Haal je gratis exemplaar in het infokantoor of download de brochure op [visitmechelen.be/zomerbrochure](https://www.visitmechelen.be/zomerbrochure).

**VISIT
MECHELEN**

AVONTURIER OF RUSTZOEKER? BERINGEN HEEFT VOOR IEDER WAT WILS

Op de oude mijnsite van Beringen ontdek je **be-MINE**. Bewonder er de indrukwekkende oude gebouwen van de steenkoolmijn en bezoek de boeiende attracties. In het Mijnmuseum reis je terug in de tijd, naar de hoogdagen van de steenkoolontginning. Wie het te warm krijgt tijdens de zomer beleeft een hoop waterpret bij Sportoase be-MINE (mèt buitenzwembad) of kan gaan snorkelen & duiken tussen honderden zoetwatervissen bij Todi, het snorkel- en duikcentrum van Sportoase.

In de schaduw van de mijnterril wandel of fiets je door de charmante tuinwijk of, beklim de heuveltop voor een prachtig panoramisch uitzicht. Kinderen kunnen de uitdaging aangaan met de Avonturenberg: een gratis speelparcours tegen de flank van de terril. Wil je meer klimmen, dan biedt klimcentrum Alpaymo alle mogelijk uitdagingen.

Uitdagingen en vakantieplezier in de omgeving?

In de koelte van de nabije bossen is het prachtig fietsen of wandelen op goed aangegeven routes. Met de kinderen kan je naar de gratis speeltuin van 't Fonteintje te Koersel of blauwe bessen gaan plukken bij Blueberry Fields. Het blauwe bessendomein is de ideale locatie (mèt fietsterras) voor een heerlijke streekproducten-lunch of dorstlesser na een deugdlozende natuurtocht.



**visit
beringen**

België boven

De zomer in ons land, heel plezant! Het aanbod aan activiteiten is werkelijk eindeloos en er is voor ieder wat wils: van zomerbars tot festivals, en heel wat ander pop-up-plezier. Laat je alvast inspireren en bevrijd je innerlijke (dagjes)toerist!

Door Ellen Van Hoegaerden



Antwerpen

Down By The Water: Een nieuw boetiekfestival waar muziek, eten en drinken en de gehele beleving vooropstaan. De eerste editie is nét gepasseerd, maar in augustus krijg je opnieuw de kans om erbij te zijn.

Facebook: [Down By The Water](#)

Bollekesfeest: Voeg gerust het Bollekesfeest toe aan je festivallijstje. Dit stadsfestival biedt niet alleen tal van gratis optredens aan, maar natuurlijk ook frisse Bollekes van Brouwerij De Koninck.

visit.antwerpen.be

De Reuzen: Deze zomer flaneren de Reuzen van het Franse theatergezelschap Royal de Luxe opnieuw door de straten van Antwerpen. Hun indrukwekkende optocht en voorstellingen vallen te bewonderen van 25 tot en met 27 augustus.

antwerpen.be



Oost-Vlaanderen

Gentse Feesten: Het niet te missen culturele volksfeest loopt dit jaar van 14 tot 23 juli. Maar wist je dat je enkel tijdens de Gentse Feesten de prachtige Sint-Baafskathedraal kunt bezoeken?

gentsefeesten.stad.gent

Reizende openluchtcinema: Films kijken in openlucht en tegelijkertijd de mooiste plekjes in de Denderstreek ontdekken, dat is het plan van het organiserende Netwerk Aalst. Van 4 tot 27 augustus trekken ze rond met hun fijne filmaanbod.

netwerkaalst.be

Dinner On The Lake: Midden op het water, omringd door het groen, kun je deze zomer genieten van een gastronomisch meergangendiner. Aanmeren doe je in Lochristi, maar dat kan eventueel ook in Deurne, Dilbeek en Luik.

dinneronthelake.com



Kuststreek

Q Beach House: Aan het strand van Oostende strijkt Q Beach House neer, een zomerbar met hapjes, drankjes en live radio. De prachtige zonsondergang die al eens komt piepen maakt het helemaal af.

qmusic.be

Knokke Art Fair: In Knokke doe je meer dan enkel shoppen, zoals je laten vervoeren door zorgvuldig geselecteerde high-end-, moderne en hedendaagse kunst, design en oude objecten tijdens de Knokke Art Fair van 5 tot 15 augustus in het Grand Casino.

knaf.be

Dadipark: Van 7 tot 23 juli haal je iets meer het West-Vlaamse binnenland in je nostalgische hart op in Dadipark. Niet het pretpark van weleer, wel een pop-up-speeldorp, waar groot en klein een speelse zomer beleven.

dadipark.be



Brussel

FLOW: Nood aan verfrissing? In Anderlecht spetter je bij FLOW rond in een openluchtzwembad, maar je beleeft er nog meer. Vorige editie stonden er maar liefst 34 evenementen en activiteiten op de planning. Dat belooft!

flow.brussels

Feeërieën: Van 21 tot 26 augustus vindt in Tour & Taxis dit gratis latenightmuziekfestival plaats, georganiseerd door Ancienne Belgique. Overdag bieden ze Boterhammen In Het Park aan, met een heel andere line-up en atmosfeer.

abconcerts.be

Brussels Games Festival: Een waar festijn voor alle liefhebbers van spelletjes, games en bijhorende toernooien. Op 25, 26 en 27 augustus is het voor hen op eventlocatie The Egg in Brussel te doen.

Brussels Games Festival

MOMENTEN OM...

MEE TE ZINGEN
OP TE DANSEN
BIJ WEG TE DROMEN
TE BELEVEN



Ontdek jouw festivalmoment

ticketmaster

De heetste drankjes van de zomer

Afgelopen jaar stond de 'espresso martini' met stip bovenaan als meest gedronken cocktail, net boven zijn fruitige broertje, de 'pornstar martini'. Naast *the rise of the cocktail* blijft alcoholvrij bier een trend en verschijnt 'biologisch' op meer wijnetiketten. Dit zijn de bartrends voor komende zomer.

Door Joost Schellekens



• Back to the 90's

Wanneer we de barkast opendoen, belooft de zomer een nostalgische terugkeer naar de jaren 90 te worden, toen alles in een V-vormig glas geserveerd werd. De espresso martini was hier afgelopen winter al een voorteken van. Om het warme weer te trotseren, gaan we deze zomer voor frissere cocktails met een lager alcoholpercentage. De klassiekers zoals de mojito en de margarita zullen nog steeds over de toog passeren, maar er komen nog bij. Zo is de 'bromosa', waar de cava van een mimosa wordt vervangen door wodka en bier, dé zomercocktail voor echte bro's.

Daarbovenop is het niet alleen de smaak die telt, want ook de presentatie is belangrijker dan ooit tevoren. Verwacht dus kleurrijke, originele creaties die perfect zijn voor bewonderende reacties op sociale media.



• Ingeblikt

Volgens trendwatcher Tom Palmaerts van Trendwolves zijn ook natuurwijnen helemaal in. Deze worden op een biologische manier geproduceerd, wat zorgt voor een nieuwe geur en smaak. Klassieke bordeauxdrinkers zullen de eerste keer allicht hun wenkbrauwen fronsen, maar zijn achteraf hopelijk aangenaam verrast. Zeker voor de roséwijn en witte variant voorzien experts een groot succes.

Een andere trend die we kunnen verwachten in de zomer van 2023 is wijn in blikjes. Daar moet menig wijnliefhebber even aan wennen, maar de blikjes hebben hun voordelen. Ze zijn gemakkelijk mee te nemen en blijven koeler dan een fles. De blikjes zijn ook in de horeca handig omdat je niet langer met flessen moet werken. Minder restjes dus die je aan het einde van de week weg moet gieten.

• Vloeibaar goud

Een frisse pint op het terras smaakt altijd. Al zal dat steeds vaker een alcoholvrije variant zijn. Ons bierlandje telt steeds meer alcoholvrije merken en zelfs de kritische Belgische bierdrinker zet zijn trots nu opzij en geeft toe dat sommige alcoholvrije bieren verrassend goed smaken. Daarbovenop passen de bieren perfect in de trend van gezonder en bewuster leven.

En toch... Hoewel de cocktails steeds lichter worden en cafégängers vaker 0.0-bieren bestellen, blijven de speciaalbieren immens populair én worden ze sterker. Een bier dat rond de 6 of 7 procent alcohol bevat, zal deze zomer langer in de koelkast blijven staan. Bierliefhebbers kiezen hun oude vertrouwde Duvel of een stevige tripel van rond de 9 procent. Hoe zwaarder, hoe liever.



• Free spirits

De populariteit van alcoholvrije drankjes in België beperkt zich niet alleen tot bieren. Andere non-alcoholische drankjes zoals mocktails, huisgemaakte icetea en gefermenteerde dranken zoals kombucha zijn ook erg in trek. Mensen worden zich bewuster van de negatieve effecten van alcohol op de gezondheid en kiezen daarom vaker voor alcoholvrije alternatieven.

Ook Aziatische drankjes zoals bubble tea en ramune worden steeds populairder in België, mede dankzij de invloed van K-popgroepen en shows zoals *Squid Game*. Horecazaken moeten wel volgen en, naast frisdrank, een groter aanbod non-alcoholische drankjes aanbieden. Ook al kosten ze wat meer, terrasgängers grijpen er steeds vaker naar.



visit
TOURNAI



3 X Doornik anders bekeken

Doornik aan het water



Brugge heeft zijn grachten, Parijs de Seine en Doornik de **Schelde**, die door deze prachtige Stad van de Vijf Klokkentorens stroomt. Doornik ligt aan de oevers van de rivier en nodigt je uit om de opgeknapte kades te ontdekken. Vertrek vanuit de Pont des Trouis voor een wandeling over de kades. Zodra de zon zich laat zien, lopen de houten vlonders van deze prachtig gerenoveerde stadskade vol met wandelaars en fietsers.

Een strip trip in Doornik



Wil je Doornik op een leuke en ongewone manier ontdekken? Daag je vrienden uit met de app **City Strip** en beleef de stad als een stripverhaal! Pichou neemt je mee voor een duik in zijn fantastische wereld vol spelletjes, raadsels en uitdagingen. Er zijn 3 parcours naargelang de tijd die je hebt, met tot wel 15 avontuurlijke etappes. Niet alleen leuk voor je hersenen, maar vooral een leuke activiteit samen!

Must-see rondleiding



Bij deze **UNESCO rondleiding** vertelt een ervaren gids je in 1 uur alles over twee bezienswaardigheden van de stad: de prachtige Notre-Dame kathedraal en het oudste Belfort van België. Beide panden staan vlak bij het Grand-Place. Ze kenmerken de skyline van Doornik en zijn van kilometers ver te zien. Elke zondag van juli en augustus om 15 uur - Afspraak in de Dienst voor Toerisme - reserveren niet nodig





DURF JIJ EEN TANDJE
BIJ TE STEKEN?
READY FOR MORE! >>>

