

okra
trefpunt 55+

magazine

NOVEMBER 2022

KAN POËZIE
PILLEN
VERVANGEN?

HEIDI DE PAUW, CEO CHILD FOCUS

“WE MOETEN ONZE KINDEREN
EN KLEINKINDEREN OPVOEDEN
MET HET IDEE **90%**
DAT ZE
VAN DE MENSEN KUNNEN
VERTROUWEN.”

BERT BEGEIN, SINDS ZIJN
NEGENDE VERLAMD:
“OPGEVEN STAAT NIET IN
MIJN WOORDENBOEK”

TERUG NAAR 1850
MOLENS, KLOMPEN EN
KLEUR IN DE
ZAANSTREEK

ALLES WAT JE
MOET WETEN OVER
WARMTEPOMPEN
EN WOKE

Otolift, dé meest gekoachte traplift van de Benelux

- ✓ Rechtstreeks van de fabrikant
- ✓ Uw trapleuning kan blijven zitten
- ✓ Brede kant van de trap blijft vrij
- ✓ Slechts 48 uur levertijd mogelijk

* Onder voorwaarden. Ga naar otolift.be/sale

**€750,-
Korting***

t.e.m. 31-12-22

Dunste enkele
rail ter wereld!



Ontvang gratis
onze brochure!



Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

OKRA22

Bel gratis **0800 - 59 003** of ga naar **www.otolift.be**

Winterochtend

Ik loop naar buiten en zie meteen
dat ik besta: mijn adem is een wolk.
De deur van de schuur snurkt nog

en mijn fiets heeft geen zin om mee
te gaan. Het wiel sleept een beetje
en de ketting hoest, maar het moet.

School bestaat ook in de winter als
het guurt en de dag lekker uitslaapt
onder een deken van nacht en mist

en dauw. Dan zie ik jou, net zo dapper
als ik, het schoolplein op gaan. Je zwaait,
en heel, heel de wereld wordt wakker.



Het gedicht 'Winterochtend' van Ted van Lieshout komt oorspronkelijk uit zijn bundel 'Hou van mij' (2009, uitgeverij Leopold). Deze maand wordt het opnieuw gepubliceerd in een nieuwe verzamelbundel van moderne kinderpoëzie 'Heel de wereld wordt wakker' (2022, Gottmer Uitgevers Groep). Samensteller Jaap Robben

selecteerde 333 gedichten van Vlaamse en Nederlandse dichters die jong en oud kunnen bekoren. Illustrator Sebastiaan Van Doninck voorzag alle gedichten van illustraties zoals de tekening hierboven. Kijk op pagina 55 van dit magazine en win een exemplaar van de dichtbundel.



Abonnement:

Abonneren op OKRA-magazine gaat snel en eenvoudig, stuur je naam en adres aan Liesbeth Kiekens, Postbus 40, 1031 Brussel of magazine@okra.be. Een jaarabonnement kost slechts 26 euro.

Algemeen secretariaat

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

OKRA-magazine ledenmagazine

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

Redactie

Liesbeth Kiekens, Jurgen D'Ours, Hilde Van Malderen

Redactieraad

Herman De Leeuw, Marijn Loozen, Hilde Masui, Dirk Van Beveren, Mark De Soete, Jan Rolies, Lieven Rijckooort, Jan Denil, Marc Pattyn, Anne-Marie Vandenbossche

Verantw. uitgever

Mark De Soete, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel

Vormgeving

Gevaert Graphics nv
Druk Dessain Printing, Mechelen

OKRA-magazine wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.

Reclameregie

Publicarto, Klapstraat 16, 9831 Sint-Martens-Latem, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, com@publicarto.be

Oplage:

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

Coverfoto:

Jurgen Doom
Het decembernummer verschijnt uiterlijk op 25 november 2022.

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

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



22

TERUG NAAR 1850
MOLENS, KLOMPEN EN KLEUR
IN DE ZAA NSTREEK



12



36

DOORLEEF

6 VRAAG HET AAN OKRA
Woning schenken,
toch blijven wonen?

8 WAT POEZIE KAN BIEDEN
Naar de apotheek
voor een gedicht

10 STANDPUNT MARK DE SOETE
Om een doel te bereiken, moet
je soms 'Rebels' zijn

12 DOORLEEF
Heidi De Pauw, CEO Child Focus

16 GEZONDHEID
Kraanwater versus fleswater

20 DE M/V/X ACHTER DE VRIJWILLIGER
Jos Van Dun uit Beerse

22 UIT
Molens, klompen en kleur in de
Zaanstreek

28 FACTCHECK
4 mythes rond verkoudheden
ontkracht

30 DE WERELD VAN GUY POPPE
Qatar, 's werelds beste?

32 ALLES WAT JE MOET WETEN OVER
Woke, warmtepompen en
generaties X, Y, Z en alpha

36 AAN TAFEL
Mosselen klaarmaken met
chef-kok Sergio Herman



We doen er goed aan tuingerei dat we in de wintermaanden lange tijd niet gebruiken, blink te reinigen en de stelen in te oliën.



KIJK, DE WOLKEN

Na een heel droge zomer regent het. Oef, de tekorten zullen toch een beetje aangevuld worden. In de tuin schieten paddenstoelen uit de grond. Het is ineens echt herfst. Met korter wordende dagen, kille ochtenden, veranderend licht, kleuren, ... Het doet me aan J. denken. Hij is – zelf al ver gevorderd in de herfst van het leven – gestorven voor zijn geliefde seizoen in de natuur volop losbarstte. Hij kon lyrisch worden over de herfst. En het *is* ook mooi. Zeker op zonnige dagen als het licht door het uitdunnende bladerdek valt en kleuren doet schitteren. Zacht en breekbaar.

Op weg met de trein zie ik door het raam prachtige wolken in schakeringen van wit, grijs, zwart en randen van helderwit licht. De letterlijke zon achter de wolken. Naast een donkere wolk is er een rood-oranje schijnsel. Mooi, mooi. En hup daar is J. weer. Want ook over de wolken was hij enthousiast.

Als een mens sterft is hij of zij ineens heel aanwezig. Dan komen de herinneringen aan de momenten dat de wegen elkaar kruisten en aan het pad dat je samen liep. En – in het beste geval – dankbaarheid om het leven van die mens en dat je hem of haar hebt gekend. J. is 88 geworden, het had nog langer mogen duren, maar het is toch een mooie leeftijd. En er blijft veel om te koesteren: herinneringen, en teksten waar zijn ziel in verder klopt.

Hij zal gemist worden door velen, maar het is toch anders – milder – dan als jonge mensen 'uit het leven gerukt worden'. Een ouder van jonge kinderen, een kind, ... verliezen, het voelt rauw, onrechtvaardig, onmenselijk. Het is een verdriet dat zo diep snijdt dat een mens haast niet meer verder kan. Dichter Vasalis schrijft: "Zoveel soorten van verdriet, ik noem ze niet. Maar een, het afstand doen en scheiden. En niet het snijden doet zo'n pijn, maar het afgesneden zijn." In november denken we meer dan anders aan de overledenen. Beter nog is het om – en niet alleen in november – begaan te zijn met wie met verlies moet leven.

Ik loop met mijn kleinkind aan zee. "Kijk, de wolken", zeg ik. Ze is nog te klein om er figuren en vormen in te ontdekken, maar dat komt. Ik kijk er al naar uit. Er is intussen al veel om samen met haar gefascineerd naar te kijken: fontein, de eendjes op de vijver, een man in een hoogtewerker, ... En binnenkort ook de wolken dus. Wolkenscheper noemde J. het als ze zachtjes voorbij voeren aan de hemel. Ik stel me voor dat hij nu vanop zo'n schip, goedkeurend en glimlachend toekijkt hoe verwondering ook onze harten verblijdt. En hoe het leven verder gaat in steeds weer nieuwe kinderen.

An Candaële



40 OVER WAT TELT
Bert Begein is verlamd
sinds zijn negende

44 GROEN
Mijn spade is mijn geweer

46 OKRA-JURY
Abdijen en kloosters

50 TIEN OM NIET TE MISSEN

54 KRUISWOORDRAADSEL

55 PRIJZENPAGINA

WONING SCHENKEN, TOCH BLIJVEN WONEN

Tekst KOEN PEETERS // Illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

Ik ben een weduwe van 78 jaar en woon nog in mijn eigen huis, waar mijn man en ik heel ons leven hard voor gewerkt hebben. Nu hoor ik dat het verstandig zou zijn om dit huis nu al op de naam van mijn twee kinderen te zetten zodat ze later minder successierechten moeten betalen. Kan ik het huis op naam van mijn kinderen zetten maar toch de garantie hebben dat ik hier kan blijven wonen?

Martha



Beste Martha,

Ik begrijp zeker dat je graag tegelijk slim de overdracht wil regelen én zorgeloos in je huis blijven wonen. Een eigen huis is ook een stukje appeltje voor de dorst: je hoeft van je pensioen niet meer te huren en als de zorg thuis echt niet meer kan en je moet verhuizen naar een zorgcentrum kan de verkoop of verhuur ervoor zorgen dat je de rekeningen ook kan blijven betalen. Een hele geruststelling, voor jou, maar ook voor je kinderen.

Blijft het huis na je overlijden over dan zullen de kinderen dit uiteraard erven en hierop ook successierechten moeten betalen. Hoeveel de successierechten bedragen kan je terugvinden op de website van de overheid: www.wikifin.be/nl/erven/erven-en-successierechten/de-successierechten

Schenken met vruchtgebruik

Je kan ervoor kiezen om de woning nu al op de naam van je kinderen te zetten en toch het levenslange gebruiksrecht te behouden. Dat doe je via een 'schenking met voorbehoud van vruchtgebruik'. Of dat financieel voordeliger is, hangt van een aantal factoren af, onder meer het aantal kinderen en de waarde van het huis. De schenkbelasting die je bij schenking verschuldigd bent, hanteert andere en lagere belastingschalen dan de erfbelasting. Fiscaal gezien is schenken daarom vaak een interessante oplossing, maar niet altijd.

Naast de schenkbelasting komen er nog vaste kosten bij zoals voor aktes, attesten en de vergoeding voor de notaris. Een notaris kan voor jou kunnen berekenen hoeveel je financieel voordeel is en of zo'n schenking de moeite waard is. De notaris is geen commerciële speler, dus als een schenking voor jou niet nuttig is, zal de notaris dat ook zeggen.

"JE WONING NU AL AAN DE KINDEREN SCHENKEN KAN ZEKER EEN GOED IDEE ZIJN. PRAAT ER GOED OVER MET JE NOTARIS."

Onomkeerbaar

Weet wel dat de schenking onomkeerbaar is, je kan er dus later niet op terugkomen. Een schenking is en blijft een verarming, want je geeft iets weg. Dat is niet anders bij een schenking met voorbehoud van vruchtgebruik. Je geeft een deel van je vermogen op voorhand aan je kinderen. Vaak zal een notaris een schenking dus maar adviseren als je zelf ook voldoende buffer hebt voor je oude dag. Hou rekening met kosten voor woonzorginstellingen en/of medische kosten. Het vruchtgebruik dat je behoudt, heeft zelf ook een 'waarde'. Maar als je later geld zou nodig hebben, zal je bij de verkoop afhankelijk zijn van de instemming van de kinderen die de 'blote eigenaars' zijn. Bij een eventuele verkoop gaat wellicht ook het grootste deel naar de kinderen, de blote eigendom. Alleen de waarde van het vruchtgebruik komt jou toe.

In een schenkingsakte kan je bepalen welke voorwaarden jij stelt aan de schenking. Zo kan je het voorbehoud van vruchtgebruik laten opnemen waardoor jij levenslang in de woning kan blijven wonen. Of, indien je bijvoorbeeld naar een woonzorgcentrum moet verhuizen, je het huis kan verhuren om met de huur de woon- en zorgkosten te betalen. Maar je kan ook nog andere voorwaarden laten opnemen in de akte. Eigenlijk is het maatwerk en zal de notaris samen met jou en de kinderen naar een gewenste oplossing zoeken.

Heb je meerdere eigendommen dan schenk je die het beste ineens allemaal aan de erfgenamen, of je spreidt de overdracht met minstens drie jaar tussentijd. Doe je binnen de drie jaar een extra schenking dan wordt dit immers zwaarder belast.

Je woning nu al aan de kinderen schenken kan zeker een goed idee zijn. Praat er goed over met je notaris. Voor de schenking van je huis moet je sowieso bij hem of haar aankloppen en hij of zij zal je zeker verder informeren.

Veel succes!

Koen

Meer info over schenken kan je vinden op www.notaris.be 

Infosessie: Erven en Schenken

Paul Nijs van Het Juridisch Adviesbureau NILAN brengt een heldere uiteenzetting over alles wat met erven en schenken te maken heeft. Hoe doe je aan successieplanning? Waarop letten? Wat doe je het beste wel en wat zeker niet? Iedereen is welkom!

- 15 november 2022
- Inschrijven via vergaderingen@okra.be
- 9u30 onthaal, 12u30 broodjeslunch
- Adres: Aeropolis II, Urbain Britsierslaan 5, 1031 Schaarbeek



Elke maand tracht de redactie hier vragen van lezers te beantwoorden. Deze maand heeft Martha een vraag.

Heb jij ook een vraag die je in deze rubriek beantwoord wil zien? Mail je vraag dan naar belangenbehartiging@okra.be

NAAR DE APOTHEEK VOOR EEN GEDICHT

Tekst NONA HEREMANS

Tijdens de maand november denken we net iets harder aan afscheid nemen en geliefden die er niet meer zijn. Om die moeilijke periode door te komen, kan een gedicht steun en kracht brengen. Dichter Max Temmerman en gedichtenliefhebber Guido Cuyvers vertellen wat poëzie kan bieden tijdens zware momenten in een mensenleven.

Wanneer poëzie juist ontstond, is moeilijk te achterhalen. Waar we wel bijna zeker van kunnen zijn is dat het ontstond nog voor we konden schrijven. Poëzie was toen een vorm die vooral gezongen of opgezegd werd om verhalen beter te kunnen onthouden en verder te vertellen. Met de uitvinding van het schrift, vond de mens ook de regels voor poëzie uit. Het oudste geschreven gedicht ooit gevonden is het Gilgamesj-epos dat dateert uit 2100 voor Christus. In de middeleeuwen was het de gewoonte om vóór de begrafenis een gedicht voor te dragen, het lijkgedicht. Op het graf sierde het grafgedicht de laatste rustplaats. Nu, jaren later doen we dat nog steeds op dezelfde manier. Gedichten versieren doodsprentjes en we kiezen enkele mooie woorden om in de grafsteen te graveren.

Maar een gedicht kan behalve dienen als versiersel, ook helpen bij afscheid nemen. Gedichtenliefhebber Guido Cuyvers: "Als mensen er niet meer zijn, dan dienen mooie gedichten niet enkel als troost, maar ook als verbinding met diegene die er niet meer is. In die zin kan poëzie helpen om het afscheid iets minder zwaar te maken. Een andere dichter zei ooit: *'De schoonheid van een gedicht maakt de werkelijkheid dragelijker'* en dat vind ik prachtig gezegd. Het is uiteraard maar een hulpmiddel en je moet er wel voor openstaan." Dat poëzie helpt bij rouwen kan dichter Max Temmerman

beamen: "Mijn tweede gedichtenbundel schreef ik nadat mijn moeder stierf in een palliatief centrum. Het was fijn om, nadat ze er niet meer was, nog vaak met de herinneringen aan haar bezig te zijn en ze onder woorden te brengen. Het was voor mij een vorm om het afscheid een beetje uit te rekken. Over die moedergedichten spreken lezers mij nog steeds vaak aan. Iedereen komt spijtig genoeg zo'n moment in zijn leven tegen en dan helpt herkenning van gevoelens enorm. Er zit een gemeenschappelijkheid in die mensen deugd doet."

**"WE ZIJN HET NIET GEWOON OM
OPPERSTE VREUGDE OF DIEPSTE
TRISTESSE ONDER WOORDEN TE
BRENGEN, DAT HOEVEN WE IMMERS
NIET ELKE DAG TE DOEN."
MAX TEMMERMAN**



© Vincent Tillieux

Troost & (h)erkenning

Kan poëzie al het intense verdriet bij een sterfgeval wegnemen? Uiteraard niet. Al bestaat er sinds 2020 in het Verenigd Koninkrijk wel een 'Poetry Pharmacy'. Letterlijk een apotheek waar je gedichten voorgeschoteld krijgt in plaats van pillen. Mocht het zo gemakkelijk zijn, zouden we massaal aan het dichten zijn. Toch schuilt er een belangrijke rol in het lezen (en schrijven) van gedichten in moeilijke tijden. Guido Cuyvers: "Poëzie kan op moeilijke momenten in een mensenleven een taal bieden, een vorm van communicatie, waar wij anders moeilijker naartoe grijpen. Mensen weten op zulke momenten dikwijls niet wat ze precies moeten zeggen." "En dat is normaal", vult Max Temmerman aan. "We zijn het niet gewoon om opperste vreugde of diepste tristesse onder woorden te brengen, dat hoeven we immers niet elke dag te doen. Als dat zich dan voordoet weten we vaak niet hoe. Dan is het maar normaal dat je een auteur of dichter inschakelt, daarvoor zijn zij er ook. Voor mij is vooral herkenning het belangrijkste dat poëzie te bieden heeft. Je herkent in een gedicht vaak de wijze waarop je zelf in de wereld staat, je herkent problemen of zwaarmoedigheid, leegte of verdriet. Naast herkenning is erkenning een belangrijk punt van poëzie. Dat je kunt zeggen: *'Ah, wat ik voel bestaat dus echt, ik heb het niet verzonnen.'* En tot slot biedt poëzie vooral troost. Je weet dat je er niet alleen voorstaat."

Poëzie als nieuwe taal

Misschien helpt een goed boek lezen of een hele dag naar je favoriete muziek luisteren ook bij het

verwerken verdriet. Toch zijn Max en Guido ervan overtuigd dat poëzie nog net iets krachtiger is dan andere kunstvormen. Guido Cuyvers: "Dichters kijken met een ander oog naar de zaken en gebruiken een andere taal om daarover te schrijven. Door hun nieuw perspectief kunnen zij heel wat betekenen, meer dan dat de gewone alledaagse literatuur dat kan."

Max Temmerman vindt vooral de manier waarop we met poëzie omgaan zoveel intenser dan andere kunstvormen. "We zijn het gewoon om beeldende kunst in een museum of galerij te bekijken. Muziek staat op in een café of restaurant en deel je dus ook bijna altijd met anderen. Poëzie daarentegen is toch iets dat je bij uitstek privé leest. Je zou kunnen zeggen dat een boek hetzelfde is, maar toch niet helemaal. Bij een boek kun je nog steeds de verhaallijnen en spanningsbogen met andere lezers bespreken. Poëzie lees je alleen, wordt vaak nog eens omgeven door een witte rand en staat helemaal geïsoleerd. Daardoor is een gedicht lezen een zeer persoonlijke één-op-één ervaring. Er zit iets intiems in vervat waardoor het echt van jezelf blijft."

Op ontdekking door de woestijn

Om poëzie zelf te gebruiken als therapie, heb je wel wat geduld en doorzettingsvermogen nodig. "Poëzie is geschikt voor iedereen, daar ben ik van overtuigd," aldus Guido Cuyvers, "maar het is wel een taal die je moet ontdekken om te zien wat het voor jou kan betekenen. Zolang je er geen contact mee hebt gehad, kun je het ook niet weten. Onbekend is onbeminde." Max Temmerman: "Kunst appreciëren vergt moeite. Je moet je eigen parcours afleggen en zelf ervaren wat je goedvindt en wat niet. Je moet dus eerst even door de woestijn gaan om dat te ontdekken."



**"POËZIE IS EEN MOGELIJKHEID
OM MEERDERE DIMENSIES
TE ONTDEKKEN."
GUIDO CUYVERS**

Het eerste gedicht dat je leest is misschien niet je ding, maar schrijf het niet te snel af. Ga toch nog eens op zoek naar een tweede of derde gedicht en geef poëzie enkele kansen." En eens je de juiste poëzie gevonden hebt, kan het een verrijking zijn van je leven. Guido Cuyvers: "Mensen leven dikwijls één-dimensioneel, en poëzie is volgens mij een mogelijkheid om meerdere dimensies te ontdekken. Men beweert wel eens dat cultuur slechts een laagje vernis is, alsof het niet zo belangrijk is. Ik ben het daar niet mee eens. Cultuur is veel meer, het is hetgeen wat ons juist mens maakt. Daarom zijn allerlei vormen van cultuur, zoals poëzie, waardevol en noodzakelijk om tot volle ontwikkeling te komen." ◆

WIE IS WIE?

Guido Cuyvers (71) woont in Balen en is gedichtenliefhebber. Guido heeft heel zijn leven in het hoger onderwijs gewerkt als docent en onderzoeker rond de sociale inclusie van ouderen. Hij bracht onlangs een gedichtenbundel uit met 52 gedichten over ouder worden.

Het beste moet nog komen!?
Guido Cuyvers, Willems Uitgevers.

Max Temmerman (47) komt uit Brasschaat en is al vijftien jaar directeur van een schouwburg. Max schrijft voornamelijk poëzie, maar daarnaast ook proza. Hij stelde onlangs een bundel geboortegedichten samen van een twintigtal Belgische en Nederlandse dichters.

Iedereen begint in het klein – geboortegedichten, Uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts.



NIEUWE DOCUMENTAIRE
PAKT CLICHÉS OVER
OUDEREN AAN

OM EEN DOEL TE BEREIKEN MOET JE SOMS REBELS ZIJN

Vraag eens aan jongeren hoe zij kijken naar 'ouderen'? Vaak krijg je stereotype antwoorden, waarin ouderen vooral willen rusten. Het liefst zitten ze in hun luie stoel voor tv met een dekentje over hun knieën. Dagelijkse beslommeringen geven ze zoveel mogelijk uit handen en een uitgesproken mening hebben ze al lang niet meer. Maar is dat wel zo? Natuurlijk niet!

Vooreerst, 'de' ouderen bestaan niet. 'Ouderen' is net een verzamelterm vol diversiteit. Van 'dynamische sportieve net-gepensioneerden' tot 'kwetsbare hulpbehoevende woonzorgcentrumbewoners'. De omschrijving 'de ouderen' omvat nooit die hele rijke diversiteit.

Maar hoe groot de diversiteit ook is, iedere 'oudere' botst vroeg op laat op die stereotype beeldvorming waarin ouderen vooral willen rusten en geen uitgesproken mening hebben. Het is zelfs een grote bron van ergernis van 'ouderen'.

Concreet is de ergernis groot over:

- Bankautomaten die de loketfunctie vervangen, maar de gewenste reactiesnelheid om zo een auto-maat te bedienen is niet altijd seniorvriendelijk.
- Betuttelde kleinwoordjes, vaak uitgesproken met goede bedoelingen, worden niet altijd goed ervaren.

- Waarom zien en horen we bijna geen ouderen in debatprogramma's op tv of radio? Zij hebben nochtans kennis en levenservaring.
- 'In tijden van corona-crisis' werd er veel gepraat 'over' maar niet 'met' de ouderen.

Het is slechts een greep uit de ergernissen en de stereotype beeldvorming. Daarom engageert OKRA zich om deze stereotype maatschappelijke beeldvorming aan te pakken.

We vonden hierin partners bij het Genste cultuurhuis Victoria De Luxe, Knack-journaliste Ann Peuteman, en

"ELK OP HUN MANIER VERZETTEN
ZE ZICH TEGEN BETUTTELING EN
DOEN ZE ER ALLES AAN OM GEHOORD
TE WORDEN. ZE VERTIKKEN HET OM
OUD TE WORDEN."

cinéast Brecht Vanhoenacker. Het resultaat van de samenwerking is de documentaire REBELS die enkele 75 plussers volgt die er duidelijk genoeg van hebben. Elk op hun manier verzetten ze zich tegen betutteling en doen ze er alles aan om gehoord te worden. Ze vertikken het om oud te worden.

De documentaire REBELS is niet het doel maar het middel om het maatschappelijk debat aan te wakkeren en de beeldvorming bij te sturen. En ook jij kan hierbij helpen! De komende maanden zal deze film op vele fora te zien zijn, in bioscopen en ook in de OKRA-academies. Kom hem zeker even bekijken. En vooral... maak de film mee bekend, draag de boodschap mee uit. Kinderen en kleinkinderen, zeker als ze werken in de zorgsector of het onderwijs, kunnen schitterende ambassadeurs worden om het debat mee te lanceren en de film te vertonen als vormingsmoment.

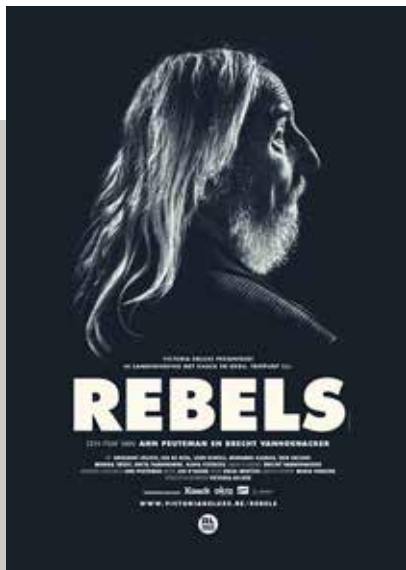
Want ja... bij OKRA ervaren we elke dag dat 'ouderen' geen 'rustende' groep zijn. De missie van OKRA is helder! Wij geloven in de capaciteiten, de vaardigheden en kennis van elke senior.

We blijven die capaciteiten aanboren en creëren ruimte om deze verder te ontwikkelen. Hiermee gaan we in tegen het maatschappelijke beeld. Maar ja, om een doel te bereiken moet je soms 'rebels' zijn. 🍀



MARK DE SOETE,
ALGEMEEN DIRECTEUR
OKRA





REBELS is een documentairefilm van Ann Peuteman en Brecht Vanhoenacker voor Victoria Deluxe en wordt gemaakt in samenwerking met Knack en OKRA, trefpunt 55+. Het gelijknamige boek 'Rebels' wordt geschreven door Ann Peuteman en wordt uitgegeven door Uitgeverij Vrijdag.

REBELS gaat in première op 27 oktober 2022.

Vanaf november 2022 speelt de film in de zalen, vanaf januari 2023 is de documentaire ook te zien op OKRA-evenementen zoals de OKRA-academies, nabespreking en geanimeerd gesprek gegarandeerd.

De makers

Ann Peuteman is redactrice bij het weekblad Knack en verdiept zich daarnaast al jaren in het leven van 80-plussers. Daarover schreef ze de boeken *Grijsgedraaid* – Waarom we bang moeten zijn om oud te worden en *Verplant* – Waarom het heerlijk wonen kan zijn in het woonzorgcentrum.

Brecht Van Hoenacker is filmmaker. Hij werkte al samen met Victoria Deluxe voor onder andere de film *SOMER* en de documentaires *Buffalo Forever* en *Wat hebben we verdiend vandaag?*

De rebellen

Ghislaine Cellier, Leo De Beul, Leon Dewulf, Mohamed Kabbar, Erik Kellens, Monika Triest, Greta Vandeborne, Nadia Vereecke

Voorsmaakje bekijken? Ga naar <https://www.victoriadeluxe.be/rebels/>

Bota
podologie



Uw voeten in topvorm

BOTA PODOLOGIE is een gespecialiseerd gamma voor voetzorg. Het verzacht pijn bij **hamertenen**, **teenknobbels**, **likdoorns** en **eelt**. De inlegzolen zorgen voor dagelijks comfort en bieden extra steun bij sport.

Elastische gel- en siliconenkussens met zilver

- Zeer zacht en elastisch voor optimale aanpassing aan de voet
- Snelle terugkeer naar de oorspronkelijke vorm, ook na veelvuldig gebruik
- Schokabsorberend voor ideale drukverdeling

Pleisters

- Hydrogelpleisters
- Gel- en siliconenpleisters
- Schuimpleisters met zachte toplaag

Inlegzolen

- Anatomisch voetbed met leder en Poron®schokdemper
- Visco-elastische inlegzool met massagezones
- Siliconeninlegzool met optimale schokabsorptie

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel



Bota
Since 1940

Meer info: Tel. +32 9 386 11 78 • info@bota.be • www.bota.be

AD 2022/11 NL



HEIDI DE PAUW,
DIRECTEUR VAN CHILD FOCUS

“WE MOETEN ONZE KINDEREN EN KLEINKINDEREN
OPVOEDEN MET HET IDEE DAT ZE

90% VAN DE MENSEN
KUNNEN VERTROUWEN.”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's JURGEN DOOM

WAT IS CHILD FOCUS?

- Dag en nacht bereikbaar via telefoonnummer 116 000 (gratis). Op stopschildporno.be kan je seksuele misbruikbeelden van kinderen melden. Op cybersquad.be kunnen jongeren antwoorden en hulp zoeken voor hun online problemen. Het gaat per jaar om:
- 1062 verdwijningsdossiers. Daarvan 205 onrustwekkende verdwijningen (20%), 719 weglopers (70%), 155 internationale kinderontvoeringen door een ouder (15%) en 99 verdwijningen van niet-begeleide minderjarige vluchtelingen.
- 2205 nieuwe dossiers van seksuele uitbuiting (prostitutie en sekstoerisme met minderjarigen),
- 2205 meldingen van seksuele misbruikbeelden van kinderen. Veel voorkomende problemen zijn grensoverschrijdende sexting (jongeren die via sms, sociale media of e-mail naaktbeelden versturen), sextortion (seksuele afpersing) en grooming (volwassenen die minderjarige benadert met oog op seksueel contact).
- www.childfocus.be

Ze zag honderd keer meer ellende dan de gemiddelde burger, maar blijft absoluut geloven in het goede van de mens. Heidi De Pauw, CEO van Child Focus, spreekt openhartig over haar werk en strijd tegen seksuele uitbuiting. "We kunnen onze kinderen nog altijd met een gerust hart het leven insturen. Laat ons naar hen luisteren, laat ons hen leren te praten als iets niet goed aanvoelt, en laat ons hen oefenen in vertrouwen hebben, vertrouwen geven en vertrouwen krijgen."

Het gebouw van Child Focus bevindt zich vlakbij Het Koning Boudewijnstadion en het Atomium in Brussel.

Ik ben een half uurtje te vroeg op de afspraak. De onthaalbediende biedt me een glas water aan en laat me snuffelen in het jaarverslag. Het is al laat in de namiddag, en toch bruist het hier van het leven. Medewerkers lopen op en af, praten, lachen, begroeten me. Anderen zitten achter hun computerscherm, de koptelefoon op het hoofd. Child Focus behandelt van oproep tot nazorg elk jaar 1 062 verdwijningsdossiers waarvan 205 onrustwekkende verdwijningen, 2 205 nieuwe dossiers van seksuele uitbuiting en 2 205 meldingen van seksuele misbruikbeelden van kinderen.

Klokslag 17 uur daagt CEO Heidi De Pauw op en nodigt me uit in haar kantoor, vlakbij het onthaal. Een plek van vier op vier meter, met een bureau, een tafeltje en vier blauwe stoeltjes. De deur staat er altijd open. "We krijgen 17 000 oproepen per jaar op ons gratis noodnummer 116 000, en elke oproep krijgt alle aandacht," begint Heidi. "Wie telefooneert, komt terecht bij de onthaalverantwoordelijke. Die luistert, stelt gerust, biedt de eerste bijstand of geeft de telefoon door aan een medewerker die gespecialiseerd is. Gaat het om een onrustwekkende

verdwijning, dan schiet het hele apparaat meteen in actie. Hiervoor werken we heel nauw samen met de lokale politie en met de cel vermiste personen, die het speurwerk doen. Child Focus vormt de brug tussen slachtoffer, familie, politie en andere betrokken instanties. Mensen durven ons meer te vertellen dan aan de politie. We zijn ook al twintig jaar bezig en door Europa erkend voor online veiligheid. Bij seksuele uitbuiting en gevaar voor het kind, zoals bij prostitutie, lichten wij onmiddellijk de politie in. Gaat het om intrafamiliaal geweld, wat meestal is, dan verwijzen we door naar de vertrouwenscentra kindermishandeling. Gaat het om sexting, verspreiden van naaktbeelden, afpersing, dan bekijken we samen met het slachtoffer wat het beste is. De soms erg gruwelijke beelden kunnen we laten weghalen."

Geen paniek!

"70 procent van de meeste verdwijningen gaat om kinderen of jongeren die thuis of uit een voorziening zijn weggelopen. Uiteraard zoeken we die zo snel mogelijk. Maar we stellen ook de vraag: waarom is dat kind weggegaan? Welk conflict zit daar achter? En hoe kunnen we dit oplossen? Iemand die een suïcidepoging deed, moet hulp krijgen. We begeleiden mensen tot de zaak is opgelost én we doen aan nazorg."



>> Child Focus zet ook hard in op preventie. Hierin spelen naast onze 67 vaste medewerkers ook onze 400 vrijwilligers een rol van onschatbare waarde. Zij hangen affiches op. Ze gaan spreken in scholen, bijvoorbeeld over veilig omgaan met het internet. Zij promoten het concept Max, de vertrouwenspersoon. Ze laten kinderen op een klimmuur klimmen en laten hen beveiligen door volwassenen, en leggen uit hoe belangrijk het is wanneer je vragen of zorgen hebt, iemand in vertrouwen te nemen."

**17 000 oproepen per jaar,
1 062 verdwijningsdossiers,
2 205 dossiers van seksuele
uitbuiting... dat zijn onthutsend hoge
cijfers. Moeten ouders en
grootouders ongerust zijn voor hun
kinderen en kleinkinderen?**

"Nee. Geen paniek! Wees niet bang en maak ook je kinderen niet bang. Als ouder of grootouder doen we echter vaak het omgekeerde. We proberen onze kinderen te beschermen tegen alle onheil dat hen zou kunnen overkomen. Offline en online, in de echte wereld en op het internet. We moeten onze kinderen en kleinkinderen opvoeden met het idee dat ze 90 procent van de mensen kunnen vertrou-

"ZIJN ER RISICO'S OP HET INTERNET? JA. MAAR DIE ZIJN ER OOK ALS EEN KIND DE STRAAT OVERSTEEST."

wen. Aan de kust lopen elk jaar duizenden kinderen verloren, maar er is altijd wel een onbekende die hen naar het Rode Kruis of een strandopzichter brengt. Dat moet ook de reflex zijn bij een kind: van het moment dat ik mijn ouders niet meer zie, kan ik een andere volwassene aanspreken. En wijzig ik mijn plannen, dat laat ik dat het beste weten aan een ouder of leerkracht."

Internet van jongsaf

De echte wereld, de offlinewereld, kennen we. Maar de onlinewereld van kinderen is ons, als oudere, soms een beetje vreemd.

"Kinderen en jongeren ontmoeten hun vriendjes offline en online. Voor hen loopt dat door elkaar. Ik raad ouders aan voor beide werelden dezelfde gezonde interesse te betonen, in plaats van te verbieden en te sanctioneren. Zowel de offline- als de online-opvoeding begint in de wieg. De gemiddelde leeftijd waarop een kind op vandaag een smartphone heeft, is

acht jaar. Vier jaar geleden was dit nog twaalf jaar. Als je kind of kleinkind twee uur is gaan voetballen of twee uur ballet deed, vraag je hoe het was. Zit je kind of kleinkind twee uur op TikTok, dan reageer je vaak met 'en heb je weer twee uur op dat scherm gezeten, het is zo'n schoon weer'... Het gevolg is dat je kind je niet zal vertellen wat het deed of zag op TikTok. Vraag je hoe het was op TikTok, dan is de kans veel groter dat, wanneer er zich iets voordoet, je kind het jou zal vertellen. En dan kan je samen zoeken wat je kunt doen. Zijn er risico's? Ja. Maar die zijn er ook als je kind de straat oversteekt.

We hebben twee oren en één mond. Luisteren zonder oordeel is onze belangrijkste opvoedingstaak en leert kinderen vertrouwen te hebben. Veel dossiers leiden tot drama's, omdat de jongere er met niemand over durft of kan praten. Als het lief van je dochter dreigt een naaktfoto van haar te verspreiden, en je dochter durft er niets over te zeggen tegen jou, dan moet ze met een andere volwassene kunnen spreken. En wij als volwassenen, moeten leren niet weg te kijken van wat we zien. Ik groeide op in Oordegem, een klein dorp waar elke straathoek ogen en oren had. Loopt er nu een kind wenend over straat, dan lopen de meeste mensen voorbij. Ik vraag dan 'Gaaf het? Kan ik iets voor jou betekenen?' Als je hoort dat er bij de burens elke dag trammelant is, dan mag je die zorg uiten. Zie je dat een kind in de supermarkt een slag om de oren krijgt, zeg dan dat je zoiets niet oké vindt. Op school ziet men lege boterhamdozen, in de Chiro ziet men dat Jeanke blauwe plekken heeft, bij vriendinnen dat iemand heel erg afwezig is. Reageer daarop. Reik mensen de hand."

Het harde pantser doorbroken

Je bent in je kinderjaren wel heel vroeg met verlies geconfronteerd. Wat heeft dat met jou gedaan? Kan jij zelf gemakkelijk je gevoelens uiten?

"Ik heb geen schrik van de dood, noch van verdriet. Toen ik zes was, stierf een klasgenootje. Even later mijn



grootvader. Toen ik twaalf was, stierf Stefaan, een speelkameraad uit de straat. Toen ik 24 was, mijn andere grootvader, die ik heb helpen opbaren. Ook in mijn werk ben ik dikwijls met gruwel en dood geconfronteerd. Scheelt er iets, praat er dan over, zeg ik ook altijd. Zelf ben ik niet zo goed in het uiten van mijn gevoelens. Ik heb dat uit mijn opvoeding. Toen mijn vader – mijn grote held – plots overleed (hij was 59, ik 31), weende mijn toen driejarig dochttertje. 'Mama heeft ook veel verdriet,' zei ik. 'Dat kan niet,' zei ze, 'want je weent nooit.' Kinderen houden je een spiegel voor.

Toegegeven, ik heb zelf moeten leren om meer te praten. Vijf jaar geleden, in Jordanië, werd ik in een pashokje van een kledingwinkel aangerand door een verkoper. Mijn brein is toen in *survival modus* gegaan. Ik heb me fysiek verweerd, ben koelbloedig naar buiten gestapt met een jurkje en een

kasticket waarop zijn naam stond. Pas nadat de man vastzat, en ik veilig was, heb ik het mijn gezin verteld. En nog later op het werk, bij Child Focus. Dat, en dat de Jordaanse politie mij ernstig nam, heeft me geholpen in het verwerkingsproces.

In die periode, liep ik tegen een burn-out aan. Het was te veel geweest. Ik moest even temporiseren. Maar ook dat toegeven, was moeilijk. Ik zou de sterke vrouw blijven, die over alles controle had. Het is pas toen ik tegen een medewerker toegaf dat ik moe was, dat het tij kon keren."

**"VEEL DOSSIERS LEIDEN TOT
DRAMA'S, OMDAT DE JONGERE
ER MET NIEMAND OVER DURFT
OF KAN PRATEN."**

Als je moeilijk kunt praten, wie of wat helpt je om de problemen uit je lijf te evacueren?

"Het leven. Sport. Work-outs. Wandelen. Ik bevroeg mezelf regelmatig. Recent kreeg ik een brief van de weduwe van Prof. Eugène Verhellen, mijn promotor aan de UGent én grondlegger van het Kinderrechtenverdrag. Je bent heel goed bezig, Heidi, schreef ze.

Goed omringd zijn, helpt veel. Ik krijg veel steun van mijn man Philip en mijn dochter Maxine. Thuis vind ik rust. Ik ben niet de huismoeder. Mijn werk gaat vaak voor. Vrijheid en vertrouwen zijn heel belangrijke waarden. Mijn dochter Maxine is 22, ze gaat haar eigen weg en ik loop naast haar. Zij is vrij, maar als er iets is, kan ze bij mij terecht." ◆

Ferm thuiszorg



Warme zorg. Altijd dichtbij.

Onze verzorgenden helpen jou met persoonsverzorging en huishoudelijke ondersteuning bij ziekte, beperking, ouderdom of in moeilijke omstandigheden, ook 's nachts.

In onze kleinschalige dagopvang en gastopvang kan je terecht voor een babbel, dagbesteding en begeleiding.

Onze karweidienst en ons advies bij aanpassingen voor je woning helpen je comfortabel en langer thuis te blijven wonen.



[SamenFerm.be/thuiszorg](https://www.samenferm.be/thuiszorg)

Bel gratis **0800 112 05**

WATERONDERZOEKSTER MARJOLEIN VANOPPEN
EN WETENSCHAPSJOURNALIST TOON VERLINDEN

“DAT WE DRINKWATER OOK GEBRUIKEN OM ONS TOILET TE SPOELN, HELPT PSYCHOLOGISCH NATUURLIJK NIET.”

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto's SISKA VANDECASTEELE

Het leven wordt duurder en we zoeken allemaal naar manieren om minder uit te geven. Wateronderzoekster Marjolein Vanoppen en wetenschapsjournalist Toon Verlinden hebben een ultieme tip: drink water, dat is de goedkoopste en gezondste drank. Maar ze gaan nog verder: drink kraanwater. Want fleswater is honderd tot duizend keer duurder dan kraanwater en je dreigt je rug kapot te heffen om het fleswater in huis te krijgen. Tijdens de productie is ongeveer drie liter water nodig om één liter fleswater te maken, om over transportkosten en CO₂-uitstoot nog maar te zwijgen. Toch blijkt uit nieuw onderzoek van de Universiteit Antwerpen dat ongeveer 4 op de 10 Vlamingen bijna altijd fleswater drinkt en geen kraanwater.

130 liter

Een Belg drinkt nu gemiddeld 130 liter fleswater per jaar.



1,4 miljard

130 liter fleswater per persoon, dat zijn 1,4 miljard waterflessen die gevuld en vervoerd moeten worden.

Marjolein: "Vaak is de keuze voor fleswater ten opzichte van kraanwater puur een principekwestie. 'Ik drink nooit kraanwater'. Veelal zien mensen kraanwater als een simpel verbruiksproduct en fleswater als een luxieuze drank. Het is een onderscheid dat zich vooral afspeelt in ons hoofd. Want hoewel we het misschien niet zullen toegeven, associëren we 'duurder' meestal met 'beter'. En dat fleswater duurder is, is wel duidelijk. Onbewust beschouwen we kraanwater daarom als minderwaardig en willen we vanuit een vreemde vorm van trots of schroom geen kraanwater op tafel zetten als er bezoek is. Het feit dat we dat perfect drinkbare water ook gebruiken om ons toilet mee door te spoelen, helpt psychologisch natuurlijk ook niet."

Toon: "Er is geen enkele reden om als gezonde mens met flessen water te zeulen, kraanwater is niet alleen goed voor je gezondheid, maar vooral ook voor het milieu én je portemonnee. En dat blijken meer en meer mensen te beseffen."

Waar komt dat wantrouwen voor ons kraanwater vandaan? Tijd om een aantal misverstanden uit de wereld te helpen.

Misverstand 1:

"Kraanwater smaakt anders dan flessenwater"

Marjolein: "Een veelgehoord argument is de smaak: 'Ik vind het kraanwater in mijn huis niet lekker.' De smaak van fleswater is inderdaad voorspelbaarder en steeds hetzelfde."

"ONBEWUST BESCHOUWEN
WE KRAANWATER ALS
MINDERWAARDIG."



de. Of je nu merkwater koopt in Oostende of in Aarlen, het smaakt hetzelfde, want het werd allemaal gebotteld uit dezelfde bron. Dat is met kraanwater wel even anders. Afhankelijk van de bron die je waterbedrijf gebruikt, verandert de samenstelling. Vaak is het water uit je kraan een mix van verschillende bronnen en bevat je glas bijvoorbeeld 50 procent gezuiverd water uit het Albertkanaal en 50 procent grondwater uit de Ardennen. Het hangt af van waar je woont. Bovendien kan je water, gedurende het jaar lichtjes verschillen."

Misverstand 2:

"Er zit een reukje aan kraanwater"

Toon: "Mensen merken soms een chloorsmaak of -geur op. Die komt van de kleine hoeveelheid chloor die drinkwaterbedrijven af en toe aan ons kraanwater toevoegen. Ze doen dat niet om ons drinkwater te zuiveren, maar om het proper te houden tijdens de rit door de drinkwaterleidingen. Zo krijgen micro-organismen geen kans om te groeien tussen de waterfabriek en jouw kraan. Je komt die chloorsmaak ook steeds minder tegen."

Misverstand 3:

"Kraanwater is niet veilig"

Marjolein: "Kraanwater moet, net zoals alle voedingsproducten, voldoen aan heel strenge kwaliteitseisen. Net als fleswater overigens. Beide worden op zestig verschillende parameters gecontroleerd. Maar drinkwaterbedrijven gaan nog veel verder. Zij zijn immers verplicht om metingen uit te voeren op de plaatsen waar ze water leveren. Elk jaar worden zo over heel Vlaanderen 10.000 stalen genomen en onderzocht om te verzekeren dat het geleverde water aan alle standaarden voldoet. Controleurs van erkende laboratoria nemen daarvoor steekproeven in huishoudens, maar even goed in ziekenhuizen, scholen of kinderdagverblijven."

>>



Marjolein: "Je kan de samenstelling van jouw kraanwater tegenwoordig opzoeken via de website van je drinkwaterbedrijf."

Misverstand 4:

"Kraanwater kan lood bevatten"

Toon: "Heb je een huis van voor de jaren 1970, dan is het mogelijk dat je waterleidingen uit lood bestaan. Zeker als het water daar 's nachts of tijdens een vakantie langere tijd stilstaat, kan dat lood in het drinkwater terechtkomen en schadelijk zijn voor je gezondheid.

Drinkwaterbedrijven komen dat probleem niet oplossen, zij zijn verantwoordelijk voor de kwaliteit van je water tot het je huis binnenkomt. Wat er daarna in je installatie mee gebeurt, is je eigen verantwoordelijkheid.

Denk je dat jouw leidingen uit lood zouden kunnen bestaan? Dat kun je makkelijk nagaan: een niet-geverfde loden leiding is grijs, heeft verdikkingen aan kruispunten en is niet magnetisch. Zitten er toch nog loden leidingen in je huis? Laat de kraan dan een of twee minuten openstaan voor je van het water drinkt. Dat eerste water moet zeker niet verloren gaan, dat kun je gebruiken om je planten water te geven of schoon te maken. Je kunt 's ochtends ook eerst het toilet door-trekken voor je koffie zet, bijvoorbeeld. Dan is het probleem ook opgelost."

Misverstand 5:

"Kraanwater is slecht voor kleine kinderen en zwangere vrouwen"

Marjolein: "Dit gaat om nitraat, een meststof die de landbouw gebruikt en het zit onder andere in kaas, vlees of spinazie, maar ook in water. Dat nitraat zet ons lichaam voor een deel om in nitriet, dat in hoge concentraties het zuurstoftransport in ons bloed kan beïnvloeden.

De limiet voor nitraat in ons kraanwater is vastgelegd op 50 milligram per liter. Omdat kleine kinderen en zwangere vrouwen gevoeliger zijn voor nitraat dan de gemiddelde gezonde volwassene, ligt voor hen de limiet op 25 milligram per liter. Bij pasgeboren baby's ligt de grens op 10 milligram.

In theorie kan het dus zijn dat je kraanwater meer dan 10 of 25 milligram per liter nitraat bevat en dat je ermee moet oppassen voor het bereiden van babyvoeding of als je zwanger bent. Uit een reflex kopen veel jonge ouders daarom flessenwater met het label 'geschikt voor babyvoeding'. Dat zegt echter vooral dat je de flessen zonder zo'n label het best kunt laten staan. Het wil niet zeggen dat kraanwater ongezonder is.

In de praktijk ligt de hoeveelheid nitraat in ons kraanwater meestal veel lager dan 50 of 25 milligram per liter en is het volstrekt geen probleem. Om het zeker te weten, kun je de samenstelling van jouw kraanwater tegenwoordig opzoeken via de website van je drinkwaterbedrijf." 

**"4 OP DE 10 VLAMINGEN
DRINKT BIJNA ALTIJD
FLESWATER."**



Geïntrigeerd geraakt door water? Beluister dan zeker de podcast **'Helder'** van Marjolein Vanoppen op helderpodcast.be en lees het boek **'Weg van water'**, uitgegeven door Academia Press.

> Kijk op pagina 55 van dit magazine en win een exemplaar van het boek.



Even de *Doktr* bellen

Stel dat je op consultatie kunt gaan bij de huisarts zonder afspraak én zonder in een wachtzaal te zitten. Klinkt aanlokkelijk? Wel, het kan nu met de Doktr-app. Je krijgt kwaliteitsvolle zorg tijdens een videogesprek, van thuis uit. 'Ook zonder fysiek contact kun je veel diagnoses stellen', zegt huisarts Axel de Aguirre.



doktr

Zieke patiënten uit wachtkamers weren, heeft twee voordelen volgens dokter de Aguirre. 'Wie ziek is, kan comfortabel thuisblijven en loopt ook geen risico op andere ziektekiemen. Bovendien is er in sommige regio's een ernstige krapte omdat artsen met patiëntenstops werken. Dat tekort kunnen we met Doktr ondervangen.'

Wat zijn nog voordelen van Doktr? Je krijgt snel en kwalitatief medisch advies via je smartphone door een gekwalificeerde arts (geaccrediteerd in België). Je gesprek met de arts is veilig dankzij het gebruik van Itsme.

HOE WERKT DOKTR? IN 4 STAPPEN KOM JE TOT DE JUISTE DIAGNOSE:

1

Log in

Je downloadt de app in Google Play of de App Store en registreert je met Itsme.

2

Intake

In afwachting van je gesprek beantwoord je enkele korte vragen. Is je vaste huisarts op Doktr actief? Dan kun je aangeven dat je die wilt spreken. Anders helpt een willekeurige, beschikbare arts je verder.

3

Doktersgesprek

De dokter stuurt je een bericht en start de videoconsultatie via de app. Voor het gesprek start, betaal je de arts via Payconiq of je bankapp.

4

Nazorg

Na de consultatie vind je een samenvatting van het doktersadvies in de app. De dokter kan je medicatie voorschrijven of een afwezigheidsattest afleveren voor het werk. In sommige gevallen verwijst de arts je alsnog door naar je eigen huisarts voor een fysiek onderzoek.

CM en Doktr

CM zet mee de schouders onder Doktr, de teleconsultatie-app van Proximus. Patiënten krijgen op een moderne manier toegang tot kwalitatieve zorg, waarbij rekening wordt gehouden met de noden en wensen van artsen en zorgverleners. Bovendien is videobellen via Doktr toegankelijk, veilig en gebruiksvriendelijk.

Meer informatie lees je op www.cm.be/doktr.



CM. Jouw gezondheidsfonds.

DE OKRA-VRIJWILLIGER:

EEN HART VAN GOUD,
TWEЕ HANDEN ALTIJD
KLAAR OM TE HELPEN,
TWEЕ OREN ALTIJD KLAAR
OM TE LUISTEREN. MAAR
WIE IS DE MAN OF VROUW
ACHTER DE FUNCTIE? WAT
DENKT HIJ OF ZIJ IN HET
DIEPST VAN ZIJN OF HAAR
GEDACHTEN? MET VIJF
WELGEMIKTE VRAGEN
ZOEKEN WE ELK OKRA
MAGAZINE UIT HOE EEN
OKRA-VRIJWILLIGER IN HET
LEVEN STAAT. DEZE KEER:
JOS VAN DUN UIT BEERSE

Geboren in Ulicoten
op 13 juni 1948 (74 jaar)

Getrouwd met Maria Herrijgers,
samen hebben ze 2 kinderen, 5
kleinkinderen en 2
achterkleinkinderen

Woont al 53 jaar in Beerse

Werkte 41 jaar in de bouwsector, 32
jaar als timmerman op werven, 8
jaar als verantwoordelijke in een
schrijnwerkerswerkplaats

Is secretaris, schatbewaarder en
lijndansverantwoordelijke bij OKRA
Beerse Centrum, lesgever lijndansen
van de Regio Kempen en bij andere
OKRA-afdelingen. Reisleader van de
dansvakanties voor de regio
Kempen.

Daarnaast entertaint hij graag zijn
achterkleinkinderen, gaat hij fietsen
of wandelen en snuffelt hij in zijn
famieliestamboom.



“OP MIJN ZESTIENDE
GING IK VOOR DE EERSTE KEER NAAR
DE DANSSCHOOL.
DAAR KEEK IK ALTIJD EEN HELE WEEK
NAAR UIT.”

Tekst HILDE VAN MALDEREN // Foto MINE DALEMANS

- **Wat is je klein gelukje of welke kleine alledaagse dingen maken je blij?**

Als ik 's morgens gezond kan opstaan, ben ik een gelukkig mens. En dan wil ik zo snel mogelijk naar mijn dansers, want daar maken we veel plezier. Dansen is voor mij eigenlijk een heel groot geluk. Ik ging al vroeg met brugpensioen en zocht een leuke bezigheid. In de Volksmacht (*intussen Visie, red.*) zag ik een advertentie van OKRA voor lijndansen. Bij de eerste kennismaking greep het me meteen bij de keel en het heeft me niet meer losgelaten.

- **Wat is de beste herinnering aan je jeugd?**

Toen ik twaalf jaar was, had ik al een radio op mijn kamer staan. Op mijn zeventiende kocht ik van mijn eerste centjes een recorder. Dan zat ik met een microfoon voor de luidspreker van de radio, want kabels om dat te verbinden waren er niet, en zo nam ik muziek op. In die tijd was dat vooral Nederlandstalige muziek. Dat heeft mijn jeugd rechtgehouden, want ik was de oudste zoon van zeven. Mijn ouders waren boeren en die zaten hele dagen te werken tussen de koeien en de varkens of op de akker. Ze maakten eten en dat was het. Tijd om ergens naartoe te gaan, hadden ze niet. Wij hielpen ook veel mee, maar als we een keer niets moesten doen, luisterde ik naar muziek en stond ik te dansen in mijn kamer. Op mijn zestiende ging ik voor de eerste keer naar de dansschool. Daar keek ik altijd een hele week naar uit. Ik heb mijn vrouw leren kennen op de kermis. In een tent speelde een bandje. En ik heb ze al dansend aan de haak geslagen (*lacht*).

- **Wat zou je opnieuw doen als het kon, en het anders aanpakken?**

Wij zijn jong getrouwd en droomden van een eigen huis. We konden een stukje grond kopen en samen met onze familie heb ik dat huis gebouwd. Maar er moest ook een lening afbetaald worden. Mijn loon als timmerman lag niet zo hoog, daarom ging ik 's avonds extra werken. Dus dat was thuiskomen van het werk, snel iets eten, goeie dag zeggen tegen de kinderen en

weer weg. Dat zou ik nu anders doen. Misschien eerst wat langer sparen, maar goed, je kan daar achteraf veel over nadenken, dat verandert niet meer.

- **Wat is je grootste levensles?**

Geniet van het leven als het kan. Wij hebben dat vroeger te weinig gedaan. Het was altijd werken, werken, werken. Als jonge gast gingen wij nooit op vakantie en toen we getrouwd waren, hadden we snel twee kindjes, toen kwam het er ook niet van. Pas toen onze kinderen wat groter waren, hebben we veel Europese landen bezocht. Wat ons leven ook bepaald heeft, is dat de oudste broer van mijn vrouw door een ongeval in een rolstoel belandde. Ik heb hem eigenlijk maar één keer gezien toen hij rechtstond, dat was de eerste keer dat ik bij de familie kwam. Na zijn val reden we iedere zondag met de hele familie naar Leuven, waar hij verbleef en daar zaten we een paar uur in het ziekenhuis. Ik was daar helemaal ondersteboven van. Ze hadden toen een kindje van zes weken oud. Hun huis moest nog afgewerkt worden, er was nog geen badkamer, geen deuren, ... Om hen te helpen, heb ik me daarmee beziggehouden en later zelfs een nieuw, aangepast huis gezet voor hen. We trokken ook veel samen op, gingen samen op reis en lasten een wekelijks kaartdag in. Dat had dus een hele grote invloed op ons leven.

- **Waarom ben je vrijwilliger bij OKRA?**

Ik ben via het lijndansen bij OKRA terechtgekomen, toen dat eigenlijk nog in de kinderschoenen stond. Ik werd lid van OKRA, anders mocht ik niet mee op dansvakantie. Maar ik deed niet veel mee aan andere activiteiten. Toen ik twee jaar na die eerste kennismaking zelf met een groep lijndansers wilde beginnen, vroegen ze me om eens naar een vergadering te komen om uit te leggen wat ik wilde doen. Dat was in augustus 2006. Ik kreeg meteen ook de vraag om in het bestuur te komen en intussen ben ik ook secretaris, sportverantwoordelijke en schatbewaarder. Waartoe een les lijndansen allemaal kan leiden ... want lijndansen en OKRA vormen nu eigenlijk een heel groot stuk van mijn leven. ■

TERUG NAAR 1850

MOLENS, KLOMPEN EN WIJKEN VOL KLEUR

Tekst CHRIS VAN RIET Foto's LIEVE FRANS

Zaandijk

Op een steenworp van Amsterdam ligt de Zaanstreek. Nergens is het landschap Hollandser dan hier. Nog steeds getuigen tientallen molens van een eeuwenoude traditie van industrie en vakmanschap. De blauwe en groene Zaanse huisjes vind je alleen hier. Ze zijn een internationale trekpleister.

We strijken neer in Boutique Hotel Zaan in Zaandijk. Meer vakantiegevoel kan je niet krijgen. Een vlonderterras aan het water met zicht op de Zaanse Schans. Een ferryboot vaart langs. Enkele molens tekenen de skyline en groepjes toeristen uit alle windstreken flaneren druk selfies makend over de Julianabrug. Die brug leidt naar de Zaanse Schans, een uniek stukje Holland uit de negentiende eeuw. De tijd lijkt hier wel stil te staan sinds 1850. Wij wandelen langs de typische Zaanse houten huisjes zoals het Wevershuis, de kuiperij, het museum Wereld van Windmolens, het museum Zaanse tijd, de Verfmolen en het Zaanse Museum, onze eerste stop. Het is een nieuw

interactief museum waar vooral het verhaal van Verkade uit de doeken wordt gedaan. Koekjes van Verkade, Duyvis als er een fuif is, een soepje van Honig: het begon allemaal in de Zaanstreek.

Klomp en rijst

De Zaanstreek is van oudsher een streek van ambachtslieden. Hier ontstond lang geleden het eerste industriegebied van Europa. Honderden molens waren de voorlopers van de stoomfabrieken. Zij zaagden hout, maalden noten, granen en zaden. In het klomp museum, dat tegelijk ook klompwinkel is, staren we vol bewondering naar de kunstig bewerkte en beschilderde klompen die hier

nog steeds gemaakt en verkocht worden. Luidruchtige Italianen en drukdoenerige Japanners passen er klompen alsof ze er straks mee door de kamer gaan slossen.

Met klompen kan je ons Vlamingen niet meer verleiden. Wij stappen liever aan boord van de Zaanferry die ons in een half uurtje naar Wormerveer brengt. Onderweg varen we langs de oude Zeepziederij met een imposante adelaar die zijn vleugels uitslaat. In Wormerveer wandelen we langs de Zaanbocht. We kunnen er niet weerstaan aan de leuke boetiekjes met uitzicht op de gerestaureerde pakhuizen. Die dragen namen als Batavia, Java en Saigon die doen denken aan Oost-Indië. Ook het witte fabrieksgebouw Lassie (niet de hond, wel de rijst) rechts ervan kan je niet negeren. Uiteindelijk ploffen we neer op een van de banken aan de kade met een romig ijsje, gehaald bij 'Hemels Ijs'.



De Domineestuin in Zaandijk, een doolhof van bruggetjes en grachtjes.

VIA HAZENPAD NAAR DOMINEESTUIN

Ook in Zaandijk valt wel wat te ontdekken. Dat kan het beste via de wandeling 'Oud Zaandijk' die vertrekt in de Stationsstraat. De volledige wandeling duurt twee en een half uur voor zes en een halve kilometer. Je kan het traject ook deels doen. Dan koop je het beste het gidsje voor 2,95 euro met nuttige info en een plan.

Overal vind je hier sporen terug van alle nijverheid langs de Zaan. De oude cacao-fabriek in de Stationsstraat ruik je al wanneer je van de trein stapt. Vandaag is Olam Cocoa één van de grootste leveranciers van cacaobonen en -producten ter wereld. Langs de molen De Bleeke Dood lopen we de Lagedijk in. Hier tref je een aantal monumenten zoals het oudste huisje van Zaandijk, op nummer 214. Vrijwel alle huizen in de achttiende en negentiende eeuw werden uit hout opgetrokken omdat de bodem een te geringe draagkracht had. Het zompige veen was niet stabiel genoeg. Maar in 1901 werd bouwen in hout verboden, omwille van het brandgevaar.

Wij kiezen letterlijk links het Hazenpad aan het Zaandijkersluisje uit 1610. Dit eeuwenoude buurtje achter de kerk kreeg de naam Domineestuin. Het is min of meer een reconstructie van een oud Zaanse pad, dat ontstond langs de sloten dwars op de Zaan. Hier vallen nauwelijks toeristen te bespeuren. Het is er dan ook zalig vertoeven. Gewoon genieten van de grachtjes, verbonden met bruggetjes en de schattige voortuintjes, prachtig beplant door de bewoners.



De Zaanse Schans

'Guiltea pleasure'

Aan het station van Zaandijk kan je ook fietsen huren. Wij fietsen de Molenroute. Een tochtje van ongeveer dertig kilometer dat je makkelijk herleidt tot de helft als je door Westzaan fietst. Eens dit dorpje voorbij, leidt een lange rechte weg ons naar Jongwijs.

Voor ze ons trakteert op een lichte lunch maakt gastvrouw Nel Douw ons duidelijk waar *Jongwijs* voor staat.

Nel: "Na een lange restauratie kunnen we eindelijk dit eeuwenoude pand uit 1635 opnieuw openen en er een sociale functie aan geven. We stelden ons de vraag of we trouw zouden blijven aan tradities,

of ons zouden richten op de toekomst. Hier ontdekken we dat het allebei kan. Hoe? Door met de gasten te proeven van het verleden en te verlangen naar de toekomst. Naast een bakkerij met winkel runnen we ook een B&B, twee hotelkamers en een restaurant. In een bijgebouw realiseerden we een 24-uurskamer. Dat is een overbruggingskamer waar een overledene een nacht opgebaard kan liggen voor hij of zij naar de begrafenisondernemer gaat. De familie krijgt een sleutel en heeft zo altijd toegang."

We mogen een kijkje nemen in de bijzonder smakvolle ingerichte B&B die deze middag haar eerste

>>



Typisch Zaanse huisjes langs de Zaan.



Wandelen langs de Zaanbocht in Wormerveer met uitzicht op de oude pakhuizen.

>>

gasten verwelkomt. Ook het eigenzinnige, verrassende interieur van het restaurant ligt volledig in het verlengde van het *Jongwijs* concept. Op de kaart staan zowel vegetarische kost (Jong) als traditionele gerechten (Wijs). Het idee zet zich zelfs verder in de theezakjes die hier de naam *Guiltea* kregen en de *Zuivere Koffie* die, met een knipoog, verwijst naar de mannengevangenis waar de gevangenen opgeleid worden tot barista. De theezakjes worden trouwens in de vrouwengevangenis gefabriceerd.

In de tuin vind je nog verhalen uit de Zaanstreek. Wat een bewonderenswaardig initiatief!

70 Zaanse huisjes

Zowel de trein als de Zaanferry maar ook de fiets brengen je in twintig minuten naar Zaandam. Hier ontmoeten we Marene Kok, gids aan de Zaan. Ze neemt ons mee door de straten van Zaandam. Ooit stonden hier meer dan 1100 molens. Ze maakten Zaandam groot.

We starten onze wandeling aan het station op het Stadhuisplein. Aan de uitgang van het station kijken we meteen aan tegen het prachtige Inntel Hotel, getekend door architect Wilfried Van Winden. De indrukwekkende gevel van twaalf verdiepingen bestaat uit zeventig gestapelde huisjes. Het enige blauwe huisje tussen de groene verwijst naar het schilderij van Monet.

“Niettemin staande dit het uithangbord van Zaandam is, hebben de meeste bewoners het nu wel gehad met dit filmdecor,” lacht Marene. “Architect Sjoerd Soeters werd aangesteld om het stadshart opnieuw uit te tekenen. Zo zette hij Zaanstad voor eeuwig op de kaart. Het resulteerde in wat we noemen de Neo-Zaanse stijl. Hij omarmde de Zaanse huisjes, de molens en de industriële gebouwen. De zeven dakkapellen in de voorgevel van het stadhuis met wapenschilden van de zeven gemeenten kregen een kleur uit de Zaanse kleurenwaaier. Die bestaat uit verschillende kleuren blauw en groen. Hoe donkerder de kleur van je huis, hoe rijker je was want dan bezat de verf meer pigment. Wanneer je ter hoogte van de winkelstraat Gedempte Gracht 40 omhoog kijkt, verklapt een Hebreeuwse tekst op de witte voorgevel dat hier ooit een synagoge huisde. Ze werd gebouwd in 1865. De synagoge werd 75 jaar later onteigend door de nazi's. Loop zeker even binnen en ontdek er de gerestoreerde galerij en het prachtige plafond.

Kopen op de pof

Aan de jachthaven lopen we *Het Blauwe Huis* bijna achteloos voorbij. Er rest dan ook slechts één blauwe gevel. Claude Monet schilderde dit huis tijdens zijn verblijf in Zaandam. Het bleef zijn lievelingsschilderij want zijn vrouw en zoontje staan er

>>



Het Inntel Hotel in Zaandam is net een filmdecor.



**De opleiding
van Reggae, de
blindengeleidehond
van Johan,
heeft meer dan
€ 25.000 gekost**

Jouw testament is belangrijk

Misschien is het je opgevallen? Onze vereniging **Vrienden der Blinden** verandert haar logo, maar onze missie blijft dezelfde: mensen met een visuele beperking ondersteunen. We hebben jouw steun nodig om alle diensten te kunnen bieden, zoals het opleiden van blindengeleidehonden, wetenschappelijk onderzoek en het leren van braille. Je **nalatenschap** zorgt ervoor dat we autonomie van blinden en slechtzienden blijven stimuleren en hun rechten in de samenleving verdedigen.



Neem contact op met Ann
die al jouw vragen discreet zal
beantwoorden.

T: 058 53 33 00
iksteun@vriendenderblinden.org



Ik zou graag meer willen weten over legaten

☐ Ik zou graag gratis documentatie over legaten ontvangen

Door het aankruisen van het vakje geef ik mijn toestemming aan Vrienden der Blinden om mij gratis informatie over giften en legaten te bezorgen, in overeenstemming met de Algemene Verordening Gegevensbescherming (GDPR). Zie ons privacybeleid op www.vriendenderblinden.be.

Stuur het ingevulde strookje naar:

Vrienden der Blinden, H. Noterdaemestraat 1,
8670 Koksijde.

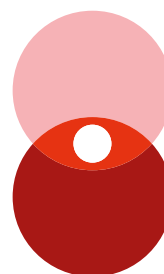
Voornaam:

Naam:

Tel:

Email:

Adres:



**Het stadhuis van Zaandam in
Neo-Zaanse stijl van
architect Sjoerd Soeters.**

>>

op afgebeeld. Vierenvijftig verflagen haalde men van de zijgevel tot de kleur lavendelblauw overbleef. Die wordt nu herschilderd. Let vooral ook op de 'makelaars', de versieringen op de nok van de meeste huizen. Vooral het suikerpotje, het klaverbladje en de kurkentrekker komen vaak voor als makelaar. Soms werd het beroep van de bewoner erin uitgebeeld. Het *Csaar Peterhuisje* is een monument in de Russische buurt. De Russische Tsaar Peter de Grote logeerde hier in 1697. Hij zakte af naar Zaandam om het vak van scheepstimmerman te leren. Alhoewel hij slechts acht dagen in Zaandam verbleef, staat zijn standbeeld op De Dam. Toch was hij helemaal niet geliefd, weet onze gids Marene. "Hij kocht alles op de pof en betaalde nooit zijn schulden. Zijn imposante verschijning, meer dan twee meter groot, zorgde er onder andere voor dat hij ermee wegkwam."

Zowel de Russische tsaren als de Nederlandse vorsten beseften dat het houten *Csaar Peterhuisje* van onschatbare waarde is. Om het te beschermen lieten ze het in de negentiende eeuw overkappen. Het huisje en de overkapping zijn inmiddels uitgeroepen tot Rijksmonument.

Atelier van Monet

In het verlengde van de Gedempte Gracht belanden we via een trap en loopbrugje bij het Atelier van Monet. Hier hangen replica's van de 25 schilderijen die de impressionist Monet schilderde tijdens zijn verblijf in Zaandam. Sommige plaatsjes herken je nog. Hoe hij dit deed, blijft een raadsel. Want hoewel hij de enthousiaste boodschap "genoeg te schilderen voor een heel leven" schreef aan een bevriend kunstenaar, verbleef Monet hier slechts vier maanden ...



Meer informatie:

Op de Gedempte Gracht vlakbij het stadhuis van Zaandam vind je een toerismekantoor. Hier kan je folders, fiets- en wandelroutes ophalen.
www.zaans.nl, 0031(0)75 747 0009.

Lekker logeerden in het knusse Boutique Hotel Zaan.

Lekker tafelen kan je onder meer in:

- **Brouwerij Hoop**, Lagedijk 71 in Zaandijk, **www.hoopbier.nl**.
- **Jongwijs**, J.J. Allanstraat 119-121 in Westzaan, **www.jongwijs.nl**.
- **D'Swarte walvis**, Kalverringdijk 15, Zaanse Schans, **www.dewalvis.nl**.
- **Restaurant en Boutique Hotel Zaan**, Lagedijk 32-34, Zaandijk, **www.boutiquehotelzaan.com**.
- **'t Groene Pandje**, Gedempte Gracht 77, Zaandam, **www.groenepandje.nl**.

Win een overnachting
in Zaandijk

Kijk op pagina 55 van dit magazine en win een overnachting met ontbijt voor 2 personen in **Boutique Hotel Zaan** in Zaandijk.





Stichting Pelicano

Samen kinderarmoede in België oplossen

weektegenkinderarmoede.be

Filip Peeters
(acteur)



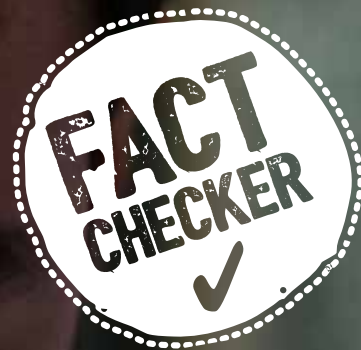
Een leeg bord, dat is pas echt schrikken

Voor 1 kind op 10 is dit dagelijkse kost, want meer dan 43.000 kinderen in België leven in extreme armoede. Doorbreek samen de armoedecirkel en steun deze kinderen met jouw donatie via Stichting Pelicano.

Doneren is mogelijk via overschrijving naar IBAN BE53 0687 7777 7753 of scan de QR-code.

STOP
kinderarmoede





4 MYTHES ROND VERKOUDHEDEN ONTKRACHT

Last van hoesten, snot of hoofdpijn? Dan is de kans groot dat je verkouden bent. Al is de naam verkoudheid eigenlijk niet zo goed gekozen, want koude veroorzaakt helemaal geen verkoudheid.

Eigenlijk kan je een verkoudheid het hele jaar door krijgen, dus niet alleen in de herfst en de winter. Waarom we dan toch sneller snotteren in die twee seizoenen heeft vooral te maken met het feit dat de verkoudheidsvirussen zich dan makkelijker

verspreiden, omdat we meer binnen zitten in slecht geventileerde ruimtes waardoor het risico vergroot om besmet te worden. Om die verkoudheden te voorkomen of te bestrijden, zijn er wel wat truuks die worden doorgezegd, maar meestal geen steek houden.



1 JE KRIJGT EEN VERKOUDHEID ALS JE JE NIET WARM AANKLEEDT

NIET
WAAR

Je outfit heeft helemaal niets te maken met of je al dan niet verkouden wordt. Dat gebeurt enkel wanneer je contact hebt met iemand die al verkouden is. Koude kan er wel voor zorgen dat je weerstand verlaagt, waardoor je meer vatbaar wordt voor de virussen die circuleren, maar koude is nooit de oorzaak.

2 TEGEN EEN VERKOUDHEID KAN JE ANTIBIOTICA GEBRUIKEN

NIET
WAAR

Antibiotica werken tegen bacteriële infecties, maar bij een verkoudheid zijn ze compleet nutteloos, want een verkoudheid wordt veroorzaakt door virussen. Ze helpen niet om minder te hoesten of om je (sneller) beter te voelen. Het heeft dus geen zin om antibiotica te nemen, ook niet als de verkoudheid lang duurt. Want antibiotica zijn niet onschuldig: ze kunnen bijvoorbeeld maag- en darmlast geven en verstoren de microbiële flora in de slijmvliezen van neus en keel en openen zo mogelijk de poort in de verdedigingsgordel tegen infecties. Bovendien bestaat ook het risico dat bacteriën resistent worden tegen de gebruikte antibiotica.

3. ALS JE VERKOUDEN BENT, MOET JE STOMEN

NIET
WAAR

Stomen onder een handdoek om hete dampen in te ademen, wordt vaak aangeraden om de slijmvliezen los te maken en de neusverstopping te verlichten. Nochtans is niet bewezen dat dit een positief effect heeft. Het is ook niet zonder risico, want als de stoom te heet is, kunnen brandwonden ontstaan. Ook van het toevoegen van producten op basis van menthol, kamfer, eucalyptus, kamille,... is niet aangetoond dat ze zinvol zijn. Ze kunnen de slijmvliezen prikkelen en ademhalingsklachten geven.

4. NEUSDRUPPELS OF -SPRAYS KUNNEN GEEN KWAAD

NIET
WAAR

Ontzwellende neusdruppels en -sprays laten het neusslijmvlies slinken en zorgen ervoor dat je weer vrijer kan ademen. Je zorgt er wel best voor dat je ze niet langer dan vijf dagen gebruikt want langdurig gebruik zorgt ervoor dat het neusslijmvlies beschadigd raakt. Op die manier beland je in een vicieuze cirkel en raakt je neus mogelijk chronisch verstopt.

WAT KAN JE ZELF DOEN?



Je kan zelf een en ander doen om de **klachten te verminderen**.

- ✓ **Drink** regelmatig om het brandende gevoel in de keel te verlichten.
- ✓ Vermijd **extra irritatie** van de slijmvliezen, bijvoorbeeld door rook. Door te roken kunnen verkoudheidsklachten langer aanhouden.
- ✓ Het is niet duidelijk of **snuiten of ophalen** van de neus beter is als je een loopneus hebt. Als je snuit, snuit dan elk neusgat afzonderlijk, zonder te persen.
- ✓ Bij hoofd- of spierpijn kan je een pijnstiller nemen op basis van **paracetamol**. Respecteer de juiste dosering voor elke leeftijd.
- ✓ Een hoest zal meestal na een week **vanzelf verdwijnen**. Slijmhoest hoeft je niet te bestrijden, omdat dit een verdedigingsmechanisme van het lichaam is. Regelmatig kleine hoeveelheden drinken, kan soelaas brengen. Het gebruik van hoestremmende siropen en slijmverduunners raden we in dit geval af. Bij een verkoudheid werd hun werking nooit bewezen.

Bron: www.cm.be



Guy POPPE (1946) is journalist en auteur. Van 1976 tot 2007 heeft hij voor de VRT gewerkt, hoofdzakelijk op het radionieuws. Daarna is hij gaan schrijven en zijn er, naast artikelen over uiteenlopende onderwerpen in tijdschriften en op sites, verscheidene boeken van zijn hand verschenen. Voor de lezers van OKRA Magazine pent hij maandelijks zijn analyse neer over een heet hangijzer in de wereldpolitiek.

In deze bijdrage houdt hij Qatar als gastland voor het WK voetbal tegen het licht.

QATAR, 'S WERELDS BESTE?

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Op 20 november 2022 bijten Qatar en Ecuador de spits af van het wereldkampioenschap voetbal. Zelden heeft een WK zoveel tegenwind gekregen. Corruptie, schabouwelijke werkomstandigheden, een onmenselijke migratieaanpak, verspilling van fossiele brandstof, discriminatie van vrouwen en homo's, in Qatar is het schering en inslag.

Qatar is een schiereiland in de Perzische Golf. In het zuiden grenst het aan Saoedi-Arabië. Het emiraat is een derde zo groot als België en bijna 's werelds beste wat het inkomen per hoofd van de bevolking aangaat. Alleen Liechtenstein en Singapore doen beter. Qatar is een groot olieproducent en zit op een gasbel om u tegen te zeggen, dat is zijn rijkdom.

Maar als je rekening houdt met scholing, verhoogde levensduur en de levensstandaard in het algemeen, dan zakt Qatar weg naar de 42^e plaats. Van de 2,8 miljoen inwoners zijn de 380.000 autochtone Qatarizen stinkend rijk maar de ruim twee miljoen migranten leven en werken vaak in erbarmelijke omstandigheden. Geld maakt niet iedereen gelukkig.

Kafala

Tussen 2010, toen de FIFA, de internationale voetbalfederatie, de organisatie van het WK in 2022 aan Qatar toekende, en 2020 zijn er minstens 6500 migranten en gezinsleden gestorven. Het WK vergt nieuwe stadions, hotels en ziekenhuizen, en de aanleg van wegen, een vliegveld en zelfs een nieuw stadsdeel. Arbeiders uit

Bangladesh, India, Nepal, Pakistan en Sri Lanka zijn om den brode afgezakt en in de bouw aan de slag gegaan.

"DE SCHIJNWERPERS DIE DE HELE WERELD OP QATAR RICHT, BRENGEN VERANDERINGEN TEWEEG MAAR HET GEBEURT MET MONDJESMAAT."

Bij aankomst moesten ze hun paspoort bij hun baas achterlaten. Zonder zijn toestemming konden ze niet van werk veranderen. Dat systeem, *kafala* heet het, is onlangs afgeschaft, dat wel. Verleden jaar heeft zo'n kwart miljoen een andere baan gezocht, tegen nog geen tienduizend in 2018. Maar er blijven achterpoortjes. Ook is het minimum maandloon opgetrokken tot 280 euro. De schijnwerpers die de hele wereld op Qatar richt, brengen veranderingen teweeg maar het gebeurt met mondjesmaat.

Klimaat

Vanwege de ondraaglijke hitte in de zomer, vindt het WK dit jaar in de herfst plaats. Met een ongeziene onderbreking van de landelijke

voetbalcompetities tot gevolg. Zelfs dan is het in Qatar feitelijk nog te warm om te spelen maar door een vernuftig systeem van airconditioning brengen ze de temperatuur in de stadions terug tot een draaglijke 21 à 24°. Qatar is nu al koploper wat de uitstoot van CO2 per hoofd van de bevolking aangaat, het doet zijn faam van 's werelds beste eer aan. Geld genoeg.

Corruptie

Er zit een reukje aan de toekenning van het WK aan Qatar. Negen dagen voor de stemming geeft de toenmalige Franse president, Nicolas Sarkozy, de voorzitter van de UEFA, de Europese voetbalfederatie, de begenadigde topvoetballer Michel Platini, te kennen dat met het oog op de commerciële belangen van Frankrijk het WK het best in Qatar zou doorgaan en niet in de Verenigde Staten, de gedoodverfde favoriet. Het lukt Platini om genoeg andere bestuurders te overtuigen. Sarkozy had een dag of tien voor de keuze een hoge delegatie uit Qatar ontvangen. Acht maanden later koopt *Qatar Sports Investment* Paris Saint-Germain op. PSG zou met sterren van overal eindelijk uitgroeien tot 's werelds beste voetbalclub, wat een vooruitzicht. Met geld uit Qatar!

Zei Fifa-voorzitter Sepp Blatter later: *"Bij besluiten die zo belangrijk zijn, is het heel goed mogelijk dat er geld circuleert en dat iemand het in zijn zak stopt"*. Het openbare ministerie in de Verenigde Staten heeft onderzocht of steekpenningen eraan te pas gekomen zijn. Het spreekt in zijn rapport van onregelmatigheden en een cultuur van geldelijke uitkeringen maar zegt niet zwart op wit dat er met geld onder de tafel geschoven is. Feit is dat 15 van de 22 bestuursleden die in 2010 aan de stemming deelgenomen hebben sindsdien ontslag genomen hebben wegens corruptie, of aangehouden zijn.

In Frankrijk heeft het gerecht in verband met de aanwijzing van Qatar sinds drie jaar een onderzoek lopen naar of en hoe Sarkozy en Platini betrokken zijn bij corruptie. Er zijn documenten gelekt, waaruit er af te leiden valt dat de regering van Qatar aan allebei betalingen gedaan heeft. Geld geeft macht.

Sport

Laten we terugkeren naar ons uitgangspunt: binnenkort is vier weken lang 's werelds beste voetbal te zien



op het groene gazon in Qatar. Het emiraat eist zijn plaats op. De clubs trekken voetballers van over de hele wereld aan. De besten krijgen een Qatarees paspoort, zodat ze met het nationale elftal aan kunnen treden. Is PSG al elf jaar in Qatarese handen, in België is het Qatarese *Aspire* al tien jaar eigenaar van eersteklasser Eupen. Was het ooit de bedoeling om Eupen als opleidingsclub voor jonge Qatarezen te laten fungeren, dit seizoen speelt er geen enkele voetballer uit het emiraat.

Het WK voetbal in 2022, het is niet de eerste keer dat in Qatar 's werelds beste sporters te zien zijn. In 2016 heeft Peter Sagan er zich tot wereldkampioen wielrennen gespurt, Tom Boonen was derde. In 2015 was Qatar

gastland voor het WK handbal. Geld is troef.

Boycot

Pleit in 1978 Neerlands Hoop in Bange Dagen, de artiesten Freek de Jonge en Bram Vermeulen, met de campagne *Bloed aan de Paal* voor een boycot van het WK in het Argentinië van de kolonels, tot een dergelijke actie is het nu niet gekomen. Wel is het zo dat geen enkele van de veertien sponsors van de Rode Duivels zoals gebruikelijk klanten uitnodigt om naar een wedstrijd te gaan kijken.

Rode Duivel Toby Alderweireld heeft een jaar bij Al-Duhail gespeeld. Zegt hij: *"wie ben ik om tegen het WK in Qatar te zijn? Ik ben geen wereldverbeteraar, in mijn eentje sta ik machteloos"*.

Gas

Geen land ter wereld, op Australië na, produceert meer lng, vloeibaar aardgas. Geen land ter wereld, op Rusland en Iran na, heeft grotere gasreserves. Tegen 2027 wil Qatar zestig procent meer gas op de markt brengen. Het eerste halfjaar heeft de EU vijftien procent van zijn gas uit Qatar ingevoerd -Rusland leverde net iets minder-, er is dus ruimte voor een grotere aanvoer. Een boodschap, die de voorzitter van de Europese raad, Charles Michel, ongetwijfeld onder de aandacht gebracht heeft toen hij in september op bezoek was in Qatar.

Toemaatje

Kevin de Bruyne moet fors op de gaspedaal drukken, wil hij met de Duivels goud behalen. Het edele metaal zal sterk afsteken tegen de goedkopere soorten, waarmee de barakken voor de bouwvakkers opgetrokken zijn in *Asian City*, hun kamp op een halfuur rijden van de hoofdstad Doha. ■

ALLES WAT JE MOET WETEN OVER

Elke dag passeren in het nieuws of in gesprekken tal van begrippen die heel vertrouwd klinken, maar wat betekenen ze exact? In deze rubriek, “Alles wat je moet weten over”, nemen we elke maand een aantal van die begrippen stevig onder de loep. Zelf een begrip voorstellen, uit het nieuws of uit gesprekken met familie, vrienden en (klein)kinderen? Dat kan via magazine@okra.be.

Tekst ELS HOEBRECHTS

► WOKE

Het gebruik van de term ‘woke’ – letterlijk de verleden tijd van het Engelse ‘to wake up’, wakker worden of wakker maken – ontstond in de Afro-Amerikaanse gemeenschap rond 1930 en betekent zoveel als je bewust zijn van maatschappelijk onrecht en ongelijke machtsverhoudingen in de samenleving. In die tijd was de sociale positie van de zwarte medemens meestal ondergeschikt aan die van de blanke en ‘Stay woke’ stond voor de strijd tegen sociale ongelijkheid.

De dood van George Floyd op 25 mei 2020 leidde tot wereldwijde protesten en de wokebeweging

uit Amerika waaide over naar Europa. ‘Woke’ wordt nu gebruikt om aan te geven dat je alert bent voor sociale ongelijkheid, onderdrukking, grensoverschrijdend gedrag en racisme in de maatschappij. Woke staat ook voor een antiracismebeweging die de nadruk legt op politieke correctheid en censuur van racistisch geïnterpreteerde woorden en gebruiken.

De ‘woke cultuur’ wordt door tegenstanders gelinkt aan overdedreven politieke correctheid. Voor de zogenaamde antiwokies betekent ‘woke’ het einde van de vrijheid van meningsuiting. Alsmar meer taalgebruikers vinden ‘woke’ vermoeiend, want “wat moet/mag een mens nu nog zeggen?”

In de media gaan een groot deel van de discussies over woke al lang niet meer over de essentie van woke, met name sociale rechtvaardigheid. Woke wordt neergezet als problematisch, onrustwekkend, zelfs gevaarlijk. Woke zou de mantel van inclusiviteit en diversiteit gebruiken om een ideologie te promoten die de vrijheid van meningsuiting, academische vrijheid, wetenschappelijke objectiviteit en liberale democratie bedreigt.

DIXIT

Iemand die ‘woke’ is, is alert voor mogelijke maatschappelijke misstanden zoals racisme en discriminatie en probeert die te vermijden. In 2012 werd het woord ‘woke’ steeds meer op Twitter gebruikt en ontstond ook de hashtag #staywoke die mensen moest aanmoedigen om bij te leren en zich in te zetten voor meer gelijkheid.

*Journaliste Selma Franssens in
Moeilijke dingen makkelijk uitgelegd*



George Floyd

► WARMTEPOMP

Een warmtepomp is een zuinig, duurzaam en comfortabel systeem om gebouwen zoals woningen en kantoren te verwarmen, te koelen. Een warmtepomp kan ook water verwarmen of zoals voor bad, lavabo en douche. De pomp haalt energie uit natuurlijke bronnen zoals de aardbodem, de omgevingslucht of grondwater en zet die energie om in warmte. De warmtepomp zelf werkt op elektriciteit. Die kun je van het net halen, maar ook gedeeltelijk zelf produceren via zonnepanelen. In koude periodes zorgt de warmtepomp voor de verwarming van je woning en in de warme periodes voor verkoeling en ontvochtiging.

Warmtepompen werken gemiddeld aan een lager vermogen dan condensatieverwarmingssketels, daarom is het belangrijk dat de woning voldoende geïsoleerd is voor je een warmtepomp installeert.

Omwille van de lage werkingstemperatuur is een warmtepomp beter geschikt in combinatie met vloerverwarming, dan in combinatie met radiatoren. Vloerverwarming werkt niet alleen op een lagere temperatuur, maar warmt ook trager op dan radiatoren.

De werking van een warmtepomp

De werking van een warmtepomp kun je vergelijken met die van een koelkast. De warmte die de pomp aan de omgeving onttrekt, wordt via een koelvloeistof getransporteerd. Die koelvloeistof bereikt al op lage temperatuur haar kookpunt en verdampt snel. Een compressor perst de damp samen tot dat hij een hogere temperatuur heeft dan de lucht of het water van de centrale verwarmingsinstallatie in de woning. Vervolgens komt de damp in een condensor terecht, waar hij warmte afgeeft aan de verwarmingsinstallatie. Ten slotte verlaagt een ontspanningsventiel de druk opnieuw zodat de damp afkoelt en condenseert, waarna de kringloop opnieuw kan beginnen.



Wat kost een warmtepomp?

Er zijn verschillende soorten warmtepompen op de markt. Hierdoor is er ook voor zo goed als elke woning een passende oplossing. De prijs van een warmtepomp hangt samen met het type, het benodigde vermogen en het rendement en varieert tussen 2.500 en 25.000 euro (incl. btw en plaatsing).

De verschillende soorten warmtepompen

1. Lucht-luchtwarmtepompen

Lucht-luchtwarmtepompen onttrekken warmte aan de buitenlucht en blazen die in de woning. In de zomer gaat het vice versa en functioneert de installatie als airconditioning.

2. Lucht-waterwarmtepompen

Lucht-waterwarmtepompen onttrekken warmte aan de buitenlucht en voeren die via een watercircuit naar het warmteafgiftesysteem. Lagetemperatuurwarmtepompen zijn geschikt voor nieuwbouwwoningen en worden meestal gebruikt in combinatie met vloerverwarming en/of ventilatorconvectoren. Hogetemperatuurwarmtepompen zijn geschikt voor renovatieprojecten. Deze warmtepompen kunnen aangesloten worden op (bestaande) radiatoren omdat de temperatuur van het water hoger is.

3. Geothermische warmtepompen

Geothermische warmtepompen halen hun energie uit de aardwarmte. Ze zijn duurder dan warmtepompen die hun energie uit de buitenlucht halen, maar hun rendement ligt wel hoger. Er zijn twee soorten geothermische warmtepompen:

- Water-water warmtepomp

Water-waterwarmtepompen onttrekken via een dieptepomp warmte aan het grondwater. Hiervoor zijn diepe grondboringen nodig en die doen de kosten oplopen. Daar staat wel tegenover dat een water-water warmtepomp het beste rendement haalt van alle warmtepompen. De temperatuur van grondwater blijft namelijk vrij constant, ook in de winter. Zo is er een snellere terugverdientijd.

- Grond-water warmtepomp

Een grond-water warmtepomp haalt warmte uit de aardbodem om het water voor je centrale verwarming te verwarmen. Afhankelijk van de beschikbare ruimte in je tuin komt er een horizontaal of een verticaal buitennetwerk (met diepteboringen). Ook een grond-water warmtepomp haalt een hoog rendement, afhankelijk van de bodemsamenstelling en de diepte van de boringen.

► GENERATIE X, Y, Z, Alpha...

De ervaringen die mensen tussen hun tiende en vijfentwintigste levensjaar opdoen, bepalen voor een groot gedeelte wie ze zijn. We zijn nu eenmaal een product van de omgeving en de tijdsgeest waarin we opgroeien. Elke 10 à 15 jaar ontstaat er een nieuwe generatie mensen die gedeeltelijk dezelfde ervaringen opdoen en op een gelijkaardige manier in het leven staan.

De babyboomers (geboren tussen 1946 en 1960) kennen we allemaal. Het is de generatie die opgroeide na de Tweede Wereldoorlog in een periode van stijgende naoorlogse welvaart. Ze stonden aan de wieg van de jongerencultuur, nieuwe muziekstromingen en emancipatie. De eerste maanlanding, het Woodstock-festival en de Vietnamoorlog zijn herinneringen uit hun jeugd. Intussen zijn ze bijna allemaal op pensioen. Maar wie zijn nu precies de volgende generaties?

Generatie X (geboren tussen 1961 en 1980)

Door de opkomst van anticonceptie is gen X met minder dan de babyboomers. Generatie X is opgegroeid met het einde van de Koude Oorlog, de val van de Berlijnse Muur, de kernramp in Tsjernobyl, de oliecrisis, aids en de Amerikaanse sciencefiction-film E.T. Deze groep had het lastig: de vele babyboomers hadden het werkveld ingepalmd en werk vinden was moeilijk. Het was een generatie die snel volwassen moest worden. Ze verkozen een minder formele werkomgeving met minder autoriteit, wilden meer autonomie, minder competitie en evolueerden van analoog naar digitaal. Ze schikten zich in

hun lot en maakten er het beste van. Over het algemeen is deze generatie praktisch ingesteld, zelfredzaam, relativiserend en houden ze van no-nonsens.

Generatie Y (geboren tussen 1981 en 1995)

Generatie Y is opgegroeid in een tijd van technologische vooruitgang en economische voorspoed. In hun kindertijd gingen ze extra beschermd door het leven als gevolg van de daden van Marc Dutroux. 9/11 staat op hun netvlies gebrand. Kenmerkend is ook de aandacht die ouders gaven aan hun kinderen: ze vertoetelden hen. Het gevolg daarvan is een zelfverzekerde, optimistische generatie die gewend is haar zin te krijgen. Jongeren uit deze periode willen meteen een toegevoegde waarde leveren. Ze worden soms arrogant genoemd en zijn de eerste echte jobhoppers. Het zijn goede multitaskers met grenzeloze ambities: de wereld zien, wer-



DIXIT

Elke generatie verbeeldt zich intelligenter te zijn dan een vorige, en wijzer dan degene die erna komt.

George Orwell

ken in het buitenland, een eigen bedrijf hebben, enzovoorts.

Generatie Z (geboren tussen 1995 en 2015)

Jongeren van generatie Z zijn opgegroeid in roerige tijden. Ze kennen geen wereld zonder terrorisme en leven in een samenleving met groeiende aandacht voor structureel onrecht. Het zijn 'wijgerichte' jongeren: mensen die samen dingen willen bereiken en een wereldse blik hebben. Ze zijn gewend dat beslissingen op data gebaseerd zijn en zijn nog sneller afgeleid dan mensen van generatie Y. Het zijn de echte 'digital natives'. De eerste kinderen van

deze generatie zagen in hun kindertijd video's veranderen in dvd's, filmrolletjes in digitale camera's en groeiden op met spelcomputers, Harry Potter en het internet. Blogs, vlogs en sociale media zijn hun ding, multitasken ook. Het is een visuele generatie, die communiceert in beelden. Daarnaast is duurzaamheid belangrijk: als iets niet goed is voor de wereld, is het geen optie.

Generatie Alpha (geboren na 2015)

De generatie Alpha is en wordt geboren tussen 2016 en 2030 en zal naar verwachting de hoogst-opgeleide en meest technologisch

onderlegde generatie zijn.

Genoemd naar de eerste letter van het Griekse alfabet, is generatie Alpha de eerste die volledig in de 21ste eeuw is geboren. Ze groeien op in een periode van economische crisis, klimaatproblemen, biodiversiteit, schaarste aan grondstoffen en veel onzekerheid. Gen A zal van jongs af aan leren om relaties op te bouwen met mensen van over de hele wereld en blootgesteld zijn aan de diversiteit in de media en in het echte leven. Zo worden ze wellicht geholpen om ras- en genderstereotypen af te schudden. Wat zo goed als zeker is: voor deze generatie bestaat er geen leven zonder schermen en internet. ♦



Stannah

**Blijf thuis wonen met
een Stannah traplift**

**Blijf thuis wonen met
een Stannah traplift**

Thuis is de plek waar we herinneringen maken en altijd naar terugkeren. Laat uw trap geen hindernis zijn om in uw eigen huis te blijven. Met een Stannah traplift vermijdt u het gedoe van verhuizen en kunt u uw trap veilig gebruiken.



Neem contact op met Stannah en
vraag om een gratis trapmeting.
De offerte is vrijblijvend.

GRATIS NUMMER

0800 26 938

www.stannah.be

MOSSELEN

EN HOE ZE KLAAR TE MAKEN
VOLGENS CHEF-KOK SERGIO HERMAN

De geuren en smaken uit zijn jeugd in visrestaurant Oud Sluis draagt Sergio Herman tot op de dag van vandaag met zich mee, en de mossel is daarbij het diepst verankerd in zijn herinnering. Alleen al die krachtige jus, met genoeg power om de allerbeste sauzen te creëren, was reden genoeg om over de mossel – en alleen daarover – een boek te maken. In het kookboek *Hommage* bundelt Sergio Herman vijftig toegankelijke mosselrecepten. “Door verschillende basistechnieken toe te passen, leer je veel meer dan de klassieke gekookte mosselen met frites op tafel te zetten, hoe lekker die ook zijn,” zegt hij. *OKRA Magazine* mag exclusief Sergio’s basisrecept en twee recepten uit het boek publiceren.



HOMMAGE, 50 mosselrecepten voor eenvoudige bereidingen.
Uitgeverij Nijgh & Van Ditmar.
>Kijk op pagina 55 van dit magazine en win een exemplaar van het boek *Hommage*.





BASISTECHNIEK KOKEN

voor 1 kilo mosselen

INGREDIËNTEN

- 1 kilo Zeeuwse mosselen
- 1 ui
- 2 stengels bleekselderij
- 4 stengels groene selder (met blad)
- 3 tenen knoflook, fijn versneden
- 6 takjes tijm, gerist
- 2-3 eetl. versgemalen zwarte peper
- 250 ml witte wijn
- 80 gram gezouten boter, in blokjes

BENODIGDHEDEN

- mosselpan

Vul een grote (mossel)pan of de wasbak met ruim water en spoel de mosselen hierin. Giet af, laat er schoon water in lopen en spoel de mosselen nog 2 keer opnieuw. Gooi schelpen die boven komen drijven weg, die kunnen slecht zijn. Gooi ook schelpen met barsten erin weg.

Snijd alle groenten naar wens. Het liefst niet te grof, niet te fijn: het is belangrijk dat ze na het koken nog beet hebben. Was ze goed.

Doe de groenten, knoflook en tijm in een mosselpan. Leg de mosselen erbovenop. Kruid de mosselen goed met zwarte peper en giet de witte wijn erover. Zet het deksel op de pan. Zet het vuur hoog en kook de mosselen snel.

Check na enkele minuten of het vocht is opgekookt en schud dan de mosselen op. Zorg dat de groenten en onderste mosselen boven in de pan liggen. Doe het deksel terug op de pan en kook de mosselen nogmaals op – het vocht komt dan nog een keer over de mosselen.

Doe de blokjes boter tussen de mosselen en laat de boter smelten en zich mengen met het overheerlijke vocht onder in de pan.

Je kan er nu voor kiezen om de mosselen zo te serveren, maar als je ze op een andere manier wilt verwerken leg je een zeef boven een kom en giet je de mosselen erin af. Verwijder de bovenste helft van de schelpen en bewaar de mosselen in het opgevangen mosselkookvocht, zo drogen ze niet uit.

BASISTECHNIEK BAKKEN

voor 500 gram mosselen

INGREDIËNTEN

- 500 gram Zeeuwse mosselen
- 6 eetl. olijfolie
- 2 sjalotten, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijn versneden
- 3 takjes tijm, gerist
- versgemalen zwarte peper
- 100 ml witte wijn
- 40 gram gezouten boter, in blokjes

Vul een grote pan of de wasbak met ruim water en spoel de mosselen hierin. Giet af, laat er schoon water in lopen en spoel de mosselen nog 2 keer opnieuw. Gooi schelpen die boven komen drijven weg, die kunnen slecht zijn. Gooi ook schelpen met barsten erin weg.

Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur en voeg de mosselen toe.

Doe de sjalot, knoflook en tijm erbij en een flinke draai peper.

Blus af met de witte wijn.

Leg direct 30 seconden het deksel erop en schud de pan.

Voeg de blokjes boter toe en zet het vuur uit terwijl de boter smelt.

Serveer direct.



THAISE NOEDEL SALADE, MOSSELEN, CHILI, CASHEWNOT

voor 2 personen

Deze salade is echt te gek, en het allerlekkerst is het als je de mosselen er nog warm aan kan toevoegen zodat ze lauw zijn als je vrienden de noedelsalade eten. De hartigheid van oestersaus, vissaus en hoisin, met zoete palmsuiker en fris limoensap om alles een eindje boven zichzelf uit te tillen.

VOOR DE THAISE MARINADE

- 4 eetl. olijfolie
- 70 ml vissaus
- 40 ml oestersaus
- 40 ml hoisinsaus
- 30 gram palmsuiker, geraspt of verkruid
- 15 gram gember, geschild en fijn geraspt
- 1 rode chilipeper, zaadjes en zaadlijsten verwijderd en in fijne blokjes
- geraspte schil en het sap van 2½ limoenen

EN VERDER

- 20 mosselen
- 120 gram glasnoedels
- 2-3 stronkjes little gem, in fijne reepjes
- 2 eetl. fijn versneden muntblaadjes
- 2 eetl. fijn versneden koriander
- 50 gram geroosterde gezouten cashewnoten
- paar takjes mosterdkers of Japanse mosterdsla (mizuna)

BENODIGDHEDEN

- grote stoommand (Aziatische supermarkt)

Meng in een kom alle ingrediënten voor de marinade en laat 30 minuten intrekken.

Vul een grote pan of de wasbak met ruim water en spoel de mosselen hierin. Giet af, laat er schoon water in lopen en spoel de mosselen nog twee keer opnieuw. Gooi schelpen die boven komen drijven weg, die kunnen slecht zijn. Gooi ook schelpen met barsten erin weg. Breng in een pan waar de stoommand op past een laagje water aan de kook. Plaats een schaal of diep bord in de stoommand, met daarin de mosselen, om tegelijkertijd het mosselkookvocht op te vangen tijdens het stomen. Plaats het deksel op de stoommand. Stoom de mosselen één minuut, tot alle schelpen open zijn. Haal de stoommand van de pan, haal de mosselen uit de schelp en bewaar ze in het opgevangen mosselkookvocht van het stomen, zo drogen ze niet uit.

Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking in gezouten water, spoel ze koud af en meng ze daarna door de marinade, samen met de mosselen, little gem, munt en koriander. Meng de salade goed door elkaar en voeg dan de cashewnoten toe. Werk af met de mosterdkers of -sla.

MOSSELEN CARBONARA

voor 2 personen

Dit is weer een mooi klassiek gerecht dat een extra twist krijgt door de diepgang van dat magische mosselvocht. Een carbonara met zilte klasse en de anijzigheid van venkel.

- 16 mosselen
- 125 gram spaghetti
- 50 gram guanciale of gerookt buikspek, in fijne dobbelsteentjes (Italiaanse delicatessenwinkel)
- 2 sjalotten, gesnipperd
- 1 teen knoflook, fijn versneden
- 40 gram venkel, fijn versneden
- fijn zeezout en versgemalen zwarte peper
- 4 eidooiers
- 6 eetl. versgeraspte Parmezaanse kaas, plus extra
- 4 eetl. pastakookwater
- 2 eetl. mosselkookvocht
- 1 eetl. pistachenoten, fijngehakt
- paar takjes bronzen venkel of dille, fijngehakt

Kook de mosselen klassiek zoals uitgelegd in de basistechniek. Verwijder de bovenste helft van de schelpen en laat de mosselen iets afkoelen in het kookvocht.

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking *al dente* in gezouten water. Giet af maar bewaar het kookwater.

Verhit intussen een bakpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur en bak de guanciale in zijn eigen vet krokant. Haal uit de pan en stoof in hetzelfde vet de sjalot, knoflook en venkel enkele minuten. Kruid met zout en peper.

Klop in een kom de eidooiers los met de Parmezaanse kaas en 2 eetlepels van het pastakookwater. Schep met een tang of schuimspaan de pasta in de bakpan en zet het vuur uit. Voeg de crispy guanciale toe.

Giet de ei-kaasmix over de pasta en roer goed door met nog 2 eetlepels van het pastakookwater, 2 eetlepels van het mosselkookvocht en de mosselen tot je een mooie gebonden saus hebt.

Werk af met de fijngehakte pistache, bronzen venkel of dille, een royale snuf peper en wat extra versgeraspte Parmezaanse kaas. Serveer direct in de warme pan. 



stap stevig door het leven

**Heb je het moeilijk om zelfstandig te stappen?
Met een rollator kom je verder dan je denkt.
Zowel binnen als buiten.**

Bij Goed vind je een uitgebreid gamma loophulpen. Zo kan je van de buitenlucht genieten en je ook binnenshuis behelpen. Steeds stevig ondersteund en altijd in balans. Kom langs en test uit: samen vinden we de rollator die perfect bij jouw mogelijkheden past.

 **Kies voor een positief verschil in jouw leven, kies voor Goed.
Maak een afspraak via www.goed.be/afspraak of 03 205 69 24.**



samen met 

Ontdek welke loophulp bij jou past via
www.goed.be/advies-loophulpen



goed
thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apotheek

A photograph of a middle-aged man with a shaved head lying in a hospital bed. He is looking upwards with a slight smile. He is wearing a green hospital gown. A white medical tube is connected to his neck. In the background, there are medical monitors and equipment. The lighting is soft and clinical.

“OPGEVEN?

STAAT NIET IN ONS WOORDENBOEK”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's VIOLET CORBETT BROCK & FAMILIE BERT BEGEIN

Bert Begein (44) ligt al 35 jaar te bed. Hij is verlamd van nek tot tenen en moet de hele tijd beademd worden. Maar bij de pakken blijven zitten, kent Bert niet. Goed omringd door familie en vrienden én met steun van moderne technieken, haalt hij het maximum uit het leven. Dankzij de computer en het internet, kijkt hij TV, mailt hij, chat hij én zet hij zich in voor talloze goede doelen zoals de Domestic Workers Movement van zuster Jeanne Devos. “Wie Bert ontmoet,” zegt zij, “krijgt kracht en energie om de uitdagingen en problemen waar hij of zij voor staat, op te lossen.” Zelf blijft Bert er heel bescheiden bij. “Het is een familietrekje,” lacht hij, “opgeven staat niet in ons woordenboek.”

Ik ontmoet Bert in zijn ouderlijke woonst in Izegem. “Hoe is ‘t, Bert,” vraag ik. “Redelijk,” schudt hij zijn hoofd. “Zolang het met de gezondheid goed gaat, gaat het goed met mij. Wat kleine kwaaltjes, maar hout vasthouden, ik ben de jongste twee tot drie jaar niet in het ziekenhuis geweest.” Moeder Martine Opsomer (69) komt even goeie dag zeggen. De mama van Bert is van goudwaarde. “Ademen gaat goed,” zegt ze. “Infecties en ontstekingen baren ons soms wat zorgen.” De coronaperiode was wel lastig. Bert moest elk bezoek weren.

Ongeval

Ik ga even terug in de tijd. Op 10 februari 1987, drie dagen na zijn verjaardag, wordt de negenjarige Bert Begein die met de schoolrij op weg naar huis is, door een auto gegrepen. Bert herinnert zich niets van het ongeval. “Ik werd naar het ziekenhuis in Izegem overgebracht en werd in coma gehouden. Van zodra ik wakker werd, zou ik wild tekeer gaan, voorspelden de dokters. Maar ik reageerde niet. Er bleek iets grondig fout. Bij het ongeval waren twee ruggenwervels uit elkaar getrokken en was er ruggenmerg uitgelopen. Mijn rug was gebroken. Ik werd meteen naar Gent overgebracht. Daar viel niets meer te herstellen.”

Bert was voor altijd verlamd, moest dag en nacht beademd worden en zou het ziekenhuis nooit meer kunnen verlaten. Maar dat is buiten Berts moeder gerekend. Mama Martine haalt Bert en een beademingsmachine naar huis. Bert wil ook kost wat kost verder gewoon onderwijs volgen, wat hem ook lukt. “Ik haalde op mijn achttiende mijn diploma wiskunde-moderne talen. Met dank aan de leerkrachten, die altijd dicht bij me bleven en de techniek van het aspireren aanleerden. En dank aan mijn klasgenootjes die mij, Bert, gewoon als Bert bleven zien.”

Hoe moeilijk was het om te aanvaarden dat je nooit meer zou kunnen stappen, nooit meer zelfstandig zou kunnen ademen, drinken en eten?

Bert Begein: “Ik was pas negen jaar. Als kind ben je heel veerkrachtig. Zoiets meemaken op je twintigste, is helemaal anders. Natuurlijk is die dag voor mij alles veranderd. Maar dat is hier voor iedereen zo. Mijn moeder neemt het leeuwenaandeel van de zorg op zich. Maar ook voor mijn pa, die elke dinsdagavond komt (*Berts ouders zijn gescheiden, dc*), en voor mijn zussen, Mieke, die mijn kiné is, en Eef, die heel vaak langskomt, is er veel veranderd. Dat ik zelf geen gezin en kinderen kon hebben, maakt we soms wel verdrietig. Maar ik heb vijf heel brave nichtjes. Ze brengen we heel veel vreugde. Voor hen is er niets aan de hand. Nonkel Bert is gewoon nonkel Bert, punt. Wij zijn ouderwetse West-Vlamingen die vooruit willen. Ik uit mijn gevoelens niet gemakkelijk.”

In welke mate ben jij gelukkig, Bert? Hoe zie jij jouw toekomst en die van je ma, die een dagje ouder wordt. Wat als zij er niet meer is of je niet meer dezelfde zorg kan geven?

“Ik denk niet veel aan de toekomst. Nu gaat het goed, en daar probeer ik

van te genieten. Ik lach graag, plaag graag, babbel graag. Maar binnen drie uur kan het anders zijn. Dingen ver van te voren plannen, doe ik nooit. Ben ik ergens uitgenodigd, dan kan ik maar de dag zelf beslissen. Ik denk ook liever niet aan de dood. Ik ben er een paar keer dichtbij geweest, maar sta daar liever niet te lang bij stil. We hebben geen scenario voor als mijn ma iets zou overkomen. We hebben daar nog niet over gepraat. We zien wel, denk ik. Ik ben het merendeel van de tijd gelukkig. Soms bezorgd over bepaalde medische problemen, maar meestal kan ik dat goed van me afzetten. Verdrietig ben ik heel zelden.”

Sociale media

Ik kan mijn vingers gebruiken om woorden in te tikken, jij niet. Kan jij me eens tonen hoe jij een bericht stuurt?

Bert wenkt Simon. Simon is, naast Wendy, Silke en Bram, één van zijn huidige assistenten via het persoonlijk assistentiebudget, kortweg PAB. Elke PAB-assistent is elke week tien uur bij Bert. Simon zet Bert een bril op, schuift een tafel met computer boven Berts bed en drukt de powerknop in. Ik zie meteen een rood licht- >>

Bert op het feest voor zijn dertigste verjaardag, samen met zijn moeder Martine Opsomer, zijn grootmoeder Maria Soubry en zuster Jeanne Devos.



"DOOR MIJ IN TE ZETTEN VOOR GOEDE DOELEN, KAN IK IETS BETEKENEN VOOR MENSEN DIE HET HONDERD KEER SLECHTER HEBBEN DAN IK."

je over een speciaal toetsenbord dansen. Bert beweegt zijn hoofd, houdt even halt boven een letter, en die letter verschijnt op scherm. 'Ik ben Bert Begein en ik typ op deze manier,' lees ik. Wauw, wat een typ-snelheid. "Wil je, als het past, nog eens je mailadres in Messenger zetten," vraag ik. "Het staat er al," reageert Bert sneller dan ik het kan lezen. De computer en het internet zijn Berts venster op de wereld. Zijn vrijheid. "Kort na mijn ongeval, stond hier een plank met een boek op. Later typte ik met een stok in mijn mond. Sinds 1994 heb ik dit laser-toetsenbord."

Het is ook met je lasertoetsenbord dat je chat via internet?

"Toen ik 15-16-17 jaar was, kwamen vrienden hier vaak hun liefdesproblemen bespreken, terwijl ik daar geen ervaring mee heb. Zo kwamen ze me vertellen dat het af was met hun liefje. Ik luisterde dan en gaf soms advies. Ik ben geen fan van psycholo-

gen, maar ik doe zoiets wel graag. Ook nu heb ik vaak echt heel fijne diepgaande gesprekken, maar dan via de chat. Ik heb een paar heel goede vriendinnen - Nele, Elien en Michèle - met wie ik regelmatig chat. We lachen veel en delen ons verdriet. Dat doet me goed. Ik zie hen heel graag en ben hen zeer dankbaar."

Dertig opdrachten

Bert vertelt over een idee dat rijpte voor zijn dertigste verjaardag: dertig opdrachten doen voor een goed doel. Hij kreeg die opdrachten van familie en vrienden. Zo moest hij dertig voetbaltruitjes verzamelen, dertig foto's maken samen met iemand van een andere nationaliteit en dertig verjaardagskaartjes krijgen van andere Berts. Hij kreeg er 81. "Maar de moeilijkste en tegelijk ook leukste

opdracht, was dertig gesigioneerde linteriestukken verzamelen van dertig verschillende vrouwelijke bekende Vlamingen. Je moet dat eens doen, een mail sturen naar een bekende vrouw en vragen dat die een gesigioneerde beha opstuurt."

Je slaagt met brio in je dertig projecten. Tegenover elke opdracht staat een bedrag. Dank zij de medewerking van enkele scholen, serviceclubs en sympathisanten, kan je op je verjaardagsfeest een cheque van 21.507 euro overhandigen aan zuster Jeanne Devos, bezielster van de Domestic Workers Movement. Waarom dat doel?

"Ik heb een grote bewondering voor haar engagement en haar strijd voor de rechten van miljoenen huisarbeiders over de hele wereld. Ze is hier een paar keer geweest, en vertelde telkens over haar werk in India. Het is nu een tijdje geleden dat ik Jeanne zag, maar we schrijven elkaar wel een paar keer per jaar."



MAMA MARTINE. MANTELZORGER VAN BERT

"Mijn geluk hangt samen met dat van Bert"

"Ik zal nooit meer luidop kunnen lachen, dacht ik," vertrouwt mama Martine mij toe. "Maar gaandeweg zijn we erdoor gesparteld. Nu, na 35 jaar van dagelijkse zorg voor Bert, voel ik me eigenlijk wel gelukkig."

"Het ongeval met Bert viel binnen als een donkerslag bij heldere hemel. Ik had drie jonge kinderen, Mieke was twaalf, Bert negen en Eef zes, toen Bert omvergereden werd. Ik had nooit gedacht dat dit ons ooit zou overkomen. Toen hij na drie dagen uit de coma kwam, zat ik naast zijn bed en had zijn hand vast. Maar hij bewoog niet. Bert bleek verlamd te zijn. Ik zag mijn kind al in een rolstoel. Maar 's anderendaags in Gent, zei de prof: 'Volledig verlamd. Kan niet zelfstandig ademen. Geen kans op her-

In 2020 richtte je 'Bert for life' op' ten voordele van ASKOVI Izegem, Samugam India en Mama Kivu in Oost-Congo. Je haalde weer een fenomenaal bedrag van 11.117 euro op.

"Wat ik doe, vind ik niet speciaal. Wat ASKOVI, Samugam en Mama Kivu doen, is groots en verdient alle steun. Ze zetten zich in voor vluchtelingen, voor onderwijs en gezondheidszorg van kwetsbare kinderen en jongeren in India en voor vrouwen in Oost-Congo, de gevaarlijkste streek ter wereld om vrouw te zijn. Het zijn alle drie organisaties opgericht door vrienden van mij, Rita Vandenberghé – zij overleed helaas in 2016, haar dochter Nele Degryse, en Elien Spillebeen."

Maar je doet het wel allemaal. Waarom?

"De hele dag naar het plafond liggen kijken, is niet voor mij. Mijn dagen zijn redelijk goed gevuld. Elke morgen en avond komt de verpleegkundige

langs. Dan mijn zus Mieke, voor de kiné. Ik hou van lekker eten en van een bezoekje. Ik volg het nieuws en de meeste sportactiviteiten op tv, en ik heb mijn computer. Ik chat, ik pronostikeer, en ik speel Wordfeud, een spel waarvoor nieuwe tegenspelers zich altijd mogen melden. Maar als ik

aan mijn dagelijkse bezigheden zo'n projectje zodat dat van mijn dertigste verjaardag of 'Bert of Life' kan toevoegen, is het natuurlijk nog leuker. Zulke uitdagingen geven me veel voldoening. Ik kan iets betekenen voor mensen die het honderd keer slechter hebben dan ik."

Nonkel Bert met zijn nichtjes. Van links naar rechts: Aster, Suzanne, Marley, Ella en Adelle.



stel. Om de drie uur draaien om doorligwonden te vermijden.' Dat was een enorme klap. In het begin had ik ook geen *courage*, temeer Bert altijd in het ziekenhuis zou moeten blijven. Maar na zes weken zei een dokter dat er sinds heel recent ook draagbare beademingstoestellen waren, en zo kon Bert naar huis komen. Ik vreesde dat Bert niet lang zou leven. Maar stap na stap, en dankzij de steun van familie, vrienden en lotgenoten, geraakten we er bovenop."

Toekomst

"Hoe ik de toekomst van mij en Bert zie? Hopelijk blijft alles nog lang zoals nu. Ik ben ook 'maar' 69 jaar, hé. Ik hoop nog lang gezond te blijven en hoop dat Bert nog lang gezond blijft. Hij zou hier sowieso graag blijven wonen. Natuurlijk denk ik wel eens 'wat als'. In feite zou ik daarover eens moeten spreken met Bert en met zijn zus-

"IK HAD NOOIT GEDACHT DAT DIT ONS OOI ZOU OVERKOMEN."

sen Mieke en Eef. Maar zoals het nu loopt, loopt het goed. Na 35 jaar ben ik het gewoon dat het hier superdruk is. We hebben veel hulp nodig, maar die hulp is er. De verpleegster komt twee keer daags, de PAB-assistenten

zijn er, Mieke en Eef zijn hier vaak, de papa van Bert komt de dinsdagavond en blijft dan slapen. Akkoord, de meeste nachten ben ik alleen bij Bert, maar dat valt de jongste tijd allemaal best mee.

Ik ben er voor Bert. Ik vang de kleinkinderen op. En ik heb een vriend met wie ik af en toe wegga. Eigenlijk voel ik me wel gelukkig. Mijn geluk hangt natuurlijk samen met dat van Bert. Als Bert een infectie heeft en serieus ziek is, dan voel ik me ook minder. Maar als ik hem op zijn computer bezig zie en hoe hij alles van sport volgt, tovert zich een glimlach op mijn gezicht. Bert is ook een enorme positieve en aangename zoon. Een vechter. En hij is heel dankbaar." ■

MIJN SPADE IS MIJN GEWEER

Tekst IVO PAUWELS // Foto's IVO PAUWELS

In een boek uit 1775 lezen we: 'De tuinman is gehecht aan zijn spade zoals een soldaat aan zijn geweer ...' Hoewel we de spade in het tuinieren niet zo vaak meer gebruiken als vroeger, wil ik de mijne voor geen geld missen. Ik heb ze nog in het smisvuur zien gloeien. En ik ervaar hoe scherp ze snijdt in de grond, zelfs in de meest weerbarstige. Maar de ambachtelijke tuinwapensmeden worden schaars en de bekwame stelenmakers evenzeer.

Goed tuingerei is het halve werk

Niet alleen het spadeblad is van belang, ook de steel. Wie slechts een enkele keer per jaar een paar plantgaten moet delven, vindt in elke winkel van tuinbenodigdheden zijn gading. Vaak zijn de stelen er vrij zwaar, want van beuk, een houtsoort met een hoog soortelijk gewicht. Een zware steel maakt ook het werk zwaar. Wie zijn spade vaak gebruikt, gaat daarom best op zoek naar een scherpe spade die goed in de hand ligt en waarvan de steel licht van gewicht en toch sterk is.

Het beste spadeblad is van staal, de beste en van oudsher meest gebruikelijke spadesteel van es. Essenhout heeft rechte nerven, is veerkrachtig en weegt veel minder dan de vaak aangeboden beuk. Es wordt van oudsher voor kleine en grote hamers en schoppen gebruikt, kortom voor alle gereedschap waarvoor een krachtige, haast onbreekbare steel vereist is. Essenhout is uitermate slagvast en houdt zijn veerkracht vele jaren lang. Een steel moet bovendien vakkundig aan een spadeblad bevestigd worden en in

DE ESSENZIEKTE, EEN DODELIJKE SCHIMMEL, TAST BOOM NA BOOM AAN EN DAT IN HEEL EUROPA.

het klemhuis verankerd. Maar waar vinden we die artisanale stelenmaker nog die dat volgens de regels van de kunst uitvoert? Naar de toekomst toe stelt zich nog een heel ander probleem.

De vervaarlijke essenziekte

Niet alleen worden spadensmeden en stelenmakers zeldzaam, ook de es verdwijnt gestaag en onherroepelijk uit onze bossen. De essenziekte, een dodelijke schimmel, tast boom na boom aan en dat in heel Europa. Wie zijn ogen de kost geeft ontdekt zelf de kwijnende en dode essen in zijn omgeving. Wetenschappers zijn naarstig op zoek naar resistente essenbomen. Het beste alternatief voor es is hickory, een Amerikaanse houtsoort. Ze wordt nu al vaak gebruikt, maar is beduidend duurder dan onze oude, vertrouwde, inheemse es.

November, de spade komt al snel van pas

Half november, wanneer het blad gevallen is, breekt de ideale periode aan om loofbomen, fruitbomen en struiken op naakte wortel te planten. Die ideale planttijd duurt tot uiterlijk begin maart. Hoe vroeger de wortels de grond ingaan, hoe beter. Plant een boom nooit meer dan 5 cm dieper dan hij in de kwekerij stond. Op de schors zie je de kleurverandering. ■

HALF NOVEMBER, WANNEER HET BLAD GEVALLEN IS, BREEKT DE IDEALE PERIODE AAN OM LOOFBOMEN, FRUITBOMEN EN STRUIKEN OP NAAKTE WORTEL TE PLANTEN.



SPADEN EN ANDER Tuingerei ONDERHOUDEN

We doen er goed aan om tuingerei dat we in de wintermaanden lange tijd niet gebruiken, flink te reinigen en de stelen in te oliën. Scherpe, stalen spadebladen die met aarde eraan in het schuurtje worden geborgen, roesten. Dat is niet zo erg, want als je ze opnieuw gebruikt schuurt het zand in de grond het spadeblad na verloop van tijd weer schoon. Essenstelen gaan veel langer mee als ze worden ingevet. Stelenmakers bevelen lijnolie aan.



⊗ OKRA JURY ✓

ABDIJEN EN KLOOSTERS

Op zoek naar rust en stilte tijdens de koude winterdagen? In deze vijf indrukwekkende kloosters en abdijen vind je dat ongetwijfeld. De OKRA-jury vertelt je bovendien waarom deze historische plekken een bezoekje waard zijn. Veel ontdekkingsplezier gewenst!



SINT-PIETERS- & PAULUSABDIJ IN DENDERMONDE

Pal in het centrum van Dendermonde ligt de Sint-Pieters- & Paulusabdij. In 1914 brandde het grootste deel van Dendermonde af, helaas ook de abdij.

De bibliotheek bleef tijdens deze brand gelukkig wel gespaard en ook het gewelf van de kerk bood weerstand. Vanaf 1919 begonnen de heropbouwwerken en de nieuwe abdij werd gebouwd in de Vlaamse renaissancestijl met typisch roze-oranje bakstenen. Sinds 1939 mag de abdijskerk zich officieel een basiliek noemen. De basiliek is het hele jaar door vrij te bezoeken. Wil je graag een kijkje nemen achter de gesloten abdijsmuren? Zet dan pinkstermaandag van 14u tot 18u in je agenda, want dat is de enige dag in het jaar dat de abdij haar deuren openzet voor het grote publiek. In de tussentijd kun je alvast het bier van de abdij (Tripel Abdijsbier Dendermonde) proeven of een bezoekje brengen aan het Liturgisch Centrum van de abdij waar wenskaarten, kaarsen, iconen, religieuze boeken en voorwerpen verkocht worden.

Meer info op www.abdijdendermonde.be.

De mening van Marcel Van der Biest van onze OKRA-jury

"Hoewel voor mij de Abdij van Villers-la-Ville met haar prachtige ruïnes en tuinen de perfecte symbiose is van kunst en spiritualiteit, wil ik toch graag meer vertellen over de abdij van mijn eigen stadje, Dendermonde. Ik passeer er dagelijks op weg naar mijn vaste zwempartij, net op het moment dat de klokken luid beieren. De zes resterende heren van de Sint-Pieters- & Paulusabdij bidden elke avond zingend om ons zielenheil. Hoewel ze nog maar met weinigen zijn, klinken hun gregoriaanse gezangen alsof engelen zich met hun stemmen ten hemel wenden. Microfoons blijken totaal overbodig in de neogotische basiliek, een slank gewelfd gebouw gestut door hoog reikende ruimtebogen. Ik was hier in mijn jeugd geregeld te gast in de zondagsmis en genoot telkens van de predikanten die vanaf de kansel hun levenswijsheden deelden. Elk jaar op tweede pinksterdag gaan de abdijsdeuren even open en kunnen bezoekers zien waar ooit druiven en drukwerk werden gezwengeld. De immense ruimten en tuinen liggen er nu wat verlaten bij, bang wachtend op een mogelijks nieuwe bestemming van minder vrome aard. Maar de klokken, zij luiden immer voort."

... **Marcel Van der Biest (64) werd geboren in Baasrode maar woont sinds 1965 in Dendermonde. Marcel is nieuw lid bij OKRA en gaf voordien Nederlandse en Engelse les. In zijn vrije tijd speelt hij accordeon, is hij wandelgids, zoekt hij schatten op rommelmarkten en schrijft, leest, wandelt en fietst hij veel.**



ABDIJ VAN AVERBODE

De Abdy van Averbode is misschien wel de bekendste abdy van Vlaanderen en daarom absoluut het vermelden waard in dit lijstje.

Uit oude geschriften blijkt dat de abdy al rond het jaar 1134 werd gesticht. De negenhonderdjarige geschiedenis van de historische plek is echter turbulent. Zo moest de gemeenschap in 1578 (door de godsdienstoorlogen) Averbode verlaten en werd het kloosterleven in 1796 door de Franse overheid zelfs volledig afgeschaft. Dertig jaar later keerden vijf overlevende Norbertijnen van Averbode terug om het kloosterleven te herenemen. Tot op vandaag is de abdy de thuis van een dertigtal Norbertijnen. Sinds 2014 staat de abdijnaam 'Averbode' garant voor kwaliteitsvolle producten als bier, brood en kaas en vanaf 2016 kun je deze lekkernijen proeven in het abdijcafé 'Het Moment'. Wie de abdy zelf graag wil bezoeken kan dat via een begeleide rondleiding waarbij je meer te weten komt over de abdy, haar geschiedenis, kunst en cultuur én het leven in de abdy. Nood aan enkele dagen rust of bezinning? Dan kun je in de abdy terecht voor een verblijf in het gastenkwartier.

Meer info op www.abdijaverbode.be.

De mening van Jan Adam van onze OKRA-jury

"Op twaalfjarige leeftijd kwam ik voor het eerst in contact met de Abdy van Averbode. Tijdens een kampverblijf ter plekke met de Chiro van Aartrijke maakte het majestueuze gebouw een enorme indruk op mij. De streek van Averbode, Zichem, Scherpenheuvel ... sprak mij als kind bovendien aan door de link met de roman 'De Witte' van schrijver Ernest Claes. Onlangs nog bezocht ik de streek en de Abdy van Averbode, en opnieuw viel de grootsheid van de abdy mij op. De abdy is ondertussen mooi gerestaureerd en in de aangelegde waterpartij aan de voorzijde wordt de magnifieke voorgevel knap weerspiegeld."

Jan Adam is 63 jaar oud en woont in Aalst (voordien in Ninove, Torhout, en Aartrijke). Hij studeerde af als ergotherapeut maar runt al 38 jaar zijn eigen bedrijf in visuele communicatie. Wanneer hij niet bezig is met zijn werk, houdt hij ervan om samen met zijn vrouw te fietsen, zwemmen en wandelen.

DOMINICANENKERK KNOKKE

In tegenstelling tot andere abdijen en kloosters in ons land, is deze kerk (gewijd aan de Heilige Dominicus) en het bijhorende klooster helemaal nog niet zo oud. Pas in 1925 startte de bouw van de kerk en twee jaar later die van het klooster. Opdrachtgever was de familie Lippens, toen eind negentiende eeuw het toerisme een hoge vlucht nam. De gebouwen zijn ontworpen in landelijke neoromaanse stijl door architect Joseph Viérin, samen met zijn zoon. Door de typische witte gevels en rode pannetjes past het klooster perfect bij de omliggende huizen. Ondertussen is het gebouw geklasseerd als erfgoed en in de vierkante binnenplaats vinden af en toe voorstellingen en concerten plaats. Iedere zondag om 11u kun je in de kerk luisteren naar de prachtige koorstemmen van Schola Gregoriana Dominicana.

Meer info op www.dominicains.be.

De mening van Frans Catteeuw van onze OKRA-jury

"Ik heb een hechte band met het unieke Dominicanenkerkje in Knokke. Bij de kerk staat een mooi Oostenrijks huis dat eigendom is van de Dominicaanse gemeenschap. Tot zo'n drie jaar geleden woonden er nog een vijftal Dominicanen. Een echte abdy was het niet helemaal, maar het deed wel veel denken aan een hechte kleine kloostergemeenschap. Het Dominicanenkerkje in Knokke is in de volksmond ook gekend als 't Zoutekerkje en is gelegen op loopafstand van de zeedijk. De kerk treed je binnen via een poortje dat uitkomt op een gemoedelijk binnenpleintje."

Frans Catteeuw werd geboren op Kerstmis 1956 in Kortrijk, maar woont ondertussen in Gentbrugge. Frans is al 35 jaar pottenbakker, accordeonspeler en zanger in een koor. Hij maakt ook graag fietsreizen met een elektrische handbike.





PRIORIJ HUNNEGEM IN GERAARDSBERGEN

‘Parochia de Huneghem’, dat stond al in 1068 te lezen in de stichtingsoorkonde van de stad Geraardsbergen. De plek waar in 1624 het klooster van Hunnegem gesticht werd, is daarmee een van de oudste plaatsen van Geraardsbergen. Het eeuwenoude klooster onderging verschillende verbouwingswerken, maar het originele pand, de binnentuin en gemeenschappelijke vertrekken, zijn tot op vandaag nog steeds zichtbaar. Het klooster heeft bovendien een lang verleden als onderwijsinstelling en de zusters waren een tijd lang experts in het vervaardigen van Chantillykant. In 2009 verlieten de laatste zusters het klooster en vanaf 2018 herbergt de priorij verschillende musea, zoals het Museum Hunnegem-Geraardsbergen (Huge), het Museum en Archief van de Vlaamse Film (Mavf), Comic corner en Museum Luchtoorlog WOII. Ook het vier hectare grote domein is ondertussen een openluchtmuseum met een uitgestippeld wandelpad.

Meer info op www.museahunnegem.be.

De mening van Marc Cooman van onze OKRA-jury

“Het klooster ligt nu een beetje vergeten in de stad, maar ooit was het de bakermat van Geraardsbergen. Van aan de straatkant lijkt er enkel een klein kerkje te staan. Eens binnen sta je echter versteld van de grootsheid ervan. Een leuk initiatief is de Korte Keten Markt die er iedere zondagochtend plaatsvindt. Net zoals de zusters hier vroeger hun voedsel uit eigen moestuin, boomgaard en boerderij vergaarden, koop je hier heel wat lekkers rechtstreeks bij lokale producenten. En al twee zomers op rij was de achtertuin het decor voor een gezellige pop-up bar met muziek en animatie. Hopelijk kunnen we ook volgende zomer weer volop genieten van dit prachtig stukje geschiedenis.”

... **Marc Cooman (74) is geboren en getogen in Geraardsbergen. Hij was lang financieel directeur van een internationaal textielbedrijf. Sinds zijn pensioen leert hij graag bij over geschiedenis, actualiteit en alles daartussen.**

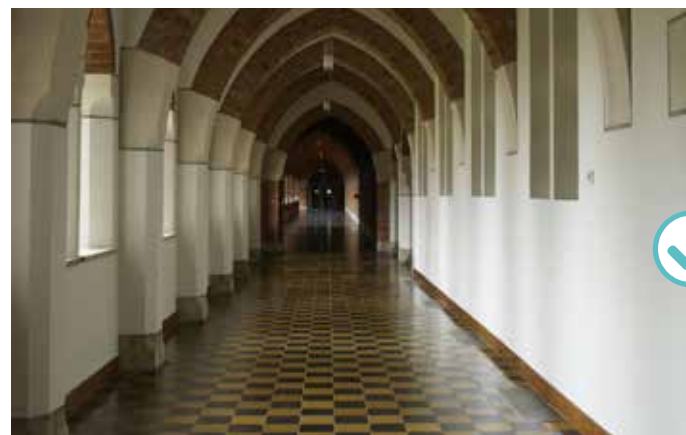
ABDIJ VAN AFFLIGEM

De abdij van Affligem werd gesticht in 1062 door zes ridders en is een van de overgebleven Benedictijnenabdijen in Vlaanderen. Affligem was destijds de ‘primaria Brabantiae’, of de voornaamste abdij van Brabant. In de 14^e eeuw werd de abdij grotendeels verwoest tijdens oorlogen en ook in 1580 werd de abdij stevig onder handen genomen. Het laat-barokke bisschopshuis is nog bewaard gebleven, maar de andere neogotische gebouwen zijn verdwenen in de loop van de jaren 70. De oude kerk werd in 1972 vervangen door een moderne zaalkerk. De voormalige hoeve- en melkerijgebouwen doen ondertussen dienst als cultureel centrum, jeugdheim voor groepen en Archeologisch Museum. In het bezoekerscentrum ‘Hop & Abdij’ kun je op zondagmiddag kennismaken met de geschiedenis van hopteelt vroeger en nu. Ook over het leven in de abdij leer je hier meer. In Gasthof d’Oude Brouwerij kun je je bezoek smakelijk afsluiten met een Affligems bier en kaas.

De mening van Denise Van Hecke van onze OKRA-jury

“Het bisschopshuis, de kerk, de refter, de kapittelzaal, de pandgang, de ruïnes en de kruidentuin zijn nog steeds te bezoeken op bepaalde dagen. Het is echt een unieke ervaring. De vroegere boerderij van de paters is volledig gerenoveerd met gebruik van de originele materialen. Deze ruimtes worden nu regelmatig gebruikt voor retraites, bezinningsdagen en jeugdkampen. De rechtervleugel werd omgevormd tot een cultureel centrum, een abdiwinkel en een gezellige cafetaria waar je een hapje en een drankje kunt nuttigen. Het gekende Affligembier werd hier in de abdij tot het begin van de tweede wereldoorlog gebrouwen. Net als in Dendermonde kan men hier een bezoekje brengen aan de zeer ruime abdijsbibliotheek. Hier zijn werken te vinden van onschatbare waarde. Een bezoekje is echt de moeite waard.”

... **Denise Van Hecke (64) werd geboren in Aalst, maar woont al 36 jaar in Kalken waar ze haar eigen kapsalon had. Naast fietsen en wandelen besteedt Denise graag tijd aan bloemschikken en denksport.**



OKRA MAGAZINE ZOEKT JURYLEDEN!

In het februari-nummer van OKRA Magazine bespreken we de **leukste Belgische brouwerijen om te bezoeken**. We zijn nog op zoek naar OKRA-leden die iets willen vertellen over hun favoriete brouwerij in eigen land. Wil jij hier graag aan meewerken en jouw tip delen met andere OKRA-leden? Laat ons dan weten welke brouwerij jouw favoriet is en waarom die het bezoeken waard is. Eén adres: magazine@okra.be

UW HUIS BLIJFT UW THUIS

TKE



reddot winner 2021



Ontdek onze nieuwe promotie*

Met een S200 traplift

Uw huis is niet zomaar een huis. Het is een vat vol herinneringen. Het groeide met u, uw gezin en de steeds veranderende omstandigheden mee en kan dat ook in de toekomst blijven doen. De trapliften van TK Home Solutions worden namelijk ontwikkeld om u maximale onafhankelijkheid te bieden in uw dagelijkse routine. Zo kan uw huis nog heel lang uw thuis zijn.

Ga voor meer informatie naar tk-traplift.be of bel gratis 0800 26 100.

* Aanbieding onder voorwaarden, zie tk-traplift.be

10 OM NIET TE MISSEN



EXPO

1 ROTHSCHILD'S VROUWELIJKE VERZAMELAARS - UITZONDERLIJKE MECENASSEN EN SCHENKERS

Deze tentoonstelling in La Boverie is opgezet in samenwerking met het Louvre en neemt de bezoeker mee naar de wereld van de Rothschild-familie. Specifieker naar de collecties van enkele vrouwen van de Franse tak van de familie. De meer dan 350 kunstwerken zorgen voor een overzicht van uiteenlopende kunst uit alle perioden met werken van grote kunstenaars als Rodin en Monet. De expo bevat daarnaast ook middeleeuwse manuscripten, schilderijen uit de Italiaanse Renaissance, juwelenverzamelingen, serviescollecties en kunstvoorwerpen uit Afrika en het Verre Oosten.

Expo van 21 oktober 2022 tot 26 februari 2023.
Museum La Boverie, Parc de la Boverie, Luik
Info & tickets: www.nl.laboverie.com



© Daniel Nicolas

2 OOG IN OOG MET DE DOOD. HUGO VAN DER GOES, OUDE MEESTERS, NIEUWE BLIKKEN

'De Dood van Maria' van Hugo van der Goes, een van de belangrijkste werken in de collectie Vlaamse primitieven van Musea Brugge, onderging een intensieve restauratie. Het meesterwerk staat letterlijk en figuurlijk centraal in deze tentoonstelling in het Sint-Janshospitaal. In zes thema's gaat de expo dieper in op De Dood van Maria. Elk thema wordt uitgewerkt aan de hand van verschillende topstukken en is daarnaast voorzien van kunst van een hedendaagse 'meester'.

Expo van 28 oktober 2022 tot 5 februari 2023.
Sint-Janshospitaal, Mariastraat 38, Brugge
Info & tickets: www.museabrugge.be



3 ON DISPLAY. DESIGN VAN DE BOETIEK

De tentoonstelling *On Display* onderzoekt de evolutie van onze esthetiek en brengt de impact van design in onze dagelijkse omgeving in kaart, aan de hand van het concept van de winkel: meubels, archiefstukken, interieurinrichting, etalages of publiciteitsondersteuning. Een bezoek aan deze expo leidt je langs vele experimenten en winkelconcepten als mijlpalen in de geschiedenis van design en van commerciële architectuur.

Expo van 12 oktober 2022 tot 5 maart 2023.
Design Museum Brussels, Belgiëplein 1, Brussel
Info & tickets: www.designmuseum.brussels

FILM



4 CLOSE

Close is de tweede langspeelfilm van de Belgische regisseur Lukas Dhont (bekend van de film *Girl* uit 2018) en werd dit jaar nog bekroond met de Grand Prix op het filmfestival in Cannes. De film vertelt het verhaal van twee dertienjarige jongens, Léo en Rémi. Wanneer er een abrupt einde komt aan hun vriendschap, zoekt Léo antwoorden bij de moeder van Rémi.

Vanaf 2 november in de bioscoop.



5 THE BANSHEES OF INISHERIN

Ook de Ierse film *The Banshees Of Inisherin* gaat over een intense vriendschap waar plots een einde aan komt. Beste vrienden Padraic en Colm wonen op een eiland aan de westkust van Ierland. Hun vriendschap hangt aan een zijden draadje wanneer Colm van de ene op de andere dag weigert met Padraic te praten. Die verandering zorgt, binnen de hechte gemeenschap van het eiland, voor een reeks gebeurtenissen die hun verdere levens zullen bepalen.

Vanaf 26 oktober in de bioscoop.



Koester elk thuismoment.

Comfortlift
Orona

Gerust in je vertrouwde omgeving.

Met een traplift van Comfortlift geniet je nog jaren van je volledige woning en je vertrouwde omgeving. Op een veilige en comfortabele manier kan je elk moment samen koesteren. Comfortlift biedt je opnieuw toekomstperspectief en de zekerheid dat je nog een hele tijd in je huis kan blijven wonen.

Bel voor gratis prijsofferte

 0800 20 950

[comfortlift.be](https://www.comfortlift.be)



6 TERRA DI SICILIA

Sicilië, eind negentiende eeuw. Barnaba Carbonaro groeit op in grote armoede. Sicilië is een traditionele plek waar familie het hoogste aanzien heeft, maar tegelijkertijd begint de wereld door de industrialisatie drastisch te veranderen. Barnaba verlangt dan ook naar avontuur en handel. Door zijn humor en moed groeit hij uit tot een gerespecteerd citrushandelaar. Hij krijgt vierentwintig kinderen, verdient een fortuin en verliest alles.

Terra di Sicilia, Mario Giordano, Uitgeverij Signatuur, 25,99 euro.



7 MARKERING

Markering is een IJslandse roman en het debuut van de jonge (1992) dichtster Fríða Ísber. In het boek leeft IJsland toe naar een nationaal referendum dat het land verdeelt. Wordt de empathietest, die inlevingsvermogen (of het gebrek daaraan) meet, verplicht ingevoerd om de samenleving veiliger en vredelievender te maken? Vetur, Ólafur, Tristan en Eyja worden elk op hun manier geconfronteerd met de grenzen van hun vrijheid terwijl ze navigeren door alledaagse verlangens en loyaliteiten.

Markering, Fríða Ísber, Uitgeverij De Geus, 22,99 euro.



8 STARGATE

Ronja, haar grote zus Melissa en haar vader wonen in Tøyen, een volksbuurt in Oslo. Kerstmis staat voor de deur en haar vader, die te vaak en te veel drinkt, is net weer zijn baan kwijt. Met de hulp van een vriend bezorgt Ronja hem een baan op de kerstbomenmarkt. Een paar dagen lang lijkt alles goed te komen. Maar als hij weer begint te drinken, lijkt een gelukzalige kerst in gevaar te komen.

Stargate, Ingvald H. Rishøi, Uitgeverij Koppertnik, 21,50 euro.



9 DE PONY'S AAN DE RAND VAN DE WERELD

De pony's aan de rand van de wereld is het verhaal van het eerste jaar van een jonge, Schotse vrouw op Shetland. Ze bestudeerde Shetlandpony's, de kleine maar robuuste dieren die generaties Shetlanders hebben geholpen hun harde leefomgeving te overleven. Ze werd tijdens haar studie warm onthaald door de eilandbewoners, luisterde naar hun verhalen en leerde hun manier van leven begrijpen. Het is een actueel boek over gemeenschap, de verbindingen tussen mensen, dieren en landschap, rijk aan verhalen over Shetlanders en hun dieren.

De pony's aan de rand van de wereld, Catherine Munroe, Uitgeverij Noordboek, 22,50 euro.



10 EEN TWEEDE LEVEN

Meneer Baldwin is onlangs met pensioen gegaan en is vol hoop en plannen voor zijn toekomst. Maar enkele maanden later voelt hij zich verveeld en depressief. Bovendien heeft hij niets meer te zeggen tegen zijn vrouw nu ze de hele dag samen zijn. Ten einde raad trekken ze in het weekend naar een van hun lievelingsplekjes op het platteland waar ze in een opwelling een huis kopen. Zal dat genoeg zijn om zin te geven aan de herfst van hun leven?

Een tweede leven, R.C. Sherriff, Uitgeverij Atlas Contact, 24,99 euro.



HET ORIGINELE OOGTABLET

Marianne is een actieve dame van 78 die ervan houdt om anderen te helpen, te koken en wekelijks naar line dance gaat. - Voor mij is het belangrijk om goede ogen en een goed zicht te behouden nu ik ouder wordt, zodat ik de vrijheid heb om alle dingen te doen die ik wil. Ik neem elke dag het Blue Berry eyebright tablet™. Ze zijn absoluut onmisbaar voor mij.

BLUE BERRY

HEEFT VEEL

LEVENSvreugde GEGEVEN!

Ik hou ervan om mijn vrienden en familie te helpen. Ik kook erg graag en iedere week ga ik naar line dance. Voor mij is het belangrijk om dingen in mijn leven waar ik van geniet zo te houden en me niet te laten belemmeren door mijn leeftijd. Deze dagelijkse dingen geven veel levensvreugde. Een paar jaar geleden begonnen mijn ogen iets achteruit te gaan. Ik werd daar een beetje zenuwachtig over, en besloot dat ik het heft in eigen handen moest nemen en er alles aan zou doen om zolang mogelijk een normaal gezichtsvermogen te kunnen behouden. Ik zoek graag natuurlijke oplossingen en werd aanbevolen om bosbessen en luteïne te nemen.

Mijn dochter gaf me Blue Berry

Ik kreeg een doosje Blue Berry van mijn dochter. Ik had niet verwacht dat ik zo blij zou zijn met dat cadeau. Ik neem iedere ochtend 2 tabletten bij mijn ontbijt. Er zitten bosbessen in die goed zijn voor de gezondheid van het oog, en ook luteïne en vitamine A, om een normaal zicht te behouden.

Blue Berry helpt me mijn levensvreugde behouden.

- Ik was echt bang om in een situatie te komen waarin ik moest wachten op hulp van anderen. Maar gelukkig is het niet zo ver gekomen. Ik kan naar mijn geliefde line dance, koken voor mijn kleinkinderen, mijn vrienden ontmoeten voor koffie en

zelfs nog anderen helpen. Ik zal nooit stoppen met Blue Berry - ze zijn mijn nieuwste levensgezel, verteld Marianne blij.

Hoe neem je deze tabletten

De meeste mensen beginnen met het nemen van Blue Berry wanneer ze hun zicht voelen veranderen, maar het is ook mogelijk het tablet uit voorzorg te nemen. De originele Zweedse Blue Berry-tablet is geen vervanging voor een gezonde en gevarieerde voeding. Het bosbessentablet helpt oogcomfort door een natuurlijk gehalte aan luteïne, vitamine A en zink. Vitamine A en zink helpen bij het behouden van normaal zicht. Neem iedere ochtend twee tabletten bij het ontbijt.

Bewijs van werking en functie

Bosbessen staan bekend om hun positieve effect op het zicht en het oog. Het effect van bosbessen gerelateerd aan het gezichtsvermogen is gepubliceerd in verschillende wetenschappelijke studies, zodat iedereen op de hoogte is van deze ontdekkingen en de krachtige werking van bosbessen.



Goed zicht is levenskwaliteit

Onze ogen zijn de hele dag bezig. Tijdens het lezen, autorijden, achter de computer werken of televisie kijken. Bij alles hebben ogen een cruciale functie. Het zicht verandert bij het ouder worden en het oog heeft meer moeite met concentreren. Naarmate we ouder worden, kan er een verharding optreden van de lens en vaak verzwakken de oogspieren. Onze ogen hebben voedingsstoffen nodig om te kunnen functioneren.



VERKRIJGBAAR BIJ:

Apotheek en de betere natuurwinkel
Blue Berry 60 / Blue Berry 120
(CNK 3304-581 / CNK 3410-081)

VRAGEN:

Bel 03 366 21 21
of kijk op:
www.ocebio.com
info@ocebio.com



KRUISWOORDRAADSEL

HORIZONTAAL

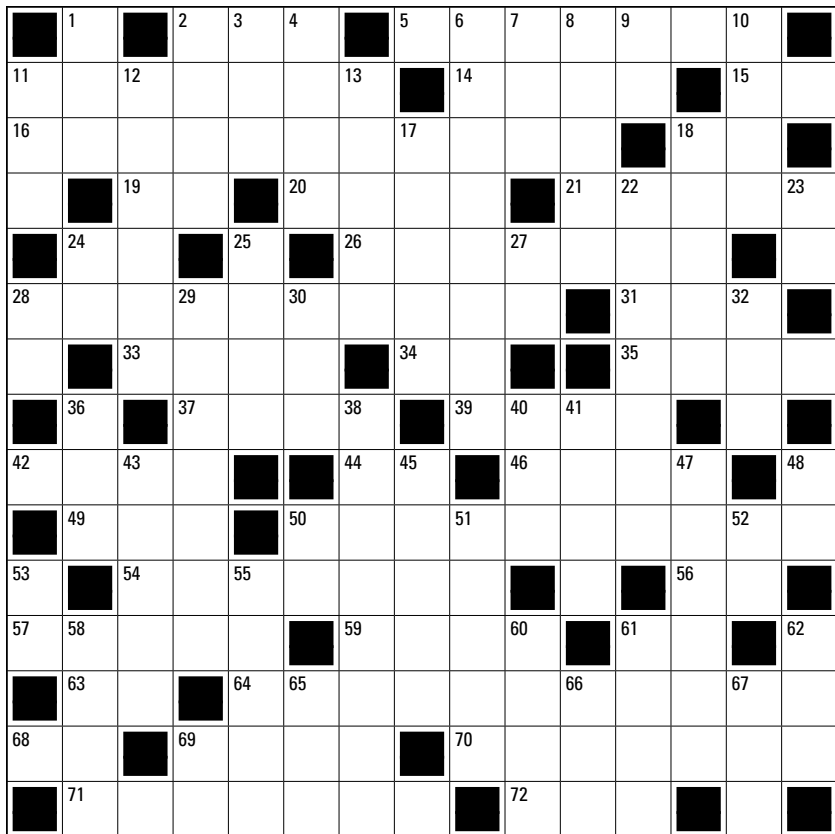
2 stel van bijeenhorende zaken **5** geloofsver-
kondiger **11** iemand met grote oren **14** uitroep
van schrik **15** etage (afk.) **16** training **18** scha-
pengeluid **19** klasse (afk.) **20** steun **21** ontzag
24 Japans bordspel **26** Bijbelse bestuurder
28 vervoermiddel **31** jong schaap **33** boom
34 editie (afk.) **35** beroep **37** Noord-
Atlantische Verdragsorganisatie (afk.)
39 Bijbelse reus **42** uitschot **44** nota bene
(afk.) **46** dunne slijtplek **49** inrichting (afk.)
50 tekenaar van spotprenten **54** tot dit doel
56 nummer (afk.) **57** koren **59** zwarte stof
61 per dag (afk.) **63** onder meer (afk.) **64** het
gedeeltelijk samenvallen **68** zoon (afk.)
69 erbinnen **70** ruimte waarin een trap is
geplaatst **71** zozeer **72** laatste gedeelte.

VERTICAAL

1 Spaanse uitroep **2** activiteit als ontspanning
3 wereldperiode **4** opgooi **6** deel van het
adres **7** uitroep van smart **8** palingpen **9** tasto
solo (afk.) **10** bewerkte dierenhuid **11** driekan-
tig voorzeil **12** vrijkoping **13** terug **17** twee
ineenlopende kamers **18** houten schuur
22 evenaren **23** lidwoord **24** graad **25** rivier in
Spanje **27** heer (afk.) **28** calcium **29** Spaanse
vruchtendrank **30** met medewerking van (afk.)
32 mejuffrouw (afk.) **36** het verharren **38** onop-
merkzaam **40** niet-gouvernementele organi-
satie (afk.) **41** sierplant **43** kleine baai **45** fami-
lielid **47** vergankelijk **48** luitenant (afk.)
50 scheikundig symbool voor chroom **51** ver-
bouw **52** senior (afk.) **53** kilogram **55** bijzon-
der groot **58** cirkelvormig **60** zonderling
61 per persoon per dag (afk.) **62** sergeant
(afk.) **65** langs **66** kookgerei **67** naar aanlei-
ding van (afk.) **69** daar.

Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord
november 2022, PB 40, 1031 Brussel vóór 15 DECEMBER 2022.

De winnaars worden persoonlijk verwittigd. Voeg een
postzegel van 1,19 euro toe (niet vastkleven).



© DENKSPORT PUZZELBLADEN



Oplossing Kruiswoordraadsel OKTOBER 2022



OPLOSSING KRUISWOORD NOVEMBER 2022

60	69	34	22	15	49	4
----	----	----	----	----	----	---

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur prijs:

Schiftingsvraag: Hoeveel verjaardagskaartjes van andere Berts kreeg
Bert Begein op zijn dertigste verjaardag?

PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP
EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN



- x 5 exemplaren van het boek **"Hommage"** van Sergio Herman
- x 5 exemplaren van het boek **"Weg van Water"** van Marjolein Vanoppem en Toon Verlinden
- x 3 exemplaren van de verzamelbundel **"Heel de wereld wordt wakker"**
- x een overnachting voor twee personen in Boutique Hotel Zaan in Zaandijk



Win een overnachting
in Zaandijk

Dit prachtige en historische boetiekhotel ligt aan de rivier de Zaan in het hart van Zaandijk op een idyllische plek. Je kan er genieten op het terras met uitzicht over de Zaanse Schans en zijn windmolens. Dit boetiekhotel is perfect voor iedereen die op zoek is naar een plek om zich terug te trekken in een oer-Hollandse setting met cultuur en culinaire beleving.

Info

Boutique Hotel Zaan, Lagedijk 32-34,
1544 BG Zaandijk, Nederland.
www.boutiquehotelzaan.com, tel. +31 (0)75 2040 335.

OKRA REIZEN STELT VOOR ... HET VOORJAARS- EN ZOMERAANBOD!

BEZOEK EEN OKRA-REISCAFÉ IN JOUW STREEK

Krijg jij het ook al iets warmer als je denkt aan een boeiende en ontspannende reis komend voorjaar of komende zomer? Wij ook! Laat ons afspreken en ontdek ons OKRA Reizen voorjaars- en zomeraanbod. We ontmoeten je graag in één van onze reiscafés. Kom ontdekken welke mooie bestemmingen op ons programma staan!

WEST-VLAANDEREN

05/12: Reiscafé Kortrijk
CM Kortrijk • 14u-16u30

06/12: Reiscafé Roeselare
CM Roeselare • 14u-16u30

09/12: Reiscafé Zedelgem
De Braambeier • 14u-16u30

ANTWERPEN

05/12: Reiscafé Mechelen
Parochiezaal Muizen • 13u-16u

09/12: Reiscafé Antwerpen
Vergadercentrum 'De Stroming'
10u • 14u

10/01: Reiscafé Poederlee
Zaal Mollenhof • 10u-16u

VLAAMS-BRABANT

10/12: Reiscafé Kessel-Lo
CM Kessel-Lo • 13u30-16u30

OOST-VLAANDEREN

06/12: Reiscafé Beervelde
Zaal den Breughel • 10u-16u

LIMBURG

15/12: Reiscafé Alken
Zaal d'Eckenteel • 10u-16u

Kan je niet wachten tot de zomer? De boekingen voor OKRA Reizen van januari tot april 2023 zijn gestart! Neem een kijkje op www.okrareizen.be/brochure en ontdek alle bestemmingen. Boeken kan eenvoudig,
• online via www.okrareizen.be,
• via e-mail naar okrareizen@intersoc.be
• of bel de klantendienst via **02 616 15 17**.



Blijf je graag op de hoogte? Schrijf dan in voor onze nieuwsbrief vol met aanbiedingen, reiservaringen en reissweetjes. Surf snel naar www.okrareizen.be/nieuwsbrief en mis de volgende editie zeker niet.

Wie zich op de nieuwsbrief inschrijft in november, maakt kans op een waardebon van OKRA Reizen van 50 euro.

FAMILIE-UITSTAP?



FEESTELIJK OPENINGSWEEKEND 29-30/10
VERNIEUWDE ZAAL WAPENS EN HARNASSEN

www.legermuseum.be

Tijdens het weekend van 29 en 30 oktober laten talloze middeleeuwse reenactors je kennismaken met de wapens, krijgskunst, muziek, dans, de voeding en het dagelijkse leven van de 14^e tot de 17^e eeuw! Tijdens deze twee dagen geniet je van een **verlaagde toegangsprijs voor het volledige museum** (volwassenen: 7,5€ / -18: 2,5€).

Koninklijk Museum van het Leger en de Krijgsgeschiedenis

Jubelpark 3 • 1000 Brussel

Open dinsdag t.e.m. zondag

Tel. 02 737 78 33

Meer info: www.legermuseum.be



RoyalMilitaryMuseumBrussels



royal_military_museum_brussels



**KONINKLIJK
LEGERMUSEUM
BRUSSEL**

WAR HERITAGE INSTITUTE