



okra
trefpunt 55+

magazine

DECEMBER 2022

5 UITJES
MET KLEINKINDEREN
TIJDENS DE
KERSTVAKANTIE

KRISTEL VERBEKE OVER
HAAR JEUGD EN KANSARMOEDE

**"IK MERK DAT MIJN VERHAAL
VOOR VEEL MENSEN EEN
VORM VAN STEUN IS."**

MUZIEKSMAAK
ONZE JEUGD BEPAALT
WAAROM WE ZO KUNNEN
VERSCHILLEN

UITGEPLOZEN
WAT BIEDEN BANKEN
ALS JE GEEN COMPUTER
OF SMARTPHONE HEBT?

NIUWE LIEFDE
70 PROCENT VAN OUDERE
SINGLES LEERT IEMAND
KENNEN VIA ZIJN NETWERK

UW HUIS
BLIJFT
UW THUIS



reddot winner 2021



Ontdek onze
eindejaars-
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

nieuwe liefde



De mooiste muziek wordt zelden gemaakt door gelukkige mensen. Dat is misschien wel dé conclusie van het muziekprogramma 'Regen en Vuur' dat Jan en ik samenstelden. We kozen liedjes uit de jaren zeventig die we mooi vonden. Bij het vertalen merkten we op dat het vaak ging over verdriet of een verwerkingsproces. Als alles goed gaat, wordt er niet geschreven. Vloeit er weinig poëzie. Dan is het rustig. Pas als er storm in onszelf ontstaat, worden we blijkbaar creatief.

Muziek kan zoveel troost bieden, want het verdriet of de pijn van het uit elkaar gaan, van het gemis of de eenzaamheid is universeel. Vijftien jaar geleden ging ik door een scheiding, en ik herinner me nog goed dat ik toen zelf ook veel muziek gemaakt heb. 15 jaar getrouwd, dat wis je nu eenmaal niet zomaar uit. Ik heb mijn tijd genomen om even terug tot mezelf te komen en merkte dat ik best alleen en gelukkig kon zijn. Ik was jaren de sterke, de rots in de branding, dat moet ook als je kinderen hebt.

EN TOCH ... ER
BLEEF ERGENS
EEN DIEP
VERLANGEN IN MIJ
OM IEMAND TE
ONTMOETEN.

En toch ... er bleef ergens een diep verlangen in mij om iemand te ontmoeten. Een verlangen naar verbinding. Toen Jan mijn muziekklass binnenstapte, maakte mijn hart een sprongetje. In die vijftien jaar na mijn scheiding had ik twee keer een relatie, maar nu pas heb ik voor het eerst het gevoel dat ik me nog eens aan een echte relatie wil wagen. Dat ik hoop dat het altijd blijft duren. En ik besef nu, liefde hoeft niet moeilijk te zijn. Het is geen hindernissenparcours dat je moet overwinnen. Dat is mijn beste raad voor 'herbeginners'. Volg je intuïtie. Natuurlijk moet er altijd een beetje water in de wijn, maar je hoeft er niet alles bij te pakken tot er geen wijn meer overblijft.

Als het maar vloeit. Heen en weer. Het doet me zo'n deugd om mijn hoofd eens bij iemand anders neer te leggen. Iemand waarmee ik veel kan delen, zoals onze passie voor muziek. Iemand waarbij ik mijn kwetsbare kant kan tonen. En het loopt heel goed tussen Jan en mij. Toch geeft het ons soms een verdrietig gevoel dat we zoveel tijd samen niet gehad hebben of gedeeld. En hoe zal het binnen tien of twintig jaar zijn, want Jan is 11 jonger dan ik. We zullen altijd in een verschillende leeftijdsfase zitten. We hebben elk nog ons eigen huis en gezin. Soms verlang ik er wel naar om gewoon eens langere tijd 'thuis' te zijn. Het pendelen tussen twee huizen is vaak ook vermoeiend. Maar sommige hindernissen neem je er met plezier bij.

We zien het wel. Stap voor stap. Dit jaar vieren we voor het eerst kerstmis samen. Ik kijk er zo naar uit, want kerst, dat is voor mij het familiefeest bij uitstek. Weer een mijlpaal in zicht.

Elly Aerden

ELLY

WAAR HET HART VAN
VOL IS, LOOPT DE
MOND VAN OVER.
ELKE MAAND SCHRIJFT
EEN ANDERE
GASTREDACTEUR HIER
OVER WAT HEM OF
HAAR BEZIGHOUDT OF
RAAKT.



GASTREDACTEUR WORDEN?
MAGAZINE@OKRA.BE



LEUVEN



STRAATSBURG



TEMSE

**BIJ ONS
BRUIST
HET**



ROESELARE

LEUVEN In het Leuvense straatbeeld staan al meer dan twintig IPitup-banken. Hun doel? Jong en oud aanzetten tot bewegen, als vanzelfsprekend deel van het dagelijks leven. Op www.ipitup.be/nl/referenties vind je de locaties van alle banken, ook buiten Leuven. Nog een extra zetje nodig? Doe mee met de IPitup-challenge van OKRA-SPORT+, meer info op www.eenlevenlangsporten.be

STRAATSBURG OKRA Sint-Truiden trok naar de Elzas, het Fort van Mutzig, het pittoreske Colmar en, niet te vergeten, het Europese Parlement in Straatsburg waar fotograaf Jos Lacroix de 45 regeringsleiders, pardon OKRA-leden, op de foto vastlegde.

TEMSE Trefpunt Temse Centrum is proefkonijn voor de reeks Soepel Actief van OKRA-SPORT+. Tegelijk is het OKRA-productiehuis aan het filmen voor OKRA-tv.

ROESELARE Frieda, de dansleerkracht van streekpunt Roeselare en Tielt gaf op de jaarbeurs in Roeselare een demonstratie lijndans met enthousiaste OKRA-leden.



december

- 03** Column gastredacteur
ELLY AERDEN: NIEUWE LIEFDE
- 06** Vraag het aan OKRA
HERVORMING ZORGBUDGET
- 08** Nieuwe liefde
WANT OP HERBEGINNEN STAAT GEEN LEEFTIJD
- 10** OKRA onderzoekt
WAT BIJEN BANKEN AAN KLANTEN ZONDER COMPUTER OF SMARTPHONE?
- 14** Over wat telt
KRISTEL VERBEKE OVER ARMOEDE EN K3
- 18** Gezondheid
DRUKTE-EXPERT TONY CRABBE
- 22** Standpunt Mark De Soete
HOE BELANGENBEHARTIGING LEIDT NAAR RESULTATEN
- 24** De mvx achter de vrijwilliger
HEDWIGE VAN SCHOOTE UIT PUIVELDE
- 26** UIT
VAREN OP DE RIJN
- 32** De Wereld van Guy Poppe
WAGNER, DE COMPOSITIST VAN POETIN
- 34** Factchecker
MUZIEK VERANDERT NIET MEER NA JE TIENERJAREN
- 36** Alles wat je moet weten over
ARTIFICIËLE INTELLIGENTIE, DEELMOBILITEIT EN INFLUENCERS
- 40** Aan tafel
JEROEN MEUS KOOKT VEGETARISCH
- 42** Documentaire Rebels
NIET VOOR OF OVER, MAAR DOOR OUDEREN
- 46** De OKRA-jury
VIJF UITJES MET KLEINKINDEREN
- 50** Tien om niet te missen
- 54** Kruiswoordraadsel en prijzen
- 55** De tuin van (h)eden



Ledenblad OKRA vzw OKRA-leden ontvangen OKRA-Magazine tien keer per jaar (niet in januari en augustus). Lid worden kan via lidworden.okra.be of door je naam, adres en geboortedatum te sturen "OKRA vzw, team lidmaatschap, postbus 40, 1031 Brussel" of naar lidworden@okra.be. Een lidmaatschap kost 28 euro. Een gezinslidmaatschap 47 euro per jaar. **Medewerkers OKRA-Magazine december 2022** Elly Aerden (gastredacteur), An Candaele, Dominique Coopman, Mark De Soete, Peter Dhaese, Jurgen D'Ours, Nona Heremans, Els Hoebrechts, Eric Hulsman, Ellen Ophalvens, Guy Poppe, Steven Reynders, Eric Sohl, Johan Truysers, Tine Vandecasteele, Karin Vanhove, Hilde Van Malderen en Anneke Van Steen. **Contact redactie** magazine@okra.be | 02 246 44 37 **Contact algemeen secretariaat OKRA vzw** secretariaat@okra.be | 02 246 44 41 **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, com@publicarto.be **Opplage:** 163 620 exemplaren. Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever mag geen enkele tekst of illustratie geheel of gedeeltelijk worden gereproduceerd. Advertenties vallen niet onder de verantwoordelijkheid van de uitgever. **Coverfoto:** Frank Bahnmüller. **Het februari-nummer verschijnt uiterlijk op 25 januari 2022.** OKRA-magazine, trefpunt 55+ is aangesloten bij We Media. Je kan OKRA-Magazine ook lezen via www.okra.be.

HERVORMING ZORGBUDGET

Tekst JOHAN TRUYERS // Illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

Mijn vader, 92 jaar, woont alleen thuis in zijn eigen woning. Met mijn broer en zus hebben we afgesproken om hem dagelijks bij te staan. Bijna alle huishoudelijke taken, administratie en ook de persoonlijke verzorging nemen we - samen met enkele thuiszorgdiensten - voor onze rekening. Toch merken we dat het steeds lastiger wordt voor hem om thuis te blijven wonen. Vooral s' nachts maken we ons zorgen. We hebben dan ook op zijn aanraden een aantal woonzorgcentra in de omgeving bezocht. We zijn echter zwaar ontgoocheld in de zeer hoge dagprijzen die hier aangerekend worden. Met het kleine pensioen, de werkmanswoning en een klein bedrag op de bank zien we echt niet in hoe we een residentiële opname kunnen financieren. Hebben jullie goede tips voor ons?

André



Beste André,

We begrijpen je bekommernis. De dagprijzen van de woonzorgcentra zijn al jaren zeer hoog en ze zijn recentelijke ook nog eens sterk gestegen. Vooral door de versnelde indexering die woonzorgcentra mochten doorvoeren, maar ook wegens de sterk gestegen energieprijzen. Met een doorsnee pensioen kan je onmogelijk een opname in een woonzorgcentrum betalen.

Gelukkig zijn er een aantal uitkeringen die een opname beter betaalbaar kunnen maken. Naar aanleiding van de Septemberverklaring van de Vlaamse regering geven we je ook al mee wat er op dit vlak in de nabije toekomst op stapel staat.

Op Vlaams niveau zijn twee zorgbudgetten belangrijk voor bewoners van woonzorgcentra.

Het eerste betreft het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden, wat vroeger de zorgverzekering heette. Momenteel bedraagt deze uitkering 130 euro per maand. Deze uitkering krijg je als je veel zorg nodig hebt. Bij personen die thuis wonen, wordt eerst de graad van zorgbehoefte gemeten. Alleen wie zwaar zorgbehoefte heeft, komt in aanmerking voor dit zorgbudget.

Wie opgenomen wordt in een woonzorgcentrum krijgt deze tussenkomst automatisch. Er wordt dus geen inkomens- of vermogensonderzoek gedaan. Elke bewoner ontvangt momenteel een tussenkomst van 130 euro.

Het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden werd niet meer geïndexeerd sinds 2009.

Gelukkig heeft de Vlaamse regering beslist om dit bedrag vanaf 1 januari 2023 op te trekken naar 135 euro per maand.

Een kleine 270 000 personen, waaronder alle bewoners van woonzorgcentra, zullen deze verhoging automatisch ontvangen.

"BIJ PERSONEN DIE THUIS WONEN, WORDT GEMETEN HOE ZORGBEHOEVEND ZIJ ZIJN"

Een tweede tegemoetkoming betreft het zorgbudget voor ouderen met een zorgnood. Dit heette vroeger de 'tegemoetkoming voor hulp aan bejaarden'. Dit is een zorgbudget voor 65-plussers met een beperkt inkomen en gezondheidsproblemen. Afhankelijk van de graad van zorgbehoefendheid kan deze tussenkomst oplopen van 98 (categorie 1) tot 656 euro (categorie 5) per maand. Voorlopig wordt geen onderscheid gemaakt tussen thuiswonende ouderen en bewoners van woonzorgcentra.

Hier heeft de Vlaamse regering voor een belangrijke fundamentele verandering gekozen. Vanaf 1 april 2023 krijgen alle bewoners die voldoen aan de inkomensvoorwaarden automatisch categorie 4 van de uitkering toegekend. Dat komt neer op een bedrag van 534 euro per maand. De zorgzwaarte wordt vanaf dan niet meer in rekening gebracht. Alle bewoners betalen immers dezelfde dagprijs, ongeacht of ze al dan niet zorgbehoevend zijn. Alleen de hoogte van het inkomen en het vermogen wordt onderzocht.

Veel mensen vrezen dat ze een te hoog inkomen of vermogen hebben en vragen de uitkering – dikwijls ten onrechte – niet aan.

Wat betreft je vader, die een bescheiden pensioen en woning heeft, en een klein spaarbedrag op de bank, is het belangrijk om het volgende te weten:

- Het pensioenbedrag van je vader wordt voor slechts 90 procent in rekening gebracht.
- Er wordt een vast rendement van de spaargelden in rekening gebracht.

- Het kadastraal inkomen wordt tot 1.500 euro vrijgesteld.
- De verhuur van een woning wordt niet meegerekend.

Indien het inkomen en het vermogen van je vader boven de vastgestelde inkomensgrens ligt, wordt dit bedrag in mindering gebracht van het toe te kennen bedrag.

Laten we ervan uitgaan dat je vader met 200 euro de inkomensgrens overschrijdt. Vanaf 1 april 2023 zal hij dan toch nog een verlaagd bedrag ontvangen. Met name 534 euro (categorie 4) min 200 euro is 334 euro per maand. Ook de tegemoetkoming van 135 euro ontvangt hij dan automatisch. In dit geval zal hij maandelijks 469 euro ontvangen bovenop zijn pensioen. Indien hij zijn woning verhuurt, mag hij het volledige huurbedrag behouden. Maar als hij zijn woning verkoopt, zal hij hoogstwaarschijnlijk geen enkele uitkering ontvangen en dit gedurende een periode van tien jaar.

Volledigheidshalve willen we nog vermelden dat de Vlaamse regering van plan is om in de loop van 2023 alle bewoners die recht hebben op de Inkomensgarantie voor Ouderen, automatisch het bedrag van categorie

5 toe te kennen. Dat betreft 656 euro per maand. Daarbovenop ontvangen ook zij de gegarandeerde 135 euro per maand. Samen is dat 791 euro per maand.

Tot slot raden we je aan om nu al contact op te nemen met de dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds. Zij kunnen nagaan of je vader vandaag al recht heeft op de hierboven vernoemde tegemoetkomingen. Daarnaast kunnen ze je ook meer gedetailleerde informatie verschaffen. De eigenlijke aanvraag moet je indienen bij de zorgkas van je vader.

NEEM CONTACT OP MET DE DIENST MAATSCHAPPELIJK WERK VAN JE ZIEKENFONDS OM NA TE GAAN OF JE VADER RECHT HEEFT OP DE TEGEMOETKOMINGEN.

De aanpassingen voor 2023 zoals hier doorgegeven werden op de Vlaamse Regering van 7 oktober 2022 principieel goedgekeurd. Ze worden voor advies aan de Raad van State voorgelegd en zullen via het programmadecreet bij de begroting 2023 aan het parlement worden voorgelegd, zodat de inwerkingtreding op 1 januari effectief kan starten. 

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

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

Elke editie kiest onze gastredacteur een onderwerp dat hem of haar nauw aan het hart ligt. Muziklerares en zangeres Elly Aerden ging voor: Nieuwe Liefde... want op herbeginnen staat geen leeftijd.

NIEUWE LIEFDE...

WANT OP HERBEGINNEN STAAT GEEN LEEFTIJD.

Tekst HILDE VAN MALDEREN

Verliefd worden enkel iets voor de jonge garde? Vergeet het! Leeftijd doet niets af aan verliefdheid, dus hoe oud of hoe jong je ook bent, er is altijd plaats voor een nieuwe liefde in je leven, als je alleen valt of al een tijdje alleen bent. Maar hoe begin je daar nu aan? En wat zijn de struikelblokken?

Cultuuronderzoeker Anna Wolters wilde weten of mensen op oudere leeftijd even verliefd worden en hoe dat dan aanvoelt. Ze deed diepte-interviews bij zestigplussers en wat bleek? Sommige geïnterviewden vertelden haar dat verliefdheid zelfs intenser voelt dan ooit.

“Dat is het mooie van een relatie op rijpere leeftijd, dat je de grootste hobbels in je leven, je beperkingen, je trauma’s hebt opgeruimd. En daarvoor is het eigenlijk veel intenser en veel mooier dan een jonge relatie

waarin je onzeker bent: ben ik wel goed genoeg, ben ik mooi genoeg, ben ik wel aantrekkelijk genoeg?”, vertelde een 63-jarige man.

Verliefd worden heeft eigenlijk niets te maken met leeftijd, wel met hoe je bent als persoon. De ene mens wordt niet snel verliefd, de andere bij wijze van spreken iedere week.

Maar loopt het in de praktijk ook makkelijk, als je al een beetje ouder bent? Want worden we met het ouder worden niet kieskeurig? Zorgen eerdere ervaringen ervoor dat we snel-

ler weten wat we wel of niet willen en stellen we ons daardoor minder open? Misschien draag jij wel slechte ervaringen mee. Dan is er ook nog de praktische kant, want heel wat oudere singles stellen vast dat ze hun eigen leven, routines, vrienden en hobby’s hebben. Dat willen ze niet zomaar veranderen.

Verlanglijstje

Relatietherapeuten raden alvast af om met een al te lang verlanglijstje te werken. Want het is niet omdat iemand zoveel mogelijk beantwoordt

aan de eisen op je lijstje, dat de kans op een harmonieuze relatie groter wordt. Kortom, dezelfde hobby's delen, is geen garantie dat je ook je zielsverwant hebt gevonden. Enig realisme is dus aangewezen.

DEZELFDE HOBBY'S IS GEEN GARANTIE DAT JE EEN ZIELSVERWANT HEBT GEVONDEN.

Om maar iets te zeggen, op het verlanglijstje van vrouwen komen vaak dezelfde wensen terug: een man die even oud is, minstens 1m85 groot, niet kalend, terwijl de gemiddelde Belgische man 1m81 is en ongeveer 45 procent van de mannen al kalend is op zijn veertigste.

Mannen die verzuchten dat ze niemand vinden via bijvoorbeeld een datingapp of -site, blijken soms te zoeken in de verkeerde apps waar de vrouwen vaak veel jonger zijn. Ook dat is niet altijd een match.

Tips & Tricks

De vraag van één miljoen bij mensen die openstaan voor een relatie lijkt wel: waar kom ik in godsnaam iemand tegen? Want eens onze vriendenkringen gevormd zijn, we hobby's al jaren doen en ook de burel al eeuwig naast ons wonen, lijkt het wel of we geen nieuwe mensen meer leren kennen.

Dus een grote tip is: sta open voor nieuwe ontmoetingen en laat dat ook weten aan je vrienden en kennissen, want 70 procent van de singles op oudere leeftijd leert iemand kennen via zijn eigen netwerk. Een open houding doet veel. Het is bijvoorbeeld nooit te laat om een nieuwe hobby te leren.

70 PROCENT VAN DE SINGLES OP OUDERE LEEFTIJD LEERT IEMAND KENNEN VIA ZIJN EIGEN NETWERK.

Ook forceren is nergens voor nodig. Een relatie hoeft niet. Ben je er niet klaar voor om je opnieuw open te stellen, dan is dat ook oké. Wil je toch een stapje op de datingmarkt wagen, dan zijn er heel wat opties. Waar kan je terecht?

- ♥ Datingsites. Er zijn verschillende online datingsites die zich richten op bepaalde leeftijdsgroepen zoals de eigen datingrubriek op de website van OKRA (zie kader). Probeer je een andere site uit, betaal dan niet meteen een grote som geld, meestal is er eerst een proefperiode om te kijken of je je wel goed voelt bij deze manier.
- ♥ Een relatiebureau kan jou een handje helpen. Check altijd eerst of je bij een betrouwbaar bureau terecht komt door bijvoorbeeld online beoordelingen te lezen.
- ♥ Zie je het niet meteen zitten om een date te hebben, dan kan je ook starten met een speeddate.

Speeddaten.be is een site waar je kan inschrijven voor een avond met singles van jouw leeftijd. Je krijgt een tiental potentiële singles voorgeschoteld waar je even mee kan praten. Geen match, geen probleem, dan is het gesprekje na zeven minuten al voorbij. Toch een match, dan kan je nadien nog altijd zelf afspreken. Enkel bij een wederzijdse match krijg je elkaars gegevens.

- ♥ Heel wat niet-commerciële organisaties voor singles groeperen zich onder de koepel Allegro. Daar kun je terecht voor een ruime waaier aan activiteiten, van badminton, over de betere film, petanque en wandelen tot theater.
- ♥ En dan zijn er nog verschillende reisorganisatie die reizen voor singles organiseren. Wie weet klikt het wel met iemand die net als jij van wandelvakanties houdt of met iemand die ook op zoek gaat naar een snuifje cultuur. 🍷



Zin om nieuwe contacten te leggen? OKRA helpt je graag! Bij ons kan je fijne activiteiten ondernemen, erop uittrekken, jouw vriendenkring verruimen of elkaar vinden voor kleine of grotere ontmoetingen. Maar wist je dat via de site van OKRA ook kan daten? Neem zeker eens een kijkje op: <https://www.okra.be/dating>

Alleen OKRA-leden kunnen deelnemen. Momenteel staan er zo'n 120 open zoekertjes. Zie je het niet meteen zitten om zelf een zoekertje te plaatsen, dan kan je ook gewoon reageren op een oproep via het antwoordformulier. Jouw bericht komt dan terecht bij de persoon die het zoekertje plaatste. Hij of zij krijgt dan je emailadres en nadien kunnen jullie zelf verder afspreken.



OKRA ONDERZOEKT

WAT BIEDEN DE BANKEN AAN KLANTEN ZONDER COMPUTER OF SMARTPHONE?

Uit cijfers van KBC blijkt dat één op de tien klanten, veelal ouderen, nooit de computer of smartphone gebruiken om bankverrichtingen te doen. Op welke diensten kunnen niet-digitale bankklanten beroep doen en tegen welke prijs? OKRA onderzocht het bestaande aanbod van tien Belgische banken en komt tot verrassende conclusies. “Hoe duurder, hoe meer dienstverlening, dat zou je denken. Maar dat is helemaal niet zo, blijkt uit ons onderzoek,” zegt Peter Dhaese van OKRA Belangenbehartiging.

De digitalisering gaat snel. Doktersafspraken, restaurantreservaties, meterstanden van gas en elektriciteit en noem maar op: wie niet met de computer of smartphone aan de slag wil of kan, heeft al snel het gevoel in de kou te staan. Toch doen organisaties, bedrijven en soms hele sectoren moeite om ook niet-digitale klanten te blijven bedienen. Gelukkig maar. De bankensector startte, mee op vraag van de overheid en OKRA, met een universele bankdienst. Dat is een engagement om een minimumpakket van niet-digitale dienstverlening aan een betaalbaar tarief aan te bieden.

“Veel banken hebben daarbovenop ook nog extra dienstverlening voor niet-digitale klanten,” zegt OKRA-expert Peter Dhaese. “Toch is de universele bankdienst in ons onderzoek binnengeslopen, omdat een aantal banken de universele bankdienst en extra diensten voor niet-digitale klanten combineren in één commercieel product. Het maakt vergelijken niet evident of eenvoudig. Wie verschillende aanbieders wil vergelijken moet al serieus diep graven, meestal via – jawel – digitale websites. Wie de informatie niet digitaal kan opzoeken, moet naar een bankkantoor om de informatie op te vragen aan het loket en daar-

bij speelt ook toegankelijkheid een rol. Is het kantoor enkel op afspraak open of kan je er ook zonder afspraak terecht? Hoe vaak? Hoe ver is het dichtstbijzijnde bankkantoor? Kan je ook telefonisch informatie opvragen? Is de informatie leesbaar, overzichtelijk en begrijpelijk?”

“DE DUURSTE REKENINGEN ZIJN NIET PER SE DE REKENINGEN MET HET BREEDSTE DIENSTENAANBOD.”

Om de dienstverlening te vergelijken, ging OKRA in het onderzoek op zoek naar drie blokken van niet-digitale dienstverlening: de mogelijkheid om verrichtingen via een loket te laten uitvoeren, het afdrukken van rekeninguittreksels in een kantoor en het laten verzenden van uittreksels via de post.

Grote variatie in kostprijs én in diensten

De kosten voor niet-digitale diensten lopen erg uiteen: van 3 euro per maand bij VDK, tot 7,5 euro per maand bij BNP Paribas Fortis en zelfs 8 euro per maand bij Crelan. Maar nog opvallender, zegt OKRA-expert Peter Dhaese, de duurste rekeningen zijn niet per se de rekeningen met het breedste dienstenaanbod. “Bij BNP Paribas Fortis betaal je 7,5 euro

voor een beperkt aanbod, terwijl je bij VDK met maandelijks 3 euro minder betaalt voor meer diensten.” Ook op vlak van diensten is variatie troef: een aantal banken, onder meer Axa, Argenta en KBC, hebben specifieke formules waarbij papieren overschrijvingen en geldopnames aan het loket onbeperkt zijn inbegrepen.

Maar er zijn ook banken die specifieke diensten uitsluitend voor ouderen reserveren: zo voorziet Belfius maandelijks rekeninguittreksels op papier en de mogelijkheid om gratis overschrijvingen via het loket te doen voor 70-plussers met een ‘Beats new’- of ‘Beats star’-rekening. KBC stelt dan weer 80-plussers vrij van verzendingskosten voor papieren rekeninguittreksels. En Crelan voorziet een onbeperkt aantal overschrijvingen per jaar aan het loket voor 65-plussers die geen digitaal abonnement bij de bank hebben. “We zijn geen voorstander van leeftijdsgrenzen,” zegt Peter Dhaese, “maar we zijn wel tevreden dat banken extra diensten voorzien voor klanten die digitaal minder vaardig zijn. In gesprekken met de banken benadrukken we dat alle niet-digitale klanten nood hebben aan goede dienstverlening, ongeacht hun leeftijd. En dat leeftijdsgrenzen kunstmatig zijn, ook wat digitale geletterdheid betreft.”

"WE ZIJN GEEN VOORSTANDER
VAN LEEFTIJDGRENZEN
MAAR WE ZIJN WEL TEVREDEN
DAT BANKEN EXTRA DIENSTEN
VOORZIEN VOOR KLANTEN
DIE DIGITAAL MINDER
VAARDIG ZIJN."

HOE KIEZEN? OVERZICHT ZET JE OP WEG

Afhankelijk van wat je als niet-digitale consument belangrijk vindt, zal de ene bank al beter bij jou passen als de andere. De tip van Peter? "Vraag je af wat je nodig hebt. Verrichtingen aan het loket? Papieren rekeninguittreksels via de post of via de printers in het bankkantoor? Kijk dan welke bank het meeste aan jouw verwachtingen voldoet."

Formules met verrichtingen aan het loket onbeperkt inbegrepen (overschrijvingen, geldopnames, ...)

Bank	Rekening/Pack
Argenta	Silver en Gold
Axa	Comfort2bank
Beobank	Plusrekening
Bpost	Comfortrekening
Crelan	Excellence
KBC	Plusrekening

Banken die printers voor rekeninguittreksels ter beschikking stellen in de kantoren

Bank
Belfius
Bpost
VDK

De jaarlijkse kost van maandelijkse verzending rekeninguittreksels

Bank	Kostprijs	Samenstelling kostprijs
Beobank (plusrekening)	Gratis	Geen kosten - inbegrepen in servicepakket
Crelan (Performance en Excellence pack)	12 euro	Forfait - gratis voor klanten zonder abonnement op MyCrelan maar niet voor Basic pack
Argenta (Silver en Gold pack)	13,92 euro	louter portkosten
VDK (GiroPlusrekening)	13,92 euro	louter portkosten
AXA	18,92 euro	jaarbijdrage + portkosten
ING	18,92 euro	jaarbijdrage + portkosten
Bpost	21,6 euro	forfait per omslag
BNP Paribas Fortis	25,92 euro	forfait per omslag + portkosten
Belfius (Beats new en Beats starrekening)	27 euro	forfait per omslag - gratis voor 70-plussers
KBC	27 euro	forfait per omslag - gratis voor 80-plussers

Bron: eigen berekeningen OKRA



DE OKRA-PLUIMEN

De strijd van OKRA voor toegankelijke niet-digitale dienstverlening van banken, hij stamt net niet uit de tijd dat de dieren konden praten. Wel sinds de eerste self-banking-kantoren met uitsluitend automaten en verificatie-bakjes voor thuis hun intrede deden. “We hebben heel wat zien veranderen in de loop der jaren,” zegt Peter Dhaese. “En toegegeven, soms ook ten goede. En als het goed is, dan zeggen we het ook. Dit jaar geven we zelfs drie banken een pluim.”



De VDK-kiosk: “Aantal geprinte afschriften stijgt”

VDK besliste vorig jaar om nieuwe uittrekselprinters in alle haar bankkantoren te installeren, de nieuwe VDK-kiosk. Via de bankkaart of elektronische identiteitskaart kunnen rekeninguittreksels afgedrukt worden. Pieterjan Vandenhouet van VDK licht toe: “We zien bij veel banken een tendens om minder uittreksels af te drukken in de kantoren zelf. Maandelijks opsturen wordt veel gepromoot. Maar wij hoorden bij klanten dat maandelijks vaak niet volstaat. Mensen willen bijvoorbeeld wekelijks hun financiën opvolgen. Daarom installeerden we de nieuwe printers, zodat mensen zelf kunnen beslissen wanneer en hoe vaak ze afschriften nodig hebben. Opvallend is dat het aantal afdrukken stijgt sinds we de nieuwe printers in de loop van vorig jaar installeerden.”



De KBC-belmobiel: “Financiële dienstverlening aan huis”

West-Vlaamse klanten van KBC kunnen momenteel beroep doen op de KBC-belmobiel. Dat is een proefproject van KBC waarbij een bankkantoor aan huis komt. Volgend jaar wil de bank de dienst in heel Vlaanderen beschikbaar maken. “Klanten die ondersteuning willen, kunnen bellen naar het specifieke nummer van de KBC-Belmobiel, 050 64 20 04. Ofwel biedt de KBC-medewerker onmiddellijk een oplossing via de telefoon, ofwel krijgt de klant een afspraak thuis voorgesteld,” licht Stef Leunens van KBC toe. “Om veiligheidsredenen zitten niet alle diensten in het aanbod van de KBC-belmobiel, onder meer cashverrichtingen zijn niet mogelijk.” De KBC-belmobielmedewerker kan niet-digitale klanten ook helpen om de eerste stappen te zetten op de digitale KBC-kanalen.



De Belfius-Beats voor 70-plussers: “Gratis maandelijkse afschriften via de post”

Klanten van Belfius die ouder zijn dan 70 jaar én een Beats New- of Beats Star-rekening hebben, betalen geen kosten voor papieren overschrijvingen én ze krijgen hun rekeningafschriften maandelijks gratis via de post. “Onze kantoren zijn ook uitgerust met toestellen om rekeningafschriften gratis af te drukken, overschrijvingen te doen en het saldo van rekeningen te raadplegen,” zegt Ulrike Pommée van Belfius. “Ook via onze dienst Phone Banking kunnen niet-digitale personen, minder mobiele personen en slechtzienden en blinden hun geldzaken dagelijks beheren, louter via een gewone telefoon.”

Het volledige OKRA-onderzoek, op basis van de informatie die banken bezorgden en het eigen opzoekingswerk, kan je lezen via www.okra.be/banken



Lunch Garden

15/12 – 02/01

EINDEJAAR TRAITEUR FORMULES

WIJ MAKEN JOUW FEEST

Vind je bestelformulier aan de kassa of op www.lunchgarden.be/traiteur en bestel voor 27/12

+GRATIS CAVA 75cl
bij aankoop van 6 feestmenu's

FEESTMENU

35,-

MENU KIDS

5,99

KOUD BUFFET

35,-

min. 10 pers

A close-up portrait of Kristel Verbeke, a woman with long, wavy brown hair and green eyes. She is resting her head on her right hand, looking directly at the camera with a gentle smile. She is wearing a bright red jacket. The background is dark and out of focus.

KRISTEL VERBEKE

“ZINGEN HEEFT ME ALTIJD GEHOLPEN OM DINGEN TE VERWERKEN.”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANK BAHNMULLER

Bijna twintig jaar lang deed ze met K3 duizenden kinderharten sneller slaan. Vandaag is Kristel Verbeke trots dat De Warmste Week 2022 inzet op kansarmoede. “Mijn mama's zitten daar voor iets tussen,” vertelt ze. Haar mama's, dat zijn de mama's uit 'Zorgen voor mama', het televisieprogramma waarin Kristel ons, met veel empathie en vanuit een groot engagement, een inkijk geeft op de impact van armoede op een gezin.

Ik ben een kwartiertje in Bar Marie in Mechelen als Kristel de deur opent en me met een stralende glimlach begroet. Snel informeert ze waar ze kan parkeren, want “een boete krijgen is altijd zuur geld.” Het is de eerste keer dat ik Kristel *in levende lijve* ontmoet. Een *face-to-face*-gesprek, over wat telt. En dus ook over de ‘ongelukkigheden’ en het verdriet in haar leven.

Kristel is twaalf jaar als haar ouders uit elkaar gaan. Boven hun hoofden, worden de kinderen verdeeld. Kristel, dan 12, blijft bij haar papa, waar ze voor het huishouden moet instaan. Haar oudere zus Isabelle, dan 18, trekt in bij haar grootmoeder. Haar jongere zus Veronique, dan 9, moet naar mama. De vader van Kristel is vrachtwagenchauffeur. Veel geld is er niet.

De binnenkant van armoede

Wat is jouw grootste verdriet? De scheiding van je ouders toen je twaalf was? De armoede?

Kristel Verbeke: “Het verlies van mijn twee zussen. Ik mis die nog altijd. De scheiding van mijn ouders en hun dood gebeurden op drie jaar tijd. Isabelle was 21 jaar toen ze verongelukte. Veronique was 11 jaar toen ze thuis door koolstofmonoxidevergiftiging om het leven kwam. Onlangs trad ik met het toneelstuk ‘*Proper Lakens*’ op in Hamme, de gemeente waar ik opgroeide. Ik vroeg me af wat mijn zussen ervan zouden denken en wie ze nu zouden zijn. Ik zal nooit een antwoord krijgen, maar loopt er soms nog *ambetant* van. Men zegt dat de tijd alle wonden heelt, maar dat klopt niet. Isabelle en Veronique waren zalige meiden. Mijn grote zus was heel zacht, heel lief. Mijn kleine zus was een leuke, vinnige spring-in-’t-veld.”

Het raakt me wat je vertelt. Ik verloor zelf een broer. Hij was achttien, ik twintig. Hoe was de band met je zussen?

Kristel: “Mijn ouders hadden een café. Mijn zusjes en ik beleefden samen een mooie, onbezorgde kindertijd. We kregen veel vrijheid. Mama zorgde voor het eten, er werd gepeutst en gestofzuigd, we waren goed gekleed en we gingen naar school. Tot ineens, letterlijk, een *camion* voor de deur stond, en wij verdeeld werden. Ik was twaalf jaar, bleef bij mijn papa, en moest het huishouden doen. Mijn oudere zus Isabelle – in feite mijn halfzus, kwam elke avond langs. Ze bracht dan eten mee, we kookten samen, kropen onder een dekentje en keken tv. Daarna kroop ik in bed en reed zij met haar brommer terug naar haar oma. Mijn mama zag ik om de twee weken, mijn jongere zusje Veronique elke week. Na de dood van Veronique had mijn mama zoveel verdriet, dat ze mij er niet bij kon pakken. Zo bleef ik mijn hele jeugd bij papa. Hij was geen slechte mens, maar wist ook met zijn verdriet geen blijf. Na zijn werk bleef hij vaak op café hangen. Ik kreeg elke week 500 Belgische frank om een winkelkar te vullen. We aten veel spaghetti met bruine suiker. Als vlees soms gehakt en soms koteletten. Alleen op zaterdag af en toe biefstuk met pickles, wat voor mij een feestmaal was.”

"DE MAMA'S VAN 'ZORGEN VOOR MAMA' EN IK SPREKEN DEZELFDE TAAL. EN OOK ZIJ OORDELEN NIET."

Hoe ging het op school? Kon je met je verdriet omwille van het verlies van Isabelle en Veronique bij iemand terecht?

“Mijn muziek was belangrijk. Ik droomde ervan zangeres te worden. Ik nam liedjes op cassette op, speelde die af en zong mee. Soms kon ik blijven slapen bij een tante of bij een goede vriendin maar over mijn verdriet werd met geen woord gerept.

Van thuis herinner ik me de kou. Ik kreeg onder mijn voeten als ik de chauffage had opgezet. De tv was mijn beste vriend. Ik voelde me eenzaam. Alleen over het huishouden beslissen, was lastig. Toen ik ’s avonds zag dat de klok acht uur sloeg of dat het buiten donker was, dacht ik ‘*ik zal maar wat eten klaar maken*’. Maar alles went. Als kind ben je flexibel. Ik had toen trouwens niet door dat mijn situatie anders was dan bij mijn klasgenootjes.

Op school wou ik iets bereiken. Het was soms met de hakken over de sloot, maar toch. Na het derde middelbaar kreeg ik een B-attest. Ik kwam in het technisch onderwijs terecht en volgde de richting secretariaat-talen. Die richting lag me niet, en zo veranderde ik van school, om daar moderne talen te kunnen volgen. De onderdirectrice, zuster Relinda, zag dat ik elke dag boterhammen met suiker meehad en kwam naar me toe. Iemand die je ziet en in jou gelooft, is ontzettend belangrijk. Het werd een kantelpunt. Zuster Relinda regelde het zelfs dat ik kon babysitten op de kinderen van de leerkracht Duits, waardoor ik kon meegaan op eindejaarsreis. Ik werd in mijn waarde gelaten, en haalde mijn diploma middelbaar. Van mijn vader mocht ik niet verder studeren, dat was te duur. Koppig als ik was, ging ik veel vakantie- en weekendwerk doen. Daarmee betaalde ik mijn hogere studies. Zo haalde ik het diploma regentes Nederlands, geschiedenis en economie. In mij zit een soort bewijsdrang en een vorm van perfectionisme. Opdat het leven van mijn zussen betekenis zou hebben, werkte ik later zelfs drie keer zo hard.”

K3

Kristel, wat heeft K3 voor jou betekend?

“Alles. K3 is een heel schone cadeau geweest. Ik vertelde het al, als kind schreef ik in elk vriendenboekje dat



>> ik later zangeres zou worden. Zingen heeft me altijd geholpen om dingen te verwerken. Het is begonnen in het zesde leerjaar met een musical. Daarna volgde de periode van de playbackshows. Henny Huisman, Ciske De Rat en Nikka Costa waren jonge mensen die van zingen hun job hadden gemaakt en dat zou ik ook. Ik deed alles, van rockbandjes over funk en achtergrondzangeres bij Barbara Dex en Niels Williams.

Toen vroeg Niels me of ik met twee andere meisjes (*Karen Damen en Kathleen Aerts, dc*) een groepje zou beginnen in het Nederlands. Ik werkte bij de bank, gaf mijn job op en waagde de sprong. K3 was geboren. Ik leerde veel bij. Zingen, dansen, acteren, musicals doen. Met K3 als vlaggendrager van Studio 100 zat ik qua professionaliteit in de beste leerschool. En daarbovenop (*lacht*) leerde ik in die periode mijn man en grote liefde, Gene Thomas, kennen.

Zingen en optreden met K3 was zalig. Overal waar we kwamen, amuseerden de kinderen zich. We gaven het beste van onszelf. K3 had ook impact. We brachten entertainment. Zingen, dansen, plezier maken. Maar ook een boodschap van verdraagzaamheid en vrede."

Ervaringsdeskundige

Na twintig jaar K3, ging je werken voor het Kinderrechtencommissariaat, en maakte je programma's als *Generatie K* en *Kinderkopkes*. De jongste twee jaar volgden we je op *Eén met 'Zorgen voor mama'*. Wat betekende het voor jou, je plots te 'outen' als iemand die ooit in armoede leefde?

"Het heeft een tijd geduurd vooraleer ik over mijn jeugd kon praten. Dat ik in armoede had geleefd, had ik gedeeld met mijn man en dichtste vrienden. Na K3 mijn rugzak open maken, was niet evident. In gedachten, zit ik dan terug in dat huis, en overvalt me een gevoel van schaamte en verdriet. Tegelijk merk ik dat



Kristel Verbeke: "We brachten met K3 entertainment. Zingen, dansen, plezier maken. Maar ook een boodschap van verdraagzaamheid en vrede."

mijn verhaal voor veel mensen een vorm van steun is."

Wat heeft het maken van 'Zorgen voor mama' met jou gedaan?

"Dat was best confronterend. Ik vond er de mentale vermoeidheid en de stress terug, maar voelde me ook snel helemaal mezelf en heel comfortabel bij ons mama's. We spreken immers dezelfde taal. En zij oordelen niet. Nieuw was dat de mama's uit 'Zorgen voor mama' zich vaak schuldig voelen. Als kind dat met mijn papa in armoede leefde, ken ik dat gevoel niet. Maar het heeft me geholpen om mijn ouders beter te begrijpen."

Hoe heb je die confrontatie verwerkt?

"Zo'n verhalen laat je niet achter. Doe het maar, met 1.250 euro aan leefloon en een huishuur van 625 euro. Er gebeurt trouwens meer dan je als kijker ziet. We doen intens aan research, dompelen ons onder in het leven van die families, doen de opnames, en blijven achteraf contact houden. Dat is best vermoeiend, ook al omdat je je machteloos voelt. Zo kwam ik in een gezin waar geen brood en choco was, wat voor een enorme stress zorgde die

ik zou wegnemen. Maar zo iets kan niet, leerden de coaches Claudia Di Vaio en Joost Bonte me meteen. Hoe kan je dat loslaten? Ik heb soms veel wandelingen met de hond nodig, om het een beetje los te laten."

Heeft het jou in een zekere zin ook deugd gedaan?

"Zeker, omdat dit verhaal moet worden verteld. Ik ben ook trots dat De Warmste Week inzet op kansarmoede, en dat mijn mama's daar voor iets tussen zitten. Sinds 'Zorgen voor mama' is hun situatie niet veranderd, maar dat mensen hen écht zien en milder zijn, en actie zullen ondernemen om centen in te zamelen voor de 270 projecten die je op www.dewarmsteweek.be vindt, doet hen deugd. En hopelijk volgt ook de politiek."

Hoe belangrijk is jouw gezin? En zijn daar nog sporen te merken, van jouw verleden?

"Mijn gezin is ontzettend belangrijk. Met Gene heb ik veel geluk. Ik heb een gouden man. Ik zie hem doodgraag en hij mij. Dat loopt fantastisch. Er is niemand die beter en mooier van hart is dan mijn man. Hij doet alles voor mij en voor onze dochters, Lily en Nanou. Zij zijn bijna 18 en 16. Een uitdagende leeftijd. Maar we doen veel samen, vormen een hecht gezin. Soms praten we over vroeger. De meisjes weten hoe zwaar ik het had, toen ik hun leeftijd had. Ze hebben elke dag hun boterhammen. Willen ze een broodje kopen, dat moeten ze dat zelf betalen. Praktisch let ik er nog altijd op

"MIJN DOCHTERS HEBBEN
ELKE DAG HUN
BOTERHAMMEN. WILLEN ZE
EEN BROODJE KOPEN, DAN
MOETEN ZE DAT ZELF
BETALEN."

wat de producten in de winkel kosten. Ik ben heel goed in weekmenu's maken en rekenen. Niet dat ik gierig ben. Ik permitteer me wel een lekker etentje of een fijne vakantie."

Oma's aan de top

Je vader stierf aan longkanker in het begin van de K3-periode. Je moeder is intussen 68 en gelukkig nog gezond en wel. Hoe is de band nu met haar?

"Ze is de beste oma aan de top voor mijn kinderen. Zonder haar, was K3 heel moeilijk geweest. Ook de mama van Gene, Moeke, is er altijd voor de meisjes. Mijn mama en ik hebben een hechte band nu. Dat was niet altijd zo. Als tiener en toen ik zelf mama werd, was ik boos en teleurgesteld.

Hoe kan het dat een mama haar kind in de steek laat? We hebben daar veel over gepraat. Ze heeft zich een tijd erg schuldig gevoeld. Maar je kunt de klok niet terugdraaien. Nu hebben we het goed samen. Ze is een gouden oma. Niets is haar te veel.

Heerlijk hoe grootouders een heel warm dekontje rond hun kleinkinderen leggen. Bij opa en oma krijg je een snoepje, thuis is het een fruitje.

Fantastisch dat de regels thuis niet altijd gelden bij opa en oma. Ook al gaan je kleinkinderen de mist in, als opa of oma oordeel je niet, maar luistert. Ik hoop dat ik later de kinderen van mijn kinderen ook zo kan verwennen." 



Eén op de acht Vlamingen worden in kansarmoede geboren. De Warmste Week 2022 wil vlammen tegen kansarmoede. Doe nu mee met een actie en kijk en luister mee van 19 tot 24 december 2022. www.dewarmsteweek.be



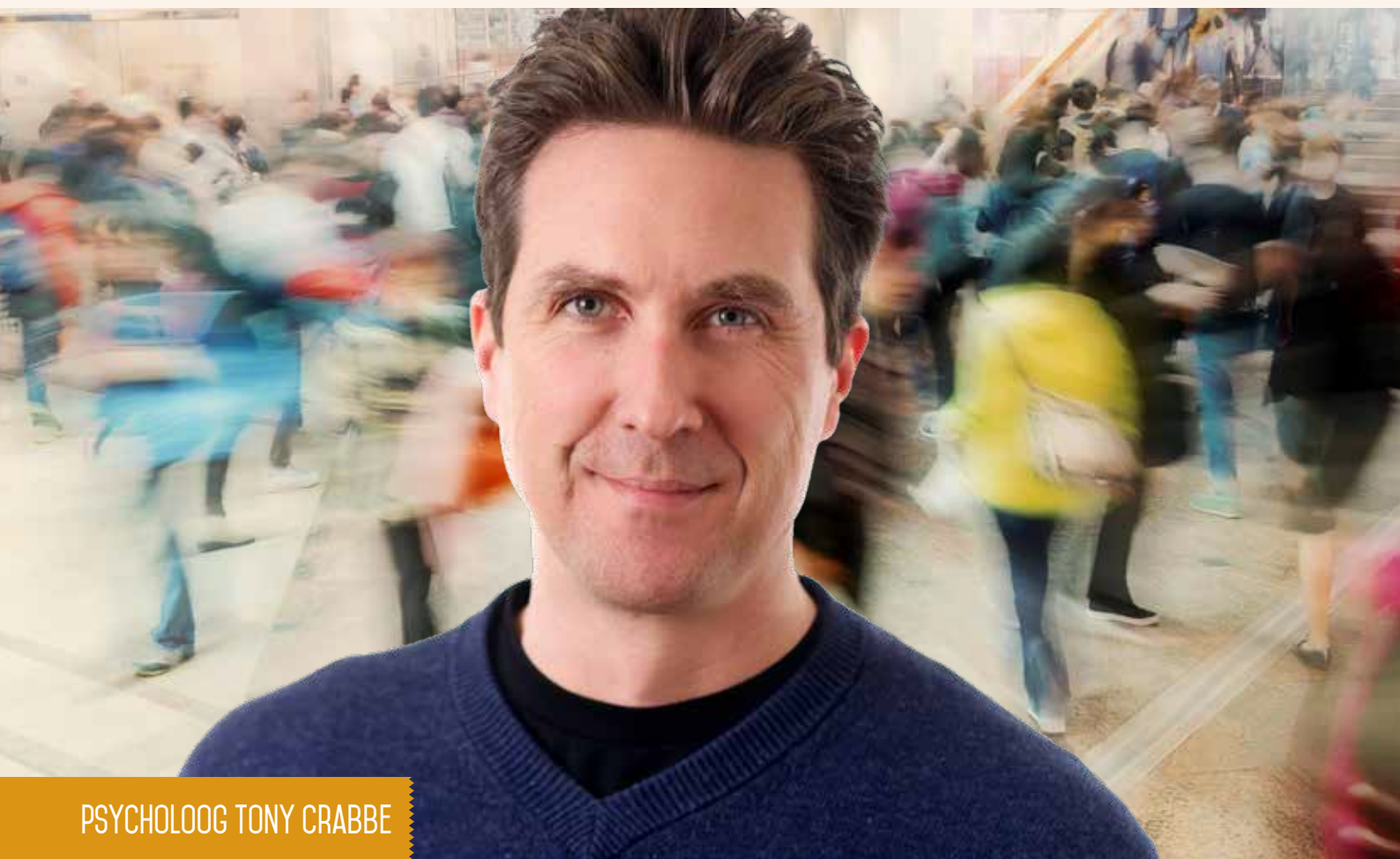
"Na een week in het ziekenhuis besef ik hoeveel mijn eigen bed en mijn eigen ritme me waard zijn. Ik weet dat ik hulp nodig heb, maar ik wil zelf bepalen hoe. Thuiszorg is voor mij: iemand die me vraagt hoe mijn vrouw de bloemkool klaarmaakte. Het is écht warme zorg: niet gewoon koffie op een dienblad met een koekje, maar koffie met een gesprekspartner."

Ik ben Karel, 73. Sinds mijn heuprevalidatie verwelkom ik elke dinsdag en donderdag Pascale van Ferm Thuiszorg.

Ferm
thuiszorg

Warme zorg. Altijd dichtbij.

Bel voor jouw aanvraag gratis **0800 112 05**
SamenFerm.be/thuiszorg



PSYCHOLOOG TONY CRABBE

“DRUKTE IS GEEN NOODZAAK MAAR VAAK WEL DE MAKKELIJKSTE OPTIE”

‘Hoe gaat het met je?’, ‘Ja, druk hé’. We hebben het allemaal zo ontzettend druk. En we zijn er nog trots op ook. Het druk hebben is de laatste decennia uitgegroeid tot een statussymbool. Je bent pas geslaagd in het leven als je een overvolle agenda hebt. En daar staat geen leeftijd op. Het start al bij de naschoolse activiteiten die je als kind kunt volgen en wie gedacht had dat het eindigt eens je op rust bent, is eraan voor de moeite. Maar maakt een druk leven ons gelukkig? “Nee,” zegt psycholoog en auteur Tony Crabbe, “alleen relaties, zingeving en gezondheid, de dingen die we opofferen door ons druk bestaan, kunnen ons echt gelukkig maken.”

Wat is drukte?

“Drukke betekent voor mij het jachtige, altijd gespannen bezig zijn met meerdere dingen tegelijk waardoor we ons laten voortdrijven en overbelast raken. Met drukte bedoel ik het altijd ‘aan’ staan, het

voortdurend op je telefoon kijken of het van bezigheid naar bezigheid hollen. Drukke is te veel ballen tegelijk in de lucht houden, is een overvolle agenda, is het dagelijkse gejaag. Het is dwang, concentratieverlies en uitputting.”

Maar is het leven vandaag de dag niet gewoon zo?

“Neen, drukte is niet noodzakelijk. Ja, er is een hoop dat gedaan moet worden, maar het is onjuist en zinloos om te denken dat je het altijd zo druk hebt omdat je zoveel te doen hebt. Druk zijn is vaak de makkelijkste optie, omdat we onze dag laten bepalen door onze omgeving in plaats van zelf over een planning na te denken. Het is makkelijker om te proberen alles te doen, dan om te kiezen wat wel en wat niet. Ons drukke bezig zijn verhult vaak ook dat we ander belangrijk of moeilijker werk aan het uitstellen zijn.”

Toch is het druk hebben enorm populair?

"Klopt, want met druk zijn tonen we onze ambitie en bovendien is het erg verslavend. Wist je dat elke keer wanneer je je mails leest er een kleine hoeveelheid van het stimulerende dopamine vrijkomt, ook wel gekend als het gelukshormoon?"

Dus druk is dan toch zo slecht niet?

"Stress is, op zich, niet slecht voor ons. Maar het gevoel overbelast te zijn zet veel mensen aan om juist nog meer van zichzelf te eisen. Om alles wat we moeten doen ook te kunnen doen, voeden we onszelf met stress en cafeïne. We nemen zelden een pauze, we nemen zelden de tijd om weer op adem te komen. We blijven onszelf alleen maar opjagen, meer dan vroeger. Uit onderzoek blijkt het aantal mensen dat zich altijd gehaast voelt, jaar na jaar is gestegen sinds 1972."

We leven natuurlijk in uitdagende tijden, er komt heel wat op ons af.

"Het begint al met de hoeveelheid informatie die we krijgen. Met de hoeveelheid nieuws die er vandaag op je afkomt zou je 174 kranten kunnen vullen. In de tijd dat je dit interview aan het lezen bent, zijn er trouwens wereldwijd driehonderd miljoen e-mails verstuurd. En uiteraard heeft elke actie die we ondernemen ook weer invloed op iemand anders. Dus hoe meer wij doen, hoe meer werk wij voor anderen creëren. Die anderen doen op hun beurt meer, wat betekent dat wij allemaal nog meer en meer moeten doen."

Maar is drukte ook niet iets dat we vooral zelf zo ervaren?

"Dat is zeker zo. We voelen ons een groot deel van de dag bestookt en overstelpt. Velen van ons zoeken

**"OM JE NIET DOOR DRUKTE
OPGESLOKT TE VOELEN, MOET
JE HET IDEE LOSLATEN DAT JE
ALLES KUNT DOEN ALS JE JE
TIJD MAAR GOED INDEELT EN
BENUT."**

de oplossing in tijdsmanagement. We denken dat we door effectiever gebruik te maken van onze tijd meer controle over ons eigen leven krijgen. Maar dat werkt averechts. We worden efficiënter, waardoor we meer werk verzetten, waardoor we het nog drukker krijgen."

Maar we verzetten wel meer werk en zijn dus succesvoller in wat we doen?

"Neen, ook dat klopt niet. In een wereld die al overvol is, moet er niet nog meer bij. In een wereld waar iedereen het te druk heeft, is aandacht het meest schaarse goed geworden. We moeten niet proberen om meer te doen, maar om minder te doen en dat beter te doen."

Een druk leven maakt ons niet gelukkig.

"Nochtans denken velen van wel. We leven in de veronderstelling dat meer geld, meer status en een grotere populariteit een beter leven betekenen."

**"ONDERZOEK HEEFT
UITGEWEZEN DAT MEER GELD,
MEER STATUS EN EEN GROTERE
POPULARITEIT NIET TOT
NAUWELIJKS VAN INVLOED
ZIJN OP ONS WELZIJN."**

Dat klopt natuurlijk niet.

"Onderzoek heeft uitgewezen dat meer geld, meer status en een grotere populariteit niet tot nauwelijks van invloed zijn op ons welzijn. Ten tweede zijn juist de dingen die we opofferen, denk aan relaties, zingeving en gezondheid, de enige dingen die ons echt gelukkig kunnen maken. Ten derde zijn mensen die zich richten op uiterlijkheden als geld, spullen en status, minder gelukkig en minder gezond dan mensen die zich richten op de dingen waar drukte geen tijd en ruimte voor biedt zoals relaties, persoonlijke groei of het leveren van een bijdrage aan de gemeenschap."

Hoe kunnen we het dan beter aanpakken?

"Om je niet door drukte opgeslokt te voelen, moet je het idee loslaten dat je alles kunt doen als je je tijd maar goed indeelt en benut. Waar je je op moet richten, is op het krijgen van het gevoel dat je je eigen leven beheerst. Beheersen gaat niet over het managen van tijd, maar over het managen van aandacht. Beheersing dus, maar ook onderscheiding en betrokkenheid zijn nodig om de drukte het hoofd te bieden en een gelukkig leven te leiden."

Wat bedoel je met onderscheiding en betrokkenheid?

"Je moet je onderscheiden, een gezonde balans tussen werk en privéleven is belangrijk maar niet voldoende. Je moet het zelfvertrouwen opbouwen om je eigen weg te gaan, om risico's te nemen en om, tegen de sociale norm in, te kiezen voor een minder hectisch leven. Tot slot is het van belang om de kick van de drukte te vervangen door de stimulerende vreugde van betrokkenheid."

>>



Dat klinkt goed maar hoe slaag je erin om je aandacht te beheersen, je te onderscheiden en een betrokken leven te leiden?

"In mijn boek *'Nooit meer te druk'* geef ik hiervoor heel wat tips. Ik geef er alvast enkele voor de OKRA-leden die het te druk hebben om het boek te lezen. Kijk bijvoorbeeld eens om je heen hoe mensen met drukte omgaan en zoek aansluiting bij iemand die goed omgaat met juist die aspecten van drukte waar jij de meeste moeite mee hebt. En maak die persoon tot een rolmodel. Zeg ook nooit meer: *'Ik heb het druk'*. Probeer – net als de persoon die je zonet tot rolmodel uitkoos – andere prioriteiten te leggen en ervaar hoe geschokt mensen daarop reageren. Dan zul je merken dat je echt iets aan het veranderen bent, dat je je aan het onderscheiden bent van de kudde."

Jij geeft rake voorbeelden, toch kreeg ook jij onlangs een lesje in betrokkenheid?

(lacht) "Ja, ere wie ere toekomt. Op een gegeven moment, toen ik weer eens een heel weekend in mijn kantoor doorbracht, beloofde ik mijn kinderen, vanuit een gevoel van schuld, dat ik voor elk van hen

**"VELEN ZOEKEN DE
OPLOSSING IN
TIJDSMANAGEMENT.
DAT WERKT AVERECHTS.
WE WORDEN DAN
EFFICIËNTER EN GAAN
NET NOG MEER DOEN."**

een groot cadeau zou kopen omdat ze zoveel begrip voor me hadden gehad. Een paar dagen later zag ik in hoe verkeerd deze belofte was. De volgende dag, tijdens het ontbijt, kondigde ik mijn nieuwe plan aan. Ze zouden alle drie een dag

**"KIK EENS OM JE HEEN HOE
MENSEN MET DRUKTE OMGAAN
EN ZOEK AANSLUITING BIJ
IEMAND DIE GOED OMGAAT MET
JUIST DIE ASPECTEN VAN
DRUKTE WAAR JIJ DE MEESTE
MOEITE MEE HEBT."**

vrij van school krijgen waarop ze elk individueel mijn onverdeelde aandacht zouden krijgen."

Hoe reageerden ze daarop?

"Ze barstten alle drie spontaan in juichen uit! Mijn kinderen bleken van nature beter te zijn afgestemd op de principes van mijn boeken en lezingen dan ikzelf. Dat gezegd zijnde, ga ik nu meteen wat tijd voor hen maken." ♦



> Kijk op pagina 55 van dit magazine en win een exemplaar van het boek *'Nooit meer te druk'* van Tony Crabbe.

'Ik ben 57. Moet ik nu al aan een testament denken?'

U leest het in onze gratis gids!

Wilt u dat uw nalatenschap volgens uw wensen wordt verdeeld? Stel het opmaken van een testament dan niet uit. Een testament geeft u controle over wie wat krijgt en voorkomt problemen bij nabestaanden. Vraag nu onze gratis gids aan met 21 veelgestelde vragen (en antwoorden) over nalaten, testament en schenken.



Ja, ik ontvang graag de gratis gids over nalatenschap en testament.

Bestel de gids via komoptegenkanker.be/nalaten of vul deze antwoordstrook in.

☐ De heer	☐ Mevrouw		
Voornaam		Naam	
Straat		Nummer	Bus
Postcode		Gemeente	

**Stuur de ingevulde antwoordstrook in een gefrankeerde envelop naar:
Kom op tegen Kanker vzw, Koningsstraat 217, 1210 Brussel.**

Vragen? Contacteer ons via testament@komoptegenkanker.be of op 02 227 69 69.

Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om en verstrekken ze nooit aan derden. Kijk op komoptegenkanker.be/privacybeleid voor meer informatie.

HOE BELANGENBEHARTIGING LEIDT NAAR RESULTATEN: VERVROEGDE INVOERING VAN VERHOOGD ZORGBUDGET

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

Trouwe lezers van deze rubriek weten dat ik onze werking rond belangenbehartiging hoog in het vaandel draag. Zij zullen niet verbaasd zijn dat ik, naar aanleiding van de vervroegde invoering van het verhoogde zorgbudget, graag deze plaats gebruik om meer toelichting te geven over hoe OKRA dossiers op de politieke agenda zet en hoe onze inspanningen – liefst zo vaak mogelijk natuurlijk – leiden tot politieke besluitvorming.

Laat ons beginnen bij het begin: belangenbehartiging is veel meer dan beleidsbeïnvloeding alleen. Beleidsbeïnvloeding is het sluitstuk. Belangenbehartiging begint bij het luisteren naar onze (bestuurs)leden en de ouderen. Kennis maken met de noden en behoeften, zoals ze zich manifesteren bij de ouderen zelf. Het is dé basisinvestering van OKRA als organisatie om permanent aanwezig te zijn daar waar ouderen samenkomen, waar ze elkaar ontmoeten, waar ze ontspannen, cultuur opdoen, zichzelf kunnen zijn. Daar kunnen mensen hun hart luchten over wat hen dwarsligt. Daar komt ook de OKRA-dienstverlening tot stand. Direct oplossen waar het kan, maar ook correct doorverwijzen naar de juiste dienstverlener blijft hier onze stelregel.

Heel wat problemen, vragen en noden kunnen evenwel niet opgelost worden. Het lange proces van collectieve belangenbehartiging neemt daar een aanvang: problemen correct formuleren, gedupeerden aan het woord laten, intern in werkgroepen de problemen aftoetsen, zoeken naar oplossingen, enzovoorts. Ook degelijke netwerkvorming is hier cruciaal om voldoende druk uit te oefenen op de politieke besluitvorming. Petities en straatac-

ties geven netwerking meer slagkracht.

OKRA draagt deze collectieve belangenbehartiging van de meest kwetsbare ouderen in haar missie. Daardoor is ook ons politiek werk vanzelfsprekend. Nemen we het probleem van de betaalbaarheid van een opname in een woonzorgcentrum als voorbeeld.

**"DE VERVROEGDE INVOERING VAN
HET VERHOOGDE ZORGBUDGET IS
OPNIEUW EEN BELANGRIJKE
STAP IN HET BETAALBAAR MAKEN
VAN EEN OPNAME IN EEN
WOONZORGCENTRUM."**

Al van eind jaren '80 kaartte OKRA (samen met CM) het belang van een afhankelijkheidsverzekering aan, toen op het federale niveau. De kosten voor zorg waren immers onbetaalbaar geworden. 1 op 3 van de rusthuisbewoners moesten aankloppen bij het OCMW. De jaren '90 werden evenwel het grote besparingsdecennium om de eurodoelstellingen te bereiken. Nieuwe initiatieven kregen geen schijn van kans. OKRA heeft dan het geweer van schouder veranderd en de

vraag aan de Vlaamse overheid voorgelegd. Dat is uiteindelijk uitgekomen in de uitbouw van de zorgverzekering. OKRA heeft politiek kunnen doordrukken dat alle bewoners van woonzorgcentra de uitkering ontvangen, ongeacht hun graad van zorgbehoefte. Het effect was duidelijk: 10 jaar na de invoering van de zorgverzekering in 2001 was minder dan 10 procent van de rusthuisbewoners nog afhankelijk van het OCMW.

Sindsdien zien we evenwel een terugval in de betaalbaarheid van een rusthuisopname. De dagprijzen bleven stijgen, terwijl de zorgverzekering nooit geïndexeerd werd. Samen met CM heeft OKRA opnieuw het initiatief genomen om de betaalbaarheid van een opname structureel aan te pakken.

Met resultaat. Deze keer trokken we de kar van het zorgbudget voor ouderen met een zorgnood. Dat is een zorgbudget voor 65-plussers met een beperkt inkomen en gezondheidsproblemen. Zoals bij de zorgverzekering hebben we ervoor geijverd dat alle bewoners die voldoen aan het inkomens- en vermogensonderzoek de uitkering uit de hoogste categorie moeten ontvangen (vandaag gelijk aan 656 euro). Na veel lobbywerk van CM en OKRA is het voorstel ook ingeschreven in het Vlaams regeerakkoord van oktober 2019. In de compromisvorming tussen de verschillende politieke fracties opteede men evenwel voor de tweede hoogste uitkeringscategorie (534 euro) en de invoering ervan in januari 2024.

In het daaropvolgende lobbywerk zijn we blijven aandringen op de hoogste categorie en op een vroegere invoering ervan. Dat heeft uiteindelijk in de laatste begrotingsbespreking geleid tot de vervroegde invoering op 1 april 2023 van het zorgbudget van 534 euro voor alle bewoners die aan de inkomensvoorwaarden voldoen. Later in 2023 zal aan alle personen die de Inkomensgarantie voor Ouderen ontvangen de hoogste categorie toegekend worden, namelijk het zorgbudget van 656 euro. Dat is opnieuw een belangrijke stap in het betaalbaar maken van een opname in een woonzorgcentrum, zeker voor

de lagere inkomensgroepen. Lost de vervroegde invoering en de verhoging alle problemen op? Spijtig genoeg niet. Door de sterk gestegen energieprijzen, zijn ook de dagprijzen het voorbije jaar sterk gestegen. Hier heeft OKRA een procedure aangespannen bij het Grondwettelijk Hof, omdat de federale regering de voorziene energietussenkomen nog steeds niet toekent aan bewoners van woonzorgcentra. Een flagrante vorm van discriminatie!

Ook in de toekomst mag elke oudere blijven rekenen op de sterke collectieve belangenbehartiging van OKRA. 



MARK DE SOETE,
ALGEMEEN DIRECTEUR OKRA

vind je houvast bij Goed

Zoek je steun bij de meubels om je heen of neem je liefst een arm van iemand vast als je stapt? Heb je het moeilijk om je nog zelfstandig te douchen of om alleen naar het toilet te gaan? Ontdek bij Goed oplossingen die je letterlijk een houvast geven. Samen staan we sterk in het leven.

extra steun binnen handbereik handgreep Solido (met zuignappen)

- gemakkelijk te bevestigen op een glad oppervlak
- ideaal voor bij het toilet of in de douche
- vermindert de kans op vallen aanzienlijk

€ 46,96 € 19,99



stevig op stap

plooibare wandelstok

- stap extra stevig
zowel binnen als buiten
- na gebruik gemakkelijk samen
te plooien en op te bergen

€ 19,93 € 9,99



 **Vragen over deze of andere hulpmiddelen? Ontdek ons ruim aanbod en onze expertise. Kom langs in een Goed thuiszorgwinkel of bel 03 205 69 29.**

samen met 

Actieperiode: geldig van 21/11 t.e.m. 31/12/2022. Niet cumuleerbaar met andere acties en kortingen.



goed
thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apotheek

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:
HEDWIGE VAN SCHOOTE

27 september 1952, 70 jaar,
geboren in Sint-Gillis-Waas

Gehuwd

Woont nu in Puivelde (Belsele)

3 dochters en 9 kleinkinderen

Werkte lang in de
verzekeringssector, gaf les in het
volwassen- en het hoger onderwijs

Volgde heel wat opleidingen zoals
elektriciteit, schrijnwerkerij, metsen,
schilderen. Klust graag en leert golf
spelen.

Is momenteel voorzitter van OKRA
Puivelde

“HET ZIJN DE MENSEN DIE
HET **FEST** MAKEN”

Tekst HILDE VAN MALDEREN // Foto FRANK BAHNMULLER

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

Mensen maken me blij. Samen zijn met vrienden, familie en kennissen, daar bloei ik van open. Onlangs vierde ik mijn verjaardag en heb ik twee feestjes gehouden. Eentje voor familie en eentje voor verschillende OKRA-vrienden. Het zijn de mensen zelf die het feest maken, al de rest zijn hulpmiddelen. Eigenlijk draait alles in het leven rond liefde, in de brede zin van het woord.

- **Wat is je levensmotto en waarom?**

Volhouden. Als ik aan iets begon, heb ik het ook beëindigd. Ik heb bijvoorbeeld een heel aantal diploma's, omdat ik iedere opleiding wilde afmaken. Tegenslag is geen reden om te stoppen. Want dat kan gebeuren, maar dan nog moet je doorzetten.

- **Welk boek, welke film of welk liedjes heeft een bijzondere betekenis voor jou?**

Ik heb het boek van Barack Obama gelezen en ik sta volledig achter wat hij daarin vertelt over zijn ideeën en hoe hij die wil realiseren. Obama heeft veel gedaan voor gelijkheid, voor de zwarten, voor de verdrukten. Hij is een beetje mijn voorbeeld, want ook voor mij zijn alle mensen gelijk. Soms had hij tegenslag, maar toch vond hij telkens de moed om verder te doen. Eigenlijk volg ik hem al sinds hij president van de Verenigde Staten werd. Ook nu nog, als hij in het nieuws komt, wil ik weten wat er gebeurd is.

Als het over muziek gaat, hou ik van liedjes met inspirerende teksten. Zo zitten er een aantal in mijn portefeuille, omdat ze me een goed gevoel geven. Spontaan denk ik nu aan *Happiness* van The Pointer Sisters en *More than I can say* van Leo Sayer.

**"EIGENLIJK DRAAIT ALLES
IN HET LEVEN ROND LIEFDE,
IN DE BREDE ZIN VAN HET
WOORD."**

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

Ik ben de derde uit een gezin van zeven kinderen. We sliepen nooit alleen in een kamer. 's Avonds babbelden we en filosofeerden we over het leven tot ons moeder en vader zeiden dat het gedaan moest zijn. Die gesprekken waren heel verrijkend en scherpten mijn geest aan. We konden over alles praten, zonder taboes. Dan ging het bijvoorbeeld over de vraag of er leven is na de dood. Of je daarin geloofde of niet. En wat geloof dan eigenlijk was, want je kan dat niet bewijzen. Dat heeft me bepaald hoe ik naar de wereld kijk. Omdat ik toch van mezelf durf te zeggen dat ik heel ruimdenkend ben. Die gesprekken hebben me wel aangezet om over veel zaken na te denken.

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

Zou ik dan anders gaan leven? Want als je iets verandert, zoals niet trouwen met persoon x of y, dan heb je misschien ook niet de kinderen die je nu hebt. Of niet dezelfde vrienden. Ik denk eigenlijk dat de meeste mensen hetzelfde zouden doen. Er zou niet zoveel verschil zijn. Ik ben een kind van mijn tijd en ik vind het oké zoals alles verlopen is.

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

Ik ben na mijn pensioen bij OKRA gegaan en wilde mijn talenten die ik in de loop der jaren verworven heb, ten dienste stellen. Er kwam een oproep voor nieuwe bestuursleden, zo werd ik onder andere secretaresse. Op een bepaald moment zaten we een jaar zonder voorzitter en heb ik me kandidaat gesteld. Mensen samen brengen is voor mij de grootste meerwaarde van OKRA. Mijn vader en moeder waren ook bij verenigingen dus ik heb dat van thuis meegerekregen. ■

VAREN OP DE RIJN

TUSSEN DÜSSELDORF EN STRAATSBURG

Tekst & foto's AN CANDAELE

Winter, lente, herfst of zomer, elk vrij moment trekken reisfanaten An Candaele en Chris Van Riet erop uit. In deze rubriek nemen ze jou op sleeptouw langs de mooiste plekjes dicht bij huis, om weg te dromen bij het lezen of om zelf op pad te trekken.

Deze keer neemt An je mee op cruise: vijf dagen lang voer ze op de Rijn, tussen Düsseldorf en Straatsburg.

Kijken hoe het landschap aan je voorbijglijdt, lekker eten en drinken en regelmatig een halte om aan land te gaan en een stad te verkennen ... het blijkt een ideale vakantiecombinatie. Als je op riviercruise gaat, moet je niet zelf rijden en je legt toch heel wat kilometers af. Je dient ook niet elke dag koffers in en uit te pakken, het hotel reist met je mee.

Ik ben op reis normaal gezien van het 'gevulde programma'-type en kom vaak niet aan rust toe. Zo'n cruise is daar een ideaal tegengif voor, stelde ik vast. Je bent overgeleverd aan het trage vaartempo en wat aan de oevers voorbij komt. In de ligzetel of hangmat op het dek in de zon, met een steeds wisselend uitzicht op groene heuvels, kastelen, kerkjes, dorpjes, ... viel alle drang om iets zinnigs te doen weg. Het Rijndal is zo mooi, zeker het stuk 'Romantische Rijn' dat UNESCO-werelderfgoed is. Ik moest mezelf zelfs aanporren om af en toe recht te komen om een foto te nemen, zo relaxed voelde het.

Bij het aanmeren stond ik wel op de eerste rij om niets te missen: de touwen gooien en vastmaken, de brug leggen tussen wal en schip, ... het vergt nog meer deskundigheid als het waterpeil laag staat. En dan de boot af om door straten en steegjes te dwalen, en kerken, kathedralen, parken, historische overblijfselen te ontdekken. Als het schip de ankers weer loste, ging het luilekkerleventje weer verder. Met dank aan Hristiana, Indah, Annastas, Ivann en de rest van de internationale bemanning. Kapitein Iwan zorgde ervoor dat we koers hielden. En dat we niet op de klippen voeren verleid door het gezang en de schoonheid van de Lorelei, zoals onfortuinlijke schippers uit een rijmmythe.

KOBLENZ

Koblenz ligt op de samenvloeiing van Rijn en Moezel. Een strategische plek met heel veel historische gebouwen en pleinen. De Onze-Lieve-Vrouwekerk is een hoogtepunt van Middeleeuwse kerkbouwkunst in Duitsland en de Sint-Kastor-basiliek staat op de UNESCO-werelderfgoedlijst. In het hart van de oude stad lopen we over de sfeervolle Jesuitenplatz. Het plein dankt zijn naam aan de gelijknamige orde die hier van 1580 tot 1773 gevestigd was. Het barokke Jezuiëten-college is nu stadhuis. Op de binnenplaats zorgt een bronzen beeld van een jongen voor hilariteit. Jean vertegenwoordigt de Frans-Duitse kinderen die in 1941 in Koblenz werden geboren en spuwt af en toe de omstanders nat. Op de Görrsplatz vertelt één zuil 2000 jaar geschiedenis van de stad in beelden.





Dé toeristische trekpleister in Koblenz is de Deutsches Eck, de spitse landtong waar Rijn en Moezel samenkomen. Daar troont Keizer Wilhelm I hoog op zijn paard. Het eerste standbeeld, opgetrokken eind negentiende eeuw, werd verwoest tijdens de Tweede Wereldoorlog, maar in 1993 werd er een nieuw ruitersbeeld gemaakt, 40 meter hoog. Bij het wegvaren zien we het standbeeld nog eens in al zijn glorie vanop het water.



BOPPARD

Boppard telt amper 7500 inwoners en is veel minder bekend dan Koblenz. Al van bij de eerste stappen aan wal weet het stadje ons heel erg te bekoren. De wandelboulevard langs de Rijnover, met de grote, bloeiende oleanders en de statige, witte villa's straalt een soort Zuiderse 'chique' sfeer uit.

Van sfeer gesproken ... die zit er 's avonds bijzonder goed in. Met dank aan de Funzeltour (schemerlichttoer): een combinatie van wijn proeven en historische toelichting. In Boppard vind je een mix van opvallend goed bewaarde Romeinse, Middeleeuwse en hedendaagse bouwwerken. "Als ik mijn ogen sluit kan ik me voorstellen hoe het leven hier in de Middeleeuwen was", zegt de gids. Ze vertelt het zo bevestigend dat ook wij het zonder moeite voor onze ogen zien. Of misschien helpt de wijn onze verbeelding wel een handje.

En wat stellen die stoelen voor die we hier en daar aan gevels of doorgangen tussen huizen zien hangen? Het zijn Thonetstoelen, ook wel 'Weense koffiehuisstoelen' genoemd. Michael Thonet ontdekte een manier om massief hout te buigen door het in water te leggen en veroverde met zijn stoelen vanuit Boppard de wereld. We eindigen onze toer in opperbeste stemming, krijgen nog soep en kaas en zoeken dan onze boot en kamer op. We hoeven de Rijn maar te volgen. Weinig kans om verloren te lopen.



MAINZ

Door de lage waterstand van de Rijn, kunnen we niet vlakbij het stadcentrum aanmeren. Niet getreurd: een bus brengt ons heen en terug. Mainz telt 200.000 inwoners en is een bruisende, levendige stad. Een studentenstad ook, waardoor er veel jong volk op de been is. Er is een groot nieuw stadsdeel, met moderne winkels, maar wij kuieren vooral rond in het historische centrum. Veel kerken in heel uiteenlopende stijlen, waar je gratis in en uit kan lopen. In de wijk Kirschgarten vind je mooie, goed bewaarde vakwerkhuisen langs geplaveide, autovrije straten en steegjes. De imposante dom domineert het stadsbeeld van Mainz en even verderop heb je het museum van Gutenberg. De uitvinder van de boekdrukkunst is hier geboren en gaf ook zijn naam aan de universiteit.



SPEYER

In het kielzog van een uitstekende gids lopen we van de boot naar de kathedraal. Het is een van de langste kathedralen ter wereld, 134 meter. Ook de Drievuldigheidskerk is een bezoekje waard, met de plafond- en muurschilderingen, het bijzondere altaar en orgel. En wat heeft de Gedachteniskerk mooie glasramen. Ook in Speyer prachtige vakwerkhuisen.



De gids laat ons een plaatselijke specialiteit proeven. Pretzels. Of die zoute koeken hier uitgevonden zijn, wordt door andere steden betwist, maar Speyer noemde er alvast zijn belangrijkste festival naar.

Ooit woonde in Speyer een grote Jodengemeenschap. Als kooplui en bankiers hadden ze aanzien en kregen ze in de elfde eeuw extra privileges. Ze brachten luxegoederen vanuit het Midden- en Verre Oosten binnen en konden – in tegenstelling tot de christelijke meerderheid – vaak lezen en schrijven. Van waardering tot vervolging, Joden hebben het allemaal meegemaakt. We bezoeken de ruïnes van de voormalige synagoge en dalen de trap af naar het goed bewaarde rituele bad. Om bij natuurlijk water te komen, werd tien meter diep gegraven.



STRAATSBURG

We varen de grens over naar Frankrijk en meren aan in Straatsburg, de hoofdstad van de Elzas. De architectuur, cultuur en mentaliteit zijn er door Frankrijk én Duitsland beïnvloed. De grootmoeder van de gids veranderde vier keer van nationaliteit (Frans-Duits) maar voelt zich vooral Elzasser, zoals velen hier. Straatsburg is de zetel van de Raad van Europa en het Europees Hof voor de Rechten van de Mens. Ook de leden van het Europees Parlement komen er maandelijks bijeen.

In het historische centrum is de gotische kathedraal met de 144-meter hoge spits een niet te missen bezienswaardigheid. Binnen kan je onder andere een van de eerste astronomische uurwerken van Europa zien. Wacht het moment af dat er beweging in komt. Je kan ook de toren beklimmen om de stad te overschouwen, iets wat de jonge Goethe naar verluidt deed om zijn hoogtevrees te overwinnen.

Op het plein voor de kathedraal, vind je ook het Maison Kammerzell in Elzasser vakwerkstijl. Het is sinds de bouw in de middeleeuwen onveranderd gebleven en is een van de meest gefotografeerde bezienswaardigheden van Straatsburg. Al moet Petite France wellicht niet onderdoen. De charmante wijk met kleurrijke huizen in vakwerk (sommige huizen zijn 300 jaar oud), en de kanalen en bruggen stapelt de mooie hoekjes op.



ZWARE EN VERMOEIDE BENEN

Tove moest de laatste jaren elke dag steunkousen dragen. "Mijn benen voelden zwaar aan en het was vermoeiend om alleen al het korte stukje naar de supermarkt te lopen". Nu gebruikt ze elke dag Active Legs™ en heeft ze haar steunkousen weggegooid.

WEG MET DIE STEUNKOUSEN!

Tove is 81 jaar oud. Ze vond het altijd leuk om naar de stad te gaan. "Ik hou van wandelen, en ik vind het vooral leuk om bij vrienden op bezoek te gaan en een kaartspel te doen. De laatste jaren had ik veel klachten en na een wandeling voelden mijn benen 's avonds erg zwaar en moe aan - ook al was ik alleen maar even lopend naar de supermarkt geweest. Mijn

enkels waren opgezet en ik had rusteloze benen. Daar was ik niet blij mee. Daarom moest ik elke dag steunkousen dragen.

Ik las iets over Active Legs

In een weekblad las ik iets over Active Legs™. Ik kocht een verpakking en probeerde het product. Je hoeft maar één tablet per dag in te nemen. Ik ben zo blij met de Active Legs

tabletten! Het is alsof ik lichter loop en sneller op mijn bestemming ben. Ik heb geen last meer van zware en vermoeide benen, daarom heb ik de steunkousen maar weg gedaan. Nu kijk ik altijd uit naar dinsdag, wanneer ik naar de kaartclub ga, en ik ben blij dat ik zulke lichte, fitte benen heb, zelfs als ik thuiskom van het boodschappen doen."

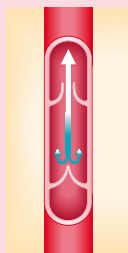
BEWEZEN BETROUWBAARHEID EN EFFECTIVITEIT

Inmiddels hebben onderzoekers al meer dan 200 studies uitgevoerd om de natuurlijke plantaardige verbindingen uit dennenschors te testen. Vooral in verband met de gezondheid van de bloedvaten en de bloedsomloop. De resultaten waren zo verbluffend, dat ze in vooraanstaande wetenschappelijke tijdschriften zijn gepubliceerd, zodat ook andere onderzoekers en zorgprofessionals kennis konden nemen van deze geweldige ontdekkingen. Dit is bewijs dat je kunt vertrouwen.



HIEROM ZIJN DE ACTIVE LEGS TABLETTEN ZO GOED

De ingrediënten in de Active Legs tabletten helpen de aderen en bloedvaten om normaal te blijven functioneren. De unieke combinatie van bioactieve voedingsstoffen in elk tablet helpt dat vermoeide gevoel in de benen na lang staan of zitten te voorkomen. De tabletten, die in Zweden worden gemaakt, bevatten een kruidencombinatie bestaand uit extract van de schors van Franse zeeden, extract van rode wijnbladeren en zwarte peper plus vitamine C. De rode wijnbladeren gaan vermoeide en zware benen tegen en helpen ook de aderen in de benen gezond te houden*. Schors van Franse zeeden ondersteunt een goede bloedcirculatie en vitamine C draagt bij aan de normale vorming van collageen en normaal functionerende bloedvaten.



VERKRIJGBAAR BIJ:

Apotheek en de betere natuurwinkel.

Active Legs 30
(CNK 4566-329)

VRAGEN?

Bel 03 366 21 21

www.ocebio.com

info@ocebio.com





Wisselende landschappen

De Rijn is 1324 kilometer lang en stroomt door Zwitserland, Liechtenstein, Oostenrijk, Duitsland, Frankrijk en Nederland. Door Duitsland alleen legt ze 800 kilometer af. Het Midden-Rijndal is door de UNESCO erkend als werelderfgoed. Vanop de boot zie je het landschap, de kastelen, ruïnes, kerken, dorpjes en steden voorbijkomen.

En lekker dat het is

De lekkere maaltijden, de drankjes ... we laten het ons welgevalen. En de high tea is spek naar onze zoetekop.



De verleidelijke Lorelei

Rivieren zijn niet alleen bron van leven, soms zijn ze ook gevaarlijk. Op een plek waar de Rijn 25 meter diep en relatief smal is en een gevaarlijke stroming voer, zijn destijds veel schepen vergaan. Het onheil werd toegeschreven aan de Maagd van de Lorelei. De mooie sirene verleidde schippers met haar zoete maar behekste zang zodat hun schip tegen de rotsen sloeg en verging. De stroming is er nog, maar door gevaarlijke rotsblokken te verwijderen is het er nu veiliger varen.



INFORMATIE

Met de trein sta je in 2 uur en 20 minuten vanuit Brussel-Zuid in Düsseldorf. De metro brengt je tot aan de kade waar de boot vertrekt. De reis gaat na Straatsburg via Rudesheim terug naar Düsseldorf. Wij maakten vijf van de acht dagen mee. Meer informatie over de cruise die An deed, vind je via www.viva-cruises.com

Otolift, dé meest gekoachte traplift van de Benelux

- ✓ Rechtstreeks van de fabrikant
- ✓ Uw trapeuning 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

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**

Stuur deze bon naar: Otolift Trapliften, Verlorenbroodstraat 120, 9820 Merelbeke



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 schrijft hij over de Russische opmars in Afrika.

WAGNER, DE COMONIST VAN POETIN

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Wanneer op 30 september 2022 kapitein Ibrahim Traoré met een staatsgreep de macht overneemt in Burkina Faso, dan zwaaien sympathisanten in de straten van de hoofdstad Ougadougou met Russische vlaggen en brengen ze vernielingen aan het *Institut français* aan, een baken van culturele beleving in dat West-Afrikaanse land. Een en ander is niet zomaar een toevallige oprisping maar staat symbool voor een nieuwe trend: de Russische opmars in Afrika.

Ook in Mali, waar militairen in 2020 twee staatsgrepen gepleegd hebben, en Tsjad, waar Mahamat Déby zijn in 2021 gesneuveld vader als president opgevolgd heeft, hebben ze met de Russische driekleur gevlagd en is de afkeer van Frankrijk, dat de twee voormalige kolonies sinds hun onafhankelijkheid als behorende tot zijn invloedssfeer beschouwt, onmeetbaar. In Mali hebben ze zelfs de Franse militairen die er sinds 2013 het leger hielpen om jihadistische terreurgroepen te bestrijden de deur gewezen. Het duurde niet lang of huurlingen van Wagner vestigden zich in hun kampen.

Wagner

Wagner is een schimmige, paramilitaire organisatie, onder leiding van Jevgeni Prigozjin, een man met een gangsterverleden, ooit nog kok van de Russische president Vladimir Poetin. De groepering is aanwezig in verscheidene conflictgebieden, waar Rusland betrokken partij is. In Syrië, ter ondersteuning van president Bashar al-Assad, in Libië, aan de kant van krijgssheer Khalif Haftar, en in de Centraal-Afrikaanse Republiek, waar diamanten te ontginnen en naar buiten te smokkelen zijn, waarop Rusland graag een oogje laat vallen. In dat land gestationeerde militieleden zijn van bij het begin van de inval in Oekraïne ingezet, Wagners recentste actieterrein. Tot dusver is hun optreden daar weinig succesvol.

**"ER IS EEN SAMENHANG
TUSSEN WAT POETIN EN
LAVROV OP HET
SCHOUWTONEEL OPVOEREN EN
WAT WAGNER ACHTER DE
SCHERMEN BEKOKSTOOFT."**

Wagner doet met andere woorden het vuile werk, wanneer het officiële Rusland moeilijk openlijk tussenbeide kan komen. Je kunt gewag maken van een heuse taakverdeling. Waar er een sterke overheid is, zoals in Ethiopië, is Wagner afwezig. Met dat land onderhoudt Rusland banden van staat

tot staat. Maar in de chaotische Centraal-Afrikaanse Republiek beschikt Wagner over een bijna ongebreidelde vrijheid. Er zijn sterke vermoedens dat de moord op drie Russische journalisten in 2018, op onderzoek naar haar activiteiten, in haar schoenen te schuiven is.

Vroeger

Ooit was de Sovjet-Unie een belangrijke speler op het Afrikaanse continent. Flink wat landen ontdoen zich na de onafhankelijkheid van het koloniale juk en zoeken toenadering tot Moskou. Angola, Ethiopië en Mozambique worden waarnemend lid van de Comecon, het economische samenwerkingsverband in de communistische wereld. De Sovjet-Unie groeit uit tot de grootste wapenleverancier in Afrika en tienduizenden jonge Afrikanen krijgen hun opleiding in Moskou, onder meer aan de *Patrice Lumumba Universiteit*.

Rusland is terug

Van die laatste twee elementen, wapens en een netwerk van oud-studenten, maakt Rusland nu gebruik om na een periode van afwezigheid in de voetsporen van de Sovjet-Unie te stappen. Wapens vergen onderhoud en zijn na verloop van tijd aan vervanging toe. In de jaren tussen 2012 en 2021 neemt de Russische uitvoer naar Afrika met 28 procent toe. Rusland is veruit nummer één, het levert tweeënhalve keer zoveel wapens als de Verenigde Staten. Met twintig Afrikaanse landen heeft het een militaire samenwerkingsovereenkomst gesloten, evenwel zonder ergens een basis te bemannen.

Handel interesseert Russische ondernemingen, op zoek naar nieuwe afzetmogelijkheden, evenzeer. Sancties vanwege de oorlog in Oekraïne maken het hen lastig op de westerse markt. Toch blijft de export naar Afrika bescheiden. Met 1,3 procent is het marktaandeel van die bedrijven veertien keer kleiner dan dat van China, de helft van Nederland. De invoer uit Afrika is een schijntje.

Onbelangrijk is hij hoe dan ook weer niet. Zo betreft Rusland, voor de aanmaak van een kwart van zijn aluminium, het bauxiet uit Guinee. *Rusal* is er eigenaar van een grote mijn. Ook de Russische tegenhanger van een reus als *De Beers*, *Alrosa*, is bedrijvig in Afrika, nota bene in een sector, diamant, waarin Rusland zich tot de grootste producent ter wereld opgewerkt heeft.



Machtspolitiek

Uiteraard probeert Rusland om politiek garen te spinnen bij zijn vernieuwde belangstelling voor Afrika. Eritrea heeft in het voorjaar bij een stemming in de Verenigde Naties tegen de veroordeling van Rusland voor zijn invasie in Oekraïne gestemd. Als enige land in Afrika, zeventien hebben er zich onthouden. Het diplomatieke offensief is ingezet.

Sinds de Afrika-top in 2019, in Sotchi aan de Zwarte Zee, ontvangt Poetin almaar meer Afrikaanse leiders. In juni trekt de Senegalese president Macky Sall, voorzitter van de

Afrikaanse Unie, opnieuw naar Sotchi om Poetin ertoe te bewegen de aanvoer van graan en meststoffen naar Afrika weer op gang te brengen. Een maand later bezoekt minister van Buitenlandse Zaken, Sergej Lavrov, Congo-Brazzaville, Egypte, Ethiopië en Oeganda. Traag maar zeker maalt de molen.

Collusie

Er is een samenhang tussen wat Poetin en Lavrov op het schouwtooneel opvoeren en wat Wagner achter de schermen bekookt. Mali is een prima voorbeeld. Waar de militie haar kamp opgeslagen heeft, zijn er sindsdien Russische geologen opgemerkt. Het ultieme oogmerk, de exploitatie van grondstoffen, komt boven water.

Zuiveringsoperaties door Wagner, waarbij ze de plaatselijke bevolking niet ontzien, effenen het terrein.

Dat gaat gepaard, zegt Nina Wilén van de denktank Egmontinstituut, met campagnes die Rusland als een betrouwbare partner voorstellen, vrij van enige koloniale erfenis. Afrikaanse leiders worden bewierookt en vergeleken met revolutionaire iconen, als de op Cuba en in andere landen zoals Congo actieve Che Guevara of de vermoorde president van Burkina Faso, Thomas Sankara.

Zo zijn we terug bij af. De staatsgreep van eind september in Burkina Faso maakt duidelijk dat het niet over een alleenstaand verschijnsel gaat, dat beperkt is tot de kazernes van een land in nood, ontredderd door gestaag vanuit het noorden afzakkende jihadisten. De Russen zijn terug in Afrika en niet van plan om zich gedeisd te houden. ■

**DE RUSSEN ZIJN TERUG
IN AFRIKA EN NIET VAN
PLAN OM ZICH GEDEISD
TE HOUDEN.**



De ene mens wordt tot tranen toe geroerd door Will Tura, terwijl de andere er helemaal gek van wordt. Hoe komt het toch dat muzieksmaken zo van elkaar verschillen? Hoe wordt juist bepaald wat we al dan niet graag horen en kan dat nog veranderen in de loop der jaren? OKRA zocht het voor je uit.

Menig vrijwilliger bij OKRA zal er zich de laatste jaren al het hoofd over gebroken hebben: welke muziek moeten we draaien op activiteiten? Want over één ding kunnen we het eens zijn: goed doen voor iedereen lukt nooit. En dat kan al eens tot discussie leiden tussen rockers, jazzliefhebbers of schlagerfanaten. Als het een troost mag zijn: dat is eigenlijk niet zo verwonderlijk. De kans dat twee mensen dezelfde cd's of identieke

lijsten op Spotify hebben, is vrijwel onbestaande.

Veel heeft te maken met de leeftijd van de aanwezigen op je evenement. Een dataonderzoek van de krant *The New York Times* maakt ons heel wat wijzer. Op de streamingdienst Spotify analyseerde de krant de profielen van luisteraars van Amerikaanse nummer-1-hits tussen 1960 en 2000. Conclusie: de liedjes werden het meest beluisterd door mensen die ten tijde van de hitnote-

ring tieners waren, tussen de elf en zestien jaar oud. Dat vraagt wat meer uitleg.

Fundament

Bij de meeste mensen begint de muzieksmaak zich te ontwikkelen rond hun tiende levensjaar. Klinkt niet onlogisch, want dat is de periode dat tieners zichzelf ook ontwikkelen, denk maar aan de keuze voor hobby's. Meestal luisteren prille tieners naar de muziek waar hun vrienden ook naar luisteren, om erbij te horen. Rond je veertiende begint muziek zich te openbaren aan het brein en gaan tieners meer openstaan voor andere stijlen. Zo ontwikkelen ze een eigen smaak, die gezien

wordt als de 'enige goede' – in de ogen van de tieners dan toch.

Het zijn de jaren waarin je je identiteit verder ontwikkelt, waarin je veel ontdekt over jezelf, je relaties, je seksualiteit. Muziek hoort daarbij. Het is de soundtrack bij al die ontwikkelingen. De kans is groot dat je de liedjes uit die tijd de rest van je leven mooi blijft vinden.

Bij jongeren is de gevoeligheid voor muziek veel groter dan bij volwassenen. Misschien herinner je je nog bepaalde muziek uit je jeugd die je beluisterde tijdens emotionele momenten? Wel, die speelt meestal een grote rol in je muzieksmaak. Zo rond je achttiende is je ontwikkeling op gebied van muzieksmaak afgerond. Wetenschappers zijn het erover eens dat je op latere leeftijd veel minder openstaat voor andere stijlen. Het fundament ligt vast.

Imago

Maar wat bepaalt dan hoe dat fundament eruitziet? Volgens muziekwetenschappers heeft de sociale omgeving een grote impact op je muzikale voorkeur. Denk maar aan je opleidingsniveau, de buurt waarin je opgroeit en de muziek die thuis gespeeld werd. Maar ook buiten de muziek zijn er factoren die je voorkeur beïnvloeden, zoals imago. Profileert een zanger of zangeres zich als een volks figuur, als een gewone jongen of meisje die muziek maakt voor het volk, dan denken mensen uit volkse buurten: *'Dat is onze man of vrouw.'* Terwijl een ander deel van de bevolking net

"ROND JE ACHTTIENDE IS JE ONTWIKKELING OP GEBIED VAN MUZIEKSMAAK AFGEROND"

daarom zal afhaken. Of kijk maar eens hoe graag jongeren zich afzetten tegen de muziek die hun ouders beluisteren. En misschien vond jij vroeger als rocker hiphop maar niets, omdat er een groeps cultuur heerste waarin dat taboe was. Onderzoekers zijn het er niet over eens of muziekvoorkeur ook een biologische verklaring heeft.

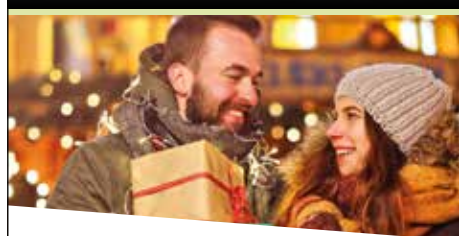
Nu denk je misschien wel: mensen evolueren toch doorheen de jaren? Je emoties veranderen, je krijgt andere interesses, maakt dingen mee. Waarom zou je muzieksmaak dan niet kunnen evolueren? Dat klopt natuurlijk. Toch wordt er niet zo vaak geswitcht tussen muziekstijlen, wat niet wil zeggen dat je je smaak niet kunt uitbreiden. Maar het fundament uit je jeugd blijft toch grotendeels bewaard tijdens de rest van je leven. ♦



■ HOUFFALIZE



■ OOSTENDE



VERZEKER JEZELF VAN EEN PLAATSJE TIJDENS

DE MOOISTE TIJD VAN HET JAAR

Ook tijdens de tweede week van de kerstvakantie is het heerlijk (na)genieten van de magische eindejaarsfeer in onze fonkelende Vayamundo vakantieclubs.

VAYAMUNDO HOUFFALIZE

Boek de eerste week van het nieuwe jaar extra voordelig in Vayamundo Houffalize. Vanaf een verblijf van 5 nachten geniet je daarenboven van een **korting van 20%** in hotelformule!

VAYAMUNDO OOSTENDE

Van 01/01 tot 06/01/23 geven we bij elk verblijf vanaf 2 nachten een **10-rittenkaart van De Lijn cadeau!** Ontdek de leukste kerstmarktjes van De Panne tot Knokke met als thuisbasis Vayamundo Oostende! Ho Ho Hoooo!



www.vayamundo.eu | ☎ 078 156 100

VAYAMUNDO HOUFFALIZE | VAYAMUNDO OOSTENDE



vayamundo
holiday clubs

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

► ARTIFICIËLE INTELLIGENTIE

Kunstmatige intelligentie. Wat is dat? En wat is de impact van 'artificial intelligence'? Gaan we er wereldproblemen mee oplossen of gaat het ons vernietigen? Een complex onderwerp ...

Wat is kunstmatige intelligentie?

Kunstmatige intelligentie (KI, ook wel artificiële intelligentie of artificial intelligence, AI) is de intelligentie waarmee machines, software en apparaten zelfstandig problemen oplossen. Ze imiteren hierbij het denkvermogen van de mens. Een vrij algemeen geaccepteerde test voor kunstmatige intelligentie is de Turing Test, genoemd naar de Engelse wiskundige Alan Turing. Die test komt erop neer dat als een computer iemand kan laten geloven dat hij een mens is, de computer wel intelligent moet zijn.

Niveaus van kunstmatige intelligentie

Weak AI of zwakke kunstmatige intelligentie is in staat om één of meer taken uit te voeren die intelligentie vereisen, zonder deze zelf te bezitten. Denk bijvoorbeeld aan een rekenmachine of een schaakcomputer. Of aan spraakassistenten zoals Siri of Google Now, navigatiesyste-

men, de algoritmes die aanbevelingen voor je doen op Netflix en gezichtsherkenning.

Strong AI of sterke kunstmatige intelligentie is goed in verschillende dingen. Deze intelligentie kan zelf meerdere vormen van denken toepassen: problemen oplossen, abstraheren, beschouwen en leren uit vorige ervaringen. Een voorbeeld is de supercomputer Watson van IBM.

Superintelligentie gaat nog een stap verder. Het is kunstmatige intelligentie die de menselijke intelligentie overstijgt. Denk bijvoorbeeld aan een computer die redeneert en denkt als een mens, met zelfbewustzijn, creativiteit en sociale vaardigheden of aan een computer die een niet-menselijke maar een eigen computerintelligentie ontwikkelt.

Enthousiasme en ongerustheid

Artificiële intelligentie heeft de voorbije jaren al een hele weg afgelegd, maar de eindbestemming is nog lang niet in zicht. Nieuws over AI wordt vaak onthaald op enthousiasme, maar ook op ongerustheid. Ook onderzoekers en ontwikkelaars die met AI bezig zijn hebben er

gemengde gevoelens bij. Als technologie staat 'Strong AI' nog in de kinderschoenen, maar toch stellen mensen zich vragen over de gevolgen van mogelijke superintelligentie in de toekomst.

Een eerste gevaar is het verlies van jobs. Er zullen nieuwe banen bij komen, maar er zullen er misschien nog meer verloren gaan. Een tweede gevaar: de mens verliest controle en autonomie aan technologie. Omdat algoritmes voor ons denken en beslissen, verliezen we misschien zelf kennis en inzicht. En dan is er de privacy... Denk maar aan de manier waarop China zijn burgers stuurt en controleert via gezichtsherkenning. Zo omschreef fysicus Stephen Hawking artificiële intelligentie als potentieel gevaarlijk. Ook filosoof Nick Bostrom, verbonden aan de University of Oxford, vreest dat de creatie van superintelligentie wel eens het einde van de mensheid zou kunnen betekenen. Met het risico op misbruik en manipulatie, technologie die in verkeerde handen komt, dictators die geheime informatie krijgen om oorlog te voeren en met autonome wapensystemen (de zogenaamde killer robots) zijn we als mens uiteraard niet beter af.

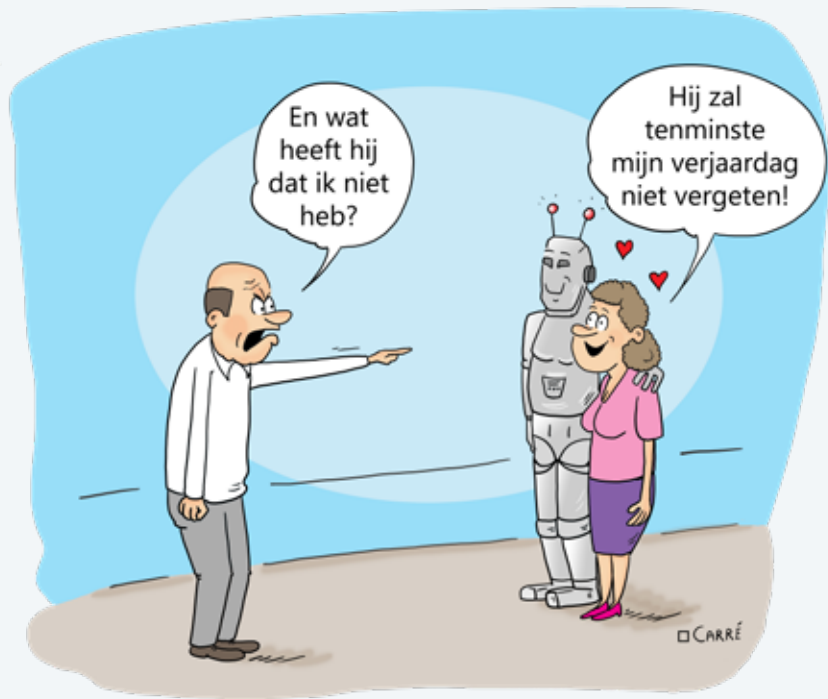
Toch ziet een grote meerderheid van de specialisten vooral voordelen aan AI. Robots en AI kunnen medewerkers vervangen bij ingewikkelde productieprocessen, bij microchirurgie of bij werkzaamheden op moeilijk bereikbare of gevaarlijke plekken. Emotieanalyse, verbeterde spraakbesturing, verbeterde vertalingen en intelligente assistenten leiden tot betere communicatie. En dan zijn er de zelfrijdende auto's die niet moe, afgeleid, geïrriteerd of boos worden.

Het menselijk brein nabootsen

In de afgelopen jaren hebben alsmaar meer onderzoekers hun zinnen op Artificial General Intelligence (AGI) gezet. Ze krijgen daarbij steun van enkele van de rijkste bedrijven ter wereld. Bedoeling van AGI is het menselijk brein nabootsen. Dat blijkt heel moeilijk, omdat het onmogelijk is om een beslissingspatroon te programmeren voor elke mogelijke vraag die je aan de technologie kunt stellen. Er zal altijd wel iets zijn waarvoor het systeem niet geprogrammeerd is.

"ZELFRIJDENDE AUTO'S WORDEN NIET MOE, AFGELEID, GEÏRRITEERD OF BOOS"

Volgens heel wat specialisten kunnen machines de mens dan ook niet vervangen. Als het gaat om abstracte taken waarbij menselijke eigenschappen als empathie, creativiteit, inspiratie, beoordelingsvermogen en leiderschap nodig zijn, zullen mensen altijd nodig blijven. Om te vermijden dat artificiële intelligenties wrede, onmenselijke beslissingen



nemen, moeten ze een waardesysteem krijgen. Als een gewetenloos iemand dan vraagt om bijvoorbeeld onschuldige burgers aan te vallen, dan zou het systeem dit moeten kunnen weigeren.

En dan is er... de kracht van ons brein

Of AI's met een waardesysteem ontwikkelen mogelijk is, is maar de vraag. Ook het vermogen om weerstand te bieden of in verzet te gaan tegen beslissingen of logische stap-

pen is puur menselijk. Een computer ontwikkelen die wilskracht heeft, lijkt haast onmogelijk. En dan hebben we het nog niet over het menselijke vermogen tot verbeelden, fantaseren, dagdromen of het in staat zijn om unieke relaties uit te bouwen. De toekomst ligt daarom wellicht in de combinatie mens en machine, waarbij we als mens flexibel uit de hoek zullen moeten komen. Mentale lenigheid zeg maar, constant investeren in je eigen brein.

DIXIT

"Het succesvol inzetten van kunstmatige intelligentie kan de belangrijkste gebeurtenis in de geschiedenis van de beschaving zijn. Maar als we de risico's niet weten in te dammen, kan het ook de laatste gebeurtenis zijn."

Stephen Hawking, Brits natuurkundige, kosmoloog en wiskundige in 2017

► DEELMOBILITEIT

In het kort

- Deelmobiliteit is het gedeeld gebruik van vervoermiddelen zoals auto's, scooters en fietsen.
- Deelmobiliteit vermindert de parkeerdruk en CO₂-uitstoot in de stad.

Deelmobiliteit gaat voorbij aan het traditionele bezit van auto's, fietsen of scooters. Gebruikers delen deze transportmiddelen en betalen alleen voor de duur van het gebruik ervan en eventueel ook voor het aantal afgelegde kilometers. Wanneer ze het transportmiddel hebben geparkeerd – afhankelijk van het soort deelmobiliteit op een vaste parkeerplek of op de bestemming – kan de volgende gebruiker op pad.

Voordelen

Dankzij deelmobiliteit heb je de keuze uit een veel ruimer gamma aan vervoermiddelen. Je gebruikt wat je nodig hebt en wanneer je het nodig hebt. Afhankelijk van je gebruik is het goedkoper, plaats- én tijdsbesparend.

Deelmobiliteit vergroot ook de beweegradius van gebruikers. Locaties die normaal gezien alleen bereikbaar zijn met een (eigen) auto zijn voortaan ook bereikbaar via bij-

ALS HET GEBRUIK VAN DEELAUTO'S STIJGT, KAN HET AANTAL PARKEERPLAATSEN OMLAAG. ZO KOMT ER MEER RUIMTE VRIJ VOOR BIJVOORBEELD GROEN IN DE STAD.

voorbeeld openbaar vervoer in combinatie met een deelfiets of deelscooter. Files verminderen hierdoor.

Als het gebruik van deelauto's stijgt, kan het aantal parkeerplaatsen omlaag. Zo komt er meer ruimte vrij voor bijvoorbeeld groen in de stad. En natuurlijk: hoe minder auto's, hoe minder CO₂-uitstoot.

Hoe werkt het?

Wie een abonnement heeft op een deelautosysteem kan een auto reserveren en die vervolgens in de buurt ophalen. In de meeste steden zijn er ook elektrische deelscooters en deelfietsen of deelsteps. Je boekt ze via een app op je smartphone. De app vertelt waar de exacte ophaallocatie is. Verder zijn er ook platforms waarop je zelf je auto te huur kunt aanbieden voor mensen die in de buurt wonen of omgekeerd.

Er zijn heel wat aanbieders op de markt, zowel voor deelauto's, elektrische deelscooters en deelsteps als voor allerlei soorten fietsen. Afhankelijk van de stad of gemeente is er voor bepaalde partners gekozen.

DIXIT

“Als je steden ontwikkelt voor auto's en verkeer, krijg je auto's en verkeer. Als je ontwikkelt voor mensen en plaatsen, krijg je mensen en plaatsen.”

Fred Kent, planoloog en oprichter/voorzitter van de non-profitorganisatie Project for Public Spaces

► INFLUENCER

Een influencer is een trendsetter die op sociale media een groep volgers beïnvloedt. Vooral jongeren laten zich in hun koopgedrag beïnvloeden door influencers die zij bewonderen. Influencers (Engels voor beïnvloeders) maken meestal gebruik van sociale mediaplatforms waarop ze hun 'content' publiceren: foto's, filmpjes, teksten, korte berichten, enzovoort. Bij hun publiek wekken ze de indruk dat de inhoud spontaan is ontstaan, maar in werkelijkheid is het grootste deel ervan tot in detail gepland en kruipt er veel tijd in het maken ervan. Influencers ontvangen

vaak producten als vergoeding of ze verdienen er geld mee.

Of een merk of product uitgroeit tot een hype, wordt tegenwoordig vaak voor een groot deel bepaald door de online community op kanalen zoals Instagram, YouTube, TikTok, Snapchat, Twitter en Facebook. Het aantal followers, likes en comments spelen een grote rol bij het bepalen van de waarde van een influencer. Wie geschikt is om mee samen te werken, bepalen bedrijven of organisaties zelf. Ze gaan daarbij te rade bij zogenaamde Influencer Agencies.

"OOK VOOR SOCIAL MEDIA BESTONDEN WAREN ER AL INFLUENCERS"

Lang voordat er sprake was van sociale media waren er trouwens ook al influencers. Humphrey Bogart maakte reclame voor chocolaatjes en Marilyn Monroe voor Chanel n°5. De A-lijn jurkjes werden bekend door Twiggy en het BB-ruitje door de trouwjurk van Brigitte Bardot. Het grote verschil: tegenwoordig zijn influencers niet noodzakelijk bekend door hun talent als acteur, popster of model. ♦



Bumane* Cloud

Bumane*
Improving life.

Limited sale

De Bumane Cloud levert een 3D massage over de volledige lengte van je lichaam. Met 7 massage programma's die je manueel kan aanpassen stel je elke massage af naar je persoonlijke voorkeur.

- * Lichaamsherkenning
- * L-track & warmte
- * Gewichtloosheid
- * Rustgevende muziek

BEST SELLER IN DE BENELUX.
METEEN UIT VOORRAAD LEVERBAAR
* OPTIE BETALING BIJ LEVERING

Meer weten?
We zijn er voor je

€1.599
~~€2.499~~

SPECIAL OFFER
OKRA

Promo code: OKRA22BE
*Geldig tot eind januari '23

Website
bumane.be

Phone
+32 56 13 09 13

Email
hello@bumane.be

JEROEN MEUS KOOKT VEGETARISCH



Het idee om een aantal van zijn vegetarische recepten te bundelen sluimerde al langer bij Dagelijkse kost-chef Jeroen Meus. Nu is het zover: in zijn boek **Groentekost** bundelt hij 100 vegetarische recepten. Bestaande favoriete recepten en gloednieuwe bereidingen. Zin om zelf een heerlijk gerecht zonder vlees of vis op tafel te zetten? *OKRA Magazine* mag twee recepten uit het boek publiceren.



> Benieuwd naar meer?
Kijk dan op pagina 55 en win een exemplaar van het boek **Groentekost** van Jeroen Meus.



PAELLA

De kip of de vis uit de traditionele paella is hier vervangen door gegrilde halloumi en veel gestoofde en gegrilde groenten. Zorg dat er onderaan een korstje zit – de socarrada – en dat de bovenkant sappig is. Dát is het geheim van een perfecte paella.

- 1,5 liter groentebouillon
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 2 rode paprika's
- 500 g paellarijst (arroz bomba)
- 2 dopjes saffraanpoeder
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 400 g halloumi
- 200 g diepvrieserwten
- cayennepeper
- gerookt paprikapoeder
- enkele blaadjes laurier
- enkele takjes tijm
- olijfolie
- peper en zout

Verwarm de groentebouillon. Verhit een scheut olijfolie in een paellapan. Snipper de uien en stooft ze aan. Snipper de knoflook en plet met een mes; doe de knoflookpulp bij de uien. Schil de paprika's, verwijder zaden en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Stooft de paprikablokjes mee aan. Doe er de paellarijst bij en laat even meestoven. Voeg eventueel een extra scheutje olijfolie toe. Kruid met saffraan, zout, cayennepeper en gerookt paprika- poeder. Giet er het grootste deel van de warme groentebouillon bij. Leg er ook de laurier en de tijm bij. Laat de rijst garen op een zacht vuur. Snijd de aubergine en de courgette in plakjes. Bestrijk ze met wat olijfolie. Kruid ze met peper en zout. Gril de groenten aan beide kanten in een hete grillpan. Leg ze bij de paella en laat verder garen. Snijd de halloumi in plakjes. Bestrijk ze met wat olijfolie en gril ze. Leg ze bij de paella. Voeg tot slot de erwten aan de paella toe. Schep ze er voorzichtig door en laat kort meegaren.

BLOEMKOOLGRATIN MET LINZEN EN ANDIJVIE

Comfortfood in laagjes. (H)eerlijk eten waar ik blij van word.

- 300 g linzen
- 1 krop andijvie
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 bloemkool
- 50 g boter + extra
- 70 g bloem
- 1 liter melk
- 100 g blauwe kaas (zonder korst)
- 1 el mosterd
- sap van ¼ citroen
- 150 g panko
- enkele takjes rozemarijn enkele blaadjes laurier komijn
- nootmuskaat
- olijfolie
- peper en zout

ROUX MAKEN

Smelt 30 gram boter in een kookpot op een matig vuur. Schep 40 gram bloem bij de boter en roer met de garde. Laat het mengsel al roerend een beetje 'opdrogen', tot je een heerlijke biscuitgeur ruikt.

De groenten

Week de linzen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Was de andijvie en laat goed uitlekken. Snipper de bladgroente fijn. Snijd ook de uien fijn en plet de knoflook. Snijd de bloemkool in roosjes en gaar ze in kokend water. Verwarm een klont boter in een grote pan en stoof de uien en de knoflook aan. Doe de andijvie erbij en stoof gedurende ongeveer 8 minuten. Kruid met peper en zout. Verdeel de andijvie daarna over de bodem van een ovenschotel. Doe de geweekte linzen in de pan waar je de andijvie net in hebt gestoofd. Voeg wat kookvocht van de bloemkool toe tot de linzen onderstaan en laat ze garen. Kruid met peper, zout, rozemarijn, laurier en komijn. Giet de bloemkoolroosjes af en laat ze afkoelen onder koud stromend water. Laat ze goed uitlekken.

De saus

Maak een roux met de boter en de bloem. Giet de melk erbij en roer geduldig tot je een gebonden witte bechamelsaus krijgt. Snijd de blauwe kaas in blokjes en laat de kaas zachtjes smelten in de saus. Haal de pot van het vuur en doe de mosterd en het citroensap bij de saus. Kruid met peper en nootmuskaat.

Afwerken en serveren

Giet de linzen af wanneer ze gaar zijn. Verdeel ze over de andijvie. Verdeel vervolgens de bloemkoolroosjes erover en giet de kaassaus over de bloemkool. Meng de panko met een scheut olijfolie en verdeel het broodkruim over de ovenschotel. Zet de bloemkoolschotel even onder de grill voor een krokant korstje. Serveer er eventueel een frisse salade met waterkers en hazelnoot bij.





DOCUMENTAIRE

REBELS

IN PREMIÈRE

Tekst DOMINIQUE COOPMAN

Foto's Leon en Greta: Philip Vanoutrive

ANN PEUTEMAN: "IN REBELS HEBBEN 75-PLUSSEERS NIET ALLEEN DE HOOFDROLLEN, MAAR ÁLLE ROLLEN."

Journaliste Ann Peuteman verdiept zich al jaren in het leven van ouderen. Het Genste cultuurhuis Victoria Deluxe vroeg haar, samen met OKRA en Knack, om een documentaire te maken over hoe ouderen zich voelen in onze samenleving. Met cineast Brecht Vanhoenacker maakte ze de film *Rebels*, zelf schreef ze ook het gelijknamige boek *Rebels*. "De meeste 75-plussers ergeren zich te pletter aan de manier waarop hun generatie wordt voorgesteld, behandeld en genegeerd," zegt Ann. "Het is genoeg," zeggen ze, 'wij pikken dit niet langer.'"

"Ik heb ze niet moeten zoeken, de rebelse 75-plussers. In volle corona-periode lanceerde ik een oproep via sociale media, ouderenorganisaties, bakkers, slagers en apothekers. Op drie dagen tijd kreeg ik maar liefst driehonderd reacties. Daarna bleven de reacties binnenstromen. Ik stuurde hen allen een mail met een paar vragen. Hebt u het gevoel dat uw vrijheid of uw recht op zelfbeschikking wordt aangetast omdat u ouder wordt? Wat zouden we als samenleving moeten doen om ouderen toe te laten zichzelf te kunnen blijven en de touwtjes over hun eigen leven in handen te laten houden? Van Ghislaine herinner ik me de openingszin uit haar mail, ze schreef: *'Ik ben slecht te been maar in mijn hoofd reis ik de wereld rond.'* Van Greta herinner ik me hoe erg ze het woordje *'nog'* vond. *'Mensen zeggen dat ik er 'nog' goed uitzie.'* De twaalf die ik selecteerde vormen een zeer gevarieerde groep. Zijn ze uitzonderingen? Nee. Volgens mij zijn heel veel ouderen rebels."

"ZIJN DE REBELLEN UIT DE DOCUMENTAIRE DE UITZONDERINGEN? NEE. VOLGENS MIJ ZIJN HEEL VEEL OUDEREN REBELS."

Ann Peuteman (rechts vooraan) en de rebelse ouderen op de première.



Niet voor of over, maar door de ouderen

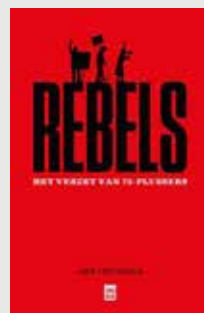
"Mijn enige voorwaarde voor de film was dat het geen film over de ouderen zou worden, maar door de ouderen. We moeten echt ophouden met de hele tijd over ouderen te praten. We moeten hen veel meer zelf het woord geven. In mijn boeken zijn de ouderen zelf aan het woord. Voor de film bepaalden zij binnen welke setting ze in beeld komen. Greta in de schrijversacademie, Monika tijdens een manifestatie en in de fitness, Leon op zijn scootmobiel."

Wat willen ouderen? Ann Peuteman maakte op basis van honderden reacties een top drie. "75-plussers willen hun mening geven, ook in de media. Ze willen nog werken, een hint naar de bedrijven. En ze willen hun financiën zelf kunnen beheren, het is immers hun geld."



Rebels is een film van Ann Peuteman en Brecht Vanhoenacker voor het Gentse cultuurhuis Victoria Deluxe in samenwerking met OKRA en Knack. De hoofdrolspelers zijn acht rebelse 75-plussers.

Vanaf januari 2023 is de documentaire ook te zien op OKRA-evenementen zoals de OKRA-academies, nabespreking en geanimeerd gesprek gegarandeerd. Voorsmaakje bekijken? Kijk op www.victoriadeluxe.be/rebels



In *Rebels* doen Monika, Erik, Hedwige, Greta, Leon, Nadia, Leo, Seda, Guy, Bernize, Mohamed en Ghislaine hun verhaal en laten ze hun stem horen over alles wat ze zien, wat ze meemaken en wat hen ergert.

***Rebels*. Ann Peuteman.**
Uitgeverij Vrijdag. 22,5 euro.
> Kijk op pagina 55 van dit magazine en win een exemplaar van het boek.

Greta Vandeborne: “Rebellie en rouw lopen als een rode draad door mijn leven”

“Ik heb geluk en verdriet gekend. Maar ik ben tevreden en dankbaar. En ik wil nog veel doen. Schrijven en spreken, mijn knowhow en ervaringen delen. Want het is niet omdat ik 75-plus ben, dat ik geen stem meer heb, niets meer kan betekenen voor de samenleving, en mijn dromen en verlangens opgedroogd zijn.” Greta Vandeborne (78) is één van de twaalf rebelse ouderen uit het boek en de film *Rebels*, project waar ook OKRA stevig haar schouders onder zet.

“Je ziet er nog goed uit,” zeggen mensen. ‘Jij kunt je nog goed concentreren? Je kunt nog meepraten over de actualiteit?’ Natuurlijk kan ik dat. Maar die ‘nog’ ergert me. Precies alsof ik, 75-plusser, in niets meer geïnteresseerd ben, geen mooie kleren meer mag aantrekken en nergens meer naartoe kan? ‘Mevrouw, je ziet hier een QR-code. Heb je kleinkinderen? Je kunt hen vragen die in te scannen.’ Hallo, ik kan dat zelf hoor. Ik heb nog niet de leeftijd waarop alles uitdooft en ik afscheid wil nemen. Integendeel.”

Een moeilijke beslissing

“In mijn laatste jaar humaniora, verzette ik mij tegen de nonnen. Na mijn studies trouwde ik. We bouwden een huis en kregen kinderen. Twee gezonde kinderen en één vroeggeboorte, na vijf maanden zwangerschap. Mijn kindje had geen recht op een naam of erkenning. En ik had geen reden tot rouwen, vond ook mijn eerste man. Het was de kiem voor ons uit elkaar groeien. Gelukkig deed ik mijn werk graag. Ik doceerde aan Hogeschool Gent, organiseerde Erasmus uitwisselingen tussen studenten, en werd later secretaris-generaal van Space, een internationale vereniging van hogescholen en universiteiten. Ervaring waar niemand nog beroep op doet. Ik ben te oud. Na 35 jaar naast elkaar leven, ging ik weg bij mijn man. Zo wou ik niet oud worden. Een rebelse maar doordachte daad, waar veel verdriet en schuldgevoel aan vasthing, zeker tegenover de kinderen.”

De liefde van mijn leven

“Twee jaar na mijn scheiding ontmoette ik Romain. Hij was de liefde van mijn leven. Mijn zielsverwant. We kenden zes zeer gelukkige jaren. Maar twee maanden voor we zouden trouwen, kreeg hij de diagnose ALS. Het is een vreselijke ziekte die de zenuwen aantast, tot je helemaal verlamd bent. De dokters gaven Romain drie tot zes jaar. Het werden er negen. We haalden alles uit het leven wat kon. We reisden, deden uitstappen, woonden concerten bij, dronken champagne, lachten en deelden verdriet. Een droom van Romain was een theaterstuk van William Shakespeare in Stratford-upon-Avon én in het beroemde Globetheater in Londen zien. Het werd de kers op de taart, mede dankzij vriend-muzikant André. Maar een ziekte als ALS woektert altijd verder. De laatste twee jaar waren heel moeilijk. We maakten veel mooie momenten mee, maar de zorg 24 uur op 24 uur als enige mantelzorger, werd te zwaar. Daardoor heb ik mijn belofte aan Romain om thuis te sterven, niet kunnen waarmaken. Negen weken later is hij, in het ziekenhuis, en na palliatieve sedatie, in mijn armen gestorven.”

Verdriet gaat nooit voorbij

“Dood en verdriet zijn een groot taboe. Waarom praten we daar zo weinig over? Mensen die een geliefde verloren vragen me of het normaal is dat ze na vijf jaar nog altijd veel verdriet hebben. Natuurlijk wel. De dood van Romain en mijn verdriet kregen veel aandacht. Daarna ebt dat weg. Maar rouwen doe je je leven lang. Ik



“PRECIES ALSOF IK, 75-PLUSSE, IN NIETS MEER GEÏNTERESSEERD MAG ZIJN, GEEN MOOIE KLEREN MEER MAG AANTREKKEN EN NERGENS MEER NAARTOE MAG GAAN.”

begin en eindig mijn dag met gemis en verdriet. Maar ik geniet ook van mooie dingen. Ik wil geen verzuurde, bittere vrouw worden. Ik wil rouwen op mijn tempo. De ene dag actief en rebels, de andere dag eerder verdrietig. Rebellie en rouw lopen als een rode draad door mijn leven.”

Ode aan het leven en de liefde

“Ik ben reuzetrots op mijn kinderen en kleinkinderen. Ik zie ze niet vaak maar heb veel contact met hen. Ik schrijf en lees graag. Ik schreef ‘Negen jaar met ALS’ (2019), een ode aan de liefde. In maart 2023 verschijnt een bundel met rouwverhalen. En ik volg de Gentse schrijfacademie en ga op woensdag voorlezen aan kinderen in de Gentse BIB.

Het geluk dat ik met Romain had, ga ik nooit meer hebben. Maar ik ben tevreden en dankbaar. Nu wil ik gezond blijven en iets betekenen. Ik geniet van kleine dingen. Van een museumbezoek, concert of literair event. Een koffie en een pannenkoek, met vrienden. En van de zee, de plek waar ik gelukkig was. De zee, kleurenspeel van lucht en water. De zee die pijn doet en waar ik heel veel troost uit put.”

Leon Dewulf: "Mijn scootmobiel is mijn vrijheid"

Leon Dewulf (78) pinkt een traan weg als de veel te vroege dood van zijn twee zonen en van zijn geliefde echtgenote Arlette ter sprake komt. "Ik probeer altijd aan de mooie dingen te denken. Maar komt het verdriet naar boven, dan ga ik dat niet uit de weg. Daarna herpak ik me wel. Ik leef meer in het verleden, dan in de toekomst. Maar neem me mijn scootmobiel af, en ik ga pas echt dood."

Leon woont sinds vijf jaar en een half in een woonzorgcentrum in Wevelgem. Met zijn rolstoel laveert hij door de gangen, begroet zijn medebewoners en geeft de verpleeg- en zorgkundigen een schouderklopje. Het zijn helden. Leon kreeg zijn eerste kunstheupen toen hij 44 jaar was. Sinds 2017 heeft hij geen heupen meer. Maar klagen over zijn gezondheid? Nee!

Op zijn kamer, veel foto's van vroeger en nu. Leon werd geboren in Haringe, waar de IJzer België binnenkomt. Op zijn veertiende moest hij gaan werken. Tegen de wil van zijn vader in, werd hij rijkswachter. Maar zijn vrouw kon niet aarden in het Brusselse, en zo trok Leon naar Wevelgem waar hij dertig jaar café Granada openhield en radio maakte. Zijn huwelijk strandde na 35 jaar.

Na zijn scheiding, trouwde Leon met Arlette. "Ik zal je iets tonen," zegt Leon, en duwt met zijn teen de computerknop aan. In de map Arlette steken honderden foto's. "Met Arlette beleefde ik de mooiste tijd van mijn leven." We staan stil bij een foto van Arlette en Leon, hand in hand, elk in een ziekenhuisbed in mei 2017. "Ik weet daar niets meer van," zegt Leon.

Zes maanden geheugenverlies

"Arlette had kanker en zou een laatste keer naar huis komen. Ik had alles tiptop in orde gemaakt. Maar toen ging plots het licht uit bij mij. Ik had weer last van mijn heup en plots zag mijn hele been zwart, gevolg van een bloedvergiftiging. De ziekenwagens kruisten elkaar onder-

weg. Arlette op weg naar huis, ik op weg naar het ziekenhuis. Verder is het één en al black-out. Eén groot gat. De dokters redden mijn been en gaven me veel morfine. Arlette is een paar weken later gestorven, na euthanasie. We hadden dat van tevoren besproken. Als het echt niet meer gaat, wil ik ook zo sterven. Ook van de dood en uitvaart van Arlette, herinner ik me niets. Wat soms door mijn hoofd gaat, is een spuitje. Maar verder, niets. Ook niet hoe ik na zes maanden in dit woonzorgcentrum terecht kwam. Ik vernam dat ik mijn vrouw en mijn huis kwijt was, had alleen nog mijn tv, mijn orgel en mijn computer, en moest alles terug aanleren. Praten, eten, me wassen, typen. Maar kijk, na vijf jaar rijd ik

nog elke dag met mijn scootmobiel naar het kerkhof in Wevelgem – waar mijn twee zonen liggen – en Moorsele – waar mijn vrouw ligt. En vaak doe ik dan nog een extra rit, en passeer ik thuis bij mijn dochter, mijn schoonzus, mijn ex-vrouw, en doe ik een babbeltje aan de deur."

Als een vogel zo vrij

"Het is hier goed. Niet als thuis, maar goed. Mijn scootmobiel is mijn vrijheid. Ik neem nooit deel aan activiteiten, eet op mijn kamer alleen, maar mijn medebewoners kunnen bij mij aankloppen als ze klachten hebben. Ik durf mijn gedacht zeggen, en onze directrice apprecieert dat. Ik doe interviews voor ons boekje 'Onder ons'. En publiceer elke morgen het weerbericht op Facebook samen met enkele mooie foto's. Je zou ervan verstomd zijn hoe goed 75-plussers uit de voeten kunnen met hun smartphone en computer."



⊗ OKRA JURY ✓

5 UITJES MET KLEINKINDEREN

De kerstvakantie staat voor de deur en dat betekent meestal dat kleinkinderen vele uren bij de grootouders spenderen. Ben je nog op zoek naar inspiratie voor leuke uitstappen met je kleinkinderen? In dit artikel vind je vijf tips. De OKRA-juryleden leggen uit waarom waarom ze de moeite waard zijn. Veel plezier!



“Je kan er urenlang ravotten in verschillende speeltuinen.”

1. FAMILIEPARK HARRY MALTER

De oprichter van dit park, Karl Heinrich (Harry) Malter, werd in 1938 in een circusfamilie in Berlijn geboren. Zijn vader baatte er een dierentuin uit, maar daar kwam door de Tweede Wereldoorlog een abrupt einde aan. Nadien trokken de hele familie en de overblijvende dieren met een mini-zoo door het land, ze eindigden uiteindelijk in België. Nadat hij een tijdlang zijn eigen circus had, vestigde Harry Malter zich in 1978 samen met enkele circusdieren in Heusden bij Gent. Het duurt nog tot 1992 voordat Harry ook zijn eigen familiepark opent, waar tot op vandaag zijn circusverleden goed voelbaar is. Een honderdtal krijgen hier onderdak, van alpaca's en stokstaartjes tot witoorpenseelaapjes en gordeldieren. Behalve naar dieren kijken, kun je bij Harry Malter ook urenlang ravotten in de verschillende speeltuinen en molens of meerijden op het treintje. Het park is vooral geschikt voor kleuters en lagereschoolkinderen.

Toegang is gratis voor kinderen kleiner dan 1 meter, voor alle andere kinderen en volwassenen kost een ticket €13,50. Zestigplussers en andersvaliden betalen €8 ingang. Meer info en tickets op www.harrymalter.be.

De mening van Agnes De Groote van onze OKRA-jury

“Op stap gaan met kleinkinderen is steeds een uitdaging. Ik kies bewust niet voor de gerenommeerde pretparken. Toen de meisjes kleiner waren, trokken we wel eens naar Harry Malter in Melle. Een kleinschalig park met veel ontdekkingsmogelijkheden waarbij hun fantasie geprikkeld werd. Het stukje kermis vonden ze geweldig. Nu ze wat ouder zijn, zijn ze vooral nieuwsgierig, bijvoorbeeld naar Train World in Schaarbeek. Ik ben steeds op zoek naar leuke uitstapjes die betaalbaar en vernieuwend zijn.”

• **Agnes De Groote is 68 jaar en woont in Grembergen. Vroeger werkte ze als educatief medewerker bij Okra Waas en Dender.**
• **Agnes heeft twee kleindochters van tien en dertien jaar oud.**





©Filip Staes



“Kinderen kijken hun ogen uit als ze van dichtbij exotische vissen zien zwemmen”

2. BE-MINE BERINGEN

Zo'n twintig kilometer ten noorden van Hasselt ligt de unieke mijnsite van Beringen. Ooit haalden honderden mijnwerkers hier steenkool uit de grond. Ook vandaag is het nog een plek met veel bedrijvigheid, maar dan wel van een hele andere aard. Met zo'n 100.000 vierkante meter aan beschermd erfgoed is het de grootste industriële erfgoedsite van Vlaanderen. Op de site vind je een hele waaier aan recreatieve en toeristische activiteiten, zoals een klimcentrum, een snorkel- en duikclub, een zwembad, een mountainbikeparcours en een winkelcentrum. Wie wil kan ook naar het Mijnmuseum. Een bezoek begint met een rondleiding door een ondergrondssimulatie waarbij een ex-mijnwerker je meer vertelt over zijn job. Op de site van Be-Mine starten trouwens heel wat wandelingen en fietstochten. Trek dus gerust een hele dag uit om deze unieke plek te ontdekken.

Meer info op www.be-mine.be.

De mening van Luk Alders van onze OKRA-jury

“Bezoek zeker eens Be-mine in Beringen. Het oude mijn-terrein werd door de jaren heen omgedoopt tot een recreatieve ontmoetingsplek waar er voor de kleinkinderen geen tijd is om zich te vervelen. Je kan er muurklimmen in het Alpamayo klimcentrum. Breng nadien zeker een bezoek aan het TODI snorkel- en duikcentrum. Kinderen kijken er hun ogen uit als ze van dichtbij de exotische vissen zien zwemmen, terwijl papa en mama, of oma en opa, snorkelen tussen de vissen. Nadien kunnen ze zich uitleven op de avonturenberg waar ze tussen meer dan 1500 palen kunnen klauteren. Een bezoek aan Be-Mine is echt een aanrader. En wees gerust, oma en opa zullen even hard genieten als de kids.”

..... **Luk Alders (65) is geboren in Neerpelt. Vroeger was hij actief in de Chiro en sinds 2021 is hij actief bij Okra Peer, eerst als bestuurslid en nu als teamleider. Samen met zijn vrouw houdt hij zich vaak bezig met hun zes kleinkinderen, allemaal tussen zes en elf jaar oud.**

3. GALLO-ROMEINS MUSEUM

Een van de beste archeologische musea in Europa ligt zomaar in ons eigen Tongeren. Dat is geen toeval, want al sinds de negentiende eeuw wordt er in de oudste stad van België gretig opgegraven, verzameld en gepresenteerd. Het huidige museum opende zijn deuren voor het eerst in 1954 en ondertussen zijn er meer dan tweeduizend collectiestukken te bewonderen. De permanente tentoonstelling ‘Van neanderthaler tot Gallo-Romein’ is prima geschikt voor een bezoek met kinderen. Zo zijn er educatieve films, maquettes en levensechte figuren in kunstthars. Met de hulp van interactieve applicaties ontdekken ze het verleden splendorwijs. Pik bij aankomst de kindvriendelijke audiotour op waarin archeoloog Bob de Graver kinderen naar de boeiendste objecten leidt.

Een toegangsticket voor kinderen en jongeren van vier tot achttien jaar kost €1. Een ticket voor 65-plussers kost €5. Meer info en tickets op www.galloromeinsmuseum.be.

De mening van Rosette en Fonny van onze OKRA-jury

“Onze kleinkinderen, een tweeling van acht jaar, hebben nu de leeftijd waarop we leuke uitstappen kunnen maken en hun interesses toenemen. Dat kunnen we alleen maar aanmoedigen met activiteiten op kindermaat. Denk bijvoorbeeld aan een gegidste chrysantenwandeling in de Japanse tuin in Hasselt. Onze kleinzoon vond het heel mooi maar de verhalen begreep hij niet goed, waardoor het na een tijdje saai voor hem werd. Het Gallo-Romeins museum in Tongeren daarentegen heeft een zeer uitgebreid en interactief aanbod voor een bezoek met kinderen. Bovendien is het gemakkelijk bereikbaar met de trein, het station van Tongeren ligt op amper tien minuten wandelen.”

..... **Rosette (73) en Fonny (76) wonen al 46 jaar samen in Hasselt. Rosette is teamlid en penningmeester bij Okra Banneux en zet zich in voor de Levensloop bij de Stichting tegen Kanker. Fonny houdt van tennissen. Naast de opvang van hun kleinkinderen en mantelzorg proberen ze zoveel mogelijk te reizen.**

“Het Gallo-Romeins museum is gemakkelijk te bereiken met de trein”





“Langs een wandelpad staan grote houten Stokkenmannen opgesteld”



4. DE STOKKENMANROUTE

De Stokkenmanroute is een leuke gezinswandeling van 4,2 kilometer door de bossen van Kattevennen, ten oosten van Genk. Een app, spelboekje of verhaalboekje helpt je om de mysterieuze Stokkenmannen in het bos te ontdekken, onderweg leer je hun verhaal kennen. Let trouwens goed op, want de Stokkenmannen wijzen je (letterlijk) de weg. Wie wil mag zelfs op de Stokkenmannen klimmen en klauteren. Reken voor de volledige tocht ongeveer een tweetal uur. De route is toegankelijk voor buggy's met brede banden. Naast wandelen kun je op deze plek ook fietsen, mountainbiken, paardrijden, minigolfen, ravotten in de speeltuin en sterrenkijken. In het planetarium de Cosmodrome kom je namelijk alles te weten over de ruimte, sterren en planeten.

De route, het vertel- en spelboekje en de app zijn verkrijgbaar in het Bezoekersonthaal van Kattevennen en kosten €5. Meer info op www.kattevennen.be.

De mening van Lizy Cosemans van onze OKRA-jury

“Met mijn vier kleinkinderen trek ik al eens graag het bos in. Meestal kiezen we dan voor een dagje puur natuur waar ze zich volledig kunnen uitleven en nemen we onze eigen picknick mee. Maar soms wisselen we ook eens af met een bos waar al animatie voorzien is. De Stokkenmanroute in Genk werkt altijd heel goed. Langs een wandelpad staan grote houten Stokkenmannen opgesteld. Vlakbij liggen trouwens de manege en taverne Kattevennia. Ideaal om de dag af te sluiten in het gezelschap van een drankje en de paarden.”

Lizy Cosemans (65) woont in Hasselt en werkte voor haar pensioen bij CM Limburg als algemeen directeur en ambassadeur van de deelorganisaties. Ze is een wijnge-nieter en houdt daarnaast ook van reizen, lezen, padel en fitgym bij OKRA. Lizy heeft één kleinzoon van vijf jaar en drie kleindochters van vijf, drie en één jaar oud.

5. OP MICROAVONTUUR

Ken je de term microavontuur al? Het was een Britse avonturier die de term een tiental jaar geleden bedacht. Nadat hij een groot deel van de wereld had gezien, besepte hij dat je niet altijd ver hoeft te reizen om avonturen te beleven. Ook vlakbij huis, in je eigen straat, in het bos achter de hoek of langs de rivier in de buurt kun je spannende avonturen beleven. Een microavontuur is dus een korte, simpele activiteit die je dezelfde voldoening geeft als een verre reis of grote tocht. Ook met je kleinkinderen moet je niet altijd het land doorkruisen om ze een leuke dag te bezorgen. Soms is de eigen tuin voldoende om ze uren bezig te houden. Het enige wat je nodig hebt, is een gezonde portie verbeelding, creativiteit en vooral heel veel goesting om je eigen omgeving te (her)ontdekken.

De mening van Rita De Donder van onze OKRA-jury

“Wij hebben drie kleinkinderen. Eentje van drie jaar, eentje van zestien maanden en eentje van vijftien maanden. Zij zijn dus nog vrij klein om al veel uitstapjes te maken waar ze iets aan hebben. We hebben een grote tuin en dat vinden ze alle drie leuk. Ze geven eten aan de kippen en verzamelen de eitjes - we vinden het niet erg als er eentje sneuvelt. De oudste vindt het zalig om zelf in de tuin te ‘werken’, zoals opa. Met een kleine hark, een schop en een graafmachine is hij een echte tuinman. Ze kunnen bij ons ook met de driewieler of gocart rijden, met stoepkrijt tekenen, modder maken, schommelen, over een zelfgemaakte loopbrug lopen en zelfs met een kom water en wat zand hebben ze heel veel plezier. Alles op hun niveau en in onze eigen tuin waar ze zich thuis voelen. De uitstapjes naar de dierentuin? Die komen nog wel in de toekomst, alles op zijn tijd.”

Rita De Donder werkte voor haar pensioen bij Okra.

“Eten aan de kippen geven en eitjes verzamelen - we vinden het niet erg als er eentje sneuvelt.”



Wat je nog niet wist over ...

Een podcastreeks van *Leef*, het gezondheidsmagazine van CM, met openhartige getuigenissen van bekende Vlamingen over migraine, kanker, fysieke beperking, pleegzorg en ouder worden. Ze tonen dat iedereen worstelt, valt en weer opstaat, op zijn of haar manier. En dat is oké.

**Luister in jouw favoriete podcast-app of
via www.leefmagazine.be/podcast**



Journaliste **Linda De Win** is met pensioen en ontdekt een nieuwe kant van zichzelf. Al doet de stilte van de telefoontjes die uitblijven pijn.

Tienkamper **Thomas Van der Plaetsen** overwon teelbalkanker. Hij leerde omgaan met de chemo en de angst voor herval.

Radiomaker **Sven Pichal** is pleegouder van twee tieners. Hij houdt van hen als een vader, maar hij is ook moe.

Muzikant **Isolde Lasoen** heeft meerdere keren per week migraine. Toch geeft ze niet op.

Komiek **William Boeva** leeft met dwerggroei. Door die beperking voelt hij zich te vaak onzichtbaar.

Leef 



CM. Jouw gezondheidsfonds.

10 OM NIET TE MISSEN

EXPO



1 WAPENS EN HARNASSEN

Op 27 oktober opende in het Koninklijk Museum van het Leger en de Krijgsgeschiedenis de gerenoveerde zaal 'Wapens en Harnassen'. Voor het eerst sinds 2010 is de volledige zaal opnieuw te bezoeken. Door de heropening zijn enkele topstukken uit de collectie terug in al hun glorie te zien, zoals het verstevigd toernooiharnas dat toegeschreven is aan Filips II en een Karolingisch zwaard dat dateert uit eerste eeuw na Christus.

*Expo van 9 december 2022 tot 29 januari 2023.
Koninklijk Legermuseum Brussel, Jubelpark 3, Brussel
Info & tickets: www.klm-mra.be*

2 SUPERCARS ROAD VS RACE EDITION

Na het succes van de eerste editie van de tentoonstelling 'Supercar Story' in Autoworld is het nu tijd voor 'Part 2 - Supercars Road VS Race Edition'. Dit jaar worden de racevarianten van de supercars toegevoegd aan het geheel. Bezoekers kunnen een mix verwachten van historische en moderne wagens en hun racevarianten. Je kunt trouwens beide tentoonstellingen gemakkelijk combineren aangezien ze vlakbij elkaar liggen, in het Jubelpark.

*Expo van 9 december 2022 tot 29 januari 2023.
Autoworld, Jubelpark 11, Brussel
Info & tickets: www.autoworld.be*



LICHT
SPEKTAKELS



3 LIGHTOPIA

Het kasteel van Groot-Bijgaarden wordt deze winter nog wat magischer dan het al is. Het unieke lichtfestival Lightopia strijkt er namelijk vanaf november neer. Langs een pad van ongeveer twee kilometer door het domein staan wel honderden verschillende lantaarn- en LED-installaties. Naast de vele lichtjes zorgt ook de watershow voor entertainment.

*Van 18 november 2022 tot 8 januari 2023.
Meer info op www.lightopia.be*





4 WINTERGLOED

Ook de knappe historische gebouwen in het centrum van Brugge staan deze winter (letterlijk) in de spotlights. De hele maand december zorgt Wintergloed voor originele ervaringen in de stad: een nieuwe lichtbelevingswandeling, een uniek schaatsdecor op het Minnewater, een gezellige winterbar, twee kerstmarkten en een heerlijk slenterparcours doorheen de historische binnenstad vol sfeerverlichting en kerstdecoratie.

*Van 25 november 2022 tot 08 januari 2023.
Meer info op www.visitbruges.com*

5 GIANT BUGS

Vorig jaar namen imposante lichtgevende dinosaurussen ZOO Planckendael nog over, dit jaar verlichten gigantische insecten het domein. Tijdens de wintermaanden kun je er wandelen door een bijenkorf of tussen de poten van een torenhoge spin. Het belooft een fantastisch lichtavontuur te worden voor klein en groot!

*Van 2 december 2022 tot 15 januari 2023.
Meer info op www.zooplanckendael.be*



6 RECEPTEN VAN DE WARME BAKKER

In dit

tweede en laatste bakboek van meesterbakker op rust en schrijver Noël Cuppens staan de bakrecepten precies zoals ze in de eigen bakkerij op ambachtelijke wijze bereid werden. Noël en zijn vrouw Marleen hebben ze zorgvuldig vastgelegd als nalatenschap aan hun kinderen, kleinkinderen en alle mensen die de kunst van het ware bakken weten te appreciëren en in leven willen houden.

Recepten van de warme bakker, Noël Cuppens, Uitgeverij Bakboek CommV, 29,99 euro.

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



7 WIJN ALS EEN ROMEIN

In 'Wijn als een Romein' nemen historicus Fik Meijer en wijnboer Ilja Gort je mee door de geschiedenis van de godendrank. Na een inleiding over het ontstaan van wijn in de landen rond de Kaukasus en de doorbraak van wijn in het Nabije Oosten duiken ze in de wijncultuur van de Grieken en Romeinen en behandelen ze vele vragen: hoe werd de wijn geproduceerd en over Europa verspreid? Hoeveel wijn dronken de Romeinen per dag? Konden vrouwen evenveel drinken als mannen? En nog veel meer.

Wijn als een Romein, Fik Meijer en Ilja Gort, Uitgeverij Prometheus, 23,99 euro.



8 DE GOLDEN SIXTIES

Tijdens de golden sixties nam de welvaart in ons land spectaculair toe. Het dagelijks leven veranderde compleet. Mensen kochten een auto, een televisie en allerlei huishoudtoestellen en er kwam een telefoon in huis. Almaar meer vrouwen gingen uit werken, de pil werd geïntroduceerd en de eerste supermarkten openden de deuren. In dit boek vertelt historicus en schrijver

Korneel De Rynck in negen verschillende thema's hoe het gewone leven veranderde tussen 1958, het jaar van de Expo, en 1973, toen de oliecrisis uitbrak.

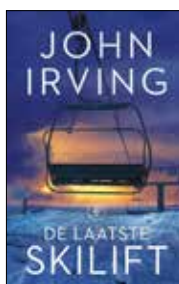
De golden sixties, Korneel De Rynck, Uitgeverij Manteau, 22,99 euro.



9 DE LAATSTE SKILIFT

In 1941 neemt skiester Rachel Brewster in Aspen (Colorado) deel aan de Nationale Kampioenschappen Slalom. Little Ray, zoals ze wordt genoemd, komt niet in de buurt van het podium, maar ze slaagt er wél in zwanger te worden. Haar zoon, Adam, groeit op in een familie die spot met alle conventies, maar die ook alle vragen ontwijkt naar haar bewogen verleden. Jaren later, op zoek naar antwoorden, komt Adam in hotel Jerome, waar hij is verwekt, geesten uit het verleden op het spoor.

De laatste skilift, John Irving Uitgever De Arbeiderspers, 34,99 euro.



10 PERRON EUROPA. OP REIS MET DE TREIN.

Reizen met de trein is niet alleen groen en duurzaam, het is vooral ook leuk. Een reis die al begint op het station. Het nieuwe dikke boek 'Perron Europa' neemt je mee naar het uiterste puntje van Spanje, naar

Zweeds Lapland, met het treinveer naar Sicilië, naar mooie Europese hoofdsteden. De auteurs leggen uit hoe je een treinreis plant en maakt en hebben handige tips voor wie een drukke overstap in Parijs wil vermijden.

Perron Europa, Bart Giepmans en Bonita van Lier, Uitgeverij Fjord, 29,50 euro.



ONTDEK DE MIDDELLANDSE ZEE EN PROFITEER MET HAVE IT ALL



ZEVEN STEDENTRIPS IN ÉÉN WEEK?

Een schatkamer van cultuur, een jaloersmakend lekker klimaat en enkele van de meest levendige en mooiste steden op deze planeet: de Middellandse Zee heeft het allemaal. Natuurlijk kent juist Holland America Line de mooiste routes en stopplaatsen. De ene dag geniet je op een zonovergoten strand, de volgende dag dwaal je door de antieke stegen van Rome en nog dezelfde avond strijk je neer op het promenadedek voor een cocktail tijdens de zonsondergang. Vervoer, accommodatie, eten en entertainment zijn allemaal inbegrepen. Geniet aan boord van de vriendelijke en persoonlijke service. Vraag naar onze mogelijkheden voor hotelovernachtingen voor en/of na de cruise, vluchten en luchthaventransfers. Ontdek ook onze andere wereldwijde bestemmingen.



7 nachten Westelijke Middellandse Zee
Civitavecchia naar Barcelona
Schip: Nieuw Statendam
29 april 2023

Vanaf **€1.249,-*** p.p.



12 nachten Oostelijke Middellandse Zee
Rondreis Triëst
Schip: Oosterdam
11 juni 2023

Vanaf **€2.039,-*** p.p.

Have it all.

Eén prijs, vier extra's, veel voordeel

BOEK EEN COMPLEET VERZORGDE
CRUISE INCLUSIEF:

- VOLPENSION
- DRANKENPAKKET
- WIFI
- SPECIALITEITENDINER(S)
- TEGOED VOOR LANDEXCURSIE(S)



Holland America Line®

Neem contact op met onze reserveringsafdeling op 00800-18731873, via informatie@hollandamerica.com,
ga naar hollandamerica.com of contacteer je reisspecialist.

*Voorwaarden: Weergegeven tarieven zijn o.b.v. een dubbele bezetting, incl. havengelden, belastingen en heffingen, excl. crew appreciation en de in België verplichte VAT & Garantiefonds. Afhankelijk van beschikbaarheid en o.v.v. prijswijzigingen, druk- en zetfouten. Beperkingen kunnen gelden. Voor de volledige voorwaarden kijk op hollandamerica.com/haveitall. Registratie schepen: Nederland.

KRUISWOORDRAADSEL

HORIZONTAAL

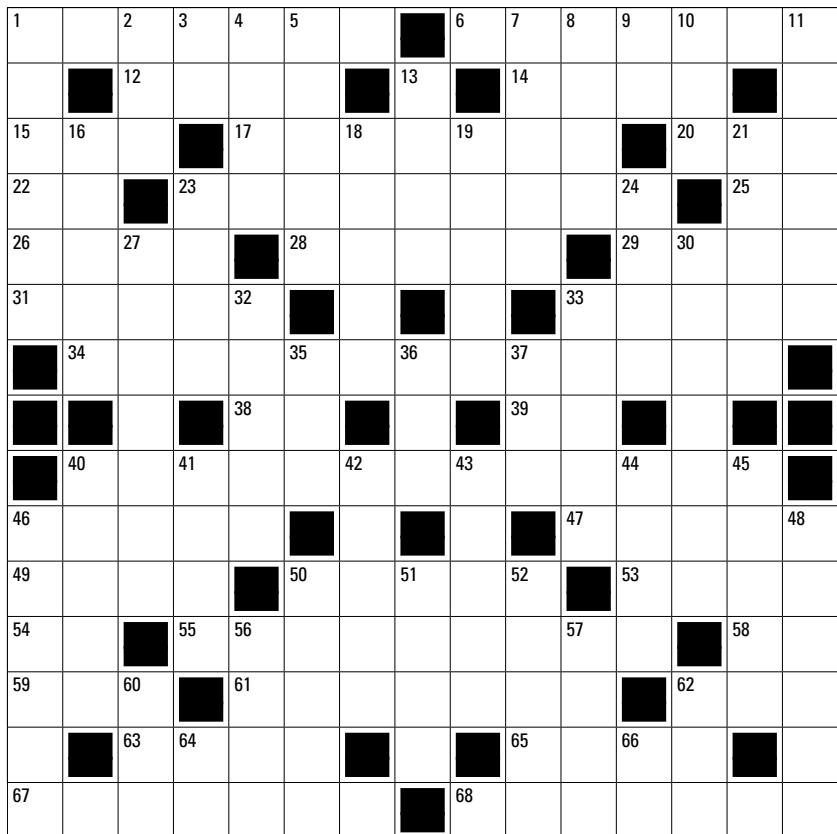
1 begrensd **6** exploitatie van bossen **12** salaris **14** kleinste vinger **15** Zijne Koninklijke Majesteit (afk.) **17** demonstrant **20** hoogste punt **22** uitroep van pijn **23** gebiedster **25** kippenproduct **26** tegen **28** Italiaanse deegwaar **29** cijfer **31** benauwdheid **33** rimpel **34** het oudste kind **38** Europese Unie **39** Los Angeles (afk.) **40** machinaal **46** vrouwelijke gast **47** plaats in West-Vlaanderen **49** begrensd gebied **50** gebergte in Duitsland **53** Europese munt **54** Zweden (in internetadressen) **55** lijst van tolgeden **58** merkteken op maten en gewichten **59** groente **61** kwartet **62** door middel van (afk.) **63** verpakkingsmiddel voor vloeistoffen **65** vetpuistje **67** as waar raderen omheen draaien **68** luchtpijp bij het zwemmen.

VERTICAAL

1 iets van ondergeschikt belang **2** plusminus (afk.) **3** en omgeving (afk.) **4** lang vrouwenkleed **5** kunstgreep **7** klassiek zangspel **8** koninklijke aanspreektitel **9** Brunei (in internetadressen) **10** oktober (afk.) **11** hertachtig dier **13** grondsoort **16** sekse **18** langzaam **19** gepieker **21** grote uil **23** op deze plaats **24** plaats in Australië **27** subsidie **30** aan één stuk door **32** rivier in Frankrijk **33** platboomd vaartuig **35** steuntouw **36** ieder **37** loofboom **40** riviervis **41** muziekritme **42** kleine bevoorrechte groep **43** erwtensoepp **44** vrouwelijk dier **45** rijmelarij **46** beroep **48** volledig gevuld **50** Bijbelse figuur **51** zwaar Brussels bier **52** slingerplant **56** bovenlangs **57** elektrolytische condensator (afk.) **60** afdeling (afk.) **62** scheepsvloer **64** Frans lidwoord **66** nummer (afk.).

Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord december 2022, PB 40, 1031 Brussel vóór 15 JANUARI 2023.

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



© DENKSPORT PUZZELBLADEN



Oplossing Kruiswoordraadset NOVEMBER 2022



OPLOSSING KRUISWOORD DECEMBER 2022

68	13	58	28	59	44	34	3	48
----	----	----	----	----	----	----	---	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

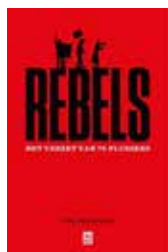
OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur prijs:

Schiftingsvraag: Hoe lang is de Rijn?

PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL
OP EN WIN EEN VAN
ONDERSTAANDE PRIJZEN



- ✕ 5 exemplaren van het boek **Groentekost** van Jeroen Meus
- ✕ 5 exemplaren van het boek **Rebels** van Ann Peuteman
- ✕ 5 exemplaren van het boek **Nooit meer te druk** van Tony Crabbe
- ✕ 10 exemplaren van het boek **"Recepten van de warme bakker"** van Noël Cuppens



DE TUIN VAN (H)EDEN

In "De tuin van (h)eden" is An Candaele een vlieg aan de muur van haar eigen leven en onze samenleving. Elke maand zet ze hier op de laatste pagina de tijd even stil en schrijft ze over wat ze ziet, hoort en meemaakt en wat dat bij haar teweegbrengt.

MERELS ETEN GRAAG APPELS EN WIJ OOK

De merels doen zich tegoed aan de appels van de boom in mijn tuin. Ik wil wel delen, alleen zou ik willen dat zij pas aan een nieuwe appel beginnen als ze de vorige helemaal op hebben.

Overall liggen aangepikte appels. Mochten het kinderen zijn, we zouden ze betere eetmanieren proberen bij te brengen. Geen eten verspillen! Alhoewel. In de natuur wordt niets verspild. Wat de één overlaat wordt door de ander gegeten en vruchten die weggroten worden weer voedsel voor de bodem. Een kringloop zonder belastend afval. Daar kunnen wij nog van leren.

Ik doe me trouwens ook tegoed aan vruchten die niet van mij zijn: noten uit de tuin van vrienden en kastanjes. In de diepvries zitten sleedoornbessen en ik ontdekte ook mispelstruiken. De vruchten laten rijpen tot ze rot lijken, dat leerde ik van mijn vader. Lekker! Zo neem ik een beetje voedsel van vogels, maar mijn appels maken het goed, denk ik. Eerder dit jaar pikten zij ook al ruim hun deel van de pruimen. Ze hebben niet te klagen.

Met de winter in aantocht heb ik de voederkan gevuld. Om de vogels te steunen in barre tijden, en omdat het ongelooflijk fascinerend is om naar te kijken. Een roodborstje dat op de tuinbank landt of voor het raam trippelt, het aan en afvliegen van vogels, de hoop dat er naast de vele koolmeesjes ook eens een pimpelmeesje op bezoek komt, de kippen die onder de kan wachten op wat eruit valt... het gaat nooit vervelen. De winter is niet mijn favoriete seizoen, maar dat schouwspel is wel mooi. Sneeuw ook. Ook winter heeft dus troeven.

Kleine Cato heeft er de laatste dag in de crèche opzitten. Klaar voor de kleuterklas. Oei, denken wij, wat gaat dat vlug. Ze lag bij manier van spreken gisteren nog in de couveuse te vechten voor haar leven. En zie haar daar nu staan. Met heldere blik en vol vertrouwen de toekomst in.

In Egypte is op het moment dat ik dit schrijf de klimaatop begonnen. Dat heeft alles te maken met hoe de toekomst er zal uitzien voor Cato en haar generatie. Wereldproblemen oplossen kunnen we niet als individu, maar dat wil nog niet zeggen dat we niets kunnen doen. De verwarming wat lager zijn we intussen gewoon. De voedselproductie is verantwoordelijk voor een kwart van de CO₂-uitstoot lees ik. Vooral vleesproductie. Ik snij nog wat Nieuw-Zeelandse spinazie uit de tuin en raap enkele appels. "Appeltje eten," zegt Cato. Recht van de boom. Geen werk aan gehad om te kweken, geen pesticiden, geen transport, geen (plastic)verpakking. En lekker. Soms kan het simpel zijn.

"Omaaaaaa!" Beetje geduld, Cato, eerst de piksporen wegsnijden.

An

LEVERING DIRECT BIJ U THUIS

BUON VINO, BUONA VITA.

DE BESTE KWALITEITSGARANTIE



12 voortreffelijke wijnen, die onze kelders in Piemonte en Apulië alle eer aandoen
+ 6 culinaire specialiteiten uit onze streken

Snijd langs de stippelliin.