

okra
trefpunt 55+

magazine

MEI 2023

+
**DOSSIER
DEMENTIE**

INGEBORG SERGEANT

**"IK BEN GEBOREN IN EEN BUIK
VOL VERDRIET. HET IS MIJN TAAK
OM DAT VERDRIET TE HELEN."**

**RECEPTEN
SALADES BRENGEN
ZON OP JE BORD**

**MEIMAAND COMMUNIEMAAND
HEBBEN OVERGANGSRITUELEN
AFGEDAAN?**

**ALLES WAT JE MOET WETEN
OVER CHATGPT EN
ARTIFICIËLE INTELLIGENTIE**

Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten!

WWW.

Eurika-Shoe

.com



Floris
van Bommel



Floris
van Bommel
Women



DIADORA



KARL
LAGERFELD



LIU-JO

HEREN: Cole Haas Karl Lagerfeld Floris Van Bommel Tommy Hilfiger Timberland Ambiorix Lloyd Greve Rockport Clarks Geox Mephisto Ara Ea7 Armani Sebago Xsensible Solidus

SNEAKERSHOP: Nike Adidas Karl Lagerfeld KARHU Dr.Martens Diadora UsPolo Skechers Buffalo Fila HoFF All-Star Asics Guess Bjorn Borg New Balance Ea7 Armani Puma Reebok Vans Crocs Calvin Klein SUN68 Faguo Champion Cerruti1881 TommyHilfiger

DAMES: Guess Shoes & Bags Valentino Floris Van Bommel TommyHilfiger Mexx NeroGiardini Gabor Mephisto Think! Scotch&Soda Ara Geox Semler Solidus Liu Jo HoFF SUN68 KARHU Karl Lagerfeld



SKECHERS
Kids



KIDS: Adidas-originals Skechers Vans Munich Timberland Birki All-Star Ricosta Stones & Bones Fila Nike Crocs Kipling Giesswein

STRETCH



SolicareSoft
solidus



MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!

Mephisto-Mobils Allrounder Piesanto Berkemann Ara Birkenstock Semler Gabor PiediNudi Remonte **CHROOM VRIJ:** Think! Brako Mephisto Nature Vital Clair de Lune Stuppy FinnComfort Wolky Oofos Crocs **DIABEET:** Durea Varomed Xsensible Solicare FitFlop

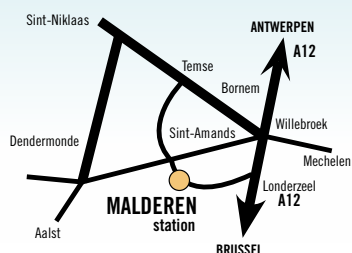


LOWA
MEINDL
Shoes For Actives



MBT

SPECIALIST IN WANDEL- LOOP- & BALANCE-SCHOENEN
Mbt Joya Sano Strechwalker Rollingsoft Skechers **TOPDEALER VAN:** Mephisto Lowa Meindl Grisport Rockport Allrounder Asics Teva Garmont Deuter



€ 13 KORTING BIJ AANKOOP VAN EEN PAAR SCHOENEN VANAF € 99,00 EN NIET CUMULEERBAAR MET ANDERE KORTINGEN

Naam
Adres
E-mail Datum / /

EURIKA-SHOE BVBA - Handelsstraat 141 - 1840 Londerzeel (Malderen-station)
Tel. (052) 33 30 01 - e-mail: eurika@telenet.be
Open: alle dagen van 9 tot 18u - Gesloten: zondag en Feestdagen

Niet geldig tijdens de spierperiode.

BON €13

De rijke beleving van de mens met dementie



Ken je de Oscarwinnende film *'The Father'*, naar het toneelstuk *'Le Père'* van Florian Zeller? Wat een ontroerend document! Het illustreert de rijke beleving van de mens met dementie en alle betrokkenen. De film nodigt uit om stil te staan, dichterbij te gaan en mee te dragen wat op het eerste zicht ondraaglijk lijkt.

Anthony Hopkins is de vader die aan dementie lijdt en Olivia Colman is zijn dochter - rollen die ze beide met verve vertolken. Anthony heet in de film ook Anthony en wij volgen hem in zijn zoeken en zoeken mee. We zien hoe hij verdwaalt in zijn huis, terugloopt in de tijd, opgaat in zijn beleving. We zien hoe hij vastloopt, hoe oud zeer op de voorgrond komt. We zien hoe hij stap voor stap vervreemdt van de mensen en de wereld rondom hem.

Zijn dochter Anne, die het dichtst bij hem staat ontvangt de klappen. "Anne, waar is Anne?" Al zijn wantrouwen en twijfels beleeft zij vanop de eerste rij en wij als toeschouwer samen met haar. De thuiszorgwerker en de man van Anne stelen zijn uurwerk en nauwgezet bekijkt hij ieders pols en zoekt hij de dader van zijn verward zijn. Zijn horloge wordt zijn houvast en houdt hem bij de tijd. "Neen, ik heb geen hulp nodig, ik kan alles alleen. En *hij* heeft dat horloge gestolen en *zij* heeft dat schilderij van Lucy weggehaald." Tussen de lijnen door spreekt hij over zijn dochter Lucy die overleden is - alsof zij nog leeft - en we zien Anne verkrampen van de pijn. Als toeschouwers voelen we de pijn. We verlangen dichtbij hen te zijn, hen te zien, te horen, te troosten, hen te erkennen in de ondraaglijkheid van hun verlies.

Ondanks dat alles zien we hoe de kern van zijn sterke karakter en persoonlijkheid intact blijft, hoe hij kijkt, zich rechtop zet en kost wat kost de regie over zijn leven wil en zal bewaren, hoe hij ons aan het lachen brengt. Net zoals we in ons dagelijks werk ervaren, is het de muziek die hem troost en zijn verbrokken zijn bij elkaar houdt. Getuigenis daarvan is de slotscène in de woonvoorziening waar we hem zien naast de verpleegkundige en we de aria horen van Bizet uit *Les Pêcheurs de perles* "je crois entendre encore oh souvenir charmant". Samen met hen worden we stil en blijven we verweesd achter.

Anthony Hopkins, *The Father* is 83 jaar - Anthony is Anthony, een glansrol die werd bekroond met een Oscar. In mijn werk ontmoet ik elke dag Anthony, Anne, Lucy, de thuiszorgwerker, de man van Anne en ben ik bevoorrechte getuige van de kracht en de intensiteit van ieders heel eigen beleving. Ik merk hoezeer het de beleving is die bepalend is voor een gepaste manier van benadering.

En ik prijs me gelukkig met mijn vader van 87 die nog fris en monter elke dag zelfbewust een goed leven leidt. 

Carla Molenberghs

oprichtster en directrice Huis Perrekes

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.

WE VERLANGEN
DICHTBIJ HEN TE
ZIJN, HEN TE ZIEN,
TE HOREN, TE
TROOSTEN, HEN TE
ERKENNEN IN DE
ONDRAAGLIJKHEID
VAN HUN VERLIES.



GASTREDACTEUR WORDEN?
MAGAZINE@OKRA.BE



EVERGEM



HASSELT



SINT-NIKLAAS

**BIJ ONS
BRUIST
HET**



MOORSELE

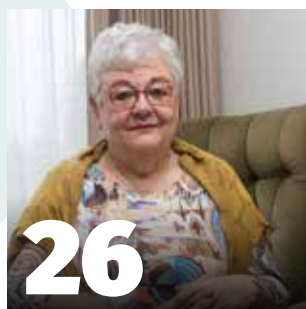
EVERGEM Bij trefpunt Ertvelde weten ze wat feesten is: onder de noemer “hoe zotter hoe beter” kwamen de trefpuntleden verkleed naar het Halfvastenfeest. **HASSELT** Waar rook is, is vuur. Dat is een spreekwoord, ja, maar trefpunt Heilig Hart Hasselt weet ook dat je het best letterlijk mag nemen. Goede en werkende rookmelders in huis kunnen mensenlevens redden. Die tip en andere preventietips kregen de trefpuntleden tijdens hun bezoek aan de brandweer. **SINT-NIKLAAS** Een foto uit de oude doos? Helemaal niet! Het lentefeest van OKRA Tereken zat in een Breugheliaans jasje. De teamleden pasten hun outfit aan voor de bediening. ‘Boer Sjarel en zussen’ zorgden voor een ludieke sfeer en openden ook op volkse wijze de dans. **MOORSELE** Elke maand staat bij trefpunt Moorsele curvebal op het programma. Ook in de winter? Absoluut! Want omdat ze curvebal binnen spelen, kunnen ze in de winter gewoon blijven doorspelen.



Benieuwd naar nog meer activiteiten en nieuws van OKRA?
Check onze nieuwe Instagrampagina! Scan de QR-code of volg OKRAvzw op Instagram.



FOLLOW US ON



mei



- 3 **Column gastredacteur**
CARLA MOLENBERGHS: DE RIJKE BELEVING VAN DE MENS
MET DEMENTIE
- 6 **Vraag het aan OKRA**
TEGELIJK WERKEN EN ZORGEN?
- 8 **Dossier dementie**
- 14 **Over wat telt**
INGEBORG SERGEANT
- 18 **Jongdementie**
GETUIGENIS: INGRID, DOCHTER MAAIKE EN ZOON MAARTEN
- 22 **Factchecker**
'DEMENTIE KUN JE VOORKOMEN'
- 24 **Markering**
BELEIDSMAKERS EN BEDRIJVEN HOUDEN ONVOLDOENDE REKENING MET OUDEREN
- 26 **De mvx achter de vrijwilliger**
JEANNINE VAN OCH UIT LOMMEL
- 28 **Gezondheid**
BEVALLEN: ROZE OF BROZE WOLK?
- 30 **De Wereld van Guy Poppe**
OEGANDA, NA COVID-19
- 32 **UIT**
VAN OOST- NAAR WESTMALLE
- 36 **Springlevende tradities**
OVERGANGSRITUELEN
- 40 **Alles wat je moet weten over**
CHATGPT, GENERATIEVE AI, DNR EN ZORGVOLMAGT
- 44 **Aan tafel**
SALADES BRENGEN ZON OP JE BORD
- 48 **Tien om niet te missen**
- 52 **OKRA-lidmaatschap**
HET CADEAU VOOR MOEDERDAG OF VADERDAG?
- 53 **OKRA onderzocht ...**
- 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 april 2023** Carla Molenberghs (gastredacteur), An Candaale, Dominique Coopman, Mark De Soete, Peter Dhaese, Jurgen D'Ours, Nona Heremans, Els Hoebrechts, Eric Hulsman, Lisa Kaspers, Tom Langmans, Marijn Loozen, Ellen Ophalvens, Guy Poppe, Steven Reynders, Delphine Schedin, Eric Sohl, Tine Vandecasteele, Lucie Van Hemelrijk, Karin Vanhove, Hilde Van Malderen, Matthias Van Milders, Chris Van Riet 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, fax 053 82 60 90, com@publicarto.be **Oplage:** 163 620 exemplaren. Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever mag geen enkele tekst of illustratie geheel of gedeeltelijk worden gereproduceerd. Advertenties vallen niet onder de verantwoordelijkheid van de uitgever. **Coverfoto:** Violet Corbett Brock **Het juninummer verschijnt uiterlijk op 27 mei 2022.** OKRA-magazine, trefpunt 55+ is aangesloten bij We Media. **Je kan OKRA-Magazine ook lezen via www.okra.be.**

HOE TEGELIJK WERKEN EN ZORGEN?

Tekst MARIJN LOOZEN // Illustratie Shutterstock

Hallo,,

Ik ben een trouwe kijker van de serie Thuis. Sam neemt zo goed als het kan de zorg op voor haar adoptiemoeder Veerle, die aan de ziekte van Alzheimer lijdt. Het wordt wel steeds moeilijker voor haar om het vol te houden. Voor mij is de situatie heel erg herkenbaar. Mijn man heeft ook zorgen nodig en mijn dochter helpt me hierin. Ik merk wel dat ze op haar tandvlees zit. De combinatie tussen haar drukke job, haar eigen gezin en de zorg voor haar vader is erg zwaar. Kan ze extra verlof krijgen op haar werk? Zo kan ze een beetje meer op adem komen.

Groeten,
Myriam

Dag Myriam

De situatie van Sam is heel herkenbaar voor veel mantelzorgers die hun job proberen te combineren met de zorg voor iemand anders. Het is niet vanzelfsprekend om alle bordjes tegelijk in de lucht te houden.

Een goed evenwicht tussen werk en zorg blijft dan ook voor veel mantelzorgers een uitdaging. Voldoende ruimte om zelf ook even op adem te komen, is ontzettend belangrijk. Denk maar aan voldoende tijd kunnen nemen voor ontspanning, hobby's en rust.



AFHANKELIJK VAN IN WELKE SECTOR JE WERKT, BESTAAT ER EEN ANDERE REGELING. ELK TYPE VERLOF HEEFT EIGEN VOORWAARDEN EN AANVRAAGPROCEDURES.

Er bestaan verschillende mogelijkheden die kunnen helpen, zoals het inschakelen van thuiszorg, naar het dagverzorgingscentrum gaan, of een kortverblijf. Daarnaast bestaan er inderdaad ook verschillende vormen van verlof die je dochter mogelijk kan inzetten. Afhankelijk van in welke sector je werkt, bestaat er een andere regeling. Elk type verlof heeft eigen voorwaarden en aanvraagprocedures. De personeelsdienst van het werk van je dochter kan meer uitleg geven over de mogelijkheden. Met het overzicht hieronder, zet ik je alvast op weg.

In de privésector

- Thematische verloven: verlof om medische bijstand, palliatief verlof of mantelzorgverlof.
- Tijdskrediet
- Of je dochter kan aanspraak maken op familiaal of sociaal verlof om dwingende redenen.

Aan de Vlaamse overheid

- Thematische verloven: verlof om medische bijstand (ook zorgverlof genoemd), palliatief verlof of mantelzorgverlof.
- Zorgkrediet
- Loopbaanonderbreking (uitdovend)

In de openbare sector

- Thematische verloven: verlof om medische bijstand (ook zorgverlof genoemd), palliatief verlof of mantelzorgverlof.
- Loopbaanonderbreking (voor personeelsleden in de openbare sector die niet tot de Vlaamse openbare sector behoren zoals federale ambtenaren, lokale en federale politie en ambtenaren van

andere gewesten en gemeenschappen).

Als zelfstandige

Voor zelfstandigen bestaat er een aparte regeling, het zorgverlof. Dat kan je aanvragen bij het sociaal verzekeringsfonds.

Geen recht op verlof?

Als je geen recht (meer) hebt op een verlofstelsel, kan je overwegen een nieuwe arbeidsovereenkomst te sluiten en deeltijds te gaan werken. In dat geval zal je wellicht ook minder verdienen. Je kan ook met je werkgever en je collega's op zoek gaan naar andere tijdelijke of permanente oplossingen. Misschien is de werkgever van je dochter bereid om onbetaald verlof (verlof zonder wedde) toe te staan. Misschien kan je afspraken maken over aangepaste werktijden, over thuiswerk of over meer werken in minder dagen, enzovoorts.

Ik wens jullie in elk geval veel succes en veel moed. Het is niet evident en niet makkelijk om werken, een eigen gezin en mantelzorg te combineren. ■

Hartelijke groeten

Marijn

Meer info?

- <https://www.vlaanderen.be/werken/verlof-en-tijdelijk-minder-werken>
- www.rva.be

•
•
•
•
•
•
•
•
•
•

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

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



OP BEZOEK IN HUIS PERREKES

Tekst LISA KASPERS // Foto's STIJN BOLLAERT

“HIER KIJKEN WE NAAR DAT WAT IS, NIET ENKEL NAAR WAT ER NIET MEER IS”

Dementie brokkelt ons geheugen gaandeweg af, maar het gevoel en verlangen in ons lichaam, blijft wel overeind. Dat moet meer gezien, gehoord, gevoeld en erkend worden, zegt Carla Molenberghs, bijna veertig jaar pleitbezorger van wonen en zorgen op maat van mensen met dementie. Zij is directrice van Huis Perrekes in Geel, officieel een woonzorgcentrum voor mensen met dementie, maar zoveel meer dan dat.

"Of ik op vrijdag kan langskomen voor een interview", vraagt Carla Molenberghs. Ik zeg dat ik eerst opvang moet zoeken voor mijn onstuimig tweejarig zoontje. "Breng hem gewoon mee naar Huis Perrekes", zegt Molenberghs zonder aarzeling. Al van bij het eerste contact wordt duidelijk wat deze kleinschalige woonvorm voor mensen met dementie betekent.

Kijken naar wat is

Het is vrijdag, vlak na het middageten. Geen hoog opgetrokken nieuwbouw bij *Huis Perrekes* in Oosterlo, bij Geel, maar een mooie statige villa, in een gewone straat, in een gewoon dorp. Binnen weerklinkt geroezemoes, licht gezang. Sommige bewoners zijn nog in de weer met afruimen en afwassen, anderen lopen wat zoekend rond, nog andere bewoners beginnen aan een dutje in de woonkamer.

In het midden van die kamer staat een grote piano. Een leven zonder muziek is ondenkbaar voor *Huis Perrekes*. Muziek bevindt zich in dat deel van de hersenen dat het langst intact blijft en is dus het middel bij uitstek om verbinding te krijgen. Misschien herinner je je het optreden van *De Betties* uit 2012? Het 70-koppig koor van bewoners van *Huis Perrekes*, familieleden, vrijwilligers en schoolkinderen, trad toen op in het Sportpaleis in het voorprogramma van de Britse rockband Muse.

"MUZIEK BEVINDT ZICH IN DAT DEEL VAN DE HERSENEN DAT HET LANGST INTACT BLIJFT EN IS DUS HET MIDDEL BIJ UITSTEK OM VERBINDING TE KRIJGEN."

Huis Perrekes overkoepelt drie huizen waar mensen met dementie tussen de 40 en 100 jaar wonen. Zodra je de diagnose krijgt, kan je hier terecht. Naast de residentiële zorg in de drie huizen voor telkens vijftien bewoners, is er het zorgvernieuwingsproject *OpMaat*, dat de zorg thuis afstemt met alle betrokkenen. *De Villa*, die wat verderop in de straat staat, is het verbindingsstuk tussen die twee vormen. Hier is dag- en nachtverblijf, kortverblijf en crisisopvang mogelijk. In *Huis Perrekes* kijken ze "naar dat wat is, en niet enkel naar wat er niet meer is of beschadigd is". Een onbevooroordeelde basishouding is het vertrekpunt.

Bezielster en directrice van het project is Carla Molenberghs. Je kan haar gerust pionier in de zorg en de begeleiding van mensen met dementie noemen. De koning verhieft haar enkele jaren geleden tot barones. Molenberghs groeide als kind op de schoot van iemand met dementie op, een ervaring die haar verdere leven heeft bepaald: "Moederke, zoals we haar noemden, was de mama van vrienden van mijn ouders. Omdat zij niet voor haar konden zorgen, besliste mijn moeder om haar in huis te nemen. De vaak onlogische reacties van moederke intrigeerden me als kind al enorm. Ik heb veel verdriet gehad toen ze terug naar haar familie is gegaan om te sterven. Tijdens en na mijn studies bleef het door mijn hoofd spoken en wilde ik begrijpen wat de betekenis was van hetgeen zij wilde overbrengen. Samen met enkele anderen boog ik me over de vraag wat er nodig is om mensen met dementie goed en waardig te laten leven."

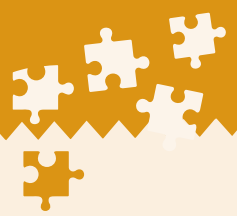
Zo begon een zoektocht door binnen- en buitenland naar ervaring, praktijkvoorbeelden en kennis. Tot in 1986 *Huis Perrekes* in Geel het levenslicht zag. "In het begin woon-



Carla Molenberghs, bezielster en directrice van *Huis Perrekes*

den hier 15 mensen in het huis, maar we waren voortdurend spullen kwijt, zoals handtassen en tandprothesen. Ga je als begeleider dan telkens op zoek voor de bewoner? Na een tijd hebben we besloten om dat los te laten. Niet meer actief te zoeken, maar beschikbaar te zijn en te luisteren. Die kentering heeft geleid tot onze basishouding van 'afwezig aanwezig zijn', waarbij we ruimte maken om dat wat nog kan te laten zijn, en er te zijn als het niet meer kan."





> ARCHITECT HALEWIJN LIEVENS “Eerst zelf gaan wonen om te beleven”

Die visie van *Huis Perrekes* in Geel zit helemaal doordrongen in de architectuur van de gebouwen. Dat was ook een vereiste bij de renovatie van *De Villa*, een voormalige dokterswoning die nu dienst doet als dag- en nachtopvang, kortverblijf en crisisopvang voor mensen met dementie.

Architect Halewijn Lievens van het *NU architectuuratelier*: “*Huis Perrekes* streeft naar een architectuur die draagt, beschermt, maar ook uitdaagt. Wij zijn hier zelf een tijd ingetrokken om het wonen in huis *Perrekes* zelf te beleven. Ook voor ons was het belangrijk om wonen en leven als uitgangspunt te nemen en niet

enkel problematieken zoals dwalen, veiligheid, of beheer, want dan kom je snel vast te zitten in een architectuurontwerp.”

Tuin als oriëntatie

Het architectenteam hoefde geen grote verbouwingen te doen aan *De Villa*, omdat het al beschikte over voldoende grote en lichtrijke ruimtes. De toegevoegde elementen zijn afgewerkt met pure en natuurlijke materialen die aanraking vragen. Het aanleunende gebouw, dat tien kamers en twee extra badkamers bevat, is bereikbaar via een lichte helling vanuit de woonkamer. In de gang die de kamers verbindt, heb je over de hele lengte uitzicht op de prachtige tuin en het tuinpaviljoen dat dienst doet als ontmoetingsruimte, concertkamer en ruimte voor culturele activiteiten.

“We hadden hier een gang met kamers aan twee kanten kunnen maken, maar dat wilden we graag vermijden. Nu krijg je het gevoel dat je via een kloostergang een wandeling in de tuin maakt. Je voelt dat het ochtend, middag of avond is, wat de oriëntatie in de tijd ondersteunt. Je krijgt nergens een opgesloten gevoel. De kamers zijn iets kleiner, omdat we ze niet als kleine appartementjes zien, maar voornamelijk als slaapkamer. De bewoners worden immers gestimuleerd om overdag samen te zijn.”

De huiselijke sfeer van het woonproject is geen doel op zich, omdat

decor voor mensen met dementie verwarrend kan zijn. “Huiselijkheid gaat over wat er gebeurt en wat er is, zoals dynamiek en ritme. Denk bijvoorbeeld aan een schilderij of een poster met een raam of een boekenkast op. We hebben gestreefd naar een duidelijke en heldere inrichting, waarbij alles is wat het lijkt. Een boekenrek is een boekenrek. En een deurenklink, is ook echt een deurenklink.”

NU architectuuratelier werkte ook al voor grotere organisaties in de zorgsector. “Daar merk je soms dat men een universeel design probeert te bedenken dat voor alles en ieder-

Architect Halewijn Lievens: “We hadden hier een gang met kamers aan twee kanten kunnen maken, maar dat wilden we graag vermijden. Nu krijg je het gevoel dat je via een kloostergang een wandeling in de tuin maakt.”





"DECOR KAN VERWARREND ZIJN. ALLES WAT NIET IS WAT HET IS, PROBEREN WE TE VERMIJDEN. EEN DEURKLING IS OOK ECHT EEN DEURKLING."

een moet passen, maar uiteindelijk voor weinigen nog werkt. Veel zorgverstrekkers hebben wel een nobel doel, maar de durf om dat goed te verbinden met de ruimtelijke concepten ontbreekt vaak. Hierdoor primeert in veel gevallen de logistieke logica en efficiëntie op het wonen en op het goede leven. Schaal is hierin heel belangrijk. *Huis Perrekes* is een mooi voorbeeld dat het ook anders kan." 



>>

Mens boven ziekte

Het eten klaarmaken, de tafel dekken en afruimen, de afwas doen, in de moestuin werken. De bewoners van *Huis Perrekes* helpen elke dag mee met de huishoudelijke taken. Tenzij iemand palliatief is, blijft niemand hier op zijn kamer. "Mensen met dementie hebben nood aan een rustige omgeving die hen vasthoudt, maar ook één die vrijheid geeft om zelf nog taken te kunnen doen. In de vakanties organiseren we ateliers met kinderen en dan leren ze van elkaar. Ook de bewoners tonen de kinderen hoe het moet. Handelingen zoals een ui op een plankje snijden, die zitten erin. Hoe langer je dat blijft doen, hoe langer je dat volhoudt. Net zoals trappen doen. Trappen ingebouwd in kinelokalen, kunnen de verwarring versterken. Hier zijn ze gewoon in het huis geïntegreerd."

"OOK AL IS ER VEEL BESCHADIGING, TOCH IS ER VEEL CREATIEF BREIN DAT NOG INTACT IS."

De begeleiders proberen zo discreet mogelijk de leemte op te vullen. En dat blijkt ook de moeilijkste oefening. "Wanneer kom je tussen? Welke afstand is een goede afstand waarin iedereen zich veilig voelt? Dat blijft een zoektocht. Een bewoner die de krant ondersteboven vasthoudt, gaan we bijvoorbeeld niet corrigeren. Dat is misschien confron-

terend om te zien, maar bij veel mensen met dementie is de krant vasthouden en het papier voelen, veel belangrijker dan wat erin staat."

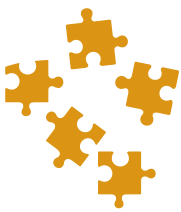
Huis Perrekes vertrekt niet uitsluitend vanuit een medisch model. Niet de ziekte, wel de persoon komt altijd op de eerste plaats, en dit is al meer dan dertig jaar het geval. "Ons referentiepunt is: wat zou ik willen als ik mezelf noch de ander of het andere niet meer kan begrijpen, als ik de weg kwijt ben? We proberen de woorden en emoties van bewoners te vertalen. Tolk te zijn, zeg maar. We proberen ook lichaamstaal en mimiek te interpreteren en de verbroekeling van hun woorden te begrijpen."

En iets wat die lichaamstaal en emotie verlevendigt, is kunst. Een rode draad in *Huis Perrekes*. Ze integreren allerlei kunstvormen in hun aanpak, zoals muziektherapie, huiskoor *De Betties*, ateliers met textiel, klei of verf, dansworkshops en concerten. "Mensen met dementie reageren vaak heel open en verwonderd op kunst. Ze bewegen graag en drukken zich vrij uit - je ziet hen opleven. Ook al is er veel beschadiging, toch is er veel creatief brein dat nog intact is."

Wiegbed

In de woonkamer doet een bewoner tussen het geroezemoes door een dutje in het wiegbed. Een op het eerste gezicht eenvoudig houten bed, waar bewoners rust kunnen vinden door gewiegd te

>>

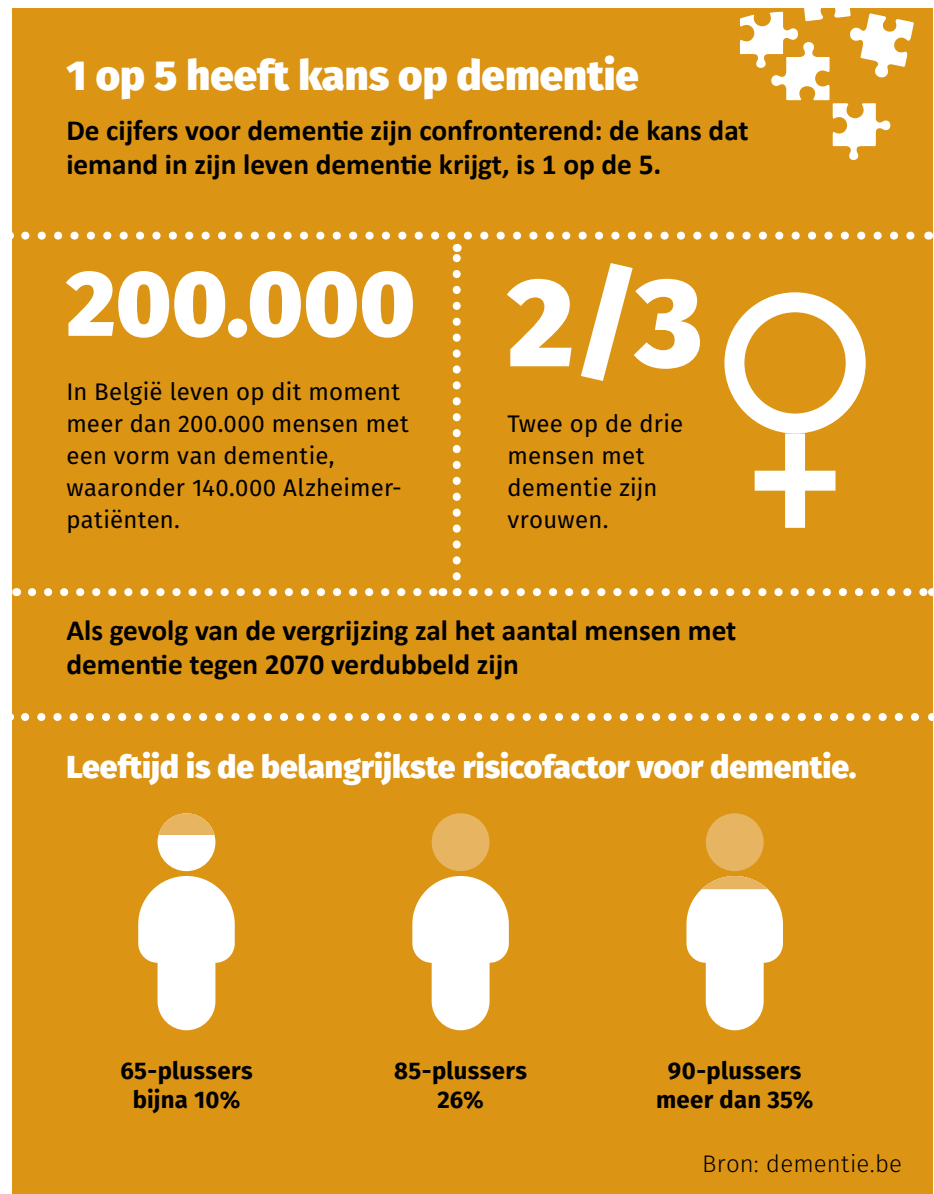


>> worden. Zonder elektronische bediening. “Het bed maakt de laatste fase van het leven zo comfortabel mogelijk voor iedereen. Het verbindt wie slaapt met wie wiegt. Zoals je een kind wiegt en vasthoudt, zo doen we dat met de bewoners. Tactiel contact en aanrakingen werken ontzettend verzachtend en verbindend.”

“DEMENTIE IS IETS VAN ONS ALLEMAAL. HET KAN ONS ALLEMAAL VROEG OF LAAT OVERKOMEN.”

Huis Perrekes verschilt sterk van een regulier woonzorgcentrum en staat in ons land model voor hoe op een waardige manier met mensen met dementie wordt omgegaan. “We leven nog altijd bij gratie van afwijking en beschouwen het werk dat we doen als een studieproject. Zo zoeken we elke dag samen naar de beste manier van goed leven op maat van eenieder. Diploma’s van medewerkers zijn ondergeschikt aan hun maturiteit en communicatieve vaardigheden.”

Moeten we dan af van de grote woonzorgcentra en evolueren naar kleinschalige zorghuizen? “De coronacrisis heeft nog eens extra getoond dat kleinschaligheid werkt. Maar één model tot hét model stellen, is geen goed idee. De keuzemogelijkheid moet er zijn. Het verschil zit ‘m vooral in waarden. Het allerbelangrijkste is dat we als samenleving bewust worden van dementie en dat we niet in wij-zij-denken ver-



vallen. Het kan ons allemaal vroeg of laat overkomen. Dementie is iets van ons allemaal.”

“Daarom pleit ik al langer voor meer integratie van mensen met dementie in ons dagelijkse leven. We zien dat het betrekken van familie, de buurt en bijvoorbeeld

kunstenaars ontzettend verbindend werkt. We moeten van kleins af aan vertrouwd raken met dementie en dan zullen we de mogelijkheden en dat wat wél nog kan, spontaan zien.”



Otolift Modul-Air

De perfecte traplift

voor iedere trap

Hoe werkt de Modul-Air?

Bekijk video



Langer thuis wonen met een Otolift traplift

Gaat traplopen niet meer zo vlot? Otolift begrijpt dat u zo lang mogelijk op uw geliefde plek wilt blijven wonen. U kunt gerust zijn: onze trapliften maken uw trap veilig en uw woning weer toegankelijk. Bovendien passen onze trapliften in elke trapgang en bij elke trap – recht of bochtig. Want al onze trapliften zijn maatwerk. Kies uit verschillende modellen en ga voor de stijl die bij uw woning en trap past. Samen vinden we altijd de perfecte oplossing.

De 7 voordelen van de Modul-Air

- 1 Uw trapeuning kan blijven
- 2 Maatwerk door innovatieve modules
- 3 Dunste enkele rail ter wereld
- 4 Supercompacte stoel
- 5 Automatisch draaibare zitting
- 6 Automatisch opklapbare voetensteun
- 7 Montage op uw treden

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

INGEBORG SERGEANT

“IK BEN GEBOREN IN EEN
BUIK VOL VERDRIET.
HET IS MIJN TAAK OM DAT VERDRIET TE HELEN.”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's VIOLET CORBETT BROCK

Ingeborg Sergeant in een paar woorden vatten, is onbegonnen werk. Een nar die danst met rust en vrede. Een vrouw die de stilte zoekt en dan weer uitbreekt. Een diva op zoek naar haar innerlijke goddelijke. Afspraak in Brugge in haar eigen centrum *De evolutie*, waar de innemende zangeres, tv-persoonlijkheid en yoga- en meditatiecoach mij te woord staat. Een gesprek over haar gezin van oorsprong en haar gezin nu, over het afscheid van haar mama die dementie had en over oma-zijn, over *Dru yoga*, meditatie, zelfontwikkeling en hoger bewustzijn, en over haar nieuwste tv-programma *Million Dollar Island*.

"Adem in. 1-2-3-4-5. Adem uit. 1-2-3-4-5. Adem in door je neus, en adem uit door je mond. Je kunt uitademen als een paard, zeg maar *brrrrrrrrr*. En laat alles mee bewegen." Ingeborg is een fenomeen. Een workshop yoga en meditatie bij haar, is een streling voor geest en lichaam. Ze praat, entertaint, neemt in haar enthousiasme de hele zaal mee op sleeptouw. Waarna ze helemaal stilvalt, en in alle sereniteit naar binnen en naar de diepte gaat. "Adem door je buik," fluistert ze zacht, "en doe dat uit respect voor je geliefden."

EEN BUIK VOL VERDRIET

Zelf groeide Ingeborg op in een buik vol verdriet. Ze was de vijfde in een gezin van zes kinderen. Sigfried, Trui, Koenraad, Ingeborgske, Ingeborg en Dieter. Ingeborgske verongelukte toen ze vijf jaar was. Een onnoemelijk groot verlies, maar zes maanden later waren moeder Tine - "de liefste moeke die je je kunt inbeelden" en vader Wilfried - nu als 89-jarige nog altijd druk in de weer - opnieuw in verwachting. Met dikke buik en met haar drie oudste kinderen in haar zog, bracht moeke Tine elke dag een bezoek aan het kerkhof. En zo werd negen maanden later Ingeborg II geboren, troostbaby die het verlies om het overleden dochttertje moest doen vergeten. Maar verdriet gaat nooit voorbij, en Ingeborg II was anders.

Wie is Ingeborg II? Kan je dat kort vertellen?

Ingeborg: "Wie ik ben? Verschiet niet, maar ik ben een zeer complexe persoon. Ik ben heel stil, als ik in het meditatieve ga. En zeer ernstig, in mijn psychotherapeutisch werk. Maar er zit ook een nar in mij. Een blij kind dat entertaint. Die de aan-knop aan-

zet en zegt '*nu mag het voluit*'. En toch ben ik dat ook allemaal niet. Want door te mediteren, onthecht ik me van wie ik ben en van mijn ego. Ik kijk dan naar de planeet aarde en naar het heel kleine puntje dat ik ben, en zie een getuige die verdwijnt in het moment, tot er niets meer overschiet. De vraag is wie ik dan ben.

Ik ben een denker en een doener. Als mensen zwijgen, spreek ik. Als mensen spreken, zwijg ik. '*Gij zijt peper en zout*', zegt de directeur van VTM. Hoe, denk ik dan, ben ik niet het gerecht? Ik versnipper in heel veel rollen, waardoor je me als buitenstaander nauwelijks kunt volgen.

Ik ben een complexe figuur, genaamd Ingeborg Thérèse Marguerite Sergeant. Ingeborg, naar het zusje dat ik nooit heb gekend. Thérèse, een mystieke figuur uit de zestiende eeuw die op 15 oktober wordt gevierd. Haar sterfdatum en mijn verjaardag. Marguerite, naar mijn grootmoeder langs moekes kant. Zij was *koekezoete*, maar is bitter gestorven. Mijn grootmoeder was zeer devoot en zeer dienstbaar. Ze heeft zich opgeofferd, maar net toen ze wat kon beginnen genieten, kreeg ze de griep en stierf. Is het dat wat ik krijg van zo'n goed mens te zijn, vroeg ze zich af?

Als je iets meer wil weten wie je innerlijk bent, moet je kijken naar de moeder van je moeder. Dat is de *yin*-lijn. Langs die kant, herken ik het dienstbaar zijn. En als je iets meer wil weten over hoe je handelt, dan moet je kijken naar de vader van je vader. Dat is de *yang*-lijn. Langs die kant, zie ik enorm veel idealisme. Ik probeer altijd het beste van mezelf te geven. Mijn familienaam is Sergeant. Ik vecht tot de dood. Authentiek en waarachtig, ga ik mijn proces. Ik bal een lange >>



Ingeborg: "Ik vroeg mensen om zes maanden te mediteren. Bij het begin en bij het einde van die zes maanden liet ik een urine- en stoelgangonderzoek doen. Wat bleek? Hun gelukshormoon en hun gevoelens van vervulling en tevredenheid waren significant toegenomen."

>> vuist, tot ik moet loslaten. Mijn vaders vader stierf toen mijn vader veertien jaar was. Moeders moeder heb ik wel gekend, maar het *yin-* en *yang-*inzicht heb ik pas ontdekt toen ik al 33 jaar was."

OPZIJ, OPZIJ, OPZIJ

In 1989, toen je 22 was, nam je deel aan het Eurovisiesongfestival met 'Door de wind' en met Stef Bos als backing vocal. Was dat het begin van een fantastische carrière?

"Ik wou zangeres worden en theater spelen, en volgde Studio Herman Teirlinck. Van mijn 22 tot mijn 32 werkte en leefde ik *vollen bak*. Ik zat in de aardse '*ja-fase*', had een enorme levenshonger. Ik trad vaak twee of drie keer per dag op, presenteerde Schuif Af, Blinde Date, *All you need is love* en Vakantiekriebels.

In die periode leerde ik ook mijn man Roland kennen. Roland is 13 jaar ouder. We kenden geen gemakkelijke start. Roland zat in een scheidingsproces. Het was oorlog. Gelukkig bleef ik gespaard. In 1994 werd onze zoon Robin geboren. Een zalige gast.

Intussen raasde ik door het leven. Gedreven en onrustig. Ik zei op alles

"ALS JE IETS MEER WIL WETEN WIE JE INNERLIJK BENT, MOET JE KIJKEN NAAR DE MOEDER VAN JE MOEDER."

voluit ja. Koken kost ook centen. Ik wou alles uit het leven halen, was bang dat ik vroeg zou sterven. Maar toen ik 32 jaar werd, was ik kapotgewerkt en leeg. En ik crashte."

YOGA, MEDITATIE EN ZELFONTWIKKELING

Je sloeg een ander pad in? Het pad van de yoga, meditatie en zelfontwikkeling?

"Toen ben ik echt begonnen met mediteren en yoga beoefenen. Een nieuwe wereld ging open. Ik volgde een vierjarige opleiding *Dru yoga* in Manchester. In 1999 maakte ik *Wondere wereld*, een programma rond alternatieve manieren van leven. In de yoga en het mediteren vond ik innerlijke rust. Je bewustzijn wordt ruimer, je bent helemaal weg, en zoekt daarna terug verbinding. Het is veel beter dan te vluchten in werk, drank of pillen.

Ik ging zes jaar op rij regelmatig een maand naar India, ontmoette er mensen die niets hadden en toch gelukkig waren. Mijn doel was volledig te ontwaken en verlicht terug te keren. De spirituele wereld van ontplooiing trok me aan. Maar kan je wel veranderen? De voorlaatste dag van één van de opleidingsweken zei één van de leraars '*You can't change*'. 'Je kunt niet veranderen'. Rond mij zag ik driehonderd mensen met ogen gesloten in Namasté. Mijn ogen stonden breed open, ik snapte er niets van. Nu weet ik dat je als je volledig accepteert dat je niet kunt veranderen, je wel verandert. Maar eerst moet je in het reine komen met jezelf, en liefdevol zijn voor de harde werker in je, je zoeker, je fixer, de nar in jou, het jachtig verorberen van nieuws, je diepe ziel. Ik moest aanvaarden dat ik geboren werd in een buik vol verdriet. Je hoort het in een lied van mij, '*we came to heal*.' Het is mijn taak om dat verdriet te helen."

LEVENSLANG LEREN EN VERNIEUWEN

"In 2007 opende ik mijn eigen meditatiecentrum '*De evolutie*' hier in Brugge. Mensen kunnen hier een workshop yoga of meditatie volgen. Ze doen nieuwe energie op en gaan terug naar huis. Wil je je bewust worden van wat er echt gaande is in je leven, dat eens laten zakken en ontdekken waarom je vlucht, dan kan je beter een paar weken meemaken, zoals in India. Of een week, op pelgrimstocht naar Medugorje, een bergdorp in Bosnië-Herzegovina. Of in Affligem, tijdens onze zomerweek."

"In 2014 kwamen we in het lege nest terecht. Robin was afgestudeerd en begon met zingen, acteren en radio maken, hij presenteert nu het ochtendblok op MNM. De appel valt niet ver van de boom, nee. Ik vond het moment rijp om opnieuw te gaan studeren. In 2020 haalde ik mijn bachelordiploma in de Toegepaste Psychologie, specialisatie coaching, en een postgraduaat Psychotherapie,



een vierjarige opleiding. Voor beide opleidingen maakte ik een eindwerk, bijeengebracht in mijn boek 'Het effect van meditatie'. Ik vroeg mensen om drie maal per week gedurende zes maanden te mediteren. Bij het begin en bij het einde van die zes maanden liet ik een urine- en stoelgangonderzoek doen. Wat bleek? Hun gelukhormoon en hun gevoelens van vervulling en tevredenheid waren significant toegenomen."

Hoe oud voel je je? En wat betekent dat voor jouw relatie?

"Ik voel me mijn leeftijd, en ik voel me ouder. Ouderen spelen en lachen graag, en zeggen wat ze denken. Mijn leeftijd zit vermomd in het spelende kind. Tegelijk ben ik voortdurend op zoek naar een nieuw niveau van bewustzijn. Wil je niet vastroesten, dan moet je evolueren. Vallen en opstaan. Falen en groeien. Niet wegllopen, niet verdoven. Ook mijn man en ik schrijven een nieuw hoofdstuk. Ik word dit najaar 57, Roland wordt 70. We kennen elkaar heel goed. Maar als je jezelf en de ander niet als nieuw kunt zien, slibt je relatie dicht. Het allerbelangrijkste is de waarheid. Hoe is 't nu met jou? En dan elkaar beluisteren, vanuit respect, ook voor de grote verschillen. Wat heb ik nodig, wat heb jij nodig?"

MOEKE

Hoe kijk je tegen de dood aan? Je groeide op in een buik vol verdriet ...

"De dood is een andere fase. Ik zit heel erg ingebed in het reïncarnatiegebeuren. We zijn hier al vaak geweest, en we komen altijd weer terug. In *trance* kan je terugkeren naar het leven voor en ná dit leven. Het zou best kunnen dat alles tegelijk bestaat, en dat je verschillende personen bent uit een andere tijd. De dood is geen einde maar een tussenfase naar een ander bewustzijn. Wil je iets leren over liefde, dan zal je in een omgeving indalen, waar er heel veel liefde of zeer weinig liefde is."

In voorbereiding van dit interview beluisterde ik het lievelingslied dat je moeder altijd voor je vader zong: 'Emmène moi danser ce soir,' van Michèle Torr. Wie was en is je mama voor jou? Ze torste een leven lang het verdriet om je zusje. Ze was broos en kwetsbaar, kreeg een hersenbloeding op haar vijftigste, een hartaanval rond haar zestigste, diabetes, twee zware heupbreuken. En dan dementie.

"Dat je haar lied '*Emmène moi danser ce soir*' citeert, ontroert me. Maar hoeveel engelbewaarders heeft moeke gehad? Ze had vasculaire dementie. Gelukkig ging dat traag, en had ze nog veel heldere momenten. Vader ving veel op. In plaats van dementie te bestrijden, kan je die beter omarmen. Voor moeke kunnen zorgen, maakte het contact anders. Beter. Moeke heeft me geleerd te genieten. Zij was weer een meisje. En ze had veel plezier. Het contact was lijfelijk. We zongen samen. Uiteindelijk hadden we een lang en uitgestrekt afscheid. Er zijn, was van

tel. In die fase, kwam ik het dichtst bij moeke, lichamelijk en mentaal. En moeke genoot. Toen ze stierf, heb ik een altaar gemaakt, met veel rozengeur en wat lavendel, die ik weken nadien nog rook."

Je werkt sinds kort ook mee aan de pluszorgafdeling van het AZ ZENO. Wat is dat precies?

"De patiënt krijgt de diagnose kanker, de dokter schrijft hem een chemoplan voor en gaat naar huis. Einde verhaal. Maar de patiënt is zijn gewone leven kwijt en gaat op zoek. Naast het fysieke, komt het emotionele, mentale en spirituele sterk op de voorgrond. De patiënt moet in zo'n breekbare fase extra ruimte en zorg ontvangen. Een plek vinden waar patiënten en hun familie kunnen wenen en hun angsten kunnen delen. AZ Zeno is van plan zich in te zetten voor die extra zorg en dat vind ik een prachtig initiatief. Ik wil het project steunen en mee bouwen aan een samenwerking." 🍷

VAN DIVA TOT INNERLIJKE DIVINE: MILLION DOLLAR ISLAND EN AFFLIGEM

Binnenkort zien we nog eens de 'nar' Ingeborg in actie op VTM. Samen met haar Nederlandse collega Dennis van der Geest presenteert ze het nieuwe survival-programma *Million Dollar Island*. Wie wint, gaat met één miljoen euro naar huis.

Ingeborg: "In *Million Dollar Island*, dat vanaf mei op VTM 2 te zien is, creëren vijftig Vlamingen en vijftig Nederlanders een nieuwe maatschappij op een onbewoond eiland. Zij beleven het leven zoals het is. Vriendschapsbanden worden gesmeed en verbroken, ego's botsen, er ontstaat liefde, de omstandigheden zijn uitdagend. Door de interactie tussen alle mensen en de samenwerking met onze noorderburen, is een nieuwe workshop ontstaan. Tijdens mijn jaarlijkse zomerweek in Affligem geef ik die workshop. De workshop kan mensen inspireren om met meer zelfvertrouwen in hun kracht te staan. Of hoe we via het zelfvertrouwen van het ego naar het *ware zelf-vertrouwen* kunnen evolueren. Je innerlijke diva zijn, kan maar door je innerlijke *divine* te vinden."

ZOMERWEEK AFFLIGEM: LEDENVOORDEEL

Van 16 tot 23 juli 2023 begeleidt Ingeborg de Zomerweek 'zelfvertrouwen' in Affligem. De eerste drie personen die zich als OKRA-lid inschrijven voor de zomerweek, krijgen van Ingeborg 100 euro korting. Meer informatie en inschrijven via www.evolutie.ws



INGRID UIT EÉN-PROGRAMMA RESTAURANT MISVERSTAND
EN HAAR KINDEREN MAAIKE EN MAARTEN

**“UITEINDELIJK BESLISTE MAMA ZELF HAAR HUIS TE VERLATEN.
DAT AFSCHIED WAS VOOR ONS VEEL
EMOTIONELER DAN VOOR HAAR.”**

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's VIOLET CORBETT BROCK

“Lieve Ingrid. Iemand zoals u, zou elke chef in zijn team willen. Iedereen. Dat is een gevoel om te koesteren. Die glimlach van jou, is keischoon. Je hebt keihard gewerkt. Alles wat ik je vroeg, was altijd mogelijk. Er was nooit iets te veel. En dat siert u enorm.” Zo bedankte chef-kok Seppe Nobels deelnemster Ingrid Verhelst (63) voor haar unieke bijdrage aan Restaurant Misverstand, het tv-programma op Eén waarin mensen met jongdementie de keukenploeg vormen. Seppe richtte zich ook tot Ingrids kinderen Maaïke (41) en Maarten (38) en hun partners. “Jullie hebben een fantastische moeder,” zei hij. Toen gaf hij Ingrid een stevige knuffel en volgde een minutenlang applaus.

Ik heb een afspraak met tv-ster Ingrid in *Het Portiek*, afdeling voor mensen met jongdementie in het wzc De Korenbloem in Kortrijk. Roos, een vrijwilliger, begeleidt me naar de leefruimte op drie hoog, waar Ingrid stilletjes geniet van een vrij momentje na het avondmaal. We begroeten elkaar. Maaïke en Maarten komen van hun werk en zullen iets later zijn.

"Mag ik even je kamer zien," vraag ik Ingrid. "Zeker," zegt ze en ze troont me mee. Het stappen gaat niet zo vlot. Dat komt omdat Ingrid minder en minder ziet, een gevolg van haar ziekte: jongdementie. Op het bordje naast de deur zie ik haar naam: Ingrid Verhelst. Hier is het. Het duurt even, vooraleer Ingrid met haar pasje de deurklink weet te vinden. Een andere bewoonster probeert mee binnen te glippen. "Nee," zegt Ingrid, "jij mag hier niet zijn." Op de kamer van Ingrid, boven haar bed, zie ik een mooie foto. "Is dat je man," vraag ik? Ze knikt. "Hoe heette hij?" "Joost." Joost Rigole was een autoriteit in de wereld van de pakjeslogistiek in België, maar overleed in de zomer van 2017. Ingrid zelf werkte in de administratie en boekhouding in een vlasfabriek.

Aan de muur, tegenover Ingrid's bed, de hele familie op een foto uit 2017: pepé Joost (+) en memé Ingrid, Maaïke en Jeroen, samen met hun oudste dochtertje Billie-Louise (°2014), en Maarten en Delphine, samen met hun tweeling Mats en Lan (°2014). Daaronder, een foto van Winter (°2018), de jongste zoon van Maaïke en Jeroen.

Intussen zijn Maaïke (41) en Maarten (38) aangekomen, en na een uitgebreide fotosessie waarin veel gelachen wordt, nemen we plaats in de cafétaria van De Korenbloem. Ingrid is na Restaurant Misverstand een Bekende Vlaming. Iedereen begroet haar, en Ingrid begroet iedereen. Ze bestelt een *kriekske*.

2016: TWEE KEER HEEL SLECHT NIEUWS

"Hoe gaat het nu met jou, Ingrid," vraag ik.

Ingrid (lacht en zoekt naar woorden): "Met mij gaat het goed. Je moet het pakken zoals het is. Ik heb mijn situatie leren aanvaarden."

En hoe gaat het met jullie, Maaïke en Maarten? Hoe kijk je terug op het moment de diagnose ziekte van Alzheimer viel?

Maaïke: "2016 was een verschrikkelijk jaar. Op 29 juni 2016 kreeg papa de diagnose kanker, mama op 11 augustus 2016 de diagnose jongdementie en de ziekte van Alzheimer. Papa bekampte zijn kanker met alle middelen, maar verloor de strijd in de zomer van 2017."

Maarten: "Het gebeurde in een voor ons drukke periode. Billie-Louise, Maaïke's dochter, en onze tweeling Mats en Lan waren net twee geworden. Toen mama 52 jaar was, had ze haar werk verloren. Ander werk vinden, was moeilijk. Maar geen haar op ons hoofd dat aan de ziekte van Alzheimer durfde te denken. Daar was mama veel te jong voor."

"DE DIAGNOSE JONGDEMENTIE WAS EEN OPLUCHTING."

INGRID



Wat deed het toen met jou, Ingrid, het woord jongdementie te horen?

Ingrid: "Ik had het altijd gezegd dat ik de ziekte van Alzheimer had. 'Mo, mo, mo, dat kan niet' reageerden mijn man en kinderen altijd. Maar ik had gelijk. De diagnose was een opluchting."

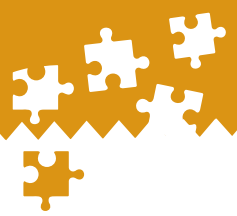
Je bent wel heel goed omringd?

Ingrid: "Ik ben zeer goed omringd door mijn kinderen en schoonkinderen. Ik ben heel trots op hen en ben hen zeer dankbaar. Ik ga elke zondag naar hen. De ene zondag naar Maarten, de andere zondag naar Maaïke. Ik vind dat heel plezant. De kleinkinderen zijn heel lief voor hun memé. Maar ik ben ook goed omringd door *Het Ventiel*, de buddywerking voor mensen met jongdementie. Ik ga daar heel graag naartoe."

Maarten: "Het is dankzij papa, die erg vooruitziend was, dat mama snel naar *Het Ventiel* is beginnen te gaan. Hij schreef haar ook meteen in op de wachtlijst van *Het Portiek*. Papa heeft nog enorm veel geregeld in het jaar dat hij zou sterven. Voor ons was dat een cadeau. 'Zie me hier zitten,' zei hij, 'ik ga dood, en Ingrid blijft achter als zorgbehoevende.' Na papa's dood hebben wij de zorg voor mama in handen genomen. Daar komt veel bij kijken, als je bijvoorbeeld ziet wat Maaïke allemaal doet ..."

Maaïke: "Elk doet zijn deel. Maarten en ik. Maar ook Jeroen en Delphine, onze twee partners, dragen mama op handen. Ze zien haar als hun tweede moeder. Ook zij verleggen grenzen in de zorg om mama. Zelfs onze schoonmoeders, Christine en Rachel, zijn actief als buddy en vrijwilliger in *Het Ventiel*. Dat is hartverwarmend, dankzij de inzet van tientallen vrijwilligers zorgt *Het Ventiel* voor een zinvolle dagbesteding voor zo'n negentig mensen met jongdementie. Qua zin geven aan het leven kan dat wel tellen."





>> TWEEDE FAMILIE

Maarten: "Voor mama is *Het Ventiel* haar tweede familie. In het begin ging ze er vier-vijf dagen. Het stelde ons gerust, want ze was er veilig. Na papa's dood, was de stress om de zorg voor hem weggevallen, waardoor ze terug opveerde. We zagen ze niet echt rouwen, maar misschien is ook dat wel eigen haar ziekte. Bij *Het Ventiel* kreeg en krijgt mama alle kansen."

Maaïke: "Zonder die verschrikkelijke ziekte Alzheimer, had mama nooit leren paardrijden, en had ze nooit zo'n mooie kunstwerkjes in klei gemaakt. De vrijwilligers van *Het Ventiel*, met de stichtster Gudrun Callewaert op kop, zijn fantastische mensen. Gudrun verdient een standbeeld. Wat zij, ondanks haar eigen situatie, allemaal doet, grenst aan het onmogelijke. Bij *Het Ventiel* kijken ze niet naar wat de mensen met jongdementie niet meer kunnen, maar gaan ze op zoek naar wat ze wel nog kunnen. Mama heeft ook het

"ELK JAAR GINGEN WE OP WEEKEND OF OP REIS. PAPA NOEMDE DAT, MET DE HUMOR DIE HEM KENMERKTE, ERFENISWEEKENDS. OM HERINNERINGEN TE MAKEN, ZEI HIJ, WAAR JE LATEN MET PLEZIER OP KUNT TERUGKIJKEN."

MAARTEN



"ZONDER DIE VERSCHRIKKELIJKE ZIEKTE ALZHEIMER, HAD MAMA NOOIT LEREN PAARDRIJDEN, EN HAD ZE NOOIT ZO'N MOOIE KUNSTWERKJES IN KLEI GEMAAKT."

MAAIKE

geluk heel straffe buddy's te hebben. Na papa's dood nam mama's nicht Linda mama mee op sleeptouw, en toen die overleed – helaas ook aan die vreselijke ziekte kanker, kwam een oude vriendin Marieke op de proppen."

Ingrid, zijn er speciale herinneringen uit je huwelijksleven die je koestert?

Ingrid (*denkt na, waarna alweer een glimlach verschijnt*): "Onze reis naar Australië en Nieuw-Zeeland. We waren ook zot van Frankrijk. En van Portugal."

Maarten: "Papa en mama werkten hard maar konden ook genieten. Elk jaar gingen we op weekend of op reis. Papa noemde dat, met de humor die hem kenmerkte, erfenisweekends. Dat is om herinneringen te maken, zei hij. Herinneringen waar je later met plezier op kunt terugkijken."

Ingrid (*knikt en glundert*): "Beter genieten en mooie herinneringen maken, dan geld oppotten voor later. Dit wilden we onze kinderen meegeven."

DE VERHUIS NAAR EEN WOONZORGCENTRUM VOOR MENSEN MET JONGDEMENTIE

Ingrid, sinds 21 december 2022 verblijf je in Het Portiek. Hoe moeilijk was het om je huis achter te laten?

Ingrid (*haalt de schouder op*): "Ik ben een gemakkelijke. Ik pas me overal aan. Ik ben hier goed."

Maaïke: "Mama geeft ook gemakkelijk aan als iets minder goed gaat. In het begin kon ze nog redelijk goed voor zichzelf zorgen. Na een tijd schakelden we thuiszorg in. Maar dan nog haalde mama bijvoorbeeld Winter op vrijdag van school en dan aten ze samen een ijsje. Toch is ze nooit de memé kunnen zijn die ze gehoopt had te kunnen zijn."

Maarten: "Mama ging al een tijdje naar het dagcentrum van *Het Portiek*, toen we vaststelden dat haar zicht fel verminderd was. Een nieuwe keuze drong zich op. Uiteindelijk besliste mama zelf haar huis te verlaten. Net als bij de dood van papa, was afscheid nemen van de plek waar ze veertig jaar had gewoond en geleefd, voor ons veel emotioneler dan voor haar."

Maaïke: "De verzorging in *Het Portiek* is fantastisch. Ook zij proberen mensen met jongdementie te activeren en te betrekken, zoals in de keuken. En mama is altijd vrolijk, braaf en actief. En ze zegt op alles ja. Of ze wou meespelen in een toneelstuk van *Het Ventiel* en het *Bataljong*? Natuurlijk. Of ze wou meedoen aan *Restaurant Misverstand*? Natuurlijk. Ondanks de beperkingen die een ziekte als jongdementie met zich meebrengt, gaat ze geen enkele uitdaging uit de weg."

Ingrid: "Ik ga en sta waar ik wil en waar ik goesting in heb. Nee zeggen staat niet in mijn woordenboek."



IN MIJN HART

Maaïke en Maarten, hoe zien jullie de toekomst?

Maarten: "We proberen het positief te zien en mee te kijken naar wat wel nog kan. Mama moet niets. Ze mag. En ze wordt goed verzorgd."

Maaïke: "Mama is een slimme vrouw, ze heeft een hoog IQ, en dat helpt. Ze was ook zeer gelovig en heeft zich hard ingezet op de parochie. Jammer dat toen de diagnose jongdementie viel, veel mensen zijn weggebleven. Maar ze kreeg *Het Ventiel* in de plaats. En *Restaurant Misverstand*, waarin ze het beste van zichzelf liet zien. Toch ben ik bang voor een terugval. We weten niet hoe haar gezondheid binnen één of twee jaar zal zijn."



"IK GA EN STA WAAR IK WIL EN
WAAR IK GOESTING IN HEB. NEE
ZEGGEN STAAT NIET IN MIJN
WOORDENBOEK."

INGRID

Ingrid, jij laat je oren niet hangen, merk ik. Je lacht voortdurend. 'Humor is de beste zelf tegen verdriet,' zei Dieter Coppens tijdens *Restaurant Misverstand*. Hoe kijk jij tegen de toekomst aan?

Ingrid: "Ik heb een prachtig leven, ik geniet van elke dag. Je moet kijken naar de *schoonste kanten*. Ik laat geen depressieve gedachten toe. Ik heb ook heel veel *chance*. Er zijn andere mensen met jongdementie die het zo goed niet treffen."

Hoe kijk je aan tegen de dood? Waar is je man, Joost, nu?

Ingrid (legt een hand op haar borst): "Hier is hij. In mijn hart. En daar gaat hij nooit meer weg."

Er komt een dag dat je er zelf niet meer zult zijn. Wat hoop je tegen dan achter te laten voor je kinderen?

Ingrid (kijkt naar haar kinderen): "Dat moeder haar best heeft gedaan." ♦



WWW.HEGOMOBILE.BE

IEDEREEN mobiel!



*www.vlaamisesocialebescherming.be

"iedereenmobiel-dagen"

kom testen op
11, 12 & 13 mei '23

& ontvang tot
1000 euro korting!



Hego Genk
Hasseltweg 152
Hego Nijlen
Herenthoutsesteenweg 101
Hego Rekem
Steenweg 140
Mobile Brugge
Blankenbergse steenweg 14

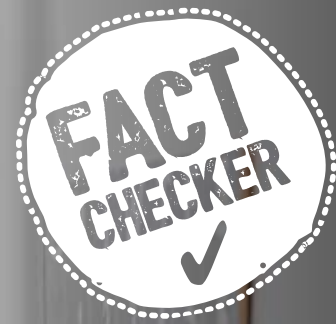


Aanbod & openingsuren van Mobile Brugge:
www.mobilescooter.be
050 31 79 19

Hego Mobile:
ma - vrij: 10u - 17u
za: Genk: 10u - 13u
info@hegomobile.be
089 61 49 43

Erkend zorgverstreker * Tussenkost Zorgkas mogelijk * Verhuur
Verkoop * Eigen hersteldienst * Jonge occassies met garantie





'DEMENTIE KUN JE VOORKOMEN'

ERFELIJKE FACTOREN HEB JE
NIET IN DE HAND

IN EEN ONDERZOEK VERMINDERDE HET RISICO
MET ONGEVEER EEN DERDE BIJ MENSEN MET
EEN GEZONDE LEVENSTIJL

NIET
WAAR

WAAR

Kruiswoordraadsels oplossen, voldoende bewegen en zelfs champagne drinken: volgens het internet zouden deze en honderden andere tips kunnen helpen om dementie te voorkomen. Maar hebben we zo'n ingrijpende ziekte wel zelf in hand? Al heel wat onderzoekers gingen op zoek naar een antwoord op die vraag. Hun conclusies waren niet altijd zo eenduidig. Een overzicht.

Uit een grootschalige studie uit 2019, gepubliceerd in het tijdschrift JAMA, blijkt dat mensen met een verhoogd genetisch risico op dementie de aandoening minder vaak ontwikkelen als ze er een gezonde levensstijl op nahouden dan als ze ongezonde gewoonten hebben.

Het onderzoek

De onderzoekers analyseerden gegevens van bijna 200.000 Britse volwassenen van 60 jaar en ouder zonder geheugenproblemen, verza-

meld over een periode van acht jaar. Aan het begin van het onderzoek vulden de deelnemers vragenlijsten in over hun levensstijl, zoals over beweging, voeding, rookgedrag, alcoholconsumptie. De wetenschappers gingen op basis van een DNA-analyse na bij wie genetische varianten voorkwamen die gelinkt zijn aan een hoger risico op de ziekte van Alzheimer, de meest voorkomende vorm van dementie. Op basis van die informatie kregen alle deelnemers een 'genetische risicoscore' en werden ze opgedeeld in een groep met hoog, gemiddeld en laag risico op dementie.

Tijdens de opvolgperiode registreerden de onderzoekers 1.769 gevallen van (een vorm van) dementie, 0,9 procent van de 200.000 deelnemers aan het onderzoek. Met statistische analyses berekenden ze het risico op dementie bij de personen met verschillende gradaties van genetische aanleg, en of dit risico varieerde naargelang hun levensstijlscores. Ze hielden rekening met verschillende mogelijk beïnvloeden factoren, zoals leeftijd, geslacht, opleidingsniveau en socio-economische status. Van de deelnemers met een verhoogd genetisch risico ontwikkelden 18 per 1.000 personen met een ongezonde levensstijl dementie, tegenover slechts 11 per 1.000 personen met gezonde gewoonten. Het risico verminderde dus met ongeveer een derde bij mensen met een gezonde levensstijl.

Stannah

Stannah-trapliften, uw huis, uw leven

Veiligheid voor u, gemoedsrust voor uw dierbaren. Ja, een traplift is véél meer dan trappen op en af gaan.

Wij vervaardigen elke traplift tot in detail met slechts één ding voor ogen: uw tevredenheid.



Overal in België

- ✓ Producten van uitstekende kwaliteit
- ✓ 24/7 klantenondersteuning
- ✓ 156 jaar fabrikant

Deze aanbieding is geldig tot 30/4/2023 of zolang de voorraad strekt en is niet cumuleerbaar met andere acties of aanbiedingen.



GRATIS Robotstofzuiger

Dit voorjaar wordt uw Stannah traplift geleverd met een waardevol hulpmiddel voor de voorjaars schoonmaak.

Louter
illustratief
beeld



Gratis nummer

0800 269 38



info@stannah.be



www.stannah.be



Het resultaat

Ondanks de relevante boodschap, heeft de studie enkele beperkingen. Zo werden de gegevens over de levensstijl enkel aan het begin van het onderzoek verzameld, en geven ze het gedrag van de deelnemers dus niet per se correct weer op lange termijn. Verder waren de deelnemers aan het eind van de studie nog niet zo oud, gemiddeld 72 jaar. Ze kunnen dus nog dementie ontwikkelen op latere leeftijd. Tot slot onderzocht de studie enkel de genetische risicofactoren voor de ziekte van Alzheimer en niet voor andere vormen van dementie.

De oorzaken van dementie zijn nog niet helemaal uitgeklaard. Wat we wel weten, is dat genen waarschijnlijk een bepalende factor zijn in de meeste vormen van dementie.

DE OORZAKEN VAN DEMENTIE ZIJN NOG NIET HELEMAAL UITGEKLAARD.

Verder is meermaals aangetoond dat gezonde leefgewoonten de kans op de aandoening kunnen doen afnemen. De besproken studie analyseert voor het eerst de mate waarin je een genetisch risico op dementie kunt compenseren met een gezonde levensstijl.

DEMENTIE VOORKOMEN IS NIET MOGELIJK. SOMMIGE MENSEN ZULLEN DE AANDOENING SOWIESO ONTWIKKELEN.

De conclusie

Dat je actie kunt ondernemen tegen een ziekte die misschien onvermijdelijk lijkt, klinkt hoopgevend. Dementie helemaal voorkomen is echter niet mogelijk: sommige mensen zullen de aandoening sowieso ontwikkelen. Ouder worden we allemaal, maar de manier waarop ons hart en onze hersenen verouderen, hebben we voor een groot deel zelf in de hand.

‘Dementie kun je voorkomen’ is tegelijk waar en onwaar: erfelijke factoren heb je niet in de hand, een gezonde levensstijl wel – en die blijkt minstens een rol te spelen. 🟡

**Met dank aan Gezondheid en
Wetenschap**



MARK DE SOETE,
ALGEMEEN DIRECTEUR OKRA

Mark groet 's morgens de dingen, gaat het bekende gedicht van Paul van Ostaïjen. *Dag ventje met de fiets op de vaas met de bloem.* OKRA's Mark groet niet alleen, hij markeert ook: nu eens majeure malaises, dan weer magische momenten. Maar altijd markant. Deze maand markeert hij dat beleidsmakers en bedrijven vaak te weinig rekening houden met ouderen.

Beleidsmakers en bedrijven houden onvoldoende rekening met ouderen, nochtans de grootste bevolkingsgroep van Vlaanderen

Eind vorig jaar lanceerde OKRA, samen met Victoria De Luxe en Knack-journaliste An Peuteman, de film *Rebels*. In die film nemen 75-plussers het woord. Ze benoemen de knelpunten waar ze tegen botsen. In de film ontmoeten we Leo, die blijft vasthouden aan het inleveren van z'n papieren overschrijvingen bij de bank. Hij weigert de stap te zetten naar de digitale dienstverlening.

Maar Leo dreigde, net zoals vele andere senioren, het kind van de rekening te worden nu de bankensector aan verhoogd tempo de bankautomaten verder wil laten verdwijnen. Jarenlang bouwden banken persoonlijke dienstverlening af, met een vervangende automaat als alternatief. Maar nu verdwijnt ook de automaat? Of beter, en gelukkig: 'zou verdwijnen'. Al verliep dat niet zonder slag of stoot.

Al jarenlang bindt OKRA de kat de bel aan. We vormen een front met onder meer Test Aankoop. En met resultaat. Eind maart bereikte de overheid en de bankensector een akkoord over het behoud van één bankautomaat per gemeente. Alles kan beter natuurlijk, want in grote gemeenten kan de afstand naar een bankautomaat nog altijd vrij groot zijn. Maar het is toch al een eerste en mooie verwezenlijking.

Maar we laten het dossier van de bankautomaten niet los, we blijven vanuit OKRA wegen op dit dossier. Alleen jammer dat hier jarenlange strijd en gelobby aan te pas moet komen, voor een basisbehoefte nota bene, één waar vele ouderen wakker van liggen.

Nochtans is de seniorenpopulatie de grootste bevolkingsgroep in Vlaanderen, dus toch een groep waar beleidsmakers en bedrijven rekening mee dienen te houden? En niet alleen in woorden, maar zeker ook in daden. Want als ouderen belangrijk zijn, dan stop je toch met hen zo te frustreren? Een overzichtje van wat de voorbije periode de revue passeerde.

- Waarom verdwijnt het seniorentarief op het openbaar vervoer?
- Waarom zullen de dienstencheques straks enkel digitaal beschikbaar zijn? Wat met ouderen die niet digitaal actief zijn?

JARENLANG BOUWDE BANKEN PERSOONLIJKE DIENSTVERLENING AF, MET EEN VERVANGENDE AUTOMAAT ALS ALTERNATIEF. MAAR NU VERDWIJNT OOK DE AUTOMAAT? OF BETER, EN GELUKKIG: 'ZOU VERDWIJNEN'.

- Waarom bevat de ontwerpregeling rond recyclage van plastic flessen enkel een digitale poot?
- Waarom verdwijnen almaar meer fysieke dienstverlening, winkels en kantoren?
- Waarom worden woonzorgcentra onder voogdij geplaatst, vaak omdat zorgen te wensen overlieten en geldgewin primeerde?
- Waarom dreigen de gunstige effecten van de fiscale hervorming voor-

bij te gaan aan gepensioneerden – alleen wie nu werkt en niet wie al een heel leven gewerkt heeft?

- Waarom toch nog knabbelen aan minimumpensioen bij de jongste begrotingscontrole?
- Enzovoorts!

Het lijstje is lang, te lang. En de vragen tonen aan dat er nog een behoorlijke kloof is tussen 'woorden' en 'daden'. Dat ouderen belangrijk zijn, mag geen holle slogan worden. Het moet een overtuiging zijn, een filosofie voor een maatschappij met eerbied en respect voor de fundamenteleggers van onze hedendaagse welvaart.

Voor OKRA is en blijft het duidelijk, in woorden én in daden: 'Ouderen zijn belangrijk!'

Daarom blijven we wegen op elk van de vragen hierboven – en gelukkig: met resultaat. ■

laat naar je oren kijken

**zorg voor je gehoor,
laat het tijdig controleren**

Lijkt het alsof mensen steeds onduidelijker spreken? Of dat je meer moeite moet doen om een groepsgesprek te volgen, zeker in een rumoerige omgeving? Dan lijdt je misschien aan beginnend gehoorverlies. Wacht dan niet te lang, want hoe sneller je gehoorverlies laat onderzoeken, hoe kleiner de kans dat het snel erger wordt.

Maak nu een afspraak voor een gratis hoortest. Onze gediplomeerde audiologen analyseren jouw gehoor en zoeken samen met jou naar een oplossing voor jouw gehoorprobleem.

goed
hoorcentrum

**gratis
hoortest**



Kom langs en vertel ons je verhaal: wat hoor je minder, hoe lang is dat al ...

- We luisteren naar jouw specifieke klachten.
- Tijdens de gratis hoortest geef jij aan wanneer je biepjes hoort.
- Na de test bespreken we het resultaat: je weet meteen hoe het met je gehoor is gesteld en of er hoorapparaten of andere hulpmiddelen nodig zijn.

Maak vandaag nog je afspraak voor een gratis hoortest via

→ www.goed.be/afspraak of 03 205 69 20



Lees meer over gehoorverlies en wat je er kan aan doen op www.goed.be/gehoorverlies.

samen met



www.goed.be

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:
**JEANNINE VAN OCH UIT
LOMMEЛ.**

.....
Geboren in Lommel op 13 april 1950
(72 jaar)
.....

Gehuwd met Frie, heeft twee
kinderen en twee kleinkinderen
.....

Woont in Lommel
.....

Werkte bij Philips Lommel waar ze
de opleiding solderen gaf
.....

Is momenteel ondervoorzitter van
OKRA cluster Lommel, maar stopt
daar binnenkort mee
.....

Volgt tekenkunst aan de
Kunstacademie Noord Limburg
.....



**“ALLES WAT GEBEURT IN JE
LEVEN, GEEFT JE DE KANS OM TE
GROEIEN ALS MENS.”**

Tekst HILDE VAN MALDEREN // Foto MINE DALEMANS

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

Wakker worden zonder wekker en samen ontbijten met een krant erbij. Gewoon leven op je eigen ritme. Ik heb lang veel verantwoordelijkheden opgenomen bij OKRA, die heb ik ondertussen afgebouwd. Ik moet zeggen dat dat toch wat afkicken is. Niets meer moeten, is heerlijk. Maar mijn lichaam heeft nog even tijd nodig om zich daaraan aan te passen. Maar nu kan ik alles wel aan een rustiger tempo doen.

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

'Het zal wel ergens goed voor zijn'. Die ingesteldheid laat je op een positieve manier in het leven staan. De kunst is dan natuurlijk om te achterhalen waar het goed voor is en wat je eruit kan leren. Ook uit de dingen die tegengaan kan je iets leren, vind ik. Later zal dan wel blijken waarvoor het goed was. Alles wat gebeurt in je leven geeft je de kans om te groeien als mens. Dat maakt dat je meer ontspannen naar het leven kan kijken, dat er minder druk is. Die ingesteldheid heb ik al mijn hele leven gehad en ik probeer dat ook door te geven.

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

De zomers waarin ik als kind met mijn vader ging fietsen. We bezochten dan samen plekjes uit zijn jeugd, zoals waar hij gewoond of gewerkt had. En dan gingen we buurten bij de mensen. We reden gewoon rond zonder doel en kwamen altijd wel ergens uit waar hij herinneringen aan had.

"NU WIL IK GEWOON LID ZIJN EN DEELNEMEN AAN OKRA-ACTIVITEITEN. AL ZAL DAT HEEL RAAR DOEN."

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

Verder studeren, omdat dat vroeger niet mocht of kon. Als meisje moest ik leren koken, naaien en het huishouden doen. Verder studeren was bij ons thuis gewoon onbespreekbaar. Dat zorgde voor veel frustratie, omdat ik als meisje niet dezelfde kansen kreeg. Mijn broers mochten wel verder studeren, maar hebben het niet gedaan. Ik kreeg zelfs de keuze niet. Nochtans was ik graag naar de tekenacademie gegaan en had ik graag les gegeven. Dus dat heb ik altijd spijtig gevonden. Gelukkig heb ik bij OKRA de kans gekregen om iets te doen met mijn talenten en capaciteiten en daar heb ik dankbaar gebruik van gemaakt. Rond mijn vijftigste ben ik uiteindelijk toch naar de tekenacademie gegaan.

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

Omdat ik het gevoel had dat ik dit 'moest doen', niet alleen voor OKRA maar ook voor mezelf. Het heeft mij zoveel gegeven aan kansen, voldoening, zingeving, fijne contacten en vriendschap. Dus die kans mocht ik niet verkijken. Ik zou het iedereen aanraden om vrijwilliger te worden bij OKRA, ook al ben ik nu zelf aan het uitbollen. Elf jaar geleden heb ik mijn cursus aquarellen on hold gezet om mij volledig te smijten als voorzitter, en daarna ook als gewestvoorzitter. Ik heb met heel veel plezier heel hard gewerkt voor OKRA. Het is niet dat ik dat allemaal moe ben, maar in de tijd die ik nog heb in mijn leven wil ik nog een stukje voor mezelf doen. Ik kan mijn verantwoordelijkheden met een goed gevoel loslaten, zowel in ons plaatselijk trefpunt als in de cluster Lommel, omdat enkele enthousiaste mensen de taken en verantwoordelijkheden overgenomen hebben, waar ik heel erg dankbaar voor ben.

Nu wil ik gewoon lid zijn en deelnemen aan OKRA-activiteiten. Al zal dat heel raar doen, want ik zal me toch nog verantwoordelijk blijven voelen. Maar ik moet daar afstand van nemen en genieten van wat OKRA te bieden heeft en van alles wat nog op mijn pad komt. ■

A portrait of Dagmar Versmissen, a woman with long dark hair and blue eyes, smiling slightly. She is wearing a dark top. The background is a plain, light color.

PSYCHOLOGE DAGMAR VERSMISSEN
DOORPRIKT MYTHE VAN DE ROZE WOLK

“WE BEVALLEN EN VERWACHTEN DAT HET LEVEN ZICH NA ENKELE DAGEN HERVAT.”

Tekst TINE VANDECASTEELE

De roze wolk, een bijzonder weerfenomeen in het voorjaar? Neen hoor, met de roze wolk wordt verwezen naar de periode van het verwachten en krijgen van een baby die gepaard gaat met gevoelens van blijdschap en geluk. Klinkt dat niet bekend in de oren? Dan is dat niet zo verwonderlijk, want die roze wolk blijkt bij vele ouders eerder een broze wolk te zijn. Sommigen vragen zich terecht af waarom niemand ooit verteld heeft hoe het echt zou zijn.

Dagmar Versmissen is klinisch psycholoog en schreef samen met Nathalie Berghmans en Tinneke De Souter het boek *‘Roze wolken & Tequila. Wat mama worden echt met je doet’*. Zij proberen de fabel van de roze wolk dagelijks met de grootste zorg te doorprikken om zo goed zorg te dragen voor mama’s en papa’s in één van de meest ingrijpende periodes van hun leven.

Zijn er vandaag echt nog zoveel taboes over zwanger zijn, bevallen en het moederschap?

“In onze maatschappij maken we aan een sneltempo komaf met taboes en dat is goed, heel goed zelfs. Alleen bestaan er inderdaad rond die thema’s nog heel wat taboes die bijzonder hardnekkig zijn. We bespreken en weerleggen twintig van die taboes of mythes in ons boek. Want ze zijn echt met velen, de ouders die tijdens de kraamperiode schaamte voelen voor hun worstelende gevoelens en een grote drempel ervaren om die gevoelens te delen met de wereld. En waarom eigenlijk?”

Goeie vraag.

“Tja, velen vergeten snel hoe het er in de eerste periode aan toeging. Een cadeautje van moeder natuur, die zogenaamde zwangerschapsdementie. Een vertekende term trouwens, want in tegenstelling tot wat de uitdrukking doet vermoeden heb je geen negen maanden, maar eerder twee jaar last van zwangerschapsdementie. Toch is het belangrijk om niet te snel te vergeten en moeilijkheden te delen. Het is een vaardigheid die we met zijn allen meer moeten omarmen. Het zijn de sterken onder ons die moeilijkheden in de ogen durven te kijken en er iets mee durven te doen.”

Veel vrouwen zijn immers bang voor de bevalling?

“Een wereldwijde studie toonde aan dat veertien procent van alle vrouwen buitenproportioneel bang is en dat er sprake is van een pathologische angst om te bevallen. Die angst kreeg zelfs een naam, tokofobie. Vrouwen met een verleden van seksueel misbruik lopen een aanzienlijk

groter risico om tokofobie te ontwikkelen. En helaas zijn dat er heel wat. Uit onderzoek van de UGent blijkt dat in ons land twee op de vijf vrouwen ooit te maken heeft gehad met fysiek seksueel geweld. Zestien procent van de vrouwelijke bevolking werd ooit verkracht."

Dat zijn hallucinante cijfers.

"Al die vrouwen komen met een extra rugzak de verloskamer binnen en verdienen het, net als iedere andere vrouw trouwens, om te allen tijde het gevoel van controle tijdens de bevalling te behouden en het trauma uit het verleden niet onnodig op te rakelen."

Zijn die vrouwen bang voor de pijn die ze zullen voelen?

"Niet uitsluitend, eerder voor de volledige ervaring. Interessant om te weten is dat je tijdens de bevalling natuurlijke pijnstilling aanmaakt, endorfine. Maar wanneer je angstig bent, ga je ook adrenaline aanmaken, wat de werking van endorfine tegengaat. Ook de werking van oxytocine - het zogenaamde gelukshormoon - wordt geremd, wat maakt dat je ontsluiting minder vlot gaat verlopen."

Je hoort toch vaak dat na de bevalling alle ellende, angst en pijn meteen vergeten is?

"Het blijkt dat bijna een kwart van de vrouwen die voor het eerst een kind kregen drie jaar later nog met een negatief gevoel terugkijkt op hun bevalling. Bij vrouwen die een tweede of derde kind kregen was dat één op de acht. Een kleine minderheid, vier procent van de vrouwen, ontwikkelt een posttraumatische stressstoornis door hun bevalling. Voorkomen is dus echt beter dan genezen."

Is er de laatste jaren meer aandacht voor de beleving van de vrouw van haar bevalling?

"In het rapport *'Making childbirth a positive experience'* uit 2018 benadrukt de Wereldgezondheidsorganisatie dat hoe vrouwen zich

voelen over hun bevalling vaak volledig genegeerd wordt. In datzelfde jaar verscheen in *The Lancet*, het meest vooraanstaande medische tijdschrift ter wereld, *'Beyond too little, too late and too much, too soon'*, een pleidooi om vrouwen de kans te geven zich sterk en capabel te voelen bij hun bevalling, en dat met name in landen met hoge inkomens waar behandelingen die eigenlijk tot doel hebben complicaties te vermijden overmatig worden ingezet."

"IN VEEL CULTUREN IS EEN KRAAMTIJD VAN VEERTIG DAGEN HEILIG."

In onze cultuur is het ook na de bevalling snel terug business as usual?

"We kennen geen kraamtijd zoals die in andere culturen georganiseerd wordt. We bevallen en verwachten dat het leven zich na enkele dagen hervat. Wassen, koken en afspreken met vrienden, gewoon met een baby op onze arm. Simpel, toch? Als de mensen in je omgeving dat zo lijken te doen, dan hoor jij die kunst toch ook te beheersen? De gedachte zadelt je met behoorlijk wat stress op. Het kan nochtans anders en rustiger. In veel culturen is een kraamtijd van veertig dagen heilig. Wereldwijd zien we verschillen per regio, maar een duidelijke rode draad is wel er wel, namelijk rust."

En als die rust er niet is, komt het mentale welzijn van de moeder mogelijk in gevaar?

"Maar liefst tachtig procent van de vrouwen geeft aan psychologische moeilijkheden te ervaren door moeder te worden. Het is iets waar doorgaans niet makkelijk over wordt gepraat. Moeder worden is nochtans de fase in het leven waar vrouwen het grootste risico lopen om een psychiatrische aandoening te ontwikkelen. Twintig procent van de

vrouwen heeft diagnosticeerbare psychische problemen zoals depressie, angststoornis of psychose tijdens de zwangerschap of kort na de geboorte van de baby."

Dat is één op de vijf vrouwen.

"Helaas blijft van die groep drie op de vier vrouwen onder de radar. Geen juiste diagnose betekent logischerwijs geen toegang tot de noodzakelijke zorg voor de nieuwe mama. Het is daarom belangrijk om tijdig aan de kraamhulp, vroedvrouw, huisarts of gynaecoloog aan te geven dat je je niet goed voelt. Alleen zo kunnen ze tijdig en juist doorverwijzen. Dat is van cruciaal belang voor mama, papa en baby."

Ook al wordt het tegendeel soms gedacht: nieuwe mama's staan er niet alleen voor?

"Ik nodig hen uit om elke dag stil te staan bij de wetenschap dat hun uitdagingen ook de uitdagingen van iedere andere nieuwe moeder zijn, vroeger en vandaag. Iedereen ervaart dezelfde gedachten en gevoelens. Wat een mama meemaakt is dus volkomen normaal, maar daarom niet minder zwaar. En dat allemaal omdat zij keihard werkt om voor haar eigen baby de beste mama ter wereld te zijn. Lukt dat elke dag met evenveel glans? Natuurlijk niet. Maar het feit dat ze het probeert, daar mag - nee, daar moet - ze bij zonder trots op zijn. Fijne Moederdag aan alle mama's!"



'Roze wolken & Tequila. Wat mama worden echt met je doet' van Dagmar Versmissen, Nathalie Berghmans en Tinneke De Souter werd uitgegeven bij Pelckmans.

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



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.

Deze keer maakt hij de balans op van COVID-19 in Oeganda.

OEGANDA, NA COVID-19

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

3630 Covid-doden zijn er in Oeganda gevallen. Negen keer minder dan in België, ook al telt het land vier keer meer inwoners, onder wie heel veel jongeren. Dat laatste verklaart waarschijnlijk gedeeltelijk het lage cijfer. Maar dat wil niet zeggen dat de pandemie geen impact gehad heeft op het dagelijkse leven, integendeel.

"We zijn een maand dicht geweest," vertelt Ruben, "maar we hadden het personeel aan het werk gehouden, moesten ze natuurlijk betalen en dus zijn we weer opengegaan." Ruben is eigenaar van een lodge vlak bij het Queen Elisabeth National Park, een wildpark aan het Edwardmeer, op de grens met Congo. "Soms hadden we enkele gasten, soms geen één," zegt hij. Ze moesten bijgevolg inventief te werk gaan, een nieuwe markt aanboren. "Aangezien buitenlandse klanten wegbleven, hebben we op Oegandezen gemikt en dat is gelukt," gaat Ruben voort. "Al moesten we ons wel aanpassen, er kwam wel eens een groep aangereden met een levende geit in de auto, voor de barbecue. Dat waren we niet gewend, daarover moesten we afspraken maken."

"VOOR DE PANDEMIE UITBRAK, BRACHT HET ANDERHALF MILJOEN TOERISTEN DAT OEGANDA BEZOCHT, JAARLIJKS BIJNA ANDERHALF MILJARD EURO HET LAND BINNEN. TWEE KEER ZOVEEL ALS KOFFIE. IN 2020 VIEL HET AANTAL TOERISTEN TERUG OP 156.000, EEN TIENDE!"

Toerisme op andere paden

Oegandezen uit de groeiende middenklasse hebben tijdens de pandemie ontdekt dat er zich in hun eigen regio prima mogelijkheden aandienen om een avontuurlijke vakantie te beleven. Verleden jaar hebben er ruim honderdvijftigduizend onder hen een toeristische uitstap naar het buurland Kenia gemaakt, bijna dubbel zoveel als in 2021. "De uitbraak van Ebola afgelopen najaar heeft toeristen uit Oeganda weggehouden, er zijn er naar Kenia getrokken," bevestigt Ruben.

"In februari heb ik voor het eerst weer eens met buitenlandse toeristen kunnen optrekken," vertelt Pius, een kleine reisorganisator, "dat was van vorig jaar augustus geleden." Om het inkomen van zijn gezin, zijn vrouw, die haar werk verloren heeft, en drie zoons, aan te vullen, is hij in zijn geboortestad Palissa, in het noordoosten, varkens beginnen te telen. Er lopen er nog vijf van de dertig rond, de varkenspest heeft toegeslagen. Nu heeft hij alles in gereedheid gebracht om op een lap familiegrond cacaobomen te planten. De bouw van een grote woning, die hij te huur wil stellen, ligt stil, bij gebrek aan kapitaal. Maar Pius blijft niet bij de pakken zitten. Hij overweegt ook de aanschaf van een busje, waarmee hij met een groep van zeven à acht toe-

risten de hort op kan. “Maar investeren is een probleem,” knikt Ruben, “als je niet weet wanneer je opnieuw normaal kunt werken.”

Voor de pandemie uitbrak, bracht het anderhalf miljoen toeristen dat Oeganda bezocht, jaarlijks bijna anderhalf miljard euro het land binnen. Twee keer zoveel als koffie, een van 's lands belangrijkste uitvoerproducten. 668.000 Oegandezen vonden er werk in de sector. In 2020 viel het aantal toeristen terug op 156.000, een tiende! “Het toerisme is nog lang niet op het peil van voor COVID-19,” geeft Mandela mee. Mandela -zeg maar Nelson, grapt hij- gidst in het Bwindi Impenetrable National Park, in het zuidwesten, de thuishaven van Oeganda's rond de vijfhonderd berggorilla's. “Twee jaar lang hebben we hier geen toeristen gezien. We bleven de gorilla's opvolgen maar de dragers, tja, die hadden geen werk meer en dus ook geen inkomen.” Wie er deze dagen de gorilla's in het woud komt opzoeken, moet een mondkapje op, voor alle zekerheid.

Scholen gesloten

Freda werkt als receptioniste in een hotel aan het Victoriameer, net buiten de hoofdstad Kampala. Ik herken haar, een flink aantal jaren terug zat ze in een ander hotel aan de balie. Een diploma wou ze toen, studeren deed ze tijdens het weekend. Haar master in culturele opvoeding heeft ze sindsdien op zak.

En nu steekt COVID-19 stokken in de wielen. Het belet Freda om naar de Verenigde Staten af te reizen. In juni hoopt ze toch te kunnen vertrekken naar een Amerikaanse universiteit, waar ze een doctoraat kan maken en haar een baan als lector Afrikaanse geschiedenis in het vooruitzicht gesteld is. “Maar ik wil daar niet zomaar wat gaan zitten,” zegt ze met grote stelligheid. Ze neemt zich voor om pas het vliegtuig te nemen, als ze

honderd procent zeker is dat ze werk heeft. Ook Freda blijft niet bij de pakken zitten.

Van maart 2020 tot januari 2022, 22 maanden lang, waren in Oeganda alle scholen dicht. De universiteiten gingen een maand of twee vroeger opnieuw open. Online les volgen of cursus lopen? Hooguit een op twee Oegandezen heeft toegang tot het internet. Voor COVID-19 waren er vijftien miljoen leerlingen en scholieren. Wat heeft de schoolsluiting voor de helft onder hen als gevolg gehad?

Betalen met de gsm

Een onverwacht gevolg van de pandemie is de definitieve doorbraak van het mobiele bankieren. Aardig wat Oegandezen doen al jaren al hun financiële verrichtingen uitsluitend per telefoon, ze hebben gewoon geen bankrekening meer. Nu zit ook betalen in de winkel met je mobieltje in de lift. Tijdens Covid-19 groeide de afkeer van baar geld, als mogelijke drager van het virus, vandaar. MoMoPay heet de Oegandese Payconiq. Het aantal transacties is met meer dan een kwart gestegen.

Olie

Pandemie of geen pandemie, er zijn dossiers die de aandacht blijven trekken, zoals de nakende olie-

exploitatie in het noordwesten. De eerste boringen zijn gebeurd, in januari. Over twee jaar pompen het Franse TotalEnergies en het Chinese CNOOC de eerste olie op. In februari wijst een Franse rechtbank de klacht van zes ngo's af tegen Total. Vragen blijven onbeantwoord, zowel over de impact van de oliewinning op de natuur in het *Murchison Falls National Park* en het Albertmeer, als over de uitblijvende vergoeding voor zeventig procent van de 118.000 mensen die hun land volledig of gedeeltelijk onteigend zagen.

De regering van buurland Tanzania heeft in diezelfde maand februari het licht op groen gezet voor de aanleg van een pijpleiding, die de olie naar de haven van Tanga aan de Indische Oceaan moet brengen. Maar militanten uit de hele wereld blijven actie voeren bij banken en verzekeringsmaatschappijen om ze ertoe te bewegen de pijplijn niet te financieren. Afgelopen september heeft het Europese parlement gevraagd om de werkzaamheden met een jaar uit te stellen en ook de olieboringen in sommige, beschermde zones stop te zetten. President Yoweri Museveni heeft de Europese parlementsleden “oppervlakkige, onuitstaanbare, ego-centrische mensen die denken dat ze alles weten” genoemd. De pandemie ligt achter de rug, het is *business as usual* in Oeganda. ■



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 Candaele je mee naar Malle.

VAN OOST- NAAR WESTMALLE

LANGS KAPEL, KASTEEL, ABDIJ EN BOERDERIJ
VIA PITTORESKE FIETS- EN WANDELPADEN

Tekst en foto's AN CANDAELE

Westmalle en Oostmalle - samen de gemeente Malle - zijn verbonden door de drukke Antwerpsesteenweg die de woonkernen doormidden snijdt. Maar van zodra je van de steenweg weg bent, kom je in rustig landelijk gebied. Of in bos zoals rond de abdij van Westmalle en in het kasteelpark van Renesse in Oostmalle. Wandelaars en fietsers kunnen hier hun hart ophalen. En wie herinnert zich nog de tornado van 1967?

KASTEEL DE RENESSE

In een bos vlak bij de dorpskern van Oostmalle ligt het kasteel van Renesse. Tussen 1431 en 1461 werd hier een burcht gebouwd. In 1501 huwde een kleindochter van de bouwheer met Frederik van Renesse, raadsheer van Keizer Karel V en stadhouder van Holland, Zeeland en Friesland. Frederik werd opgevolgd door zoon Jan. In 1542 staken politieke tegenstanders de burcht in brand. Eén toren van het oorspronkelijke gebouw werd geïntegreerd in het nieuwe kasteel dat Jan van Renesse liet bouwen. Tekeningen uit die tijd tonen een veel groter kasteel. Met een opperhof (woon- en ontvangstgedeelte) en een neerhof (dienstgebouwen). De kleinzoon van Jan was de laatste bewoner van het kasteel. Het kas-

teel raakte in verval en werd uiteindelijk afgebroken.

In 1830 kocht burggraaf Léonard du Bus de Gisignies, die later minister van staat zou worden onder Willem I, het domein. Hij verbouwde het oude neerhof tot een landhuis. De ene helft van het kasteel is in die gevelstijl bewaard gebleven. Een kleindochter van graaf du Bus trouwde met Maximiliaan de Renesse en zo kwam het kasteeldomein weer in handen van de familie. Maximiliaan verbouwde het kasteel in Neorenaissancestijl. De zeven kinderen die hun erfenis zagen opgaan aan de verbouwing dwongen hun vader de werken te stoppen. De verbouwing was halverwege, vandaar de twee verschillende bouwstijlen. Het rechterdeel ziet er ouder uit, maar vergis je niet, het dateert uit de twintigste eeuw. Het moderner ogende deel is van de eeuw ervoor.

Thierry de Renesse volgde zijn vader Maximiliaan op als burgemeester in 1933. Hij stierf in 1973.

Nu is het kasteeldomein eigendom van de gemeente. Op zondagnamiddag zijn er gratis rondleidingen in het heel mooie kasteel. Wist je dat hier een heus kasteel-spook rondwaart? Op zondag en maandag houden vrijwilligers de kasteelcafetaria open.

Het kasteelpark is vrij toegankelijk. Graaf Du Bus legde een Engelse tuin aan met exotische bomen. De geklasseerde Mammoetboom stamt uit die tijd (1830) en heeft nu een stamomtrek van meer dan 6 meter en 40 centimeter. Loop ook eens door de kaarsrechte Herendreef die kasteelgasten naar de rentmeesterswoning leidde waar ze zich eerst moesten aanmelden.

IN HET SPOOR VAN DE TORNADO

Op 25 juni 1967 raasde een tornado over Oostmalle. Als bij wonder vielen er geen doden, wel gewonden. De materiële schade die de 'slurf' veroorzaakte was enorm. Naar Europese normen was dit de grootste tornado ooit. Die zwoele zomerdag maakte Oostmalle zich op voor een groot feest. Kort daarvoor was in het gezin van Frans Kenis en Louisa Druyts een zevende zoon geboren. Frans en Wiza hielden het Brouwershuis open en iedereen kende hen. Zoals gebruikelijk bij een zevende zoon, was de regerende koning - Boudewijn - peter.

Het feest begon om 14 uur met een stoet van het Brouwershuis naar de kerk. De plaatselijke muziekmajochappijen liepen op kop. Ze begeleidten nadien de massa ook naar het gemeentehuis voor een receptie. Intussen pakten onweerswolken samen aan de hemel. En toen barstte de hel los. In de tornadoslurf werden windsnelheden gemeten van 219 tot 266 kilometer per uur. De storm bereikte de dorpskern via kasteeldomein de Renesse, het kasteel bleef gespaard maar in het park werden bomen ontworteld, afgebroken en meegesleurd. Water en slib werden uit de vijver gezogen en boven de dorpskern gelost. Huizen en het schip van de Sint-Laurentiuskerk stortten in. In die kerk was nog geen uur daarvoor een massa volk samen. Mensen en auto's werden opgetild. Het uurwerk van de kerk viel stil om 16.17u. Van de 907 huizen in de gemeente waren er 467 vernield, 117 daarvan tot puin herleid.

De tornadowandeling neemt je mee naar die rampzalige dag. Je vertrekt aan de voormalige toren van de Sint-Laurentiuskerk. Die werd heropgebouwd als herinnering en heet nu tornadotoren. Je kan de wandeling downloaden via de app *izi.travel*.



DE ABDIJ

Grote kans dat je bij 'Westmalle' meteen aan het gelijknamige trappistenbier denkt. Het bier wordt tot op vandaag binnen de abdijmuren gebrouwd. Je kan de abdij niet bezoeken. Infobordjes rond het ommuurde domein vertellen je meer over de geschiedenis van het klooster en over het leven van de monniken. De abdij is gebouwd in 1794 door monniken van La Trappe die hun klooster ontvluchtten tijdens de Franse Revolutie.

De monniken van Westmalle leven volgens de regels van Sint-Benedictus. Er is naast de gebedsruimten ook een kaasmakerij, een brouwerij, een ecologische boerderij en een gastenverblijf. Kaas kopen kan aan de poort of in het abdijcafé. In het café kan je uiteraard ook het bier 'nuttigen'.



>> WAAR MEN GAAT LANGS MALSE WEGEN ... KAPELLETJES

Mariabeelden en -kapelletjes: je vindt ze overal, elk met hun verhaal. Zo ook in Malle. Schuin tegenover het kasteel van Westmalle (nog bewoond, niet te bezoeken) kom ik een kapelletje tegen aan een boom. Er staan bloemen en kaarsen bij. Aan een toevallige voorbijgangster vraag ik of dit Mariabeeld voor iets specifiek aanbeden wordt. Ik wijs naar de kaarsen. "Enkele jaren geleden stapte hier in het bos een meisje uit het leven, zegt ze. Sindsdien komen mensen haar hier herdenken. Een jong meisje nog, ze woonde in mijn straat. Het gebeurt elke dag hé." De zon schijnt, de vogels fluiten, de lucht trilt van leven. Maar niet meer voor het meisje. Ik neem haar in gedachten een eindje mee op mijn verdere wandeling.

Er zijn nog heel wat kapelletjes onderweg. Op de Drieboomkensberg bijvoorbeeld, het hoogste punt van enkele landduinen in de buurt van de abdij, is er een bedevaartsoord toegewijd aan OLV ter Koorts. Mensen komen er bidden voor genezing en troost.

Drieboomkensberg maakt deel uit van het landschap 'Brechtse Heide' en ligt op het Drieboomkensbergpad (12 kilometer), het Molenpad (7,5 kilometer) en het Trappistenpad (8 kilometer).



TRAGE WEGEN: HET BINDJESPAD

Het Bindjespad is een wandelroute van 10 kilometer over trage wegen. Je vertrekt aan de Sint-Martinuskerk in Westmalle en gaat vanaf daar via een prachtige dreef naar het kasteel van Westmalle. De dreef bestaat uit drie stroken. De middelste laan was voor de heren van het kasteel. De paadjes aan weerszijden voor voetgangers en boerenkarren. Op de wandeling kom je meer te weten over de steenbakkerijen die in dit kleigebied ooit talrijk aanwezig waren.

Trage wegen zijn verbindingspaden voor wandelaars, fietsers en ruiters die vaak al heel lang gebruikt worden door bewoners, maar niet op straatplannen staan. Ze verbinden bijvoorbeeld akkers met het dorp. Langs het bindjespad kan je te voet van Westmalle naar Oostmalle zonder dat je de drukke steenweg moet volgen. Er is een boekje met routebeschrijvingen en uitleg bij de omgeving te verkrijgen in het bureau voor toerisme. Daar kan je ook gratis een mapje met tien wandelingen langs knooppunten meenemen.

HOEVE MEGUSTA

Megusta is een zorg- en vakantieboerderij in Vlimmeren (op 4 kilometer van Oostmalle). Gezinnen met een kind of volwassene met beperking kunnen er logeren in toegankelijke gastenverblijven. Ook andere gezinnen zijn welkom. Op Megusta wonen ook dieren die zich graag laten strelen. De zorgboerderij ontvangt op aanvraag scholen en groepen.

De speeltoestellen op Megusta zijn toegankelijk voor rolwagens. De uitbaters sinds 2022 hebben vier kinderen. Een van hen zit in een rolwagen.



KEMPENSE ZALIGHEDENROUTE

Wie liever fietst, vindt in Malle en omgeving ook zijn gading. Er is de Trappisenroute (44 kilometer) maar ook de Zalighedenroute die door Beerse, Lile, Malle, Rijkevorsel, Vosselaar en Zoersel komt. Onderweg kan je luisteren naar verhalen en legendes over indrukwekkende bomen en bijzondere gebeurtenissen, maar ook over het kanaal en de steenbakkerijen van weleer. Rustplekken met een lokaal biertje of streekgerecht zijn ook voorzien.

De route is 53 kilometer lang, maar je kan ook een kortere lus kiezen. Op verschillende plaatsen is er gratis parkeermogelijkheid. Voor de verhalen onderweg scan je de QR-code, of – als je niet online wil of kan gaan onderweg – download de verhalen vooraf via de app *isi.travel*.



SCHERPENBERGMOLEN

In Westmalle staat een stenen korenwindmolen uit 1843. Daar werd al vele decennia niet meer gemalen, maar sinds kort draaien op zondag de wieken weer. Bezoekers zijn dan welkom en de molenaar geeft met plezier uitleg over de molen en het maalproces. Hier vertrekt ook het Molenpad, een wandeling van 7,5 kilometer.

Info

www.toerisme-malle.be

Via www.uitinbeerse.be/toerisme kan je gratis een handige toeristische kaart 'Welkom in buitengewoon Beerse' aanvragen. Met onder andere 7 uitgestippelde wandelingen via knooppunten. Beerse is een buurgemeente van Malle.

WIN OVERNACHTING OP HOEVE MEGUSTA

Win een verblijf van 1 nacht op Hoeve Megusta (2 slaapkamers voor telkens 2 personen) in Vlimmeren. De hoeve heeft een toegankelijkheidslabel A+ van Toerisme Vlaanderen. Niet alleen het vakantieverblijf, maar ook de stallen, kippenhok en pad langs de weiden zijn rolstoeltoegankelijk. Elk vakantieverblijf heeft een leefruimte, keukenblok, aangepaste badkamer en 2 elektrische hoog-laagbedden.
www.hoevemegusta.be

> Maak kans op een overnachting voor 2 in Hoeve Megusta. Kijk op pagina 55 van dit magazine.



Gebruiken en gewoonten zijn van alle tijden. Sommige verdwijnen, andere blijven lange tijd deel uitmaken van ons leven. En bepaalde tradities kennen zelfs een tweede leven. In deze rubriek houden we elke maand een springlevende traditie tegen het licht. Deze keer: overgangsrituelen.



Overgangsrituelen markeren de overgang naar een andere levensfase. Wanneer het gaat om de overgang van het kind-zijn naar de volwassenheid kunnen we spreken over initiatierituelen. Godsdiensten hechten doorgaans veel belang aan die rituelen.

OVERGANGSRITUELEN VERANDEREN, MAAR BLIJVEN HOUVAST BIEDEN

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's SHUTTERSTOCK

Rooms-katholieke kerken krijgen in deze tijd van het jaar weer tienduizenden feestelijk uitgedoste kinderen en hun families over de vloer. Ze komen er voor hun eerste of plechtige communie, twee belangrijke overgangsrituelen binnen de katholieke kerk. Uiteraard kennen ook andere godsdiensten en levensbeschouwingen dergelijke rituelen. Meer algemeen kan je stellen dat rituelen in onze samenleving nog steeds prominent aanwezig zijn, maar vaak in een andere vorm dan vroeger.

Overgangsrituelen markeren de overgang naar een andere levensfase.

Wanneer het gaat om de overgang van het kind-zijn naar de volwassenheid, dan kunnen we spreken over initiatierituelen. Godsdiensten hechten doorgaans veel belang aan die rituelen. Zo kent de rooms-katholieke godsdienst drie initiatierituelen: de doop, de eucharistie en de plechtige communie of het vormsel. Ze markeren de volledige opname in de kerk. Bij hun eerste communie maken kinderen hun allereerste eucharistie mee.

Ook de joodse godsdienst kent een belangrijk initiatieritueel: de *bar mitswa* voor de jongens en de *bat mitswa* voor de meisjes. De dag nadat hij 13 jaar is geworden, viert een joodse jongen zijn *bar mitswa*, wat zoveel betekent als 'zoon van het gebod'. Vanaf die dag heeft hij recht om deel te nemen aan de joodse gemeenschap en moet hij de wetten van de Thora volgen zoals een volwassen gelovige. De ceremonie in de synagoge – die niet verplicht is – wordt gevolgd door een receptie en vaak ook een maaltijd onder familie en vrienden. Meisjes vieren hun *bat mitswa* ('dochter van het gebod') als ze 12 jaar zijn. Het gebruik is recenter dan de *bar mitswa* en wordt veeleer gevierd door minder orthodoxe joden.

Het belangrijkste initiatieritueel in de islam is de besnijdenis bij jongens. Die gebeurt voor de puberteit. Wanneer dat precies gebeurt, varieert. Sommige ouders laten hun pasgeboren zoon besnijden. Ook de ceremonie varieert, want er is geen vastgelegde procedure. De besnijdenis luidt de religieuze volwassenheid in.

Initiatierituelen zijn er niet alleen in godsdiensten. Het fenomeen van de niet-religieuze lentefeesten lijkt



Instantrituelen helpen mensen om hun emoties te kanaliseren op momenten als een geboorte of een begrafenis. Ze krijgen een heel persoonlijke invulling.

misschien vrij recent. Maar al op het einde van de negentiende eeuw werd dit soort feesten in ons land georganiseerd. Vandaag vormen ze een alternatief voor kinderen en hun ouders die geen religieus overgangsritueel willen. Humanistisch-vrijzinnige verenigingen organiseren deze feesten, maar ook (groepen van) ouders doen dat. De concrete invulling van een lentefeest varieert. Doorgaans markeert men op symbolische wijze de overgang van het kind. Ook vormt een bezinningsmoment vaak een onderdeel van het lentefeest.

Nieuw type rituelen

Soms lijkt het alsof overgangsrituelen minder betekenis hebben voor de hedendaagse mens. Het jongste jaarrapport van de Katholieke Kerk in België vermeldt een verder dalende trend van het aantal doopsels, eerste communies, vormsels

en kerkelijke huwelijken. Nochtans blijkt de betekenis van rituelen ook vandaag nog belangrijk voor veel mensen. In het tijdschrift *Noord & Zuid* beschrijft socioloog Walter Weyns (Universiteit Antwerpen) die betekenis als volgt: "Rituelen verklaren weinig, maar door hun welgevormdheid stillen ze ons verlangen naar zin. Ze doen dat wanneer de behoefte aan zin groot maar onvulbaar is. Bij een overlijden, na een ramp, bij ervaringen met het onbekende, tijdens de overgang van levensfasen. Het ritueel begrijpt in onze plaats."

De overgangsrituelen zijn niet verdwenen uit onze samenleving, stelt Weyns. Bovendien duikt met post-traditionele rituelen een nieuw type op. Hij geeft daar twee voorbeelden van. Instantrituelen helpen mensen om hun emoties te kanaliseren op momenten als een geboorte of een begrafenis. De traditionele overgangsrituelen schrijven op zo'n moment een reeks regels en gewoonten voor. Maar instantrituelen krijgen net een heel persoonlijke invulling. Denk maar aan een persoonlijke tekst, zelf gekozen muziek, een zelf bedachte ceremonie. Er is geen sprake van herhaling, >>

**"BIJ VEEL PERSOONLIJKE RITUELEN
MIS JE DE GEDEELDE BETEKENIS.
TERWIJL HET DAAR BIJ RITUELEN
JUÍST OM GAAT."
CASPER TER KUILE**



Neotribale rituelen als Rock Werchter of Tomorrowland laten je volgens Walter Weyns “emotionaliteit, warm groepsgevoel, tactiliteit ongeremd beleven”. (Hier: Rock Werchter 2019)

>> wat bij traditionele overgangsrituelen net cruciaal is.

Een tweede voorbeeld van posttraditionele rituelen zijn de neotribale rituelen. Daarbij gaat het niet om de geboorte, het huwelijk of het overlijden van een individu. Neotribale rituelen gaan net over “het intense samenzijn van mensen”, in de woorden van Walter Weyns. “Wat hen samenhoudt, zijn gedeelde indrukken, emoties en sentimenten - meer niet”, schrijft hij. “Alles draait om het spontaan beleven en uitwisselen van emoties.” Rock Werchter of Tomorrowland zijn daar voorbeelden van. Het is niet dat daar een groep wordt gevormd, maar deze neotribale rituelen zijn wel belangrijk, zegt Weyns. “Emotionaliteit, warm groepsgevoel, tactiliteit kan je hier ongeremd beleven.”

Gevoelens uitdrukken

“Bij veel persoonlijke rituelen mis je de gedeelde betekenis. Terwijl het daar bij rituelen juist om gaat”, zegt Casper ter Kuile, auteur van het boek *De kracht van het ritueel*, in een interview met *De Volkskrant*. “Mijn suggestie is niet dat we allemaal naar een katholieke mis moeten. Maar ik geloof wel dat je rituelen uit het geloof kunt toepassen in het dagelijkse leven om meer bete-

**“IN AANLOOP NAAR EEN
OPERATIE OF DIAGNOSE STAAN
HEEL WAT MENSEN STIL BIJ HUN
LEVEN. JE BLIKT VOORUIT, JE
BLIKT TERUG, JE BENT BANG.
EEN RIJVEEL KAN EEN VEILIGE
MANIER ZIJN OM DIE
EXISTENTIËLE GEVOELENS UIT TE
DRUKKEN.”**

EVELINE VANDERHEIJDEN

kenis te vinden. Ik zie het bijvoorbeeld bij een sport als crossfit. Daar is sprake van een sterke gemeenschap. Mensen sporten samen, trouwen met elkaar, nemen de trainer in vertrouwen en als iemand kanker heeft, zamelen ze geld in voor de behandeling.”

Of overgangsrituelen nu worden ingevuld op heel persoonlijke wijze of volgens godsdienstige of andere regels en gewoonten, voor velen blijven ze erg belangrijk. Ze bieden houvast op momenten waarop mensen daar nood aan hebben. Dat zegt ook Eveline Vanderheijden, pastor van het UZ Leuven in *UZ-magazine*. “We doen af en toe een ritueel of gebed voor een operatie. Dan kan het een krachtzegening zijn voor jezelf, om hoop uit te putten, maar ook voor de arts die de operatie gaat doen. In aanloop naar een operatie of diagnose staan heel wat mensen stil bij hun leven. Je blikkt vooruit, je blikkt terug, je bent bang. Een ritueel kan een veilige manier zijn om die existentiële gevoelens uit te drukken.”



HELPT NATUURLIJK

Normaal blijven plassen¹ met **BIONAL PROSLAVIT[®] FORTE!**

De mannelijke blaasfunctie kan soms wat ondersteuning gebruiken. Een voedingssupplement op basis van pompoenpitextract helpt om normaal te blijven plassen.¹

Bional biedt u enkele tips aan voor het behoud van een gezonde blaasfunctie:

- Neem de tijd om te plassen. Probeer te ontspannen en niet te persen.
- Zorg dat je je blaas en plasbuis zo goed mogelijk leeg plast.
- Probeer om 1,5 tot 2 liter per dag te drinken.
- Drink 's avonds na 20.00 uur niets meer en vermijd koffie, alcohol, koude dranken en frisdranken.



- Helpt om normaal te blijven plassen¹
- Behoud van normale testosterongehalten²



Scan mij voor meer info of surf naar bional.be

Verkrijgbaar bij uw (online) apotheek of natuurvoedingswinkel. CNK: 4359-329.

¹. Pompoenpitolie helpt om normaal te blijven plassen.

². Zink draagt bij aan normale testosterongehalten.

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 MATTHIAS VAN MILDERS

► GENERATIEVE AI

Met ChatGPT werd eind vorig jaar een nieuwe toepassing van artificieel intelligentie beschikbaar voor de doorsnee burger. Kort gezegd geeft het computerprogramma antwoord op de meest uiteenlopende vragen. Daarvoor doet het beroep op de gegevens die wereldwijd online beschikbaar zijn. De toepassingen van generatieve AI – daar is ChatGPT een voorbeeld van – lijken eindeloos.

Om het ons gemakkelijk te maken, kunnen we de vraag ‘Wat is generatieve AI?’ even invoeren in ChatGPT. Ter info: AI staat voor artificiële intelligentie. Dit is het antwoord: “Generatieve AI is een type kunstmatige intelligentie dat in staat is om nieuwe en originele inhoud te genereren op basis van een set trainingsdata. In tegenstelling tot andere soorten AI die getraind zijn om patronen te herkennen en voorspellingen te doen op basis van bestaande data, is generatieve AI getraind om iets nieuws te creëren door gebruik te maken van wat het heeft geleerd van de data.”

Dat antwoord verschijnt op het scherm enkele seconden nadat we de vraag invoerden. Meteen kunnen we doorgaan door bijvragen te stellen of te vragen om een ander antwoord, korter of langer bijvoorbeeld. Als iemand anders dezelfde vraag

invoert, krijgt die mogelijk een ander antwoord. Dat is typisch voor generatieve AI, het doet immers beroep op de enorme hoeveelheid informatie die online te vinden is. Door een model als ChatGPT te trainen, slaagt men erin om het programma zinnige antwoorden te laten geven in een correcte taal. Wat dat laatste betreft: het Nederlands in de antwoorden van ChatGPT is niet altijd even vlot, de taal van het programma is dan ook in de eerste plaats het Engels.

In een vingerknip

ChatGPT werd ontwikkeld door het bedrijf OpenAI. Tesla-baas Elon Musk was een van de medeoprichters, maar verliet het bedrijf na enkele jaren. Intussen zou hij werken aan een eigen alternatief. ChatGPT is dan ook niet de enige toepassing van generatieve AI. Grote en kleine bedrijven lanceerden toepassingen van generatieve AI of plannen die in de toekomst. Microsoft integreert generatieve AI in de nieuwe versie van de eigen zoekmachine Bing. Google – al zó lang de standaard voor online informatie opzoeken – kan niet achterblijven en lanceerde Bard. Naast toepassingen die tekst genereren, zijn er ook programma's die met generatieve AI zorgen voor beelden, audio en video, muziek of programmeercodes.

ChatGPT en co zijn chatbots, maar niet zoals je die kent van pakweg de klantenservice van een groot bedrijf of digitale assistenten als Siri. Een chatbot is een computerprogramma waarmee je automatische gesprekken kan voeren. Bij generatieve AI gaan die chatbots nieuwe en originele inhoud creëren. Een antwoord op een vraag opzoeken, een artikel schrijven, een mail opstellen, ... heel wat tijdrovende taken kunnen door de programma's in een vingerknip worden uitgevoerd. Even goed laat je een gedicht schrijven door de chatbot.

Kritische bedenkingen

In de eindeloze mogelijkheden van generatieve AI schuilen ook de aandachtspunten en zelfs gevaren. Scholen, hogescholen en universiteiten zien hoe leerlingen en studenten hun opdrachten laten uitvoeren door generatieve AI. Journalisten, marketeers en vele anderen die leven van hun pen, vragen zich af of ze in de toekomst worden vervangen door een computerprogramma. Het zal zaak zijn om op een intelligente manier met het fenomeen om te gaan, om de enorme mogelijkheden aan te wenden met een kritische geest. Want zomaar voor waar aan nemen wat de chatbot je vertelt, houdt risico's in. De bot haalt de informatie vanop het internet en daarop staan ook veel nonsens en

onwaarheden. Om nog maar te zwijgen over complottheorieën, racistische, seksistische en andere haatdragende boodschappen, en flagrante leugens die de ronde doen. Ook kan generatieve AI zelf onwaarheden fabriceren.

Andere kritische stemmen wijzen op de werkomstandigheden en verloning van de mensen die de programma's trainen. Voor de training van de programma's moeten ettelijke tekstfragmenten worden geanalyseerd. Dat is vaak saai en repetitief werk. Het Amerikaanse magazine *Time* ontdekte ook dat ChatGPT beroep deed op Keniaanse arbeidskrachten die werkten aan 1,32 tot 2 dollar per uur. Daarbij moesten ze ook tekstfragmenten analyseren over moord, marteling, zelfdoding en kindermis-

bruik om te vermijden dat ChatGPT ze integreert in antwoorden.

En dan is er nog het auteursrecht. ChatGPT vermeldt geen bronnen. Dat maakt het niet alleen moeilijker om informatie te traceren en te controleren. Het zorgt er ook voor behoorlijk wat vragen bij het auteursrecht van de originele auteurs. Intussen is

er wel een nieuwe versie die wordt gebruikt door Bing: GPT-4. Daarin worden wel links vermeld.

De discussie over generatieve AI is nog volop aan de gang. Maar het zal de doorbraak niet stoppen. De mogelijkheden en kansen – zowel voor professionele als privégebruikers – zijn daarvoor te groot. ■

“ChatGPT houdt ons een spiegel voor? Absoluut: in welke mate zijn we zelf authentiek in ons denken? Checken we de informatie die ons bereikt? Zijn we kritisch genoeg? Debatteren we voldoende? Misschien is het omdat we zelf zo geneigd zijn om elkaar maar wat na te praten dat we zo vatbaar zijn voor ChatGPT? Omdat we gewend zijn aan flauwekul.”

Rechtsfilosoof Maxim Februari (De Standaard, 18 maart 2023)


Grünwalder®



Moeilijke stoelgang?

- bevordert een regelmatige stoelgang¹
- ondersteunt de darmwerking¹



slechts
1 tablet
per dag

 's avonds
1 tablet

 's nachts
laten inwerken

 's ochtends
een normale stoelgang

Voedingssupplement met ¹senna dat bijdraagt aan een normale stoelgang en darmfunctie.

► DNR

Is een bepaalde medische behandeling nog zinvol op het einde van iemands leven? Het is een moeilijke vraag waar zorgverleners geregeld mee worden geconfronteerd. Als houvast ontwikkelde men voor die situatie de DNR-codes. Je kan een behandeling zelf weigeren. Maar niet elke patiënt is daar nog toe in staat. Onder meer daarom is er de negatieve wilsbeschikking waarin je zelf kan bepalen welke behandelingen je in de toekomst niet wilt ondergaan.

DNR staat voor 'Do Not Resuscitate' of 'Do Not Reanimate', beide te vertalen als 'Niet Reanimeren'. Er bestaan verschillende DNR-codes:

- code 0: geen beperking van de therapie, zorgverleners gaan voor de maximale behandeling
- code 1: geen reanimatie, wel de nodige levensverlengende medische zorg
- code 2: geen reanimatie en afbouw van de bestaande therapieën
- code 3: geen reanimatie en ook geen uitbreiding van de bestaande therapieën

De betekenis van DNR is iets genuanceerder dan enkel de vraag of reanimatie wel of niet mag gebeuren. Sommigen geven de voorkeur aan de afkorting CBT, die staat voor Code Beperking Therapie.

Het is de behandelende arts die de code bepaalt. Dat gebeurt bij elke opname. De meeste patiënten krijgen DNR-code 0 achter hun naam. Zij worden dus maximaal behandeld als het nodig is. Wordt de patiënt ontslagen of overgedragen aan een andere arts, dan vervalt de DNR-code. Het hoofddoel van de DNR-code is nutteloze medische behandelingen te staken of niet op te starten.

Inspraak of niet?

Bij de DNR-code is het dus de arts die de beslissing neemt, al mag een patiënt altijd een behandeling weigeren. Toch zijn er situaties waarin de arts onmogelijk met de patiënt kan overleggen, bijvoorbeeld in geval van dementie of coma. En vertegenwoordigers van een patiënt

zoals de partner of de kinderen moeten geïnformeerd worden, maar hebben geen inspraak. Wil je als patiënt – al dan niet via je vertegenwoordiger – wel inspraak hebben, stel dan een negatieve wilsverklaring op. Het grote verschil met de DNR-code is niet alleen dat je deze verklaring zelf opstelt. Het is ook een verklaring die altijd van toepassing blijft, ook na ontslag of verandering van arts. Jij bent de enige die jouw negatieve wilsverklaring kan herroepen.

De negatieve wilsverklaring stel je best op in samenspraak met een arts om discussies over wilsbekwaamheid te voorkomen. Ook kan je een vertegenwoordiger aanduiden die voor je rechten opkomt als je dat zelf niet meer kan. ■

Meer info:

- www.leif.be > vragen en antwoorden > DNR en negatieve wilsverklaring
- www.vlaanderen.be/negatieve-wilsverklaring



“Als medisch team beslissen wij wat we de beste optie vinden, en met die visie gaan we dan naar de patiënt of de familie. Een DNR2- of DNR3-code mag je immers alleen maar vastleggen na overleg met hen. Zij kunnen ons uiteraard niet verplichten om een behandeling uit te voeren die volgens ons niet aangewezen is, maar binnen zekere grenzen nemen zij zelf beslissingen. Ik herinner mij bijvoorbeeld een MS-patiënt die volledig verlamd was en niet meer kon praten. Toch wilde hij nog alle mogelijke behandelingen krijgen. Zolang hij zijn familie nog elke dag kon zien, vond hij het leven zinvol. Dat zelfbeschikkingsrecht is voor ons heel belangrijk.”

Prof. dr. Patrick Cras, diensthoofd neurologie UZA (op www.uza.be)

► ZORGVOLMACHT

Mogelijk komt er een dag waarop je niet meer in staat bent om zelf belangrijke beslissingen te nemen in verband met je persoon of je vermogen. Het kan ook zijn dat je door wilsonbekwaamheid niet meer de juiste inschattingen kan maken. Wie wilsonbekwaam is, kan de gevolgen van een bepaalde handeling, situatie of besluitvorming niet (volledig) begrijpen. Als je daarover niets hebt bepaald, is het mogelijk dat de vrederechter een bewindvoerder aanstelt. Maar je kan ook zelf beslissen wie ooit deze beslissingen mag nemen. Dat kan je doen door een zorgvolmacht op te stellen op een moment dat je wilsbekwaam bent.

Een zorgvolmacht kan betrekking hebben op twee zaken: je goederen en je persoon. Dat laatste kan nog maar sinds 2019. Concreet bepaal je aan wie je de volmacht geeft en welke beslissingen tot de bevoegdheid van die persoon of personen behoren.

In bepaalde gevallen kan je een zorgvolmacht zelf opstellen. Het is wel verplicht om je zorgvolmacht te laten registreren bij het vredege-recht van jouw woonplaats. Voorzie je in je zorgvolmacht handelingen die een belangrijke impact hebben op je vermogen, dan kan je je het beste laten bijstaan door een notaris. Bij een verkoop, schenking of successieplanning is een notariële akte noodzakelijk.

Wie neemt welke beslissingen?

Een eerste vraag is dus aan wie je de zorgvolmacht geeft. In juridische termen: als lastgever kies jij de lasthebber(s), die daar uiteraard akkoord mee moet gaan. In de praktijk kan je kiezen wie je als lasthebber aanduidt: je partner, (klein)kinderen, vrienden, zakenpartner. Je kan ook beslissen om per domein een andere lasthebber te kiezen. Dan is er bijvoorbeeld iemand die beslissingen neemt over vermogensrechtelijke zaken en iemand anders die beslissingen neemt die te maken hebben met jou als persoon.

Vervolgens is er de vraag welke beslissingen je aan de lasthebber(s) toevertrouwt. Onder het beheer van

je vermogen vallen alle daden die daarvoor nodig zijn. Je hoeft dit niet gedetailleerd te omschrijven, maar dat kan wel. Wil je naast het dagelijks beheer ook de verkoop of schenking van roerende of onroerende goederen mogelijk maken, dan is een notariële akte verplicht.

DUID MEERDERE LASTHEBBERS AAN OF EEN VERVANGER. DAT IS NUTTIG IN HET GEVAL DE LASTHEBBER OVERLIJDT OF ZELF WILSONBEKWAAM WORDT.

Je kan ook lastgevingen doen die betrekking hebben op jou als persoon. Gaat de volmacht in op een moment dat je wilsbekwaam bent, dan is de lasthebber iemand die je kan bijstaan of mee je belangen kan verdedigen. Ben je wilsonbekwaam, dan neemt de lasthebber in jouw plaats beslissingen over jou als persoon. Denk zeker ook aan zaken als de aanduiding van een vertegenwoordiger of de wilsverklaringen. Ook over je voorkeur van ziekenhuis of woonzorgcentrum of hoe lang je thuis wilt verblijven, kan je richtlijnen in de zorgvolmacht opnemen. Verder kan je wilsverklaringen rond euthanasie of orgaantransplantatie

via de zorgvolmacht onder de aandacht brengen van de zorgverleners.

Opzegging is mogelijk

Je kan de zorgvolmacht als lastgever altijd opzeggen zolang je wilsbekwaam bent. Dat doe je schriftelijk. Een motivering is niet nodig. De stopzetting dient wel opnieuw geregistreerd te worden.

De lasthebber kan ervoor kiezen om zich van zijn taak te ontdoen. Het beste duid je trouwens meerdere lasthebbers aan of een vervanger. Dat is nuttig in het geval de lasthebber overlijdt of zelf wilsonbekwaam wordt.

Hulp bij het opstellen van je zorgvolmacht

CM voorziet samen met OKRA ondersteuning in de vorm van infosessies, een voorbeeldsjabloon en een handleiding. Het sjabloon kan je gebruiken als voorbereiding voor je gesprek met de notaris. Als je zonder tussenkomst van een notaris een zorgvolmacht wenst op te stellen, kan je het sjabloon gebruiken als inspiratiebron voor het opstellen van een onderhandse akte. ■

Voor meer info, het sjabloon, de handleiding en de data van de infosessies:
www.cm.be/zorgvolmacht

“Door een zorgvolmacht op te stellen en door zelf een of meerdere lasthebbers aan te duiden, vermijd je dat je geldzaken worden beheerd door een bewindvoerder die je niet kent.” Perscommuniqué Fednot, 24 juni 2020

SALADES BRENGEN ZON OP JE BORD

Het valt niet te negeren: zodra de temperaturen beginnen te stijgen na een koude winter, staan salades weer vaker op ons menu. Als lichte lunch, als voorgerecht of als stevig avondmaal, als bijgerecht bij de barbecue of als onderdeel van een zomers buffet. Salades doen aan zon denken - en de zon doet aan salades denken.

Het Libelle-kookteam heeft een nieuw kookboek uit met 100 recepten, inspiratie voor elke gelegenheid: makkelijke salades die snel op tafel staan, goedgevulde salades vol kleur en vitamines, originele salades waarmee je je gasten verrast. OKRA-Magazine mag alvast zes recepten publiceren. Geniet van de zon - en laat de salade smaken!



> Benieuwd naar meer? Kijk dan op pagina 55 en win een exemplaar van het boek *De Lekkerste salades*



COURGETTISALADE MET GROENE ASPERGES EN KOKOSDRESSING

VOOR 4 PERSONEN // 40 MINUTEN

- 2 kleine courgettes (of kant- en-klare courgetti)
- 1 bos groene asperges
- 150 g peultjes
- 2 dunne preistengels
- 1 chilipeper
- 1 handje korianderblaadjes
- 20 g gezouten pinda's
- olijfolie
- peper en zout

Voor de dressing

- 100 ml kokosroom
- 1 el limoensap
- peper en zout

Verwijder de harde uiteinden van de asperges en snijd de asperges in stukken van 3 centimeter. Blancheer ze 3 minuten in gezouten water. Kook de peultjes in 6 minuten beetgaar in lichtgezouten water.

Spoel de courgettes en snijd ze met een spiralizer in lange slierten. Maak de prei schoon en snijd in stukken van 3 centimeter. Maak de chili schoon en snijd in ringen. Hak de pinda's fijn.

Gril de asperges en de prei goudbruin in een grillpan of op de barbecue. Kruid met peper en zout. Wok de courgetti in een pan met olijfolie in 3 minuten beetgaar.

Maak de dressing. Meng het limoensap onder de kokosroom en kruid met peper en zout.

Verdeel alle groenten over een schaal. Bestrooi met de pinda's, de chili en de koriander en sprenkel er wat van de kokosdressing over. Serveer er de rest bij. Geef er eventueel nog een partje limoen bij.

TIP
HOUD JE NIET ZO VAN PIKANT?
VERWUUR DAN ZEKER DE ZAADIJES
VAN DE CHILYPEPER, DIE GEVEN HET
MEESTE PIT.



VENKELCITRUSSALADE MET GEGRILDE GAMBA'S

VOOR 4 PERSONEN // 35 MINUTEN
+ 1 UUR MARINEREN

- 8 gamba's
- 2 venkelknollen met loof
- 3 sinaasappelen
- 2 limoenen
- ½ bos dille
- 3 takjes koriander
- 4 teentjes knoflook
- 30 g pistaches
- 1 el gerookt paprikapoeder
- 4 el extra vierge olijfolie
- peper en zout

Pel en snipper de knoflook en meng die met 3 eetlepels olijfolie en het gerookte paprikapoeder tot een marinade. Laat de gamba's er minstens 1 uur in marineren.

Schil de sinaasappelen en de limoenen en snijd ze in fijne plakjes. Vang daarbij het sap op in een kom. Maak de venkelknollen schoon en snijd ze met een mandoline in flinterdunne plakjes. Houd het venkelloof opzij voor de afwerking.

Gril de gamba's. Pluk de blaadjes van de koriander. Hak de pistaches grof. Schik de schijfjes sinaasappel en limoen op een schaal en verdeel er de venkel over. Schenk er wat citrussap over en besprenkel met 1 eetlepel olijfolie. Kruid met peper en zout. Werk af met de pistaches, de korianderblaadjes, de dille en het venkelloof. Serveer de gamba's met de salade.



SALADE MET GEPOFTE PREI EN VERSE ERWTJES

VOOR 4 PERSONEN // 35 MINUTEN + 40 MINUTEN IN DE OVEN

- 4 dunne jonge preien
- 200 g erwttjes
- 60 g mosterdsla
- 1 citroen
- 3 takjes munt + extra voor de afwerking
- 3 takjes dragon
- 2 takjes tijm
- 4 eieren
- olijfolie
- peper en zout

TIP
MOSTERDSL A IS EEN
HEERLIJKE LICHT PIKANTE SLA.
EIGENLIJK IS DEZE SLA FAMILIE
VAN DE KOLEN. WAAR JE DUS
DE BLAADJES VAN EET.

PROBEERDE JE PREI AL EENS
TE POFEN? JE ZULT VERSTELD
STAAN VAN DE ZALIG ZOETE
SMAAK

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verwijder het uiterste groene deel en de worteltjes van de preien. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat, besprenkel ze met olijfolie, kruid ze met zout en bak ze 30 minuten in de oven.

Bereid intussen de rest van de salade. Kook de erwttjes 30 seconden in lichtgezouten water. Giet ze af en laat ze meteen schrikken onder koud water. Laat ze goed uitlekken. Spoel en droog de sla.

Hak de blaadjes van de munt en de dragon grof. Rasp de schil van de citroen tot je 1 koffielepel hebt. Meng de erwttjes met de geraspte citroenschil, de munt, de dragon en 1 eetlepel olijfolie, en kruid met peper en zout. Bewaar de erwttjes in de koelkast.

Haal de blaadjes van de tijm. Haal de prei uit de oven als ze zacht is. Verwijder de buitenste bruine bladeren en snijd het zachte vruchtvlies in grove stukken van 5 centimeter. Meng ze met 1 à 2 eetlepels citrussap, 2 eetlepels olijfolie en de tijm. Kruid met peper en zout.

Kook de eitjes in 5 minuten zacht. Pel ze voorzichtig onder koud stromend water.

Leg de mosterdsla onderaan op de borden. Beleg de sla met de prei, de erwttjes en de zachtgekookte eitjes. Werk de salade af met de extra munt.



GEGRILDE HALLOUMI MET KLEURRIJKE TOMATENSALADE

VOOR 4 PERSONEN // 15 MINUTEN

- 200 g halloumi
- 500 g gemengde (kers)tomaten
- 1 rode ui
- 1 bosje basilicum
- sap van 1 limoen
- 2 el kappertjes
- 100 g zongedroogde tomaten
- 2 el pitten en zaden
- 4 el balsamicoazijn
- 2 el olijfolie
- peper en zout

Snijd de halloumi in plakjes en grill ze goudbruin in een grillpan.

Spoel de tomaten. Halveer de kerstomaatjes en snijd de grote tomaten in plakjes. Schik ze op een grote schaal. Leg er de gegrilde halloumi en de zongedroogde tomaatjes tussen. Bestrooi met de kappertjes.

Pel en snipper de rode ui. Spoel het basilicum. Maak een dressing van de balsamico azijn, het limoensap en de olijfolie. Kruid met peper en zout. Meng er de rode ui onder. Giet de dressing over de salade en werk af met de pitjes en zaadjes en het basilicum.



GEBAKKEN QUINOA MET RODE BIET EN FETA

VOOR 4 PERSONEN //
15 MINUTEN + 25 MINUTEN IN DE OVEN

- 8 kleine (of 4 grote) rode bieten
- 60 g rucola
- 1 rode ui
- 200 g feta
- 200 g quinoa
- 20 g geroosterde amandel-schilfers
- olijfolie

Voor de dressing

- 1 teentje knoflook
- 1 kl honing
- 2 kl komijnpoeder
- olijfolie
- peper en zout

TIP

WIE DE SMAAK VAN RAUWE UI TE FEL VINDT, KAN HEM SNEL PEKELEN. VOOR 1 UI GEBRUIK JE 60 MILLILITER WATER + 60 MILLILITER AZIJN + 1 KOFFIELEPEL SUIKER + 1 KOFFIELEPEL ZOUT. WARM ALLE INGREDIËNTEN OP EN GIET HET MENGSEL OVER DE GESNEDEN UI. WACHT 1 UUR EN VOILÀ: SNELLE GEPEKELDE UITJES.



Verwarm de oven voor op 180 °C. Wikkel elke rode biet ongeschild in aluminiumfolie en leg ze op een bakplaat. Rooster ze ongeveer 25 minuten in de oven tot ze zacht zijn. Grotere exemplaren hebben een langere oventijd nodig. Check met een houten prikker of ze gaar zijn.

Kook de quinoa gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat goed uitlekken. Bak de quinoa vervolgens 2 minuten in een hete pan met 1 eetlepel olijfolie.

Maak de dressing. Pel en pers de knoflook. Meng de knoflook met de honing, het komijnpoeder en een scheutje olijfolie tot een dressing. Kruid met peper en zout. Haal de bietjes uit de oven en verwijder de folie. Pel de bietjes en snijd ze in partjes.

Pel de rode ui en snijd in halve maantjes. Hussel de rucola en de rode ui lichtjes onder de gebakken quinoa. Schep de quinoa in de borden en verdeel er de rode biet over. Verkrumel er de feta over en bestrooi met de amandelen. Druppel er tot slot de dressing over en serveer meteen.



FRISSE INKTVISSALADE

VOOR 4 PERSONEN // 15 MINUTEN

- 350 g inktvisringen
- 1 teentje knoflook
- 1 rode ui
- 1 groene paprika
- 200 g kerstomaten
- enkele takjes peterselie
- sap van 1 limoen
- 3 el witte balsamicoazijn
- 1 kl paprikapoeder
- 2 el olijfolie
- peper en zout

Pel de ui en snijd in partjes. Maak de paprika schoon en snijd in blokjes. Spoel en halveer de kerstomaatjes. Meng alles onder elkaar.

Pel en pers de knoflook. Maak een dressing van het limoensap, de knoflook, de balsamicoazijn, het paprikapoeder en een scheutje olijfolie. Kruid met peper en zout en meng goed onder elkaar.

Meng wat olijfolie onder de inktvisringen en kruid met peper en zout. Gril ze kort gaar op de barbecue of in een grillpan.

Verdeel de inktvis over de salade. Giet er de dressing over en werk af met de peterselie. Serveer met een partje limoen.

10 OM NIET TE MISSEN



EXPO'S

1 REMBRANDT: FOTOGRAAF AVANT LA LETTRE

Zijn gehele carrière ging Rembrandt aan de slag met borstels en penselen, maar ook met de etsnaald en dat leverde heel wat op: van (zelf)portretten tot landschappen, in religieuze en mythologische thema's. In deze expo ontdek je de fotografische blik van de meester. In een tachtigtal etsen zie je hoe hij naar de realiteit van zijn tijd keek, lang voor de uitvinding van de fotografie.

Expo tot en met 22 mei 2023.

Museum De Reede, Ernest van Dijckkaai 7B, Antwerpen

Info & tickets: www.museum-dereede.com

2 WEGGOOIEN, DE GESCHIEDENIS VAN EEN MODERNE CRISIS

Afval. Zeker het meest zichtbare en materiële aspect van de milieucrisis waarmee we geconfronteerd worden. "Weggoeien" is een project dat de verborgen geschiedenis van afval in Europa en het belang ervan als teken van sociale verandering belicht. Deze expo neemt je vanaf de industriële revolutie mee door de schaarste in oorlogstijd, de opkomst van het naoorlogse consumptisme en eindigt met de huidige hardnekkige afvalcrisis.

Expo tot en met 14 januari 2024.

Huis van de Europese Geschiedenis, Belliardstraat 135, Brussel

Info & tickets: www.historia-europa.ep.eu



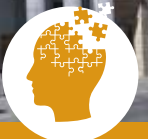
3 ANTWERPEN À LA CARTE

Vandaag woont wereldwijd meer dan de helft van de bevolking in steden. Zo telt Antwerpen meer dan 500.000 inwoners. Dat zijn een half miljoen monden die dagelijks gevoed moeten worden. Hoe slagen we daar vandaag in, wat zullen we in de toekomst doen en is dat dan zo anders dan enkele eeuwen geleden? Op dinsdag- en donderdagnamiddag worden er speciale rondleidingen voor mensen met dementie en hun mantelzorgers georganiseerd.

Permanente expo.

Museum aan de stroom, Hanzestedenplaats 1, Antwerpen

Info & tickets: www.mas.be



4 DEMENTIEVRIENDELIJKE RONDLEIDING

Voor personen met dementie en hun begeleiders ontwikkelde M een rondleiding waarin verhalen, emoties en een zintuiglijke ervaring centraal staan. Aan de hand van verhalen en voorwerpen ervaar je de kunstwerken en museumruimtes op een andere manier. Verder staat ook de dialoog en de interactie met de gids centraal. De rondleiding vindt plaats in de collectiepresentaties van M.

Permanente expo.

M Leuven, Leopold Vanderkelenstraat 28, Leuven

Info & tickets: www.mleuven.be

5 ER LIGT MEER OP JE LEVER DAN JE DENKT

In dit boek zoomt Amandine De Paepe verder in op een belangrijk en veelzijdig, maar vaak onderschat, orgaan: de lever. Hij is een natuurlijke detoxmachine, regelt het suikerniveau in ons lichaam en voorziet ons van energie. Helaas is deze ontgifter steeds vaker uit balans. Door toedoen van het Westerse voedingspatroon, dat nog te vaak uit te veel koolhydraten, ongezonde suikers en vetten bestaat, zal de lever overbelast raken.

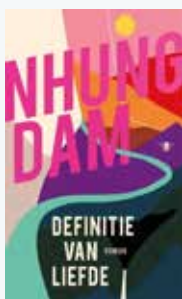


Amandine De Paepe, Uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts, 24,99 euro.

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

6 DEFINITIE VAN LIEFDE

Met de succesvolle actrice Rose lijkt alles goed te gaan. Ze woont in een van de betere wijken van New Orleans en staat op het punt op tournee te gaan door Europa. Kort na de ontdekking van haar zwangerschap wordt ze door haar verloofde verlaten. Dat stelt Rose voor een onmogelijke keuze: het kind houden of niet. Op dit kruispunt van haar leven gaat ze terug de rivier over, waar haar Vietnamese ouders zich als bootvluchtelingen in een gewelddadige omgeving staande houden.



Definitie van liefde, Nhung Dam, Uitgeverij De Bezige Bij, 24,99 euro.

7 TEN OOSTEN VAN DE MIDDELLANDSE ZEE

'Ten Oosten van de Middellandse Zee' is het verhaal van een politieke gevangene, verteld vanuit het perspectief van zowel de dertigjarige hoofdpersoon Radjab Isma'iel, veroordeeld tot elf jaar gevangenis waar hij wordt onderworpen aan gruwelijke martelingen, als van zijn oudere zus Anisa. Na zijn vrijlating krijgt hij toestemming om de ziekte die hij in de gevangenis heeft opgelopen te laten behandelen in Frankrijk: op voorwaarde dat hij landgenoten bespioneert.



Ten Oosten van de Middellandse Zee, Abdelrahman Munif, Uitgeverij Jurgen Maas, 22,99 euro.

8 DE TIJD DRINGT. BRIEVEN VAN GROOTOUDERS VOOR HET KLIMAAT

Welke planeet laten we onze kleinkinderen na? Voor veel bezorgde opa's en oma's is het al lang geen theoretische vraag meer. Voor dit boek schrijven 69 oma's en opa's een brief naar hun kleinkinderen, kinderen, beleidsmakers of zelfs Karl Marx. Aandachtige lezers zullen ook OKRA-voorzitster Mieke Van Nuland terugvinden op pagina 58.



De tijd dringt. Brieven van Grootouders voor het Klimaat, Samengesteld door Bernard Hubeau en Marc Cabus, Uitgeverij Epo, 24,90 euro.

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

9 MUNT

Op een broeierige middag komt een man het winkeltje van Xiao Wei in een stadje in Oost-Congo binnen.



De man wil een oude zilveren munt verkopen. Xiao Wei is in Congo om kostbare metalen in te kopen voor het bedrijf van zijn oom. Die oom is niet geïnteresseerd in oude munten, maar er is iets in de munt wat Xiao Wei intrigeert. Deze munt vormt de spil in de levens van drie personen.

Maar de munt laat zich door niemand gebruiken, het is alsof die zijn eigen plan trekt.

Munt, Richard Osinga, Uitgeverij Wereldbibliotheek, 22,99 euro.

MUSICAL

Exclusieve voorstelling
voor OKRA-leden op
donderdag 1 juni.
Vooraf inschrijven bij
je trefpunt of je
streekpunt.

10 ROCK OF AGES

Rockfanaten en musicalfans kunnen eind mei hun hart ophalen in Kursaal Oostende. Daar speelt namelijk de knaller 'Rock of Ages'. Deze verrassende muzikale komedie speelde jarenlang op West End in Londen en Broadway in New York en is nu dus te zien in Oostende. Verwacht je aan daverende muziek, schitterende showelementen en een getalenteerde cast. Kortom een *live performance* die alle zintuigen prikkelt.

Het verhaal speelt zich af in en rond de iconische bar en rockclub 'The Bourbon Room'. Dé *place to be* voor de stamgasten met dromen zo wild als hun harddossen. Dat zorgt voor tal van hilarische taferelen en natuurlijk de nodige porties *sex, drugs and rock-'n roll*. De show vertolkt meer dan 25 legendarische nummers uit de jaren tachtig. Rasechte meezingers zoals 'We built this city', 'Here I go again', 'The final countdown', 'Wanted dead or alive', 'Can't fight this feeling' en 'I want to know what love is'.

Rock of Ages, Engelstalige musicalkomedie met Nederlandse ondertiteling van 31 mei tot 3 juni.



Er zijn speciaal voor OKRA 500 plaatsen vrijgehouden voor de voorstelling van donderdagnamiddag 1 juni 2023.

OKRA-leden betalen dan slechts 42 euro in plaats van het normale tarief, 69 euro.



Al meer dan tien jaar hebben OKRA en Kursaal Oostende een succesvolle samenwerking. Zo werd in oktober 2010 voor de eerste keer het evenement 'De Mooiste Melodieën van de Lage Landen' georganiseerd, exclusief voor OKRA-leden, met maar liefst 2011 deelnemers. Ook verschillende zomermusicals hebben één exclusieve namiddagvoorstelling voor OKRA. Onze leden genieten ook van 10 procent korting op bepaalde voorstellingen.



CM-Hospitaalplan niet duurder



Ontdek onze
verzekering op
cm.be/hospitaalplan
of scan



"Verzekeringsproduct aangeboden door de MOB Verzekeringen CM-Vlaanderen, verzekeringsonderneming met maatschappelijke zetel in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest en toegelaten onder
codenummer 150/01 om de tak 2 'ziekte' en tak 18 'hulpverlening' te beoefenen. Ondernemingsnummer 851601.503. Op www.cm.be/verzekeringen kan u onze algemene voorwaarden raadplegen."
V.U. Bart De Ruysscher – Haachtsesteenweg 579, postbus 40, 1031 Brussel - ©CM 2023



CADEAUTIP VOOR MOEDERDAG OF VADERDAG

GEEF EENS EEN LIDMAATSCHAP CADEAU!

Een lidmaatschap van OKRA is het ideale geschenk voor Moederdag, Vaderdag, een verjaardag, Kerstmis of Pasen. Misschien zoek je wel een geschenk voor iemand die op pensioen gaat? Geef dan eens een lidmaatschap van OKRA cadeau! Je bezorgt de gelukkige een jaar lang plezier: boeiende activiteiten, fijne bijeenkomsten, het interessante OKRA-magazine, de met zorg uitgestippelde reizen en uitstappen, heel wat ledenvoordelen. Maar bovenal maak je bij OKRA nieuwe vrienden en kom je thuis in een grote, warme familie.

Hoe pak je het aan?

Bezorg ons tijdig (2 weken vooraf) volgende gegevens via een mail naar lidworden@okra.be:

- > Contactgegevens van de ontvanger(s): voornaam en familienaam, adresgegevens, geboortedatum, telefoon en/of mailadres. Deze informatie hebben we nodig om het lidmaatschap en de lidkaart in orde te brengen.
- > Jouw contactgegevens: voornaam en familienaam, adresgegevens, eventueel een telefoonnummer. Zo kunnen we jou het geschenkpakket bezorgen.

- > **Stort het correcte bedrag** op het rekeningnummer BE79 7805 9382 6333 met als mededeling 'Cadeaubon lidmaatschap + naam van de ontvanger van het lidmaatschap'.
- > **28 euro** (standaard lidmaatschap van OKRA). Dit lidmaatschap kies je voor een persoon ouder dan 55 jaar, die alleen woont of zonder zijn/haar partner lid wordt én niet in een woonzorgcentrum verblijft.
- > **47 euro** (OKRA-gezinslidmaatschap). Dit lidmaatschap kies je als je meer dan 1 persoon, wonende op hetzelfde adres, lid wil maken.
- > **11 euro** (lidmaatschap bewoner woonzorgcentrum of zijn/haar nog thuiswonende partner).

Na ontvangst van het lidgeld krijg je van ons een mooi **geschenkpakket** met daarin een cadeaubon, de lidkaart op naam van de ontvanger(s) en een informatiepakketje (het OKRA-magazine, het voordelenboekje...). **Het enige wat jij nog hoeft te doen is het geschenk overhandigen aan de gelukkige.**



OKRA onderzocht ...

Als de NMBS het seniorticket zou afschaffen, zou je dan nog gebruik maken van de trein?



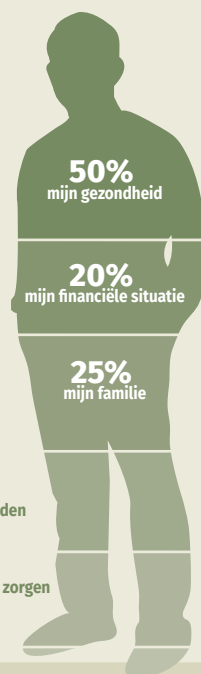
Bijna 1 op de 2 ouderen die vandaag reizen met het seniorticket van de NMBS, zeggen de trein niet langer te zullen gebruiken na de (geplande) afschaffing ervan.

Rook je?



Ik maak me zorgen over
(meerdere antwoorden waren mogelijk)

22% eenzaam worden
21% ik maak we geen zorgen
6% andere



Zelf je mening geven?

Onze OKRA-vragenlijst invullen duurt **minder dan twee minuten**.
Neem deel aan het OKRA-onderzoek en win een boek!

Deze keer kan je een exemplaar winnen van **'De gelovige atheïst'** van Sander Herremans
'Tranen over Mortsels' van Pieter Serrien.
We verloten van elk boek drie exemplaren onder de deelnemers van deze maand.

Invullen en info: www.okra.be/onderzoek



reddot winner 2021



UW HUIS BLIJFT UW THUIS

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

Nu tot € 1.000 korting*

HORIZONTAAL

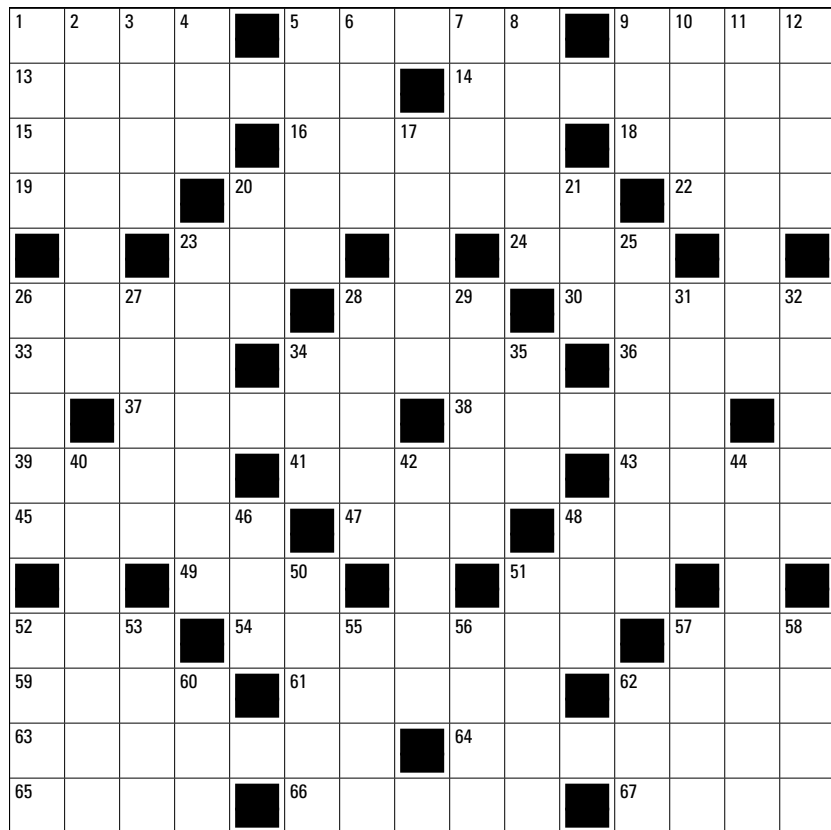
1 deel van het been 5 tuin 9 werelddeel
 13 aandachttrekking door stemverheffing
 14 wild rund uit de ijstijd 15 wijnsoort 16 grote
 warmte 18 goedgeefs 19 wolvlukje
 20 volgelingen 22 vrouw van Jakob
 23 woonschip 24 sluiskolk 26 rivier in Frankrijk
 28 stof met een schadelijke werking
 30 vloerkleed 33 steun 34 oliehoudend gewas
 36 Turkse brandewijn 37 draadvormig deeltje
 van een stof 38 ongeveer 39 bloedvat 41 van
 bepaald fijn weefsel 43 dokter 45 droog door
 overrijpheid 47 kleefstof 48 wetenschappelijke
 verhandeling 49 eventueel (afk.) 51 maart
 52 toestel (afk.) 54 slag om de oren 57 met
 dien verstande (afk.) 59 koker 61 verbouw
 62 bruingeel 63 boven het genoemde 64 vallei
 op hoogte 65 middag 66 sloophamer
 67 kledingstuk.

VERTICAAL

1 boterton 2 tweede oogst 3 inspecteur (afk.)
 4 roem 5 gevit 6 vrouwelijke aap 7 kerkelijke
 rechtbank 8 Europese taal 9 behoeftig
 10 pilaar 11 afzichtelijk 12 werk van oud-
 IJslandse literatuur 17 in de eigen woning
 20 honderd vierkante meter 21 opening
 23 lichaamsdeel 25 persoon vol bittere spot
 26 godsdienst 27 gebrek 28 gunstig toeval
 29 kant van een zaak 31 kleur 32 licht dronken
 34 stel van bijeenhorende zaken
 35 onaanzienlijk 40 dakbedekking 42 geliefd
 persoon 44 deel van de kaak 46 gerechtelijk
 vooronderzoek (afk.) 48 in hoge mate 50 heilig
 voorwerp van de indianen 51 lengtemaat
 52 deel van de voet 53 zacht metalen buisje
 55 rivier in Italië 56 rivier in Duitsland
 57 insectenlarve 58 stof 60 elektrisch geladen
 deeltje 62 kleinste gemene veelvoud (afk.).

Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord
 april 2023, PB 40, 1031 Brussel vóór 25 april 2023.

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



© DENKSPORT PUZZELBLADEN



Oplossing Kruiswoordraadsel APRIL 2023



OPLOSSING KRUISWOORD APRIL 2023

67	60	24	34	12	19	47	14	57
----	----	----	----	----	----	----	----	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur prijs:

WAT IS **JOUW VOORKEURPRIJS** UIT ONZE PRIJZENKAST, HIERNAAST OP PAGINA 55?

Schiftingsvraag: In welk jaar werd Oostmalle geteisterd door een tornado
 waarbij als bij wonder geen doden vielen, maar wel 467 huizen vernield werden?

TIP: HET ANTWOORD OP DE WEDSTRIJDVRAAG VIND JE ELDERS IN DIT OKRA-MAGAZINE.

PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN

- x 3 exemplaren van **'Roze wolken & Tequila Wat mama worden echt met je doet'** van Dagmar Versmissen, Nathalie Berghmans en Tinneke De Souter.
- x 5 exemplaren van **'De lekkerste salades'** van Libelle.
- x 5 exemplaren van **'De tijd dringt. Brieven van grootouders voor het klimaat.'**
- x 5 exemplaren van **'Er ligt meer op de lever dan je denkt'** van Amandine De Paepe.



- x Een overnachting op **Hoeve Megusta**

Win een verblijf van 1 nacht op Hoeve Megusta (2 slaapkamers voor telkens 2 personen) in Vlimmeren. De hoeve heeft een toegankelijkheidslabel A+ van Toerisme Vlaanderen. Niet alleen het vakantieverblijf, maar ook de stallen, kippenhok en pad langs de weiden zijn rolstoeltoegankelijk.



OVER DOEMDENKERS EN POSITIVO'S

Het is eind maart en koud en nat als ik dit stukje schrijf. Zoals zowat de hele maand maart. "Vorig jaar was het veel beter", zucht een buurvrouw. Maar zonder natte maart zouden we al vóór de zomer met

problematische droogte kampen, waarschuwde een kenner ter zake. In het belang van de natuur – en mensen maken daar deel van uit – was het weer in maart dit jaar dus eigenlijk een meevaller. We kunnen het maar beter van de positieve kant bekijken. Zeuren over het weer heeft sowieso geen zin. Niemand kan er iets aan kan doen, en dat is misschien maar goed ook. Altijd wel iemand die op deze of gene dag graag zonnig en droog weer wil. Wanneer zou dan nog de broodnodige regen mogen vallen? En wie zou dat dan bepalen? Voer voor heftige discussies en zo hebben we al onderwerpen genoeg. Het weer is en blijft gewoon een makkelijke gesprekopener. 'Goed weer vandaag', 'koud voor de tijd van het jaar',... er valt altijd wel iets over te zeggen.

Ik geniet van de schaarse momenten waarop de zon wél door de wolken breekt en van het jonge lentegroen. Koude temperaturen houden bomen, struiken, bloemen,... niet tegen. En regen is voor planten beter dan lange droogte. Mensen maken het hen niet gemakkelijk met het inpalmen van zoveel stukken bodem waar de regen niet meer in kan dringen. We zijn met velen en iedereen moet ergens wonen, maar laat ons dan rond de huizen de bodem niet ook nog eens betonnen. Door geen of doorlaatbare terrassen, opritten of tuinpaden aan te leggen, kunnen we mee een verschil maken. Ook de overheid neemt maatregelen om bij regenval het water vast te houden en te laten insijpelen in plaats van zo snel mogelijk af te voeren.

Het is dringend en gaat te traag, maar ik wil niet doemdenken. Het woord doemdenken werd bedacht door Wim de Bie die dit jaar op een natte maartdag overleed. Hij vormde van begin zestig tot eind negentig van de vorige eeuw een cabaretduo met Kees van Kooten. Samen lanceerden ze een veertigtal nieuwe woorden die de 'Dikke Van Dale' haalden. In Nieuwe Feiten op Radio 1 wordt nu op woensdagmiddag ook naar nieuwe woorden gezocht voor situaties waar in het Nederlands geen woord voor bestaat. Daar bedacht een luisteraar de term Fuck Elise voor het moment waarop een wachtmuziekje, bijvoorbeeld Für Elise, aan de telefoon stopt en je denkt dat je eindelijk iemand aan de lijn krijgt, maar het muziekje opnieuw begint. Ik zal aan Fuck Elise denken als ik nog eens in zo'n vervelende wachtsituatie verzeild geraak, en glimlachen om de schitterende vondst. In tegenstelling tot ergernis helpt zo'n inwendige glimlach vaak wel.

Door de koude maartdagen kon ik over de middag niet vaak in de tuin zitten, en luisterde ik meer naar de radio waar je boeiende en leuke wetenswaardigheden kan opsteken. Elk nadeel heeft dus zelfs meerdere voordelen. Ik lijk wel een positivo, bedacht door van Kooten en De Bie. En zie, daar breekt zowaar de zon door de wolken. ■

An

**Dromen
van de
zomer**

Bestel nu gratis de nieuwe zomerbrochures 2023

1. Vakantietip: Westerwald – Bad Marienberg

Westerwald is een prachtig gebergte in Rijnland-Palts. Bad Marienberg ligt in de buurt van de Rijn, de Moezel en de Lahn. De Westerwald-steig is één van de mooiste wandelroutes van Duitsland, en je kan er ook fietsen door een prachtig landschap. Geniet van topgastronomie en de mooiste hotels, vakantiewoningen en camperplaatsen.

Tourist-Info Bad Marienberg
Tel. 0049-2661-7031 - touristinfo@badmarienberg.de



2. Vakantie in de Eifel

In de Eifel vind je gastvrije hotels en vakantiehuizen in een prachtige natuur waar je mooie fiets- en wandeltochten kan maken.



Eifel Tourismus GmbH
Tel. 0049-6551-96 56-0
www.eifel.info



3. Wandelregio Hunsrück

Ontdek het prachtige bosrijke landschap tussen de Moezel en de Rijn!

Hunsrück-Touristik GmbH
Tel. 0049-6543-507700
info@hunsruecktouristik.de -
www.hunsruecktouristik.de



4. Beieren – Neuburg aan de Donau

Beleef de kunstwerken van Peter Paul Rubens, Jan Brueghel de Oude, Teniers de Jonge, Anthonis van Dyck en vele anderen in het Residentiekasteel.

Tourist-Info, Ottheinrichplatz A 118
D-86633 Neuburg an der Donau
tourismus@neuburg-donau.de -
www.neuburg-donau.info

5. Vakantie in de bergen

Op het drielandenpunt (Duitsland, Frankrijk en Zwitserland) vind je vele excursies voor het hele gezin, een groot netwerk van fiets- en wandelpaden én de bus en trein zijn gratis!

Ferienregion zwischen Feldberg und Belchen
Tel. 0049-7673-918130
www.erlebnis-schwarzwald.de



6. Wandelwonderland in het Wiedtal

Hier is voor elke wandelaar wat wils: stap langs de Wiedpromenade, vul je longen met gezonde lucht in de kuuroorden of trek de romantische dalen in waar je geniet van de rust op afgelegen paadjes.

Touristik-Verband Wiedtal e.V.
Tel. +49-2638-4017
www.wiedtal.de - info@wiedtal.de



Surf naar www.pasar.be/zomerbrochures, vul jouw gegevens in en duid aan welke brochures je graag wil ontvangen. Je ontvangt deze toeristische brochures gratis per post. De actie loopt tot en met 15 mei 2023.