



okra
trefpunt 55+

magazine

NOVEMBER 2023

DOSSIER DOOD, VERLIES EN ROUW

**“JE KAN NIET
KIEZEN WAT JE
OVERKOMT,
WEL WAT JE
ERMEE DOET.”**

OKRA IN HET NIEUWS
PRIJS WOONZORGCENTRUM
VAAK DUBBEL VAN PENSIOEN

**MAASTRICHT
WAAR BELGEN
THUIS ZIJN**

**GEWRICHTSPIJNEN ONTKNOOPT
CONSULTATIE BIJ DE
REUMADOKTER**

**BAANWIELRENNEN
HET VERHAAL ACHTER
DE ZESDAAGSE VAN GENT**

Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux

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



Dunste enkele rail ter wereld



Gratis brochure



Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

OKRa23

Stuur deze bon in een gefrankeerde envelop naar:
Otolift Trapliften, Verlorenbroodstraat 120, 9820 Merelbeke

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

COLUMN

Verbondenheid geeft kracht



© FRANK BAHMÜLLER

DOMINIQUE

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.

“JE KUNT NIET KIEZEN WAT JE OVERKOMT, WEL WAT JE ERMEE DOET.”

Ik was negentien jaar toen ik mijn broer Luc verloor. Hij stierf op 27 maart 1979, vier dagen voor zijn achttiende verjaardag. Verongelukt, omvergereden door een dronken chauffeur die vluchtmisdrijf pleegde. Het is 44 jaar geleden, en toch kan ik me de week van het ongeval tot aan de uitvaart uur na uur voor de geest halen. “Kom maar naar huis,” telefoneerde mijn moeder me op mijn werk, “en wees voorzichtig onderweg.”

De dood van mijn broer was een kantelpunt in mijn leven. Ineens was ik volwassen. Het verdriet was immens. De pijn sneed. Ik vluchtte in mijn werk. Maar stelde me ook de vraag wat ik kon doen opdat Lucs dood niet voor niets zou zijn. Hoe kon ik zijn leven verder betekenis geven? Hoe kon ik een stuk van zijn engagement mee op mijn schouders nemen? Hoe kon ik er zijn, voor wie met zware tegenslag of verdriet werd geconfronteerd?

Ik stel die vragen ook frequent wanneer ik mensen interview voor OKRA-Magazine. “Je kunt niet kiezen wat je overkomt, maar je kunt wel kiezen wat je ermee doet,” vertelde Kristin Verellen me, twee jaar nadat ze haar man Johan Van Steen verloor bij de aanslagen op 22 maart 2016. “Zo’n donkere momenten, kunnen je de dieperik induwen, maar ze kunnen je ook helpen, je met jezelf te verbinden en richting te vinden,” verwoordde ze het heel mooi. Vroeger was er nauwelijks een taal voor verdriet. Niet wenen, maar voortdoen, klom het.

Vandaag ligt de nadruk in rouwtherapie op zelfzorg. Gun jezelf de tijd. Maar is met die focus op zelfzorg de slinger niet wat overgeslagen? Ik merk dat er algemeen maatschappelijk wel aandacht is voor het rouwen, maar dat veel mensen in verdriet zich toch alleen voelen. Als ik voor een groep sta, stel ik soms de vraag: “Wie heeft de jongste vijf jaar groot verdriet gekend?” En dan zie ik de helft van de handen de lucht ingaan. Daarna vraag ik: “En wie heeft een luisterend oor gekregen, een arm om zich heen?” En dan zakken een derde van de handen terug naar beneden.

Er gewoon zijn voor elkaar, er zijn voor ander, verbondenheid. Hoe belangrijk dat is, ervaar ik ook als ik een eindelevensverhaal maak. Ik ga op interview bij iemand die einde leven is en stel hem of haar vragen die er toe doen. Wat of wat staat centraal in je leven? Hoe kijk je tegen de dood aan? Hoe kijk je aan tegen de tijd die jou nog rest? Wat zou je willen nalaten voor je geliefden? Waar ben je dankbaar voor? Waar heb je spijt over? En na het interview, maak ik een boekje, dat de persoon aan zijn dierbaren kan geven. Als geschenk. Waarna er tussen de stervende en zij die achterblijven iets heel moois gebeurt, omdat er nu plots – echt met woorden of met één innig gebaar – gezegd wordt wat echt zo kostbaar is. Je kunt dat de verbindende kracht van een eindelevensverhaal noemen. Of beter nog, de verbindende kracht die liefde heet.

Zoveel manieren om ernaar te kijken, vroeger en nu. Iedereen moet doen waar hij of zij zich goed bij voelt. Om te inspireren, misschien ook soms te troosten en verbondenheid te voelen, beschrijf ik in het dossier vanaf pagina 12 vijf persoonlijke momenten van verlies en rouw. Telkens laat ik een expert reageren, met tips en inzichten. ■

Dominique Coopman



Dominique Coopman is interviewer voor OKRA-Magazine. Elke maand praat hij met bekende en minder bekende Vlamingen “over wat telt”, in de gelijknamige rubriek.



GASTREDACTEUR WORDEN?
MAGAZINE@OKRA.BE



HASSELT



KORTRIJK



BIJ ONS
BRUIST
HET

DEINZE



LEMBEKE

HASSELT Professor Marc Noppen, de baas van het UZ Brussel, was een gesmaakte gastspreker bij het pas opgestarte thematrefpunt 'Academie Limburg'. Hij legde een link tussen geneeskunde, ziekenhuismanagement en gezondheidszorg.

KORTRIJK Overrompeling in Bissegem! Zo'n 170 vrijwilligers uit streekpunt Kortrijk streken begin oktober in de kleinste deelgemeente van Kortrijk neer voor de jaarlijkse startdag. Hier op de foto: trefpunt Bavikhove. **DEINZE** Klaar voor een cijferlawine? OKRA-SPORT+ vierde 20 jaar lijndans met 36 regionale lesgevers die maar liefst 25 verschillende dansen oefenden! Een speciale waaier geeft extra zwier aan de verjaardagsdans. **LEMBEKE** Foto voor de start: in het Oost-Vlaamse Lembeke trok een nieuwe OKRA-mountainbike groep de bossen in.



november



- 3 **Column**
DOMINIQUE COOPMAN: VERBONDENHEID GEEFT KRACHT
- 6 **Vraag het aan OKRA**
ENERGIEBESPARENDE INGEPEN
- 8 **Gezondheid**
GEWRICHTSPIJNEN: "REUMA IS GEEN OUDERDOMSIEKTE"
- 12 **Dossier**
DOOD, VERLIES EN ROUW
- 18 **De mvx achter de vrijwilliger**
RENÉ HULSMANS UIT HASSELT
- 20 **Factchecker**
OUDEREN ZIJN DE GROOTSTE KLIMAATSLACHTOFFERS
- 22 **Markering**
VAN HET OKRA-MAGAZINE TOT IN HET VLAAMS PARLEMENT
- 24 **UIT**
MAASTRICHT, WAAR BELGEN THUIS ZIJN
- 28 **De Wereld van Guy Poppe**
KAKI VERVANGT FRANÇAÏRIQUE
- 30 **Groen**
SIERAPPELS, SNOEPJES VOOR HET OOG
- 32 **Springlevende tradities**
BAANWIELRENNEN
- 36 **Alles wat je moet weten over**
VERTREKPREMIË EN ONTSLAGVERGOEDING, REMGELD, HOOGSENSITIVITEIT
- 40 **Aan tafel**
DE KLASSIEKERS VAN JEROEN MEUS
- 44 **Over wat telt**
ACTRICE EN UITVAARTBEGELEIDSTER STEFANIE MOENS
- 48 **10 om niet te missen**
- 52 **Waarom betaal je OKRA-lidgeld?**
- 53 **OKRA onderzoekt**
- 54 **Kruiswoordraadsel**
- 55 **Prijzenkast en De tuin van (h)eden**



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



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 naar "OKRA vzw, team lidmaatschap, postbus 40, 1031 Brussel" of naar lidworden@okra.be. Een lidmaatschap kost 30 euro per jaar. Een gezinslidmaatschap 50 euro per jaar. **Medewerkers OKRA-Magazine november 2023**, Wim Bogaert, An Candaele, Dominique Coopman, Mark De Soete, Peter Dhaese, Jurgen D'Ours, Nona Heremans, Els Hoebrechts, Eric Hulsmans, Lisa Kaspers, Marijn Loozen, Ellen Ophalvens, Guy Poppe, Steven Reynders, Rebecca Schoeters, Eric Sohl, Tine Vandecasteele, Chris Van Riet, Lucie Van Hemelrijk, Karin Vanhove, Matthias Van Milders en Anneke Van Steen. **Contact redactie** magazine@okra.be | **Contact algemeen secretariaat OKRA vzw** secretariaat@okra.be | **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 **Opplage**: 163 620 exemplaren. Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever mag geen enkele tekst of illustratie geheel of gedeeltelijk worden gereproduceerd. Advertenties vallen niet onder de verantwoordelijkheid van de uitgever. **Coverfoto**: Shutterstock **Het decemnummer verschijnt uiterlijk op 27 november 2023**. Je kan OKRA-Magazine ook lezen via www.okra.be.

ENERGIEBESPARENDE INGREPEN

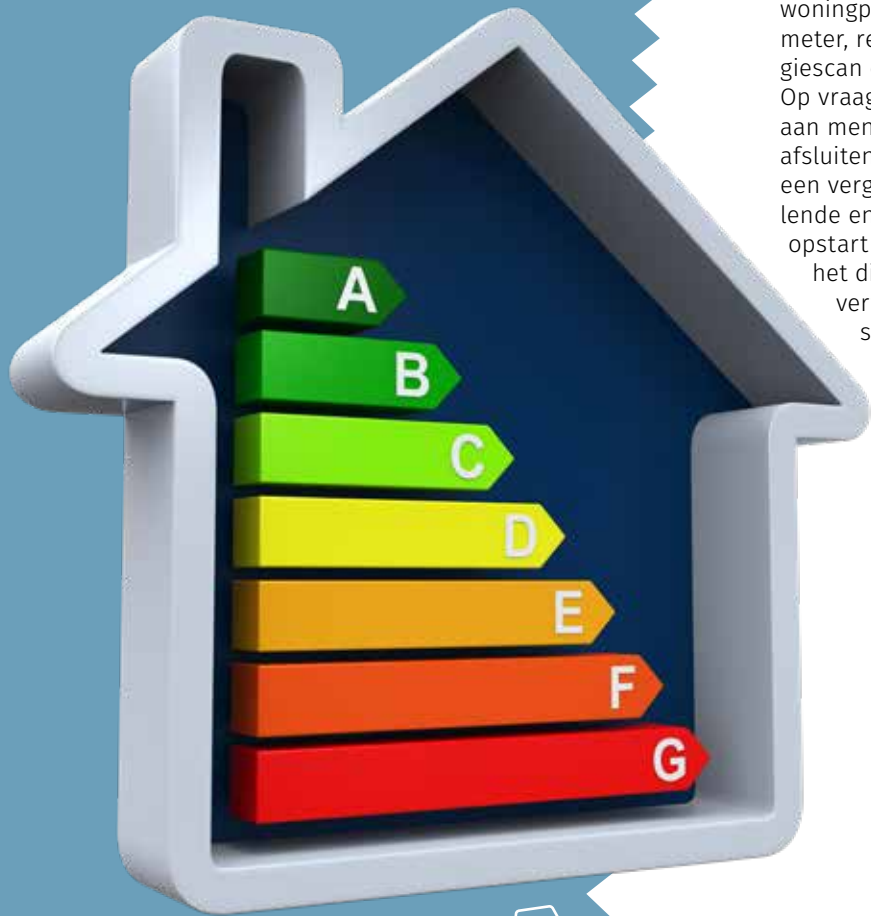
Tekst PETER DHAESE // Illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

Mijn naam is Henri en ik woon al jaren samen met mijn vriend John in het huis waar ik als kind ben opgegroeid. Door de jaren zijn er enkele renovaties en aanpassingen gedaan, maar nooit erg grondig. Het huis voldoet vandaag niet meer aan de huidige energetische normen. We willen graag grondig investeren in energiebesparende ingrepen, maar weten niet goed hoe we hieraan moeten beginnen. We hebben nood aan een laagdrempelig aanspreekpunt waar we met onze vragen en zorgen terecht kunnen. Hopelijk kunnen jullie ons op weg zetten.

Groet, ook namens John,

Henri



Beste Henri en John

Goed dat je wil investeren in energiebesparende ingrepen. Je helpt er niet alleen je portemonnee, maar ook onze planeet mee verder. En we kunnen je meteen geruststellen, want dankzij de Vlaamse Energiehuizen bestaat het laagdrempelig aanspreekpunt dat je zoekt al. Deze huizen zijn een gemeentelijke instelling of een intergemeentelijke samenwerking waar je terecht kan voor informatie en advies, doorverwijzing, maar ook voor begeleiding en ondersteuning.

Zij hebben expertise en ervaring in huis rond tal van onderwerpen. Denk maar aan de aanvraag van premies en subsidies, vragen over de EPC-score, de woningpas, energieleningen, de digitale meter, renoveren en verbouwen, energiescan en zonnekaart van de woning. Op vraag verlenen zij ook concreet hulp aan mensen. Dat kan gaan van het afsluiten van een MijnVerbouwlening, een vergelijking maken tussen verschillende energieleveranciers, tot de opstart van een renovatiedossier in het digitaal omgevingsloket. Soms verwijzen ze door naar gespecialiseerde diensten. Hiervoor werken zij samen met onafhankelijke partners die zonder enig eigenbelang betrouwbaar advies kunnen geven.

De Energiehuizen vind je momenteel op negentien verschillende locaties in Vlaanderen. Het is jouw hoofdverblijfplaats die bepaalt tot welk Energiehuis je je moet wenden. Via de overkoepelende website van de Energiehuizen heb je toegang tot een zoekfunctie en een kaart om 'jouw' Energiehuis op te zoeken. Zo kan je in contact treden met het Energiehuis dat voor jouw stad of gemeente werkzaam is. Je kan zowel telefonisch, via e-mail of op afspraak bij hen terecht.

De dienstverlening van een Energiehuis is grotendeels gratis. Als er doorgedreven advies gevraagd wordt waarbij bijvoorbeeld een plaatsbezoek aan de woning nodig is, dan kan een kleine vergoeding gevraagd worden. Veel gemeenten komen wel tussen voor zo'n advies aan huis.

Als je nog vragen hebt over de werking van een Energiehuis of je wilt de contactgegevens van 'jouw' Energiehuis opzoeken, dan kan je terecht op www.mijnenergiehuis.be.

Alvast veel succes!

Hartelijke groet
Peter

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

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



"Mensen denken vaak dat je een persoon met dementie enkel nog kunt benaderen zoals je met een kind doet. Dat klopt niet: je hebt een volwassene voor je, die een heel leven achter zich heeft. Iemand met een muzieksmaak, een geschiedenis, met een heel netwerk van vrienden en familie. Al die dingen neem ik mee. Ik gebruik de eigenheid van de persoon zelf om contact te maken. Door de juiste muziek op te zetten, samen naar foto's te kijken, door echt interesse te tonen in wie ik voor me heb. Of door aanrakingen als een gesprek niet meer mogelijk is. Ik zorg voor iemand met dementie, maar vooral voor een mens."

Ik ben Yves, werken als zorgkundige bij Ferm Thuiszorg geeft mij energie.

Ferm
thuiszorg

Warme zorg. Altijd dichtbij.

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

PROF. DR. PEGGY JACQUES

GEWRICHTSPIJNEN ONTKNOOPT: “REUMA IS GEEN OUDERSDOMSZIEKTE”

Tekst TINE VANDECASTEELE

Veel Belgen krijgen tijdens hun leven te maken met reuma of met een andere aandoening van het bewegingsstelsel. Denk maar aan artrose, artritis, osteoporose of jicht. Vaak gaat het over ongeneeslijke ziekten die wel behandelbaar zijn. Omdat reuma een heel ruim begrip is, zijn er veel vragen over. Hoog tijd dus om het een en ander te verduidelijken. We gingen te rade bij professor Peggy Jacques die als reumatoloog verbonden is aan het Universitair ziekenhuis Gent.

Gek genoeg is reuma eigenlijk niet één ziekte?

“Neen, dat klopt. Reuma is een verzamelnaam voor veel verschillende aandoeningen die pijn en ongemak veroorzaken, meestal in gewrichten, pezen en spieren. Er bestaan minstens tweehonderd verschillende vormen van reumatische aandoeningen. Je begrijpt meteen waarom er zoveel verwarring bestaat over reuma, over de symptomen en de behandeling ervan.”

Ook de aanname dat het een ouderdomsziekte is, klopt eigenlijk niet?

“In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, kunnen die aandoeningen zich op elke leeftijd voordoen. Het

gaat dus zeker niet uitsluitend over ouderdomsverschijnselen. Ook bijvoorbeeld jonge kinderen en jongvolwassenen kunnen een reumatische aandoening krijgen. Uit cijfers blijkt bijvoorbeeld dat ongeveer 60 procent van de mensen met reuma jonger is dan 65 jaar. Je zou denken dat die jongere leeftijd net een reden is om een ziekte snel te ontdekken en onder controle te krijgen, maar jammer genoeg is dat zelden zo.”

“EÉN OP DE VIJF BELGEN
HEEFT KLACHTEN VAN HET
BEWEGINGSSTELSEL, DAT ZIJN
DUS MEER DAN TWEE MILJOEN
MENSEN IN ONS LAND.”

Hoe komt dat?

“Bij pakweg een dertiger die klaagt over rugpijn wordt niet spontaan gedacht aan een vorm van reuma, integendeel. Meestal wordt de pijn vooral gelinkt aan overbelasting door fysiek belastend werk of door het sporten. Toch is het altijd belangrijk om zo snel mogelijk tot een correcte diagnose te komen en de juiste behandeling op te starten. Volledige genezing is bij reumatische aandoeningen zelden mogelijk, maar bij veel aandoeningen is het wel degelijk mogelijk de ziekte af te remmen en de pijn te verminderen.”

Meer vrouwen dan mannen zouden aan reuma lijden?

“Ook met die stelling moeten we opletten, want er is ook een grote groep mannen met reuma. Het is wel zo dat het merendeel van de mensen met reuma vrouwen zijn, maar mannen zijn er zeker niet vrij van. Bepaalde vormen van reuma komen zelfs vaker voor bij mannen dan bij vrouwen.”

Wat hebben reumatische aandoeningen met elkaar gemeen?

“De rode draad bij reuma is de betrokkenheid van het afweersysteem dat dient om ons te beschermen tegen allerlei aanvallen van buitenaf, zoals infecties met virussen en bacteriën. Een normaal functionerend afweersysteem zal ons helpen om te genezen van een infectie en de veroorzaker uit te schakelen. Maar af en toe gaat er iets mis met dat afweersysteem. Bij vele reumatische aandoeningen valt dat afweersysteem net het eigen lichaam aan en wordt de afweerreactie dus gericht tegen een onschuldig deel van het lichaam, zoals een gewricht.”

Komt reuma vaak voor?

“Eén op de vijf Belgen heeft klachten van het bewegingsstelsel, dat zijn dus meer dan twee miljoen mensen in ons land. Zo lijden ongeveer honderdduizend Belgen aan reumatoïde artritis en heeft één op de duizend kinderen kinderreuma. Aandoeningen van het bewegings-

“VOLLEDIGE GENEZING IS
ZELDEN MOGELIJK, MAAR BIJ
VEEL REUMATISCHE
AANDOENINGEN IS HET
MOGELIJK DE ZIEKTE AF TE
REMMEN EN DE PIJN TE
VERMINDEREN.”

stelsel behoren, naast de neuro-psychiatrische aandoeningen, tot de belangrijkste oorzaken van permanente werkongeschiktheid in België. Ook op maatschappelijk vlak zijn de gevolgen van reuma dus niet te onderschatten. Denk maar aan ziekte-uitkeringen, kosten voor geneesmiddelen en problemen op de arbeidsmarkt.”

Zie je een grotere toestroom aan patiënten in de wintermaanden?

“Er wordt inderdaad soms gedacht dat klachten verergeren bij kouder weer, maar de manier waarop je lichaam reageert op bepaalde weersomstandigheden hangt echt af van je persoonlijke gevoeligheid. Sommigen krijgen zelfs meer last van hun gewrichten als de zon schijnt. Zonnig weer maakt ons doorgaans wel vrolijker, waardoor we meer ontspannen zijn. Dat kan dan weer een gunstige invloed op pijn hebben. En als reizen naar het zuiden er niet in zit, kan ook een kersenpitkussen deugd doen.”

Wat kunnen we nog doen?

“Dat hangt natuurlijk af van het type reumatische aandoening. Bij artrose, een aandoening die ontstaat doordat het kraakbeen in een gewricht



Professor Peggy Jacques,
reumatoloog



>> of in de rug beschadigd of afgesletten is, raad ik aan om zeker te blijven bewegen. Als je beweegt, worden je gewrichten 'gesmeerd' en houd je ze soepel. Je gebruikt en verstevigt ook je spieren, waardoor die het gewricht voldoende kunnen blijven ondersteunen zodat het niet te zwaar belast wordt. Leer vooral ook te luisteren naar je lichaam."

Waar gaat het dan fout?

"We moeten luisteren naar de signalen die ons lichaam geeft. Als je pijn voelt tijdens of na een fysieke activiteit, dan moet er een alarmbelletje rinkelen. Met het pijnsignaal geeft je lichaam aan dat je te veel aan het doen bent. Die regelmatige overbelasting van je gewrichten kan leiden tot een snellere slijtage. Probeer dus je activiteit te doseren. Ik sprak eerder al over het belang van tijdig een juiste diagnose te krijgen, ga dus zeker langs bij je dokter als je pijn voelt in je gewrichten."

Naast artrose komt ook osteoporose vaak voor?

"Het is zelfs de meest frequente botaandoening. Ze wordt veroorzaakt door een verminderde botsterkte, waardoor het risico op breuken toeneemt. Een ander woord hiervoor is botontkalking. Die term wijst op de veranderende structuur van het bot, dat in principe veel kalk bevat met daartussen kleine gaatjes, maar stilaan kalk verliest en dus broos wordt. Osteoporose heeft een bijzonder grote impact en mag zeker niet onderschat worden."

Je hoort weleens dat osteoporose een stille doder is. Klopt dat?
"Ik wil niemand nodeloos ongerust maken, maar het is een feit dat men er zich vaak niet van bewust is dat er osteoporose aanwezig is en men na een eerste onschuldige fractuur vaak in een vicieuze cirkel of neerwaartse spiraal terechtkomt. Door de fractuur krijgt men schrik om nog

"TOT OP VANDAAG IS BIJ AMPER 30 PROCENT VAN DE MENSEN MET OSTEOPOROSE DE DIAGNOSE GESTELD. VEEL MENSEN WETEN DUS NIET DAT ZE EEN VERHOOGD RISICO OP BREUKEN LOPEN"

eens te vallen, waardoor men minder gaat bewegen, maar ook minder mobiel wordt. Daardoor neemt de kans om te vallen weer toe. Operaties, eventuele complicaties en de revalidatie kunnen voor oudere mensen erg zware fysieke en mentale gevolgen hebben."

Ook de impact op de gezondheidszorg is niet te onderschatten?
"Klopt, want 1,4 procent van het totale budget voor de gezondheidszorg gaat naar de gevolgen van osteoporose. Daarentegen worden de kosten voor de screening naar en de behandeling van osteoporose geschat op amper 5 procent van dit totaalbedrag. Tot op vandaag is bij amper 30 procent van de mensen met osteoporose de diagnose gesteld. Dat betekent dat de meeste mensen niet weten dat ze een verhoogd risico lopen op breuken."

Hoe kunnen we ons hiertegen beschermen?
"Let op je voeding. Gezien het

belang van vitamine D en calcium voor de btoppbouw, kan het eten van gezonde, gevarieerde voeding niet voldoende benadrukt worden. Matig je cafeïne- en alcoholgebruik, rook niet of stop met roken, ga dagelijks eens buiten en zorg ervoor dat je niet valt. Vermijd bijvoorbeeld tapijtjes, ga niet op een ladder staan, doe 's nachts het licht aan, zet je bril op, voorzie een douchestoel en een verhoogd toilet en draag stevige schoenen. Je gemeente, ziekenfonds of lokale OKRA-afdeling organiseert regelmatig infosessies over valpreventie, ga zeker eens langs."



Reuma van 1 tot 101 jaar van Dr. Peggy Jacques, uitgegeven door Bergerhoff & Lamberigts

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

Rechtzetting

Een aandachtige lezer merkte een fout in deze rubriek 'Gezondheid' in het oktober-nummer. Bij het laatste antwoord van professor Hoebeke, op de vraag "Hoe houden we onze prostaat gezond?", sloeg de zetduivel toe. Waar 'verzadigde vetzuren' moest staan, stond helaas 'onverzadigde vetzuren'. Om alle misverstand te vermijden, hernemen we de passage maar nu helemaal correct.

"Een dieet met veel vlees en veel verzadigde vetzuren is minder gezond. Zowel je prostaat als je hart- en vaatstelsel lopen risico en je riskeert obesitas en diabetes."

Onze excuses voor de verwarring en dank aan de oplettende melder.



kinderkankerfonds
www.kinderkankerfonds.be



Jouw steun maakt het verschil in het leven van kinderen met kanker en hun gezinnen.



Doe een gift



Organiseer een actie



Steun een actie



Neem ons op in je testament

Kinderkanker heeft een grote impact op heel wat facetten van het gezinsleven. Met onze projecten proberen we de levenskwaliteit van het kind en het gezin te verbeteren, tijdens én na de behandeling. Ontdek meer op onze website www.kinderkankerfonds.be of scan de QR-code!

Steun ons in de strijd tegen kinderkanker.



DOSSIER DOOD, VERLIES EN ROUW



© FRANK BAHNMÜLLER

Verlies, rouwen, de dood. Zoveel manieren om ernaar te kijken, vroeger en nu. Iedereen moet doen waar hij of zij zich goed bij voelt. Om te inspireren, misschien ook soms te troosten en verbondenheid te voelen, beschrijf ik in dit dossier vijf momenten van verlies en rouw. Telkens laat ik een expert reageren, met tips en inzichten.

Tekst DOMINIQUE COOPMAN

“DE DOOD VAN MIJN BROER HEEFT MIJN LEVEN DOOREENGESCHUD”

Dominique: “Ik was negentien en net begonnen met werken toen ik mijn broer Luc bij een tragisch ongeval verloor. Hij was bijna achttien en stond op het punt om af te studeren aan de middelbare school. Luc was een fantastische kerel die heel graag gezien was. We waren als twee handen op één buik en zielsverwanten in onze betrokkenheid bij het leven.



© LIEVEN VAN ASSCHE

EXPERT UUS KNOPS: “LICHT OVERWINT ALTIJD”

“Casper, mijn jongste en enige broer, vertrok naar Venezuela nadat hij was afgestudeerd. Daar raakte hij samen met zijn reisgenoot Christophe vermist. Na een langdurige en intensieve zoektocht zijn hun lichamen teruggevonden aan de oevers van een rivier in de Andes. Wat volgde, was een even zware uitputtende zoektocht voor ons, namelijk het leren omgaan met het ondraaglijke verlies, de leegte accepteren en manieren vinden om hiermee om te gaan. Dat was het begin van ons rouwproces.

Ik vergelijk rouwen graag met een rouwtouwtje dat we in het vlechtwerk van ons leven moeten verweven. Het is een voortdurende zoektocht waarbij de positie van dat rouwtouwtje continu verschuift. Soms is het duidelijk zichtbaar, dan weer wordt het wat meer naar de kant geduwd, maar het blijft altijd aanwezig. Het touwtje maakt deel uit van wie we zijn en verbindt me met Casper.

Licht overwint altijd. Als je een deur tussen een donkere en een lichte kamer opent, gaat de donkere kamer lichter worden. Nooit andersom.”



TIP

Het alfabet voor groot verdriet van Uus Knops met prachtige illustraties van Sassafra De Bruyn. Een boek voor kleine en grote mensen, uitgegeven bij Borgerhoff&Lamberighs.

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

ALS OUDER EEN KIND VERLIEZEN

Dominique: “Het verlies van een kind heb ik thuis zelf meegemaakt, op de dag dat mijn broer Luc overleed. Ik herinner me nog mijn ouders, helemaal in tranen. Tranen die ik op een vreemde manier begreep, toen ik mijn oudste zoon zag geboren worden, een mix van intense vreugde en het verdriet van het verleden.

Mijn ouders hadden al eerder hun deel van verdriet gehad. Voordat ik werd geboren in 1959, verloren ze in de twee jaren daarvoor mijn twee broertjes Jos en Walter. Ze leefden allebei slechts één dag. Het was een stil verdriet dat nooit ter sprake kwam. Na mij volgde mijn broer Luc, zus Mieke en mijn jongste broer Peter. Maar het ergste moest nog komen, in 1979.

Hoe mijn ouders met het verlies van Luc omgingen? Ze moesten doorgaan, voor ons, hun overgebleven kinderen. Mijn moeder was een verstandige vrouw die zich nog meer ging inzetten, zowel politiek als sociaal. Ze was voorzitter van KAV (*nu Femma*) en had vriendinnen waarbij ze haar hart kon luchten. Mijn vader, die lange dagen werkte, sprak er zelden over. Behalve een zeldzame keer, als een vriendin van mijn moeder erom vroeg. Hij heeft ook tien jaar lang geen grappen meer verteld. Gelukkig vond hij steun bij de *kwb*, waar ze hem op handen droegen en waar momenten van sereniteit werden afgewisseld met humor. Soms vond hij ook afleiding bij de burens en in zijn tuin. En nog later, bij de kleinkinderen.”

EXPERT MANU KEIRSE: “STERVEN IS VERHUIZEN VAN DE BUITENWERELD NAAR HET HART VAN DE MENSEN DIE VAN JE HOUDEN”

“Geen kind is zo aanwezig als een kind dat er niet meer is. Mensen vragen soms of je het verlies nog niet verwerkt hebt. Alsof de pijn op een bepaald moment voorbij is. Ouders nemen het verlies van een kind mee tot hun laatste levensadem. Het zal het laatste zijn waar ze aan denken als ze sterven. En dat is normaal. Het betekent niet dat ze hun hele leven intens verdrietig zullen zijn, maar op belangrijke of onverwachte momenten, komt hun verdriet en gemis terug. Bijvoorbeeld op feestdagen, wanneer het gewone leven dat voor afleiding zorgt er niet is. Dan is er die lege plaats.

Hoe we daar als samenleving het best mee omgaan? Vraag aan nabestaanden om te vertellen en luister. De tranen mogen er zijn. Verdriet is een teken van liefde en verbondenheid, over de dood heen. Sterven is verhuizen van de buitenwereld naar het hart van de mensen die van je houden. In je hart en in je herinnering zal je kind altijd blijven bestaan.

Op een dag was er een vrouw bij ons thuis om de gordijnen op te meten. Plotseling zag ik haar tranen. 28 jaar geleden was ze haar eerste kindje verloren, na twaalf weken zwangerschap. Tegen haar drie dochters zegt ze nu dat het haar niet deert als ze haar sterfdatum vergeten, maar ze wil niet dat ze de sterfdatum vergeten van hun overleden broertje of zusje. Die tranen, die vloeien door het verlies, getuigen van de diepe liefde voor haar kind.”



TIP

Helpen bij verlies en verdriet van Manu Keirse, uitgegeven bij Lannoo.

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



© JIMMY KETS / LANNOO



ZELFDODING

Dominique: “Een kind verliezen is verschrikkelijk. Maar het verlies van een kind door zelfdoding maakt het nog complexer. Zo ervaar ik het althans. De vraag waarom iemand ervoor kiest om uit het leven te stappen, intrigeert me. Hoe ziek, ellendig, kapot moet je je voelen, om die onomkeerbare stap te zetten? Ik had de kans om in alle anonimiteit te praten met mensen die suïcidale gedachten hadden. En ik sprak met nabestaanden over het verlies van hun dierbaren en de onbeantwoorde vraag ‘waarom?’ en het bijbehorende schuldgevoel.

Ik sprak met Jan, die zijn zoon Christophe verloor. Met Bart, die zijn broer Luk verloor. Met Amina, die haar beste vriendin Ornella verloor. Met Ilse, die haar vader verloor en daar lange tijd over moest zwijgen. Met Mieke, die haar zus Greta verloor. Met Anne, die haar man Paul verloor. Met Francky, die zijn broer Gilbert verloor en met Bart, die zijn achttienjarige neef Sander verloor.

Ik leerde dat zelfdoding het gevolg is van een grote complexiteit aan verschillende factoren en dat de oorzaak vaak heel diep zit. Denk maar aan seksueel misbruik of huiselijk geweld, waarover de betrokkene altijd heeft moeten zwijgen. Meer algemeen spreekt de *Zelfmoordlijn (1813)* over een combinatie van biologische (familiegeschiedenis, chronische pijn), psychologische (laag zelfbeeld, depressie, eetstoornissen, drugsmisbruik) en sociale factoren (verlies van een geliefde, werkloosheid, geweld of misbruik). Aan zelfdoding gaat altijd een heel proces vooraf. Zelfmoordgedachten ontwikkelen zich niet in een rechte lijn, maar met ups en downs.

Kan je mensen met suïcidale gedachten tegenhouden? Ik denk dat je alleen kunt proberen naar hen te luisteren, zonder te oordelen, en proberen te begrijpen wat hun leven zo lastig maakt. Kan je als nabestaande een zelfdoding overleven? Een advies dat ik eens kreeg, was om je te proberen richten op het leven van de overledene en niet op de manier waarop hij of zij is omgekomen.”

**EXPERT JENNIFER POTS
(TELE-ONTHAAL):
“ANONIEME HULPLIJN BIEDT
VEILIGE PLEK VOOR WIE
ZELFMOORDGEDACHTEN HEEFT”**



© LIEVEN VAN ASSCHE

“Mensen met suïcidale gedachten kunnen zich schamen of bang zijn voor stigma, waardoor ze niet durven te praten met vrienden of familie. Een anonieme hulplijn biedt een veilige plek waar ze anoniem openlijk kunnen praten. Dat we met Tele-Onthaal 24 op 7 bereikbaar zijn via telefoon of chat, maakt de drempel nog lager.”

TIP

**Wil je je verhaal kwijt?
Bel gratis en anoniem naar
Tele-Onthaal via het nummer**

**106 (24/7)
of chat via
tele-onthaal.be**

De medewerkers van Tele-Onthaal zijn geen professionals, maar vrijwilligers. Gewoon mensen, net zoals jij en ik. Ze spreken van mens tot mens en niet van hulpverlener tot hulpvrager. Het allerbelangrijkste is luisteren naar wat de persoon te zeggen heeft. Als ze praten over het verlangen om niet meer te leven, is het essentieel om rustig en begripvol te zijn. Onze vrijwilligers zitten als het ware naast de beller, in de diepte van hun emoties en op de bodem van de spreekwoordelijke put. Luisteren zonder oordeel kan iemand in crisis geruststellen. Het kan helpen om hopeloosheid, woede, verdriet en machteloosheid te uiten en te verwerken. Door begripvol om te gaan met deze gevoelens van wanhoop creëer je een ruimte waarin mensen hun pijn en verdriet kunnen delen. En misschien wel een opening naar verdere hulp, zowel van professionals als naasten. Het is belangrijk om te weten dat er altijd hulp beschikbaar is.”

Reinig uw lever, houd uw gewicht op peil!



WAT ALS UW LEVER DE OORZAAK IS VAN OVERTOLLIG VET OP UW BUIK EN DIJEN?

EEN TRAGE LEVER HEEFT INVLOED OP GEWICHTSVERLIES

Vermoeidheid, een opgeblazen gevoel en moeite om hardnekkige kilo's kwijt te raken; dit kunnen tekenen zijn van leververvetting. Door te veel vet, suiker of alcohol in de voeding wordt overtollig vet opgeslagen in en rond de lever, waardoor deze niet meer normaal kan functioneren. Het lichaam wordt overladen met toxines en krijgt moeite om zich te ontdoen van overtollige vetophoping op de buik, dij en billen. In dit geval is het belangrijk om de lever te reinigen zodat u weer energie krijgt en de extra kilo's kwijt kunt raken.

VERKRIJGBAAR BIJ:

Apotheek en de betere natuurwinkel.
Active Liver 30/60 (CNK 3304- 573 / 3954 -401)



*Mariadistel en artisjok ondersteunen de lever- en galfunctie. Evaluatie gezondheidsclaim is lopende. **Het gehalte aan choline zorgt voor het behoud van een normale leverfunctie en vet stofwisseling. Evaluatie gezondheidsclaim is lopende. Voedingssupplementen kunnen geen gevarieerde en evenwichtige voeding vervangen, noch een gezonde levensstijl.

**ONDERSTEUN UW LEVER
MET ACTIVE LIVER!**

Het geheim van Active Liver tabletten is een zeer hoog gehalte aan bioactieve ingrediënten uit natuurlijke plantenextracten (mariadistel, artisjok, kurkuma) die de lever ondersteunen, stimuleren en zuiveren. Deze plantenextracten zijn onderzocht in tal van wetenschappelijke studies die de heilzame werking ervan op de leverfunctie hebben aangetoond. Ze worden gecombineerd met choline dat de lever weer in balans brengt en de vetvertering zal bevorderen.

VRAGEN?

Bel 03 366 21 21

www.ocebio.com
info@ocebio.com



HET EINDELEVENSVERRHAAL

Dominique: “Ik ben al een tijdje bezig met eindelevensgesprekken. Dat vrijwilligerswerk geeft me veel voldoening. Ken je het concept van eindelevensgesprekken? Ik ga op bezoek bij mensen die zich in de laatste fase van hun leven bevinden, palliatief zijn of al op hoge leeftijd zijn. Tijdens de gesprekken stel ik veel vragen en luister ik aandachtig naar hun verhalen. Ik maak een portret van de persoon dat ik vervolgens in een boekje giet. Dat boekje geef ik terug aan de persoon die ik heb geïnterviewd, zodat hij of zij het als een waardevol geschenk kan achterlaten voor dierbaren.

“WAT ZE ZO MOEILIK TEGEN HAAR MAN EN HAAR TIENERZONEN KON ZEGGEN, OMDAT HET TE EMOTIONEEL EN TE LASTIG WAS, VERTELDE ZE IN HAAR BOEKJE.”

so graag zag, en dat ze hoopte dat ze na haar dood met elkaar zouden blijven praten. Haar man en kinderen lazen het met tranen in hun ogen en waren dankbaar dat ze die kostbare tekst hadden.

Ik sprak ook met een oudere dame die aan Alzheimer leed. Hoewel ze zich weinig concrete feiten herinnerde, ontdekte ik in haar verwarde verhalen de diepe liefde die ze voelde voor haar overleden man en haar kinderen. Achteraf werd de tekst uit haar boekje gebruikt tijdens haar uitvaart.”

Ik herinner me een gesprek met een jonge moeder die vocht tegen kanker en afscheid moest nemen van haar jonge gezin. Wat ze zo moeilijk tegen haar man en haar tienerzonen kon zeggen, omdat het te emotioneel en te lastig was, vertelde ze in haar boekje. Dat ze hen allen



EXPERTEN HILDE INGELS EN MICHÈLE MOREL: EINDELEVENSVERRHALEN VERBINDEN

“Praten over het naderende afscheid van het leven is vaak moeilijk voor ernstig zieken, ouderen en hun naasten. Als het wel lukt, kan het een bevrijdende, opluchtende en verbindende ervaring zijn. Amfora helpt mensen om diepere gevoelens onder woorden te brengen en ze vast te leggen in een persoonlijk eindelevensverhaal. We leiden zorgprofessionals en vrijwilligers op zodat zij die dienst kunnen aanbieden binnen hun eigen zorgomgeving.

Amfora wil bijdragen aan een samenleving waarin de dood bespreekbaar is, omdat het mensen dichtert bij elkaar brengt. Denk aan situaties zoals die van de jonge moeder Sara, die afscheid moet nemen van haar man en kinderen, of de 85-jarige Oscar, die graag iets wil nalaten voor zijn kinderen en kleinkinderen.

Tot nog toe leidde Amfora 130 zorgverleners en vrijwilligers in ziekenhuizen, woonzorgcentra en thuiszorgdiensten op tot eindelevensverhalenschrijvers. Elk van hen kan het verschil maken voor zieken en hun naasten. Caroline, wiens man Thierry (45) zijn eindelevensverhaal met hulp van Amfora optekende, verwoordt het als volgt: “Het is misschien vreemd om te zeggen, maar de week na het gesprek met Amfora is de mooiste week sinds mijn man ziek is. Eindelijk hebben we met elkaar echt en diep over afscheid kunnen praten.”



TIP

‘De verbindende kracht van eindelevensverhalen’ van Hilde Ingels en Michèle Morel. Uitgeverij Borgerhoff-Lambrichts OWLPRESS. Een nieuwe manier om het levenseinde bespreekbaar te maken.

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

www.amfora.be

<https://www.samana.be/samana-schrijft-mee-jouw-eindelevensverhaal>

DICHT BIJ DE DOOD

Dominique: “Als ik bij mensen thuis kom, kijk ik graag naar de foto’s aan de muur of de gedachtenisprentjes aan het prikbord of op de kast. Bij ons op de schouw staan tien foto’s en gedachtenisprentjes van mensen die stierven tussen de 1 en 88 jaar.

Allemaal veel te vroeg overleden. Mijn vader, die 76 werd, maakte er soms een grapje over. Als ik vroeg of de dokter geweest was, gaf hij mij twee keuzes: ‘*erdoor of ervandoor*’. Hij gebruikte humor om de pijn te verzachten, maar verder kon hij er niet over praten. Hij was er zo graag bij. Mijn moeder die 88 werd zei vaak dat ze geen honderd jaar hoefde te worden. Zij was dankbaar voor het leven, ondanks alle verdriet en verlies. En toch was ook zij graag wat langer gebleven.

Tijdens mijn interviews met mensen die ouder zijn dan tachtig, praat ik altijd over verdriet en dood. Een negentigjarige vertelde me onlangs dat ze dankbaar is zo oud te worden zonder al te veel gezondheidsproblemen. Ze had een zware val gehad en haar herstel verloopt traag, maar ze hoopt nog steeds veel te kunnen doen. Tot voor kort las ze voor aan kinderen op school. ‘*Dat was een godsgeschenk*,’ zei ze. ‘*Nee, ik kijk niet uit naar de dood, maar we hebben geen keuze. Wat er na de dood komt, weet ik niet.*’”

EXPERT AN HAEKENS: “OUDEREN ZIJN STERKER DAN JE DENKT”

“Hoe ouder je bent, hoe vaker je geconfronteerd wordt met de eindigheid van het leven en met verlies. Ik zie wel veel verschillen. Sommigen blijven actief en maken nog steeds plannen, terwijl anderen zich meer zorgen maken. Er zijn ouderen die angst hebben om alleen te blijven, terwijl anderen zich juist bezighouden met hun eigen naderende levenseinde. De gevoelens over de dood variëren ook sterk, sommigen zijn bang om te sterven, terwijl anderen het als een natuurlijk einde beschouwen.

Wat vooral opvalt, is hoe ouderen voortdurend hun perspectieven aanpassen en zich aanpassen aan veranderende omstandigheden. Een voorbeeld hiervan is hoe ze vroeger misschien op reis gingen, maar nu tevreden zijn met een bezoek van een kleinkind voor een kopje koffie.

Veel hangt af van de gezondheid. Naarmate we ouder worden, kunnen we fragieler worden en als je veel pijn hebt en je niet kunt slapen, is het lastig. Een andere belangrijke factor is de mate waarin we omringd worden door een ondersteunend netwerk van familie, burens en vrienden. Het is cruciaal om vroegtijdig te werken aan het opbouwen van zo’n netwerk, hoewel geluk ook een rol speelt.

Desondanks ben ik altijd onder de indruk van de veerkracht van ouderen. Ook bij de mensen die bij mij komen met een verslaving of een depressie. Het is hallucinant wat sommigen meemaken en toch slaan die zich erdoor.

Een belangrijke vraag is hoeveel respect onze samenleving toont voor ouderen. Het is cruciaal dat ouderen niet het gevoel krijgen dat ze niet langer worden gerespecteerd. Tot slot is het van groot belang dat ouderen de tijd en ruimte krijgen om te rouwen. Mensen denken soms: die man is 85 jaar geworden. Maar voor zijn vrouw, die achterblijft, kan het verdriet enorm zijn.”

An Haekens is ouderenpsychiater bij Alexianen Zorggroep Tienen.

Zin om te reageren op iets dat je las? Wat was voor jou een moment dat je flink door elkaar werd geschud? Bij wie, in wat, heb je troost gevonden? Reacties welkom via dominique.coopman@gmail.com

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:
**RENÉ HULSMANS UIT
HASSELT.**

Geboren en getogen in Hasselt
op 24 januari 1951

Gehuwd met Monique Castro
zoon Bjorn, vriendin Sara, kleinzoon
Lander en pluskleindochter Lene

Werkte in een farmaceutisch bedrijf
als tooloperator en was meer dan
veertig jaar vakbondsafgevaardigde
voor ACV

Mede-teamleider en
belangenbehartiger bij OKRA Sint-
Katarina Hasselt

Als hij niet in Hasselt met OKRA
 bezig is, vind je René aan zee, in
Spanje en wekelijks in het zwembad.



“IK HAD DAAR
SCHOON GESTAAN,
OP DE MAAN.”

Tekst NONA HEREMANS // Foto MINE DALEMANS

“MISSCHIEN HEB IK OP DAT ONBEWOOND EILAND HAAR VOLLEDIGE AANDACHT
EN KAN IK HAAR DUIDELIJK MAKEN DAT ZIJ EN DE REGERING WERK MOETEN
MAKEN VAN BETERE EN HOGERE PENSIOENEN.”

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

Volgend jaar zijn Monique en ik vijftig jaar
getrouwd. We genieten graag van een glaasje
rode wijn en tapas. Het grootste geluk is
elkaar hebben, kinderen en kleinkinderen zien.
Ik kan ook genieten van koken en tuinieren. In
onze tuin zijn de verantwoordelijkheden mooi
verdeeld. Ik de groenten, Monique de bloe-
men. Behalve als we met vakantie zijn naar
Spanje, dan komt de schoonzus de plantjes
water geven.

We deden intussen op vijftig jaar al de hele
Costa Brava en Costa Blanca, dat begon met
een tent, dan een stacaravan, op hotel en
intussen huren we sinds tien jaar ieder jaar
een vakantiewoning. Ja, eigenlijk, de kleine
gelukjes in het leven, samen zijn, genieten,
reizen, die maken mij blij.

• **Wat hing er aan de muur in je
tienerkamer?**

Ik ben van kindsaf een grote muzikfan. De
muren van mijn kamer waren dan ook overla-
den met posters van popgroepen zoals The
Bee Gees, The Kinks, The Beatles en The
Rolling Stones. Die laatste twee groepen
broederlijk naast elkaar, ja. Muziek van de
jaren '60 en '70 heeft mij altijd aangesproken.
Tot twee jaar geleden, toen mijn platenspeler
het begaf, zette ik regelmatig één van mijn
zeshonderd vinylplaten op.

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

Bij het woord jeugdherinnering moet ik meteen
denken aan kwajongenstreken met mijn neven.
Onze grootvader had een fruitboomgaard waar
we in de bomen klommen om het zoetste fruit
te plukken. Maar dat mocht niet, hoeveel keer
hebben we niet gehoord dat we alleen het fruit
vanop de grond mochten oprapen. Ik heb ook
geweldig goede herinneringen aan de wekelijk-
se jeugdactiviteiten en het zomerkamp met
de KSA.

• **Welke droom kan maar beter
een droom blijven?**

Tijdens mijn jeugd droomde ik weleens om met
een Apollo-raket naar de maan te vliegen. Maar
al even vaak kreeg ik in mijn droom schrik om
niet meer terug te geraken. Gelukkig is dat altijd
een droom gebleven, ik had daar *schoon*
gestaan, op de maan. In mijn tienerjaren was ik
zo gefascineerd door de maanlanding, dat ik
talloze krantenartikels verzamelde en er in het
middelbaar een spreekbeurt over gaf.

• **Met wie wil jij op een
onbewoond eiland wonen en
waarom?**

Misschien verwachtte je hier een ander ant-
woord, maar ik zou Karine Lalieux meenemen,
onze minister van Pensioenen in de federale
regering. Misschien heb ik op dat onbewoond
eiland haar volledige aandacht en kan ik haar
duidelijk maken dat zij en de regering werk
moeten maken van betere en hogere pensioe-
nen. Onze Belgische pensioenen zouden meer
in lijn moeten liggen met de hogere pensioenen
uit de ons omringende landen.

Opkomen voor rechtvaardigheid en welzijn
zit in mij, dat is extra aangewakkerd door mijn
vakbondsengagement en ook vandaag kan
ik mijn ei kwijt als belangenbehartiger bij
OKRA. ■

**FACT
CHECKER** ✓

OUDEREN ZIJN DE GROOTSTE KLIMAATSLACHTOFFERS

WAAR

Overstromingen, hittegolven, droogte, aardverschuivingen, een stijgende zeespiegel ... het klimaat is flink in de war. Dat merken we elk jaar wat meer en ook in 2023 zijn we niet gespaard gebleven van de natuurrampen. Extreme weersomstandigheden zijn namelijk een gevolg van de klimaatsveranderingen. In deze factchecker onderzoeken we de stelling dat ouderen vandaag de grootste klimaatslachtoffers van weer- en klimaatgerelateerde gebeurtenissen zijn.

Tekst NONA HEREMANS

Deze zomer kondigde de Europese Unie een nieuwe jaarlijkse herdenkingsdag aan, precies voor slachtoffers van de wereldwijde klimaatcrisis. Die dag valt niet toevallig op 15 juli, de dag waarop in 2021 meer dan 200 doden vielen tijdens de overstromingen in België en Duitsland. Tussen 1980 en 2016 vielen er in Europa alleen al meer dan 90 000 extra doden door klimaat- en weergerelateerde gebeurtenissen. Het grootste deel van die extra sterfte (87 procent) is te wijten aan uitzonderlijk warm weer.

De impact van hittegolven is vaak minder zichtbaar dan pakweg overstromingen of andere weersrampen. Ook in België krijgen we de laatste jaren te maken met gemiddeld één hittegolf per jaar. Niet toevallig is er tijdens de zomers met het hoogste aantal hittegolfdagen, en waarin de temperatuurdrempel van 25°C het verst werd overschreden, de grootste oversterfte.

Warme nachten

De meest warme zomers kennen ook het hoogst aantal warme nachten, waarbij de minimumtemperatuur boven de 20°C blijft hangen. Er bestaan aanwijzingen dat het vooral de hoge nachtelijke minimumtemperaturen zijn die leiden tot gezondheidsproblemen. Door de warme nachten, kunnen mensen 's nachts onvoldoende rusten en dus onvoldoende recupereren na blootstelling overdag aan hittestress.

Voorals in steden staan mensen bloot aan hittestress als gevolg van klimaatverandering. Door de blokkering van wind en het vasthouden van warmte in beton, asfalt en ste-

nen kan het in steden nog veel warmer worden dan in de omliggende gebieden. Zo kunnen steden uitgroeien tot heuse hitte-eilanden.

Voorals tijdens de nacht kan het temperatuurverschil met de omgeving eroplopen. Ook socio-economische factoren zoals sociale isolatie, dakloosheid, verminderde mobiliteit en lagere inkomens spelen mee in de verhoogde gevoeligheid van steden voor hitteperiodes.

Bestaande kwalen

De effecten van blootstelling kunnen rechtstreeks verband houden met hitte (met namen als hitteberoerte, hitemoeheid en uitdroging, of hittestress) of de effecten kunnen het gevolg zijn van een verergering van bestaande ademhalings- en hart- en vaatziekten, elektrolytstoornissen en nierproblemen. Die effecten van warmte treden meestal op dezelfde dag en in de daaropvolgende drie dagen op. En het zijn net ouderen die door die kwalen het meeste getroffen worden. Daarom beoordelen we de stelling dat ouderen de grootste klimaatslachtoffers zijn als 'waar'.

Met dank aan de Vlaamse Milieumaatschappij

**87 PROCENT VAN DE
KLIMAATSTERFTE KOMT DOOR
UITZONDERLIJK WARM WEER**

VREG
ENERGIE WIJZER

Is je energiecontract winterklaar? Doe de V-test®.

De winter staat voor de deur. Dat is de periode waarin we vaak de meeste energie verbruiken. In de winter moet je verwarming volop werken. Je kan er dus beter voor zorgen dat je niet te veel betaalt voor je energie. De V-test® van de VREG helpt je daarbij.

Met de V-test® kan je snel en eenvoudig energiecontracten vergelijken. Je kan nu ook een **persoonlijk profiel** aanmaken. Met een persoonlijk profiel vergelijk je **je lopend contract** op elk moment **met één klik**. Dat maakt vergelijken een pak eenvoudiger!

Wil jij ook makkelijk en snel vergelijken?
Maak dan een **persoonlijk profiel** aan.
Een persoonlijk profiel levert je heel wat voordelen op:

✓ **JE ZIET IN ÉÉN OOGOPSLAG OF JE LOPEND ENERGIECONTRACT NOG GOED ZIT.**

Je lopend contract staat in de resultatenlijst tussen de nieuwe contracten op de markt. Zo zie je in één oogopslag of je nog goed zit met je lopend contract. En of je er voordeel aan doet door te veranderen.

✓ **JE WEET WANNEER EN HOEVEEL JE KAN BESPAREN OP JE ENERGIE-CONTRACT.**

Wil je weten wanneer je kan besparen? De V-test® stuurt je een e-mail. Dat kan je instellen in je persoonlijk profiel.

Je kiest vanaf welke besparing je een e-mail wil ontvangen.

✓ **JE HOEFT NIET MEER OP ZOEK NAAR JE EINDAFREKENING.**

In je persoonlijk profiel kan je de koppeling leggen met Mijn Fluvius. Dat doe je eenmalig. Nadien kan je wanneer je wil met één klik de V-test® uitvoeren. De V-test® gebruikt dan jouw recentste verbruiksgegevens om je geschatte jaarkost te berekenen. Zo kan je op basis van je verbruik ook een inschatting maken van wat een goed voorschot zou kunnen zijn.

✓ **JE HEBT ALLE INFORMATIE OVER JE ENERGIECONTRACTEN OP ÉÉN PLEK.**

In je persoonlijk profiel kan je je adres bewaren. Bij je adres sla je de gege-

vens van je contracten op. Zo heb je alle informatie over je energiecontracten op één plek: de datum waarop je het contract afsloot, de leverancier, de naam van het contract en de datum waarop je contract eindigt. Je kan ook meerdere adressen bewaren.

✓ **JE MOET NIET MEER ZOEKEN NAAR JE PRIJSFORMULE OM JE ENERGIEFACTUUR NA TE REKENEN.**

Heb je een variabel contract? En wil je weten volgens welke formule je leverancier je prijs berekent? Voor contracten met intekendatum vanaf 1 maart 2022 vind je ook de tariefkaarten in de V-test®. Zo hoeft je niet meer op zoek te gaan naar je tariefkaart. En heb je informatie over je prijs en/of je prijsformule altijd bij de hand. Bijvoorbeeld om je afrekening na te kijken.



Hoe maak je een persoonlijk profiel aan?
Scan de QR-code en ontdek het in de blog.

Overtuigd?
Ga dan naar **vtest.be**



Mark groet 's morgens de dingen, gaat het bekende gedicht van Paul van Ostaijen. *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 keer markeert hij de markante weg die bezorgdheden van OKRA-leden afleggen, zelfs tot in het Vlaams Parlement.

Van het magazine tot in het Vlaams Parlement

Je moet al bijna op een andere planeet geleefd hebben om de discussie over de prijzen van woonzorgcentra gemist te hebben, want begin oktober werd je ermee om de oren geslagen in de Vlaamse media. En zelfs in het Vlaams parlement was er veel aandacht voor de analyse van de prijspolitiek van de Vlaamse woonzorgcentra. Wie daarachter zat? Wij, OKRA.

MARK DE SOETE,
ALGEMEEN DIRECTEUR OKRA

Om te beginnen, even hernemen, wat stelden we vast in onze studie? De gemiddelde maandprijs van een Vlaams woonzorgcentrum, in september 2023, bedroeg 2 167 euro. De helft van alle woonzorgcentra rekent een dagprijs aan van 69 euro of meer. De maandprijs verschilt sterk naargelang de beheerder van de woonzorgcentra. In woonzorgcentra van steden en gemeenten, de publieke sector, bedraagt de gemiddelde maandprijs 2 039 euro. In zogenaamde non-profit-instellingen is de maandprijs gemiddeld 2 111 euro, bij profit-instellingen gemiddeld 2274 euro. Met maar liefst 2 437 euro ligt de gemiddelde maandprijs het hoogst bij 100 vzw's die ondanks hun vzw-status (letterlijk: vereniging zonder winstoogmerk) in de praktijk toch tot een commerciële groep behoren.

Pensioen maal twee

Nu, als je weet dat werknemers netto gemiddeld 1 255,45 euro per maand aan pensioen krijgen, dan zie je snel dat een woonzorgcen-

trum makkelijk tot het dubbel van een werknemerspensioen kan kosten. Bovendien blijkt ook uit onze analyse dat de prijzen van woonzorgcentra doorgaans sneller stijgen dan de pensioenen. Daarom pleit OKRA er onder meer voor om een maximale stijging van de prijzen van woonzorgcentra vast te leggen.

"WE ZIEN OPLOSSINGEN IN EEN MAXIMUMFACTUUR VOOR DE ZORGKOST, EEN LEVENSLANGE PRIJSZEKERHEID VOOR WOONZORGCENTRABEWONERS EN EEN INDEXERING VAN DE ZORGBUDGET-PREMIES."

De afgevlakte gezondheidsindex kan gebruikt worden om de maximale stijging te bepalen, want die wordt ook al gebruikt voor de pensioenen zelf. We zien ook oplossingen in een maximumfactuur voor

de zorgkost, een levenslange prijszekerheid voor woonzorgcentrabewoners en een indexering van de zorgbudget-premies.

Aan de Vlaamse overheid vragen we ook om dringend werk te maken van meer transparantie in de jaarrekeningen en boekhoudingen van de Vlaamse woonzorgcentra. Momenteel is er, door een gebrek aan boekhoudkundige eenduidigheid, absoluut geen zicht op hoe de middelen voor de zorg worden gebruikt en wat er wegvloeit naar aandeelhouders en commerciële spelers. Ook rond de minimale personeelsbezetting heeft OKRA vragen. We verwachten van de overheid ook dat mensen heldere en vlot toegankelijke informatie over woonzorgcentra kunnen raadplegen, zodat ze met kennis van zaken een woonzorgcentrum kunnen kiezen. De Vlaamse overheid beschikt over alle gegevens wat betreft dagprijzen, personeelsbezetting, tewerkstelling van personeel, meldingen van klachten en inspectieverslagen. Tot hier een beknopte weergave van de OKRA-eisen ter zake.



www.vayamundo.eu
078 156 100



Ontdek onze 4=3 PROMO in Vayamundo Oostende!

Geldig voor elk verblijf in verhuurformule op een appartement met een minimum van 4 nachten* Gebruik de kortingscode 'PROMO43' om te reserveren! Boekbaar met ontbijt of halfpension.

*Deze actie is cumuleerbaar met de 'Early Bird' promotie. Single supplement: € 21. Actie niet geldig voor de arrangementen of voor groepstarieven.

Geldige data tussen: 05/11 en 22/12/23 • 01/01 en 06/01/24 • 18/01 en 28/03/24 (uitgezonderd weekends) • 14/04 en 25/04/24 • 03/11 en 07/11/24 • 11/11 en 23/12/24

vayamundo holiday clubs

Interne OKRA-keuken

Graag neem ik je ook even mee in de interne OKRA-keuken. Onze analyse, ons persbericht en alle media-aandacht zijn er niet zomaar gekomen. Het magazine dat je nu in handen hebt, zit hier voor veel tussen.

OKRA-vrijwilligers leveren grote inspanningen om ons OKRA-Magazine maandelijks persoonlijk bij jou te bezorgen. Soms gewoon in de brievenbus, maar als het kan via een bezoekje. Die bezoekjes zijn de vinger aan de pols. Signalen die OKRA-vrijwilligers hoorden, werden besproken tijdens 5 provinciale ontmoetingen met onze belangenbehartigende werking. In elke provincie weerklonk de zorg die OKRA-

"VEEL LEDEN VAN OKRA LIGGEN WAKKER VAN DE KOSTPRIJS VAN WOONZORGCENTRA. REDEN GENOEG VOOR OKRA OM DE PROBLEMATIEK VERDER VAST TE NEMEN EN OPLOSSINGEN TE ZOEKEN."

leden hebben rond de kostprijs van de woonzorgcentra. Veel leden van OKRA liggen wakker van de kostprijs van woonzorgcentra. Reden genoeg voor OKRA om de problematiek verder vast te nemen en oplossingen te zoeken.

En ook hier gingen OKRA-vrijwilligers met een deskundige achtergrond aan de slag, helemaal volgens de missie van OKRA: we spreken deskundige vrijwilligers aan op hun capaciteiten. Want, zo weten we allemaal, senioren kunnen heel wat realiseren, ons menselijke kapitaal is enorm!

Deze persactie en de bijhorende resultaten tonen aan tot wat senioren in staat zijn: van het huisbezoek met het OKRA-Magazine tot in het Vlaams Parlement! Dat is de sterkte van OKRA: nabij signalen oppikken en ermee aan de slag gaan. En wees gerust ... tijdens de provinciale ontmoetingen zijn nog meer zaken aangebracht waar OKRA-leden van wakker liggen. Onze belangenbehartigers rusten zeker nog niet! ◆

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 Chris je mee naar Maastricht.



MAASTRICHT

WAAR BELGEN THUIS ZIJN

Tekst CHRIS VAN RIET // Foto's LIEVE FRANS

Wij hebben meer gemeen met de Maastrichtenaren dan je zou denken. Ons gezamenlijke verleden, de geografische ligging en vooral de taal wijzen meer naar België dan naar Nederland. Hoe dat tot stand kwam en hoe zij ermee omgaan, komen wij al heel snel te weten.

Stadsgids Tom Cremers bevestigt meteen onze stelling. “De Maastrichtenaar voelt zich meer Belg dan Hollander. Niet in het minst door de turbulente geschiedenis die de stad meemaakte tijdens de jongste eeuwen. Tijdens de *Franse Revolutie* lijft de Franse Republiek Maastricht bij hen in. Na het vertrek van de Fransen wordt de stad in 1814 hoofdstad van de provincie Limburg en deel van het Verenigd Koninkrijk der Nederlanden. Tussen 1830 en 1839 blijft Maastricht een

geïsoleerde Hollandse stad in bezet Belgisch gebied. In 1843 wordt hier het eerste *Verdrag van Maastricht* getekend: Nederland en België bereiken overeenstemming over de nieuwe grens. Maar de Maastrichtenaren kunnen zich daar niet echt bij neerleggen. Velen vluchten naar België omdat ze daar meer een klik mee hebben dan met Nederland. Ze blijven Limburger en ook hun taal leunt meer aan bij het Vlaams dan bij het Noord-Hollands. Tijdens de achttiende eeuw ging de

Maastrichtenaar naar Leuven of Luik om te studeren. Nooit naar Amsterdam of Leiden. Daar had hij geen binding mee. Nu zien we het omgekeerde. De Luikse jeugd komt in Maastricht studeren omdat aan de Maastrichtse universiteit alleen in het Engels gedoceerd wordt. De universiteit is pas veertig jaar oud en heeft met 25.000 studenten het grootste aantal van heel Nederland. Jongeren komen uit heel de wereld, ook uit de golfstaten, om hier te studeren.”

BELGISCHE ENCLAVE

We voelen ons dan ook meteen thuis en welkom in deze gezellige, kleine stad. Dat de Fransen en ook Luik een erfenis nalieten, blijkt nog steeds uit de voorkeur voor Franse namen, zoals *Avenue Céramique*, waar onze wandeling start. De nieuwe *Céramique-wijk* is gebouwd buiten de oude stadsmuren, op de plaats van de grote aardewerfabriek, de *Société Céramique*, een Belgisch bedrijf. Alle grote industrieën in Maastricht zijn blijkbaar met Belgisch kapitaal gesticht.

“In de negentiende eeuw was Maastricht de voortzetting van het Waalse industriebekken op Nederlands grondgebied”, gaat Tom verder. “Maastricht groeide uit tot een fabrieksstad, in tegenstelling tot de rest van Nederland, dat wij Holland noemen. Holland was alleen geïnteresseerd in handel, vooral met de koloniën. Niet alleen het kapitaal kwam uit België, ook de vaklui. Voor de Luikenaren was het slechts dertig kilometer ver en ze konden hun eigen taal spreken want Maastricht was Franstalig. Logisch, toch?”

In de voormalige *Bordenhal* huist nu een theater. Vroeger telde je vijftien fabrieksschoorstenen op dit terrein. De directie droeg adellijke titels, een typisch Waalse mentaliteit. Het plein heet nu *Plein 1992* naar het *Verdrag van Maastricht*. Luxeappartementen met zicht op de Maas trekken Amsterdammers aan die de drukke stad ontvluchten en hier tot rust komen.

Toeristen zijn dol op Maastricht. Vanaf de voetgangersbrug die ons naar de andere rivieroever brengt, zien we de cruiseschepen liggen die vanuit Amsterdam over Arnhem en Nijmegen naar Maastricht varen. Ze gaan weer terug via het *Albertkanaal* naar Antwerpen. “Deze luxeschepen zijn heel duur en de toeristen zijn uitsluitend Amerikanen,” verklaart Tom. “De linkeroever noemen wij de Belgische oever omdat het een enclave is in Belgisch gebied. Dit is het enige stukje van Nederland ten westen van de Maas. Ten noorden van Maastricht vormt de Maas de grens. Alle nieuwe gebouwen verrijzen aan deze kant omdat aan de andere kant geen uitbreiding mogelijk is. Maastricht is helemaal door België omringd behalve ten oosten richting Aken. Vanop de voetgangersbrug zie je op het eilandje het gouvernementsgebouw waar het *Verdrag van Maastricht* getekend werd.



DE WEG NAAR DE HEL

Zodra we de brug over zijn, stoten we op de eerste stadsmuur. Die ging helemaal rond de stad en was vier kilometer lang. De tweede muur was zes kilometer en vormde een uitbreiding. Ze zit anderhalve meter in de grond. Slechts anderhalve kilometer muur bleef overeind. De prachtig bewaarde poort die we naderen heet de *Helpoort*. Ze stamt uit 1229. Tom: “Poorten kregen altijd de namen waar ze naartoe leidden. De meest waarschijnlijke verklaring is dat tegen de buitenkant van de muur houten barakken geplaatst waren waarin de pestlijders werden ondergebracht. De pest stond gelijk met de hel. Anderen denken dat de hel verwijst naar de smidse achter de poort waar een groot vuur brandde. De derde verklaring gaat naar de straat achter de poort waar prostituees woonden. Dat was voor velen ook de weg naar de hel,” lacht Tom.

In het witte huis vlakbij bracht André Rieu zijn jeugd door. Nu woont hij op een half uurtje lopen van hier in een kasteeltje. In heel Maastricht vind je huizen in Maaslandse stijl. Ze zijn volledig of gedeeltelijk gebouwd met Belgische hardsteen.



De eerste muur verloor zijn betekenis toen men buiten de stad ging bouwen. De muur is beschermd als monument maar ook door de zeldzame planten die erop groeien. Ze zitten met hun wortels in de mergel. Op de muur leven hagedissen die hier komen zonnen. Ook zij zijn beschermd. Aan de overkant van de straat heeft de architect bij de restauratie van het gebouw een opening gelaten om te tonen dat hier een stuk stadsmuur is weggehaald. Vandaar het opschrift “Ik ben niet zoals ik was”.

Maastricht is altijd katholiek gebleven, daarom vind je hier veel pracht en praal, in tegenstelling tot de protestantse kerken, die leeg en sober zijn. De zwarte zuilen in de halve koepel getuigen van Byzantijnse invloeden. De kandelaars in de *Onze-Lieve-Vrouwekerk* bestaan uit zeldzaam Maastrichts zilver. Telkens als de stad belegerd werd, moesten de Maastrichtenaars hun zilver inleveren om de legers te betalen. Het zilver is zeer kostbaar. Voor een kleine tafelkandelaar betaal je al gauw 15.000 à 20.000 euro. Het meeste Maastrichtse zilver bevindt zich trouwens in België, in musea en in privé-verzamelingen, en werd meegenomen tijdens de Belgische opstand, een traumatische ervaring voor de Maastrichtenaars. Plots werd men afgesneden van het achterland. Velen verhuisden dan ook naar België en namen hun zilver mee. In het *Zilvermuseum* in Antwerpen vind je veel Maastrichts zilver. Een van de eerste wetten die het Belgische Parlement aannam, was een wet waarbij de Belgische nationaliteit aan de gevluchte Maastrichtenaars werd toegekend.”



DUIZEND KAARSEN PER DAG

Via de *Bisschopsmolen*, een oude watermolen, steken we door naar de oude binnenstad met de immer gonzende winkelstraten.

De *basiliek van Onze-Lieve-Vrouw* is de mooiste kerk van Maastricht, een topmonument. De Romaanse kerk ziet er eerder uit als een vesting en zo is ze ook gebouwd. Ze dateert namelijk van voor het jaar 1000, toen er nog geen stadsmuren waren. Ze diende dus als verdediging. Daarom bezit ze geen groot portaal maar slechts een kleine zijingang. Later werd de kapel aangebouwd. Daar bewonderen we het beeld van *Maria Sterre der Zee*, een icoon van de stad. “Als je dit beeld niet gezien hebt, ben je niet in Maastricht geweest,” beweert Tom.

“De Maastrichtenaar gaat er geen kaars aansteken maar een *bougie*. Iedere dag worden hier meer dan duizend *bougies* gebrand. Op feestdagen zelfs tweeduizend. De binnenkant van de kapel ziet er dan ook roetzwart geblakerd uit. Om de twee jaar moet ze worden schoongespoten. Binnen moeten je ogen even wennen aan het donker, zowel in de kerk als in de kapel. Door de subtiel schuin geplaatste glasplaat lijkt het alsof er geen glas voor het Mariabeeld staat. Het beeld draagt een echte stoffen mantel, een Spaans gebruik. De eerste mantel werd geschonken door de Spanjaarden die Maastricht veroverden. Sindsdien kreeg het Mariabeeld verschillende mantels. Maria draagt nu een zilveren kroon, maar met Kerstmis en Pasen krijgt ze een gouden kroon met diamanten. Ze heeft ook een geheimzinnige glimlach. Men zegt dat ze een *Mona Lisa-lach* heeft. Het beeld is zeshonderd jaar oud en wordt ieder jaar rondgedragen in de stad.”



SHOPPEN MET MAXIMA

Op het *Onze Lieve Vrouweplein* met de terrassen onder de platanen waan je je in Zuid-Frankrijk. “Een van de favoriete plaatsen van de ‘*Hollanders*’,” lacht Tom. De *Stokstraat*-buurt kent een turbulent verleden. Tijdens de jaren 1960-1970 was dit de grootste achterbuurt van de stad. Hoewel het voorheen een heel rijke buurt was, raakte ze vervallen toen Maastricht veranderde in een industriestad. Hier heersten vijftig jaar geleden criminaliteit en prostitutie. Alle huizen verkeerden in erbarmelijke toestand. Ze waren scheefgezakt en gekraakt door druggebruikers. Na veel commotie kocht de gemeente alle huizen op en begon aan de restauratie die twintig jaar zou duren. Vandaag is de *Stokstraat* uniek want alle huizen zijn beschermd. Aan de arduinen gevelstenen zie je nog dat het vroeger een rijke buurt was. En vandaag opnieuw. Zelfs koningin Maxima kan je hier geregeld spotten op zaterdag. Opmerkelijk zijn de gevelstenen boven de deuren. Vierhonderd huizen in Maastricht hebben nog zo’n gevelsteen. Ze waren de voorlopers van de huisnummers die Napoleon invoerde. “*Waar woon je?*” - “*In den Swaen in de Stokstraat.*” Zo moet het toen geklonken hebben. Eén gevelsteentje met “*nous desiron la paix*” (sic) herinnert eraan dat de inwoners de bezettingen en oorlogen echt beu waren.



KOFFIE EN BOEKEN IN DE KERK

We belanden in de *Kleine Staat*, volgens Tom de tweede duurste winkelstraat van Nederland, na de *Kalverstraat* in Amsterdam. “Niet omdat hier zo’n dure winkels zitten maar wel door de hoge huurprijzen. Maastricht leeft van de Belgische kopers. Op zaterdag en zondagmiddag hoor je hier alleen Vlaamse dialecten en Walen. Veel winkeliers en restaurants geven toe dat ze failliet zouden gaan zonder de Belgen.” Tussen de *Markt* en het *Vrijthof* ligt Winkelcentrum *Entre Deux*. Hier steken we door om de *Boekenkerk* te bereiken. Nadat ze een tijdje als fietsenstalling werd gebruikt, bouwde de stad de *Dominicanerkerk* om tot boekenwinkel. Je slentert over de oude grafstenen op zoek naar je favoriete boek en kijkt omhoog naar de kleurrijke fresco’s op het plafond. Waar vroeger het altaar stond, geniet je nu van je espresso. Tijden veranderen. Op het reusachtige *Vrijthof* brengen tientallen werklui alles in gereedheid voor de jaarlijkse optredens van André Rieu, iedere keer weer een spectaculaire show waarvoor dertienduizend bezoekers naar de stad afzakken. Geen tijd meer om de *Sint-Janskerk* of de bijzondere *Servaaskerk*, een pelgrimskerk, te bezoeken. Een rondleiding in de kerk duurt anderhalf uur, daarvoor komen we graag een keertje terug.



BONNEFANTENMUSEUM

Wanneer je de Maasoever volgt vanaf de brug langs de *Avenue Céramique*, kan je niet voorbij de eigennuttige toren van het *Bonnefantenmuseum*, een kunstmuseum, ondergebracht in het voormalige weeshuis van Maastricht. De kinderen van het weeshuis werden ‘*des bons enfants*’ genoemd. Opnieuw een Belgische en Franse invloed. Zo ontstond deze bijzondere museumnaam. De vaste collectie die vooral gericht is op de late middeleeuwen in Vlaanderen, Duitsland en Italië, verwijst ook weer naar de Noord-Zuidverbinding.

Tijdelijke tentoonstellingen vind je op de website van het museum.



MEER INFORMATIE

- www.visitmaastricht.be
- www.bonnefanten.nl

ONZE ADRESJES

- **Pâtisserie Royale** (sinds 1929), Wycker Brugstraat 13
- **Bikke** (Scandinavisch restaurant), Hoogbrustraat 43a
- **Café De Gouverneur** (voor een lekker biertje), Boschstraat 105a
- **Café In Den Ouden Vogelstruys**, Vrijthof 15



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 staat hij stil bij de tanende invloed van Frankrijk in West-Afrika.

KAKI VERVANGT *FRANÇAFRIQUE*

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

30 augustus 2023, bij een staatsgreep in Gabon zetten militairen president Ali Bongo af. 26 juli 2023, het leger in Niger neemt de macht over van president Mohamed Bazoum. September 2022, in Burkina Faso zet kapitein Ibrahim Traoré de luitenant-kolonel aan kant, die in januari na een putsch de plaats van president Roch Kaboré ingenomen heeft. Eind september 2023 laat de regering weten dat ze een nieuwe poging tot staatsgreep verijdeld heeft. September 2021, de president van Guinee, Alpha Condé, moet wijken voor een junta. Mei 2021, kolonel Assimi Goïta neemt in Mali de touwtjes in handen, nadat een jaar daarvoor president Ibrahim Boubacar Keita met een coup aan de dijk gezet is. April 2021, nadat president Idriss Déby in een gevecht met rebellen omkomt, komt Tsjaad onder het bestuur van een militaire raad, met zijn zoon Mahamat aan het hoofd. Acht militaire staatsgrepen in tweeënhalf jaar, een fenomeen om stil bij te staan.

De vijf landen waarvan sprake liggen allemaal in West-Afrika en zijn voormalige kolonies van Frankrijk. Hoewel de concrete aanleiding voor de coups in elk land anders is, geeft dat te denken over de weerslag ervan op de invloed van Frankrijk in die regio. Het deelde er als kolonisator, vanaf 1659, toen de Fransen zich in de stad Saint-Louis vestigden, in wat nu Senegal heet, tot pakweg driekwart eeuw geleden -Guinee was als eerste onafhankelijk, in 1958- de lakens uit. En het bleef dat ook doen toen de koloniale periode achter de rug lag. Het was op zo'n dwingende manier aanwezig dat het postkoloniale beleid van Frankrijk in Afrika de naam *Françafrique* meekreeg.

Economie

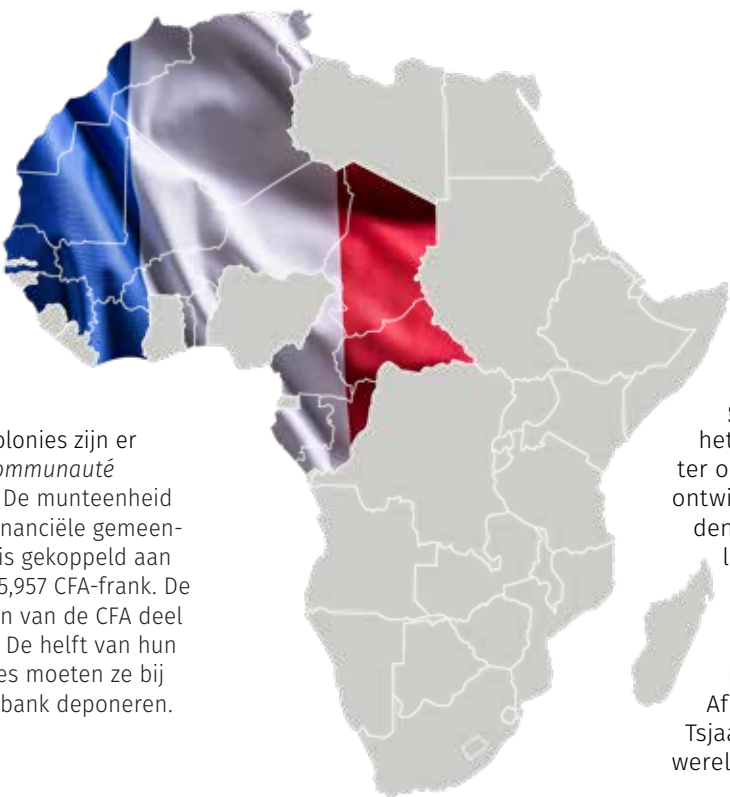
In de eerste plaats trok Frankrijk de economische banden stevig aan. Een mooi voorbeeld is Niger. Het Franse Orano heeft er een meerderheidsaandeel in de drie bedrijven die er elk een uraniummijn in bezit hebben. Uranium is van levensbelang voor de elektriciteitsproductie in Frankrijk, die voor bijna 63 procent uit

atoomenergie bestaat. De voorbij tien jaar stond Niger in voor een vijfde van het aangeleverde uranium. Het is Frankrijks grootste leverancier na Kazakstan. 85 procent van de Nigerezen heeft thuis geen elektriciteit.

Oliereus TotalEnergies exploiteert olie in Gabon en heeft op het Afrikaanse continent een netwerk van 4700 benzinstations. Het opdelven van mangaan, waarvan Gabon de op één na grootste producent is, een mineraal van wezen-

lijk belang voor batterijen voor elektrische auto's, is in handen van een filiaal van het Franse Eramet.

"DE TELEURSTELLING OVER HET FRANSE OPTREDEN IS DES TE GROTER OMDAT DE SOCIALECONOMISCHE ONTWIKKELING VAN DE BETROKKEN LANDEN ACHTERBLIJFT."



Monetair

Twaalf voormalige kolonies zijn er lid van de CFA, de *Communauté Financière Africaine*. De munteenheid van die Afrikaanse financiële gemeenschap, de *franc CFA*, is gekoppeld aan de euro, 1 euro is 655,957 CFA-frank. De facto maken de leden van de CFA deel uit van de eurozone. De helft van hun buitenlandse reserves moeten ze bij de Franse nationale bank deponeren.

Militair

In West-Afrika heeft Frankrijk een basis in Gabon, Ivoorkust en Senegal maar het Franse leger was ook actief in andere landen. In Burkina Faso en Niger bestreden ze jihadistische rebellen. In Mali vormden Franse soldaten de ruggengraat van een internationale operatie tegen drie milities in het noorden, die tien jaar terug het bewind van president Keita bedreigden.

Politiek

Het Franse leger staat niet alleen borg voor de verdediging van het grondgebied. Als het in 1969, onder president Valéry Giscard d'Estaing, ingrijpt om een einde te maken aan het keizerrijk van Bokassa de Eerste in Centraal-Afrika, zit zijn opvolger, David Dacko, in één van de vliegtuigen. Wanneer er in 1965 nood is aan een opvolger voor de zieke Gabonese president Léon Mba ontvangen Charles de Gaulle en zijn legendarische rechterhand voor Afrika, Jacques Foccart, Albert-Bernard Bongo, de vader van de onlangs afgezette Ali, op het *Elysée* vooraleer hem goed te keuren voor de dienst.

Kentering

De staatsgrepen van de voorbije jaren houden een ommezwaaï in. In

De opmars van jihadistische groepen is niet gestuit, integendeel. De teleurstelling over het Franse optreden is des te groter omdat de sociaaleconomische ontwikkeling van de betrokken landen achterblijft. Bij de op de ranglijst van menselijke ontwikkeling tien laagst geklasseerde landen treffen we in dalende volgorde Guinee aan, Burkina Faso, Mali, de Centraal-Afrikaanse Republiek, Niger en Tsjaad. In de armste regio van de wereld is kaki de dominante kleur.

En dan de arrogantie, van militairen die het plaatselijke leger niet ernstig nemen en van politici. Sprekend is Macrons houding wanneer hij in 2017 de studenten toesprekt aan de universiteit van de Burkinese hoofdstad Ouagadougou. De stroom valt uit. Dat is niet de schuld van Frankrijk, zegt hij, 't is aan uw president om dat te regelen. Als Kaboré, die naast hem zit, op zijn teen getrapt de zaal verlaat, grapt Macron: "*hij is de air-conditioning gaan herstellen*". Ze spreken er nog altijd over. Het lijkt erop dat we een bladzijde van de geschiedenis omdraaien. "*Er is geen Françafrique meer*", besloot Macron onlangs.

Terug naar af

Begin van de jaren negentig maken de meeste landen in West-Afrika, onder impuls van president François Mitterrand, de overstap naar een meerpartijensysteem, met democratische verkiezingen. Voorbij het bijna overal in zwang zijnde stelsel van de eenpartijstaat, dat vooral een torenhoge schuldenlast, corruptie en veralgemeende armoede tot stand gebracht had. Aan het hoofd van die dictatoriale regimes stond er vaak iemand met een kaki verleden. Het lijkt erop dat we terugkeren naar af. ■

Acht landen van de CFA hebben in 2019 besloten om vanaf 2027 de CFA-frank te vervangen door een nieuwe munteenheid, de *eco*, maar de coronacrisis heeft roet in het eten gegoooid. Orano delft in Niger nog uranium op in één mijn, die zo goed als uitgeput is.

Ontgoocheling

Verscheidene factoren verklaren die kanteling in de houding van de militairen die het heft in handen genomen hebben. Zo groeit de ontevredenheid over de Franse interventies.

SIERAPPELS, SNOEPJES VOOR HET OOG

Tekst en foto's IVO PAUWELS

In het voorjaar betoveren ze je met hun bloesem. Een overvloed aan kleine witte, roze, rode of purperen bloemen aan bomen die zelden te fors worden voor een doorsnee tuin. Later volgen de vruchtjes. Vele duizenden soms. Geel, oranje, rood of bijna zwart, met of zonder blos, rolrond of enigszins ovaal. En allemaal zijn ze eetbaar, sommige zelfs lekker. En als ze in de nazomer of het najaar rijp zijn, zijn het leuke liflafjes bij een glaasje calvados.

Een allemansvriend

Maar ook bloemschikkers zijn er van in de nazomer tot vaak nog voorbij kerst blij mee en gebruiken ze voor allerlei arrangementen of voor de versiering van feesttafels. En als ze langzamerhand rijpen en van de boom vallen, zijn de vogels er dol op. In april en mei bloeien de sierappelbomen overvloedig. Net voor en bij het begin van de bloei kun je

bloeiende takken naar de vaas brengen en daarmee de lente in huis halen. Dan blijven er nog meer dan genoeg aan de meestal kleine boom om allerlei insecten en vooral bijen en hommels te plezieren. Die bestuivende insecten bij uitsteking geven op hun beurt de aanzet voor honderden kleine appeltjes. En nog iets, terwijl de grote appelrassen belaagd worden door maden van de fruitmot en zonder maatregelen

wormstekig worden, blijven de kleine sierappeltjes gaaf. Prachtig is de bloesem van onder meer *Malus 'Rudolf'*. Die is roodachtig in de zon en paarsachtig in de schaduw. Bovendien zijn de bloemen vrij groot.

Maak een verantwoorde keuze

Sommige sierappelbomen kunnen aangetast worden door meeldauw die de vrij kleine bladeren grijsig en dof maakt. Vaak hangt dat van de (weers)omstandigheden af. Sommige cultuurvariëteiten zijn gevoeliger dan andere. De volgende sierappelbomen zijn goed resistent tegen meeldauw en andere bladziekten. Bovendien worden ze vaak en vlot aangeboden.

Malus 'Evereste' heeft witte bloemen die uit roze bloemknoppen ontluiten. De vruchten zijn rood. *Malus 'Golden Hornet'* bloeit roze. De gele sierappeltjes zijn wat groter en hangen vaak met drie te samen. De boom heeft vaak een vaasvormig silhouet. *Malus 'Red Sentinel'* heeft een overdadige witte bloesem en helderrode sierappeltjes die lang op de boom blijven. De reeds aangehaalde *Malus 'Rudolf'* heeft de

Malus 'Red Sentinel'



"NET VOOR EN BIJ HET BEGIN VAN DE BLOEI KAN JE BLOEIENDE TAKKEN NAAR DE VAAS BRENGEN EN DAARMEE DE LENTE IN HUIS HALEN"

mooiste bloesem. Het jonge blad is bovendien bronsgroen. De vruchtjes zijn oranje-geel. *Malus 'Adirondack'* is een opgaande dwergsierappel die maximaal 3 meter hoog wordt. De bloempjes, purperrood in knop, ontkiemen zuiverwit. De vruchtjes zijn klein en oranje en blijven tot diep in de winter aan de boom hangen. *Malus 'John Downie'* heeft grote, schitterende witte bloemen gevolgd door mooie geeloranje vruchten met een rode blos. De kruin is grillig en



Malus 'Rudolf'

de appels duimdik en enigszins langwerpig. Ze smaken friszuur, maar vallen bij rijpheid eind augustus snel af.

Planten en verzorgen

Zoals vele bladverliezende bomen kan je sierappels op naakte wortels

planten vanaf half november tot uiterlijk half maart. Voorzie een korte bloempaal. Vroeg planten draagt de voorkeur. De bomen stellen nauwelijks eisen aan de grond. Ze wensen volle zon, maar gedijen ook in de halfschaduw. Ze verdragen snoei in winter en zomer. ♦





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*

OKR

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: de *Zesdaagse van Gent*.



BAANWIELRENNEN

BELEEF HOOGDAGEN TIJDENS DE ZESDAAGSE VAN GENT

© Golazo Sports

“OOIT MOEST MEN DE DEUREN SLUITEN OMDAT DE MASSA GEVAARLIJK GROOT WERD”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS

Een veelkleurig uitgedost peloton dat aan een rotvaart over de houten piste scheurt. Een dolenthousiast en massaal aanwezig publiek. De geur van braadworst die uit de catacomben van ‘t Kuipke opdoemt. Tapkranen die amper werkloos blijven. Het zijn maar een paar bijzonderheden die van de *Zesdaagse van Gent* een groot volks- en sportfeest maken. Na meer dan een eeuw zit er nog geen sleet op. Al vormt het gebrek aan andere zesdaagsen wel een bedreiging.

Op 14 november wordt ze letterlijk op gang gescho- ten, de 82ste *Zesdaagse van Gent* - officieel: de *Lotto-Zesdaagse Vlaanderen-Gent*. De eerste editie vond plaats in 1922, toen nog in het *Feest- en Floriapaleis*. De Oost-Vlaamse *flandrien* Marcel Buysse kroonde zich met zijn Zwitserse ploegmaat Oscar Egg tot eerste winnaar. In 1927 werd de wielerpiste afgebroken, maar Gentenaar Oscar Braeckman kwam met een oplossing. Hij kocht een andere piste en installeerde die in de kleine zaal van het *Feestpaleis*.

Die piste was kort - slechts 160 meter - en had erg hoge bochten. Zo ontstond de naam *Kuipke*. Geldgebrek zorgde ervoor dat er pas in 1936 voor het eerst een zesdaagse op de nieuwe locatie doorging. Ook de *Tweede Wereldoorlog* bracht een onderbreking met zich mee, vandaar dat er in 101 jaar maar 82 edities plaatsvonden.

Ook in de daaropvolgende decennia kende de *Zesdaagse van Gent* geen rimpelloos bestaan. In 1962 brandde ‘t *Kuipke* en werd onder meer de houten piste in de as gelegd. Alweer

was er gedurende enkele jaren geen zesdaagse tot in 1965 de nieuwe piste werd ingehuldigd. Die telde 166,66 meter, drie rondes voor 500 meter dus. Vandaag is dat nog steeds de lengte van de piste van ‘t *Kuipke*. Een zwarte editie van de *Zesdaagse van Gent* was zeker die van 2006. Tijdens de ploegkoers op de vijfde avond raakte het stuur van de Spaanse renner Isaac Gálvez verstrikt in dat van Dimitri De Fauw. Beide renners vielen en Gálvez kwam met zijn borst terecht tegen de vangrail bovenaan de piste. Nog voor hij in het ziekenhuis arriveerde,

was Gálvez overleden. De zesdaagse werd stopgezet.

Boegbeeld Patrick Sercu

Sportief kende de *Zesdaagse van Gent* hoogten en laagten, met ook een wisselende publieke opkomst. Tegenwoordig is ‘t *Kuipke* vaak uit- verkocht, met meer dan 7000 enthousiastelingen per avond. Maar ooit trok de openingsavond amper 500 aanwezigen, herinnert Roger De Maertelaere zich. Als voormalige persverantwoordelijke en oud- sportjournalist maakte hij ettelijke zesdaagsen mee. “Dat veranderde toen het duo Merckx-Sercu op de baan verscheen. Sportief was die periode ook een hoogtepunt. Nadien zakke het weer een beetje ineen.”

Over de *Zesdaagse van Gent* praten, kan inderdaad niet zonder Patrick Sercu te vermelden. De West- Vlaming is de recordhouder in Gent met elf eindzeges, waarvan vier aan de zijde van Eddy Merckx. Na zijn actieve carrière werd Sercu wed-

strijdleader van de *Zesdaagse van Gent*. “De invloed van Patrick Sercu was enorm”, verduidelijkt Roger De Maertelaere. “Zijn faam als renner zorgde ervoor dat hij later als wed- strijdleader een inspirerende rol had bij de renners. Die dachten er zelfs niet aan hem of zijn beslissingen in vraag te stellen, laat staan te betwisten. Het boegbeeld Sercu kon ook de grootste wielrenners op zijn affiche krijgen. Dat zorgde ervoor dat de sportieve waarde van de *Gentse Zesdaagse* ieder jaar groter werd. Maar Patrick en zijn zoon Christophe (de huidige wedstrijdlei- der - mvm) waren ook de eersten die een totaal andere sponsoring introduceerden. Ze benaderden grote bedrijven, zonder de bakker, slager en kruidenier over het hoofd te zien. Ze speelden ook in op de veranderende tijdgeest met passend amusement. Maar er kwamen geen ‘naakte madammen’ op een podium aan te pas, zoals veel Duitse organi- saties dat wel deden. Die dachten daarmee het zakencijfer een boost te geven. Ten onrechte, zo bleek



© Golazo Sports (Roeselare)

“Ik herinner mij een avond dat Patrick Sercu op een bepaald ogenblik de deuren liet sluiten omdat de massa op de ‘volksplaatsen’ - het middenplein dus - te gevaarlijk groot werd.”

later. De groei van de toeschouwers- aantallen in Gent - nu iedere dag een vol huis - werd onder het bewind van Patrick Sercu ingezet. Ik herinner mij een avond dat Patrick op een bepaald ogenblik de deuren liet sluiten omdat de massa op de ‘volksplaatsen’ - het middenplein dus - te gevaarlijk groot werd.”



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.

✓ Producten van uitstekende kwaliteit
✓ 156 jaar fabrikant
✓ Levering binnen 48 uur (voor rechte trapliften)

Gratis nummer
0800 269 38
info@stannah.be
www.stannah.be

Knip hier

Stuur mij uw gratis brochure!

Naam:

Telefoonnummer:

Postcode/Stad:

E-mailadres:

Stannah - Spoorwegstraat
29 - 1702 - Groot-Bijgaarden

32



“De invloed van Patrick Sercu was enorm. Zijn faam als renner zorgde ervoor dat hij later als wedstrijdleider een inspirerende rol had naar de renners.”

>> Slapen in ‘t Kuipke

Het concept van de zesdaagse is in al die tijd weinig veranderd. Zes dagen na elkaar rijden renners gedurende enkele uren over een ovalen wielersbaan, verdeeld in ploegen van twee renners. Tot de jaren 70 van de vorige eeuw reden de renners nog de klok rond, wat de wedstrijden er zeker niet boeiender op maakte. Ze overnachtten in ‘t Kuipke, mochten zelfs het gebouw niet verlaten tijdens de zesdaagse. Ook vandaag nog nemen ploegen van twee renners het in verschillende wedstrijdvormen tegen elkaar op. In elk onderdeel kunnen ze punten verdienen. In sommige kunnen ze ook een ronde nemen, daarbij halen ze het peloton in. De ploeg die de meeste ronden aflegde gedurende de zesdaagse, is de eindwinnaar. Zijn er meerdere ploegen die ‘in dezelfde ronde staan’, dan wint de ploeg die de meeste punten verzamelde.

Welke wedstrijden er precies worden gereden, dat verschilt naargelang de zesdaagse. De belangrijkste wedstrijd is de ploegkoers, ook wel koppelkoers, *américaine* of *madison* genoemd. Die laatste namen refereerden aan *Madison Square Garden* in New York waar in 1899 de eerste zesdaagse voor ploegen werd gereden. Een ander populair onderdeel is de *dernywedstrijd*. Elke renner wordt daarin gegangmaakt door een *derny*, een lichte bromfiets. Wanneer het gezoem van de *derny*’s ‘t Kuipke

“GENT HEEFT MET SUCCES HET AFSCHEID DOORSTAAN VAN LOKALE HELDEN DIE INTERNATIONAAL OOK TOPPERS WAREN. DAT ZEGT VEEL.”

vult, voel je een lichte zenuwachtigheid op de tribunes en het middenplein opkomen. De *dernywedstrijd* is dan ook de populairste van een zesdaagse. Andere onderdelen van de zesdaagse zijn onder meer de afvaling (na een aantal ronden valt telkens de laatste renner af), de individuele en de ploegentijdrit en de puntenkoers (met tussensprints om de punten).

Zesdaagsen worden wel eens in één adem genoemd met al dan niet duistere afspraken. De renners zouden dan onderling bepalen wie een onderdeel of zelfs de zesdaagse mag winnen. Roger De Maertelaere waarschuwt om niet te snel conclusies te trekken. “Wat in het wielrennen op de weg als logisch en begrijpelijk wordt ervaren, wekt in een zesdaagse vaak het vermoeden van zogenaamde *combine*, zeg maar bedrog. Maar zoals op de weg hebben ploegen op de piste soms tegengestelde, maar ook wel gelijklopende belangen. En dan handelen ze daarnaar. Voor de kijkers gaat het om amusement, maar laat ons niet vergeten dat het profwielrennen ‘om den brede’ gaat. Geloof me, wielrennen

op de baan verschilt wat dat betreft in weinig met de koers op de weg.”

Gent is iconisch

Zesdaagsen waren er vroeger veel meer dan vandaag. In ons land had je naast Gent ook Brussel en Antwerpen. Er is vrij recent ook even een *Zesdaagse van Hasselt* geweest. Vandaag zijn die wedstrijden van de kalender verdwenen. Ook in het buitenland sneuvelden heel wat zesdaagsen. Net daarin schuilt volgens Roger De Maertelaere het gevaar voor Gent. “Enkele jaren geleden voorspelde ik dat het fout zou gaan met de zesdaagsen. Want ze verdwijnen aan een vreselijk tempo. Gent doet het prachtig, maar alleen Rotterdam heeft ook de storm kunnen doorstaan. De vraag is hoe lang nog? Hoe raken deze overblijvende zesdaagsen nog aan renners die er willen - en vooral kunnen - aan beginnen? Er is geen circuit meer, dus ook geen werkzekerheid en derhalve ook geen inkomen. Gaat Gent dit kunnen overleven? Dat vind ik beangstigend.”

Intussen leeft er nog steeds belangstelling voor het baanwielrennen. Neem nu de *Zesdaagse van Berlijn*, die eigenlijk een driedaagse is. Bij het schrijven van dit artikel eind oktober waren al verschillende vakken van de tribunes uitverkocht, drie maanden voor datum. Misschien is er dus toch hoop. “De toekomst van de *Zesdaagse van Gent* is schitterend”, zegt Roger De Maertelaere. “Ieder jaar zijn daags na het einde al 10.000 kaarten, of meer, verkocht voor de editie van een jaar later. Tot nog toe wijst niets erop dat het de komende jaren anders zal zijn. Gent heeft met succes het afscheid doorstaan van lokale helden die internationaal ook toppers waren, zoals Patrick Sercu, Etienne De Wilde en Iljo Keisse. Dat zegt veel.”

Wedstrijdleider Christophe Sercu stelde het vijf jaar geleden in *De Standaard* zo: “De renners komen graag naar Gent. De zesdaagse hier is iconisch, ‘t Kuipke heeft een grote naam en faam, toppers willen er graag bij zijn.”



“Ik sta graag positief in het leven. Sommige dagen is dit best wel pittig. Een uitdaging waarbij OKRA veel voor mij betekent.”

Karin

OKRA heeft jou nodig!

Mag OKRA jouw goede doel zijn voor dit jaar?

Met jouw **gift** verzekeren we de toekomst en de verdere uitbouw van de dienstverlening.

Kiezen voor een gift aan OKRA is kiezen voor een sterke seniorenvereniging. **Dat komt elk lid, dus ook jou, ten goede!**

“Nu al bedankt voor jouw steun!”

Giften kunnen via onze giftenrekening **BE52 7995 5051 4509** gestort worden, met vrije mededeling.

Bij giften van 40 euro of meer bezorgt OKRA tijdig het fiscaal attest.

Wens je **meer informatie** over onze Fondsenwerving, contacteer dan **Maria Bracke**, medewerker Fondsenwerving via mail: fondsenwerving@okra.be

WWW.OKRA.BE

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

► VERTREKPREMIE EN ONTSLAGVERGOEDING

Hier en daar worden de woorden vertrekpremie en ontslagvergoeding door elkaar gebruikt, maar ze houden wel degelijk iets anders in. Om het helemaal verwarrend te maken, circuleren ook begrippen als opzeggingsvergoeding, vertrekbonus en gouden handdruk.

Word je als werknemer met een contract van onbepaalde duur ontslagen of neem je zelf ontslag? Dan sta je niet van de ene dag op de andere en met lege handen op

straat. Je blijft nog een tijd bij je werkgever werken en krijgt voor die periode je normale loon. Hoe lang die zogenaamde opzegtermijn precies duurt, hangt af van de periode die je al bij jouw werkgever werkt. Er is ook een verschil tussen zelf ontslag nemen of ontslagen worden. In dat laatste geval duurt de opzegtermijn langer. De wijze van berekening verschilt naargelang de datum waarop je contract inging. Voor de periode voor 1 januari 2014 geldt een andere regeling dan voor de periode

vanaf die datum. Op hetacv.be vind je een handige tool om je opzegtermijn te berekenen.

Ontslagvergoeding

Je werkgever kan ook besluiten dat je jouw opzegtermijn niet moet uitvoeren. Mogelijk spanningen op de werkvloer of de angst dat je met bedrijfsgeheimen aan de haal gaat, kunnen daarvoor de reden zijn. In dat geval heb je recht op een ontslag- of opzeggingsvergoeding. Je werkgever betaalt je dan voor de resterende periode van de opzegtermijn jouw volledige loon met alle voordelen. Heb je een lange staat van dienst, dan kan het gaan om een aardig bedrag. Maar voor je jezelf rijk rekent: van die ontslagvergoeding gaan nog belastingen af. Bovendien heb je gedurende de periode van je opzegtermijn geen recht op een werkloosheidsuitkering.

"SOMMIGE BEDRIJVEN GRIJPEN NAAR DE VERTREKPREMIE OM NIEUWE MEDEWERKERS AAN TE TREKKEN OP EEN KRAPPE ARBEIDSMARKT."

Neem je zelf ontslag en doe je jouw opzegtermijn niet uit? Dan moet je jouw werkgever een verbrekingsvergoeding betalen. Ook die wordt bepaald door je loon en voordelen te vermenigvuldigen met de reste-

rende periode van de opzegtermijn. “Als je je opzegtermijn niet volledig wil uitvoeren, bespreek je dat best zo open mogelijk met je werkgever”, adviseert Piet Van den Bergh van ACV. “Kom je met je werkgever tot een akkoord over een vroegere vertrekdatum, vermijd je in je portemonnee te moeten tasten.”

Vertrekpremie

Een vertrekpremie of vertrekbonus, ook wel eens gouden handdruk genoemd, is er niet voor iedereen die ontslagen wordt. Deze premie wordt doorgaans uitbetaald bij een collectief ontslag, bijvoorbeeld bij een herstructurering. Toch grijpen sommige bedrijven ook naar de vertrekpremie om een andere reden. Ze zien er een middel in om nieuwe medewerkers aan te trekken op een krappe arbeidsmarkt. De vertrekpremie is dan een soort waarborg: valt de nieuwe job of het nieuwe bedrijf tegen en stap je (veel) sneller op dan verwacht? Dan krijg je een financiële compensatie voor het jobverlies. Daarnaast kunnen ook topmanagers wel eens een beroep doen op een vertrekpremie.

► REMGELD

De kosten van een doktersbezoek hoeft je in ons land als patiënt niet volledig zelf te dragen. Dankzij de verplichte ziekteverzekering krijg je een flink deel ervan terugbetaald. Het gedeelte dat je zelf betaalt, dat is het remgeld of persoonlijk aandeel.

De verplichte verzekering voor geneeskundige verzorging sluit je af bij een van de ziekenfondsen of bij de *Hulpkas voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering (HZIV)*. De instelling waarbij je bent aangesloten, zorgt voor de terugbetaling van geneeskundige verstrekkingen. Het gaat om een bezoek aan een huisarts, specialist of tandarts, maar ook aan een kinesist of verpleegkundige. Ook kosten voor een ziekenhuisverblijf, verblijf in een woonzorgcentrum, revalidatie, bevalling of bepaalde vormen van thuishospitalisatie worden terugbetaald. Ten slotte kan je ook de aankoop van bepaalde geneesmiddelen, van prothesen, een rolstoel, verbanden of implantaten indienen. In al deze gevallen gelden specifieke afspraken over wat wel en niet wordt terugbetaald.

25 procent remgeld of minder

Hoeveel er wordt terugbetaald, dat is afhankelijk van een aantal factoren. Standaard krijg je zowat 75 procent terug van het officiële honorarium dat je aan de arts betaalt. De overige 25 procent zijn voor jouw rekening. Dat gedeelte is het remgeld of persoonlijk aandeel. Heb je bij jouw huisarts een *Globaal Medisch Dossier*, dan ligt dat remgeld nog eens 30 procent lager. Zo'n dossier is een verklaring dat je kiest voor een vaste huisarts die jouw dossier bijhoudt. Voor een consultatie kies je in principe voor deze arts. Daarnaast is ook een verhoogde tegemoetkoming mogelijk. In dat geval betaal je geen of minder remgeld. Je hebt er recht op als je een sociale uitkering ontvangt. Heb je een laag inkomen, maar krijg je deze uitkering niet? Dan kom je niet automatisch in aanmerking voor de verhoogde tegemoetkoming, maar kan je die wel aanvragen.

Verder is er ook nog de derdebetalersregeling of regeling betalende derde. In dat geval betaal je enkel het remgeld. Het resterende deel van het officiële honorarium wordt rechtstreeks betaald door het ziekenfonds of de *HZIV*. Je hoeft dat deel dus niet zelf voor te schieten. Als je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming dan geldt deze regeling voor jou. Maar bij de apotheek, in het ziekenhuis en bij sommige hulpverleners geniet iedereen van de derdebetalersregeling.

Geconventioneerd

Hierboven hadden we het al over het officiële honorarium. Dat is het bedrag dat een zorgverlener officieel mag aanrekenen voor een bepaalde geneeskundige handeling. Werkt een arts, kinesist of andere zorgverlener aan het officiële honorarium, dan is die geconventioneerd. De zorgverlener is echter niet verplicht om aan dat tarief te werken en mag ook een hoger bedrag vragen. In dat geval is die gedeeltelijk of niet geconventioneerd (gedeeltelijk werkend volgens de officiële honoraria of volledig volgens vrij bepaalde honoraria). Rekent jouw zorgverlener een hoger honorarium aan dan het officiële tarief, dan betaal jij meer supplement.

“Gelukkig is er voor gezinnen die veel remgelden hebben moeten betalen ook de maximumfactuur. Die zorgt ervoor dat een gezin in een jaar nooit meer remgelden zal betalen dan wat volgens het inkomen haalbaar is. Je krijgt dan een extra terugbetaling en moet verder geen remgeld meer betalen in dat jaar. Het ziekenfonds past die maximumfactuur automatisch toe, zonder dat je daar zelf iets voor moet ondernemen.”

Tom De Spiegeleer, Christelijke Mutualiteit



► **HOOGSENSITIVITEIT**

Sommige mensen nemen meer informatie op met hun zintuigen. Met die informatie doen ze ook meer, wat soms tot overprikkeling en intense reacties kan leiden. In dat geval spreken we van hoogsensitieve personen. Ze maken zowat vijftien tot twintig procent van de bevolking uit.

De Amerikaanse psychologe Elaine Aron stelt dat hoogsensitiviteit vier kenmerken heeft:

- Diepgaande verwerking van prikkels en informatie: geluiden, geuren, smaken, texturen en andere zintuiglijke waarnemingen komen bij hoogsensitieve personen veel sterker binnen. Bovendien worden deze prikkels diepgaander verwerkt. Hoogsensitieve personen gaan met andere woorden met deze informatie veel meer doen. Het gaat daarbij niet enkel om de vorm, maar ook om de inhoud. Bijvoorbeeld: niet alleen het volume van een boodschap komt sterker binnen, ook wat er precies wordt gezegd.
- Overprikkeling: doordat prikkels zo sterk binnenkomen bij hoogsensitieve personen, kunnen ze ook té sterk binnenkomen.
- Emotionele intensiteit: de overprikkeling kan bij hoogsensitieve personen emotionele reacties uitlokken. Dat noemt men ook wel eens hooggevoeligheid, een term die vaak wordt verward met hoogsensitiviteit.
- Sensorische sensitiviteit: hoogsensitieve personen merken details in hun omgeving sneller op en raken er sneller door geïrriteerd.

DOOR SOMMIGEN WORDT HOOGSENSITIVITEIT NOG STEEDS IN VRAAG GESTELD, HOEWEL INTUSSEN BEHOORLIJK WAT WETENSCHAPPERS HET BESTAAN ERVAN ONDERSCHRIJVEN.

Dat prikkels sterker binnenkomen bij hoogsensitieve personen heeft te maken met het anders functioneren van hun hersenen. Prikkels en andere informatie worden veel minder gefilterd door het brein. Scans tonen aan dat hun hersenen sterker reageren op die prikkels en informatie. Vaak wordt gezegd dat hoogsensitiviteit een persoonlijkheidskenmerk is, iets wat je hebt of niet hebt. Wel wijzen sommigen erop dat er een spectrum is van ‘heel hoogsensitief’ tot ‘helemaal niet hoogsensitief’ en dat een persoon zich dus ook ergens tussenin kan bevinden.

Geen hype

Door sommigen wordt hoogsensitiviteit nog steeds in vraag gesteld, hoewel intussen behoorlijk wat wetenschappers het bestaan ervan onderschrijven. Zo vertelde neurowetenschapper professor Judith Homberg (Radboud Universiteit) bij de Universiteit van Nederland: “Hoogsensitiviteit bestaat, het is echt geen hype. Maar het werd lang door professionals niet serieus genomen en gezien als een hype. Pas sinds de jaren negentig is er serieus aandacht voor in de wetenschap. De laatste jaren zijn er steeds meer studies over verschenen en nu zijn er honderdvijftig

artikelen over dit onderwerp beschikbaar.”

Gave

Hoogsensitief zijn kan behoorlijk lastig zijn. De overprikkeling kan zorgen voor onder meer vermoeidheid en stress. Toch kan je hoogsensitiviteit ook als een gave zien. De sterkere emotionele reactie op pakweg mooie muziek, lekkere smaken of de warmte van de zon kan het leven extra dimensies geven. Het oog voor detail heeft troeven, ook op professioneel vlak. De grote opmerkzaamheid voor wat er in de omgeving gebeurt, geldt ook ten opzichte van andere mensen. Hoogsensitieve personen hebben dan ook een grote empathie.

"HOOGSENSITIVITEIT KAN BEHOORLIJK LASTIG ZIJN, MAAR JE KAN HET OOK ALS EEN GAVE ZIEN"

Omgaan met hoogsensitiviteit komt er vaak op neer om een evenwicht te zoeken. Inzicht in het fenomeen en hoe het zich bij iemand manifesteert helpen daarbij. Welke situaties zijn uitdagend? Wat zijn fysieke signalen? Wat helpt om weer tot rust te komen? Het zijn zaken die elke hoogsensitieve persoon met vallen en opstaan zal moeten ontdekken. ■

Wil je weten of jij een hoogsensitieve persoon bent? Doe dan de zelftest van HSP Vlaanderen, de Vlaamse Vereniging voor Hooggevoelige Personen.
www.hspvlaanderen.be/nl/aanbod/test-volwassenen-en-kinderen/zelftest



HET ORIGINELE OOGTABLET

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

**BLUE BERRY
HEEFT VEEL
LEVENSvreugde GEGEVEN!**

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

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

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

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

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

Goed zicht is levenskwaliteit

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



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

VRAGEN:

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

Bewijs van werking en functie

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



ODE AAN DE KLASSIEKE KEUKEN

Soms moet je het niet ver zoeken en zijn klassiekers een voltreffer. Televisiekok Jeroen Meus bracht net een nieuw boek uit met recepten van 100 klassiekers, een ode aan de hedendaagse klassieke keuken, zegt hij zelf. OKRA-Magazine mag exclusief twee recepten uit het boek volledig publiceren. Komt het water al in de mond?



> Benieuwd naar meer? Kijk dan op pagina 55 en win een exemplaar van het boek 'Klassieke kost' van Jeroen Meus



VOL-AU-VENT

Toegegeven, er is wat werk aan, maar je tovert er wel veel blijde gezichten mee. Want wie wordt niet vrolijk van een versgebakken kuipje bladerdeeg vol romige saus onder een laagje luchtige hollandaisesaus?

BEREIDINGSTIJD 1,5 UUR + 1 UUR GAARTIJD (BOUILLON)

- 4 stengels bleekselder
- 2 dikke wortelen
- 2 stengels prei
- 3 uien
- 6 teentjes knoflook
- 4 takjes tijm
- 4 blaadjes laurier
- 2 takjes rozemarijn
- 1 bosje peterseliestengel
- 15 bolletjes zwarte peper
- 12 kruidnagels
- 1 hoevekip
- 4 eidooiers
- 2 vellen bladerdeeg
- 300 g gehakt
- 1 ei
- 1 el broodkruim
- 250 g kleine champignons
- 310 g boter + extra
- 80 g bloem
- 1,5 dl room
- sap van 1 citroen
- 2 dopjes witte wijn mader of sherry tuinkers
- snuffje cayennepeper
- nootmuskaat
- peper en zout



Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook. Snijd alle groenten grof en doe ze in de pot. Voeg vijf teentjes knoflook, de verse kruiden, de specerijen en wat zout toe. Laat de bouillon kort sudderen en leg er vervolgens de kip in.

Laat de kippenbouillon een uurtje koken.
Gebruik een schuimspaan om tussendoor het
vet en onzuiverheden weg te scheppen.

Schep de gare kip uit de pot en laat afkoelen.
Zeef de bouillon.

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Klop 1 eiddoier los met een klein beetje water. Steek per bladerdeegbakje zes ringen uit het vel bladerdeeg. Gebruik hiervoor een grote dresseerring. Steek uit vier van elke zes lapjes een rondje met behulp van een kleinere dresseerring. Bouw elk kuipje op: onderaan een ronde lap, daarboven vier 'ringen' van bladerdeeg, en bovenaan opnieuw een ronde lap. Lijm alle onderdelen aan elkaar met een laagje losgeklopte dooier. Strijk ook dooier over de bovenkant van het gebakje, zodat het glanzend uit de oven komt; gebruik een kwastje.

Bak de bakjes in de oven tot ze luchtig en goudbruin zijn, ongeveer 20 minuten.

Meng het gehakt met het ei en het broodkruim. Kruid met wat peper en zout. Rol er identieke balletjes van met een diameter van ongeveer 1 centimeter.

Breng een deel van de (gezeefde) kippenbouillon aan de kook. Laat de balletjes daarin enkele minuten garen op een matig vuur.

Snijd de champignons in kwarten.

Smelt een klont boter in een pan en bak de paddenstoelen. Voeg tijdens het bakken het geplette teentje knoflook toe. Voeg een beetje peper en zout toe. Laat de champignons kleuren en zet ze opzij.

Pluk al het vlees van het karkas van de kip. Kies hoe je de kip wilt serveren: in grote stukken, hapklare brokken of extra fijn. Zet het vlees even opzij.

Maak een roux van de boter en de bloem. Schenk er een deel van de gezeefde kippenbouillon bij. Blijf geduldig doorroeren met een garde om klontertjes te vermijden. Schenk er af en toe wat bouillon bij en wacht tot de saus bubbelt. Ga door tot je een gebonden, maar voldoende vloeibare saus krijgt. Voeg ten slotte een scheutje mader (of sherry) en de room toe. Voeg dan de gebakken paddenstoelen, de stukjes kip en de gehaktballetjes toe aan de saus. Druppel er wat vers citroensap in en kruid naar smaak met peper, zout en vers- geraspte nootmuskaat. Proef en voeg naar smaak wat extra mader (of sherry) toe.

Snijd 250 gram boter in kleine blokjes.

Doe de 3 eidooiers in een pan (liefst een pan met een bolle onder- zijde). Voeg voor elke dooier een half eierdopje vloeistof toe; ik gebruik 2 dopjes witte wijn en 1 dopje water.

Klop het mengsel schuimig voordat je het op het fornuis zet. Zet de pan dan op een zacht vuur en blijf zonder ophouden kloppen met de garde. Klop met een flinke snelheid in een achtvorm, of draai de pan voort- durend een kwartslag naar links en naar rechts. Neem de pan af en toe van het vuur. Blijf doorgaan tot je een licht gebonden, schuimige saus krijgt, waarin de garde sporen nalaat. Laat in geen geval aanbranden of te heet worden. Neem de pan van het vuur. Voeg de boterblokjes in delen toe aan de warme, schuimige saus. Blijf intussen stevig kloppen met de garde. Doe er wat citroensap bij. Voeg ook een snufje cayennepeper en wat zout toe. Roer en proef of de smaken in balans zijn.

Snij het dekseltje uit de bladerdeegbakjes en schep een flinke portie van de velouté met kip, balletjes en paddenstoelen in en rond het koekje. Lepel er wat luchtige hollandaisesaus over en zet het dekseltje van bladerdeeg erbovenop. Werk elk bord af met een toef pittige thinkers en geniet.

GEHAKTBROOD

MET BOONTJES EN AARDAPPELEN

BEREIDINGSTIJD 1 UUR 25 MINUTEN

Een versgebakken gehaktbrood is op en top comfortfood. Maak er gerust twee in één keer voor een smakelijke boterham de volgende dag. Vergeet de mosterd niet!

- 1 kg gemengd gehakt (kalf/varken)
 - 4 sjalotten
 - 3 takjes tijm
 - 2 takjes rozemarijn
 - 2 eieren
 - 2 el (scherpe) mosterd
- + extra:
- 100 g paneermeel
 - 800 g aardappelen (kruimig)
 - 800 g sperzieboontjes
 - bicarbonaat natuuraal
 - boter
 - nootmuskaat
 - peper en zout

Neem het vlees uit de koelkast. Snipper 2 sjalotten in piepkleine stukjes. Rits de blaadjes van de takjes tijm en rozemarijn en hak die zo fijn mogelijk. Smelt een klontje boter in een hoge pan of kleine kookpot op een matig vuur en stoof de snippers sjalot tot ze glazig zijn, maar niet gekleurd. Voeg na een paar minuten de kruiden toe en roer.

Doe het mengsel met het gehakt in een ruime kom. Voeg de eieren en de mosterd toe. Strooi er het paneermeel bij en roer met een houten lepel of spoel met de handen.

Zet je fingerspitzengefühl in, want je moet nu een mengsel krijgen dat sappig is en tegelijk voldoende stevig. Als je makkelijk een balletje kunt rollen, is het goed. Als het mengsel te kleverig is, voeg dan wat extra paneermeel toe. Proef het gehaktmengsel en voeg naar smaak wat peper en zout toe.

Stort het gehaktbrood op je werkplank en maak je handen nat. Vorm tot een mooi ovaal en bol broodje.

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Smelt een klont boter in een braadpan op een matig vuur. Leg het gehaktbrood erin en laat het vlees korsten. Laat het 3 tot 4 minuten onaangeroerd in de pan liggen en draai het dan pas om.

Zorg dat de boter niet verbrandt; voeg indien nodig een klontje koude boter toe. Geef het broodje ook aan de ommezijde een goudbruin korstje. Leg het vleesbrood in een ovenschaal en schuif het in de oven. Laat zo'n 40 minuten garen.

Schil de aardappelen en kook ze in 20 minuten gaar in water met een snuf zout. Kook de boontjes in een pot met een snufje bicarbonaat in net geen 10 minuten beetgaar. Spoel ze meteen even onder koud stromend water en laat ze uitlekken.

Snijd 2 sjalotten in heel fijne stukjes. Smelt een klontje boter in een stoofpot op een matig vuur tot het een beetje begint te kleuren. Stoof de sjalot in een paar minuten glazig. Roer regelmatig. Voeg de gekookte boontjes toe en roer ze erdoor. Kruid met een beetje peper, zout en versgeraspte nootmuskaat. Druppel ten slotte een scheutje natuuraal bij de boontjes en laat nog enkele seconden meestoven.

Snijd het gehaktbrood in dikke plakken. Serveer er boontjes en gekookte aardappelen bij, en werk de borden af met een lepeltje scherpe mosterd. 🍷

Kom op
tegen Kanker

‘Hoe kan ik zelf bepalen wie wat van mij erft?’

U leest het in onze gratis gids!

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



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

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

☐

De heer

☐

Mevrouw

Voornaam

Naam

Straat

Nummer

Bus

Postcode

Gemeente

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

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

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

ACTRICE EN UITVAARTBEGELEIDSTER
STEFANIE MOENS

“IK GELOOF HEEL STERK IN DE KRACHT VAN DE LIEFDE”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANK BAHNMÜLLER

Een stralende zomerdag in het stadspark van Dendermonde. Stefanie Moens (42), actrice en uitvaartbegeleidster, begroet me met een hartelijke knuffel. Ze straalt. “Ik heb een fantastisch leven,” lacht ze. Enthousiasme lijkt wel in haar DNA te zitten. Haar lach heeft ze van haar vader die ze verloor toen ze zestien was. “Verloren, maar ook niet verloren,” vertelt Stefanie, “want mijn papa is altijd bij me.” Maar wie is Stephanie nu eigenlijk? Verklapt de lach op haar gezicht ook hoe ze dag na dag in het leven staat?

Stefanie knikt en glimlacht nog meer: “Absoluut, ik hou van het leven. Ik probeer er het beste uit te halen en de wereld een beetje mooier te maken door me in te zetten voor anderen. Ik barst van de energie en ben iemand die graag straalt en lacht. Maar ik kan ook verdriet voelen en stilstaan bij zowel het leven als de dood. Ik hou van de verschillende rollen in mijn leven: dochter, moeder, partner, actrice, uitvaartbegeleidster.”

Vertel eens uit welk nest je komt?

“Ik kom uit een fantastisch gezin en ben opgegroeid als enig kind met talloze levendige herinneringen aan mijn jeugd. De warmte die er heerste, voel ik nog steeds nu ik in het ouderlijk huis woon. Het is bijzonder hoe Kevin, onze dochter Noa en ikzelf in de keuken knuffelen, op exact dezelfde plek waar ik vroeger mijn ouders omhelsde. Mijn ouders waren er altijd voor me. Mijn vader was mijn held, mijn moeder mijn heldin. Helaas verloor ik mijn vader toen ik zestien was. Hij werd slechts 43. Na zijn overlijden werd de band met mijn moeder alleen maar sterker. Ze leeft heel bewust en het verlies van mijn vader heeft haar zwaar getekend, maar ze is er ook sterker uitgekomen.”

Was je vader ziek?

“Het begon met hoofdpijn en wat later hoorden we dat hij een tumor had. Op twee maanden tijd was hij weg. Maar hij stierf zoals hij heeft geleefd. Ondanks de beperkte tijd, de pijn, de chemokuren en het ongemak, probeerde hij nog zoveel mogelijk te genieten van het leven. Hij bracht tijd door met familie en vrienden en hij genoot. Hij was dankbaar en gelukkig en zei vaak dat hij een voller leven heeft gehad dan veel mensen die langer leven. Hij had ook alles bereikt wat hij wilde: de vrouw van zijn leven en zijn dochter. Zijn twee meisjes. Het

afschied was zeer intens. Op zijn sterfbed luisterden we naar *Holy Mother* van Luciano Pavarotti en Eric Clapton. Mijn vader stierf op het einde van dat lied, terwijl de klokken begonnen te luiden. Dat was zo mooi en zo intiem. Warm en triest tegelijk.”

Hoe ben je als jong meisje omgegaan met dat verdriet? En hoe gaat het nu?

“Ik ben nu 42 jaar, mijn vader werd slechts 43. Het is een vreemde gedachte dat ik volgend jaar ouder zal zijn dan hij ooit is geweest.

**“ONDANKS DE KORTE TIJD,
DE PIJN EN DE CHEMOKUREN
GENOOT MIJN VADER
ZOVEEL MOGELIJK VAN HET
LEVEN. HIJ HAD ALLES
WAT HIJ WILDE: ZIJN TWEE
MEISJES.”**

Natuurlijk had ik veel verdriet toen hij stierf, maar ik duwde dat verdriet weg en stelde het uit, want het leven ging door. Maar soms stak het onverwachts de kop op en dan voelde ik me boos en gefrustreerd, omdat het leek alsof niemand meer om hem gaf. Mijn moeder had het lastiger, maar pakte haar verdriet sneller aan. Zij verloor haar man, ik mijn vader. Verdriet kan je nooit vergelijken en ook niet hoe mensen ermee omgaan. Mijn vader komt nog vaak ter sprake. Kevin en ik waren jeugdvrienden, hij heeft mijn vader nog gekend, maar Noa niet. Ken je dat tv-programma *Boris*, waarin Jeroom samen met zijn vrienden Jonas en Bockie een roadtrip maakte, precies zoals zijn overleden broer Boris altijd had gedroomd? Zo’n reis wil ik samen met Kevin en Noa maken. Tijdens die reis wil ik Noa vertellen wat voor een bijzondere man haar opa was. Ik ben altijd blij als ik over hem kan praten. Ik kan



“Als uitvaartbegeleider laat ik de kracht van de liefde spreken door mensen te helpen een taal te vinden voor hun verdriet.”

>> nog steeds met hem lachen en hem in gedachten aanspreken. De dood jaagt me geen angst aan, want ik weet dat papa ergens is en dat ik hem ooit terug zal zien.”

me energie en vormen de plek waar ik volledig tot rust kom. Samen zijn we een sterk team en ik voel me echt bevoorrecht.”

“MENSEN ZIJN HET MOOIST OP DE MEEST KWETSBARE MOMENTEN.”

Je bent zaakvoerder bij Paco Producties en al twintig jaar actrice. Hoe ben je eigenlijk actrice geworden?
“Ik heb eerst psychologie gestudeerd, maar dat was te hoog gegrepen. Daarna volgde ik een opleiding om les te geven in het lager onderwijs, maar ik had tegenslag met mijn praktijk. Toen vond mijn moeder een artikel over de ITVS, de Internationale

Televisieschool, waar je kon leren presenteren en acteren. Zodra ik afgestudeerd was, kwam ik bij Paco Producties terecht en begon ik kinder- en theater voor volwassenen te spelen. Ik vind het zalig om voor kinderen te spelen, want die zijn zo ontwapenend eerlijk. Maar ik speel ook serieuze stukken voor volwassenen. Met Paco Producties willen we mensen wakker schudden en aan het denken zetten.”

Caro Bridts schreef samen met jeugdschrijver Lieven De Pril De Kansendans. Het verhaal van Caro is straf. Ze groeide op in bittere armoede en werd voortdurend uitgesloten. Maar dankzij haar sterke innerlijke kracht en dankzij een paar alerte leerkrachten en een voetbaltrainerskoppel stond ze weer recht.

“In De Kansendans kruip ik met het grootste respect in de huid van Caro. Zij is echt een straffe vrouw en haar veerkracht is enorm. De reacties zijn overweldigend. Caro’s verhaal geeft mensen in armoede een stuk erkenning en is voor wie zich inzet tegen armoede een grote eyeopener en aanmoediging. Het stuk schudt mensen wakker en zet hen aan het denken. De Kansendans maakt op een krachtige manier duidelijk dat armoede een structureel probleem is en geen persoonlijk falen. Je beseft het niet als je het niet zelf hebt meegemaakt. Enkele jaren geleden was ik als vrijwilliger betrokken bij de opstart van een nieuwe Welzijnsschakel in Dendermonde. Daar leerde ik mensen in armoede beter te begrijpen. Ik doe er vooral praktisch werk zoals de brunch met Pasen organiseren, kerstpakketten maken en rondragen, flyers verspreiden. En ik luister, zo veel ik kan.”

Je speelt ook De uitvinding van tevredenheid, of het verhaal van Lieven De Pril waarin hij afscheid neemt van zijn vader. Dat brengt ons naadloos terug bij de dood van je eigen vader, maar ook bij een andere job die je sinds 2022 invulling geeft: die van uitvaartbegeleidster. Hoe ben je daarbij gekomen?

“Toen ik met toneel begon, ging er een wereld voor mij open. Het was de plek waar ik mezelf kon zijn en mijn ware zelf kon ontdekken. Maar toen Covid-19 uitbrak en we niet meer konden spelen, zocht ik een nieuw vangnet. Die kans kreeg ik toen ik als uitvaartbegeleidster aan de slag kon in het nieuwe

rouwcentrum vlakbij het huis van mijn schoonouders. Ik greep die kans met beide handen en het bleek een ware openbaring te zijn. Het sloot naadloos aan bij wie ik ben en waarin ik geloof. Voor mij is God te vinden in de natuur, in onze medemensen en zelfs in de dood. En na de dood, is er nog steeds het leven. Ik geloof sterk dat mijn vader er nog altijd is en dat ik hem ooit weer zal terugzien. Het is moeilijk rationeel te verklaren, maar ik voel het wel. Ik geloof heel hard in de kracht van de liefde. En in de opdracht een goed en eerlijk mens te zijn en te zorgen voor anderen. In mijn werk als uitvaartbegeleider, kan ik de kracht

van de liefde laten spreken door mensen te helpen een taal te vinden voor hun verdriet. Mensen zijn op hun mooist op hun meest kwetsbare momenten. En net dan kan ik naar hen luisteren, erkenning geven, troost bieden, hen inspireren en hen met elkaar verbinden. Het is voor mij een ongelooflijke zegen.”

SPEELKALENDER De Kansendans op www.armoede.org

A horizontal collage of nine small portraits of diverse people of various ages and ethnicities, all smiling or making positive gestures.

Bezoek **reva2023, dé informatiebeurs voor mensen met een beperking, ouderen, mantelzorgers, dienstverleners en andere professionelen**

Ontdek meer dan 130 exposanten en activiteiten, en vind antwoorden op al je vragen over dienstverlening en hulpmiddelen

SPECIAL revacation
met aandacht voor
inclusieve vakanties
en toegankelijk
reizen

A line drawing illustration showing various people with disabilities: a person in a wheelchair, a person with a white cane, a person with a prosthetic arm, and others in various settings like a park, a cafe, and a beach.

Programma en praktische informatie:
www.reva.be

reva2023
BEPERK JE BEPERKING - LIMITEZ VOS LIMITES

GRATIS tickets: scan **, check www.reva.be of knip dit ticket uit**

7, 8 en 9 december 2023, 9:30u - 17:00u
Flanders Expo - Maaltekouter 1 - 9051 Gent

10 OM NIET TE MISSEN



EXPO'S

1 KRASSE KOPPEN

Kunstenaars als Peter Paul Rubens, Rembrandt en Johannes Vermeer zetten in de 17de eeuw al hun talent in om het gelaat te schilderen. In deze intieme werken kom je dichterbij de kunstenaar. Nooit eerder kwam het genre zo uitgebreid aan bod. Voor *Krasse koppen* brengt het KMSKA maar liefst 76 nationale en internationale topstukken samen, de meest sprekende exemplaren.



Expo tot 21 januari 2024
KMSKA, Leopold de Waelplaats
1, 2000 Antwerpen
Info & tickets: www.kmska.be

2 IN THE EYE OF THE STORM, MODERNISME IN OEKRAÏNE, 1910-1930

In the Eye of the Storm belicht een scala aan artistieke stijlen en diverse culturele identiteiten en toont meer dan zestig werken. Daarvan zijn de meeste in bruikleen gegeven door het *National Art Museum of Ukraine* (NAMU) en het *Museum of Theatre, Music and Cinema of Ukraine* om ze te beschermen tijdens de aanhoudende Russische invasie van Oekraïne.

Expo tot 28 januari 2024
Koninklijke Musea voor Schone Kunsten van België, Regentschapsstraat 3, 1000 Brussel
Info & tickets: www.fine-arts-museum.be



NACHTJE ERFGOED

3 EBURON HOTEL

In het centrum van Tongeren ligt het moderne *Eburon Hotel*. Oorspronkelijk deed het gebouw dienst als gasthuis en in de tweede helft van de 12de eeuw was het een herberg voor pelgrims op weg naar Santiago de Compostella. Negen eeuwen later zijn er opnieuw reizigers welkom. Op vrijdagen kost een overnachting minder dan op andere dagen.

Meer info via www.eburonhotel.be



4 THE DOMINICAN

Het chique boetiekhotel *The Dominican* in hartje Brussel was niet altijd een hotel. Het gebouw staat er al sinds 1465 en diende toen als klooster. Achter de eenvoudige voorgevel schuilt een rijkdom aan geschiedenis, beïnvloed door religie en kunst. In de gezellige bar kun je iedere dag van de week ook gewoon iets gaan drinken.

Meer info via www.thedominican.be



5 BOTANIC SANCTUARY

Een oase van rust, daar zorgt het hotel nu voor, maar dat was het eeuwen geleden ook al. Rond de botanische tuin werden vanaf de 12de eeuw ziekenhuisafdelingen, een klooster, een pastorie en huurwoningen gebouwd. Sinds 2001 kun je op deze unieke plek ook overnachten. Wandel zeker de lobby eens binnen als je in de buurt bent.

Meer info via www.botanicantwerp.be



6 LEVEN MET DE DOOD

In *Leven met de dood* lees je wat Iede Hoorn meemaakt in zijn werk als uitvaartondernemer. Wat hij inmiddels weet is dat de dood veel meer is dan stemmige kleding en koffie met cake. De dood is verdrietig, soms schrijnend, maar vaak ook mooi, liefdevol en zelfs grappig. Door zijn verhalen te delen, wil Iede een nieuwe blik op de dood werpen in de hoop die bespreekbaar te maken.

Leven met de dood, Iede Hoorn, Uitgeverij Kosmos, 22,99 euro.

**7 HET IS OKÉ OM JE NIET OKÉ TE VOELEN**

In *Het is oké om je niet oké te voelen* nodigt rouwcoach Megan Devine je uit om rouw een plek te geven in je leven en het niet zo snel mogelijk te overwinnen en door te gaan. Aan de hand van ervaringsverhalen, onderzoek, tips en creatieve *mindfulness*-oefeningen leidt ze je op een unieke manier door een ervaring waar we vroeg of laat allemaal mee te maken krijgen.

Het is oké om je niet oké te voelen, Megan Devine, Uitgeverij Altamira, 21,99 euro.

**8 HET LICHT VAN DE DODE STERREN**

De dood en verlies zijn onlosmakelijk verbonden met het leven: door overlijden van een dierbare, maar ook door het verlies van idealen, relaties of huis en haard. Door psychologie en filosofie samen te brengen laat psychoanalyticus Massimo Recalcati zien dat we in het proces van rouw en nostalgie dicht bij wat verloren is kunnen blijven, zonder te bezwijken onder verdriet.

Het licht van de dode sterren, Massimo Recalcati, Uitgeverij De Bezige Bij, 21,99 euro.

**9 BLIJF**

In een chalet in de bergen spreekt een vrouw in het geheim af met haar minnaar. De twee beleven een idyllische romance, de tijd lijkt stil te staan als ze samen zijn. Tot haar geliefde plotseling aan een hartaanval sterft. Als ze de volgende ochtend bij de chalet weg moet, legt ze hem in haar auto en gaat ze met hem op reis zonder een ander duidelijk doel dan nog langer bij hem te kunnen blijven.

Blijf, Adeline Dieudonné, Uitgeverij Atlas Contact, 22,99 euro.

**10 O! DIERBAAR BELGIË**

In dit boek presenteren journalist Sophie Allegaert en fotograaf Heikki Verdurme 52 bijzondere weekendjes weg in België. Het is een eigenzinnige selectie: het ene weekend trek je je met je geliefde terug in een architectuurparel, het andere weekend kom je met de hele familie thuis in een design vakantiewoning, om wat later met de kroost in een glampingtent op een alpacaweide te belanden. Er is keuze in overvloed!

O! Dierbaar België, Sophie Allegaert en Heikki Verdurme, Uitgeverij Lannoo, 25,99 euro.



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



Opleiding geleidehonden, maatschappelijke ondersteuning, wetenschappelijk onderzoek, enz...

Dankzij jou bevorderen we de autonomie van personen met een visuele beperking. Wist je dat een de opleiding van een blindengeleidehond meer dan € 25 000 kost? Dit is waarom jouw wil ertoe doet!

Steun Vrienden der Blinden met een legaat of schenking

0 % erfbelasting!

Als jij aan Vrienden der Blinden iets nalaat via testament of ons bij leven een schenking doet, betalen wij daar **0 % belasting op**.

Bedankt voor jouw solidariteit!



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

T: 058 53 33 00
iksteun@vriendenderblinden.org

**Amis
des
Aveugles
—
Vrienden
der
Blinden**

Vrienden der Blinden vzw. - H. Noterdaemestraat 1, 8670 Koksijde
Ondernemingsnummer: 0406.579.854

ONDERSTEUNING VAN DE VRIJWILLIGERSTEAMS

Elk jaar opnieuw voorziet **OKRA** in een rijk en kwalitatief aanbod van gevarieerde activiteiten. De lokale trefpunten kunnen hieruit een selectie maken voor hun leden. **OKRA** ondersteunt haar vrijwilligers in de trefpunten ook met informatie en vormingen.

VERZEKERING VAN DE LEDEN

Als **OKRA**-lid ben je verzekerd voor de meeste activiteiten die verband houden met **OKRA**. Bovendien ben je als deelnemer ook verzekerd op de heen- en terugweg naar en van de plaats van de activiteit.

OKRA-MAGAZINE

10 x per jaar ontvang je het hedendaagse **OKRA**-magazine en 3 x per jaar is dat magazine aangevuld met een provinciale katern.

TERUGVERDIENBARE VOORDELEN

Het **OKRA**-bonnenboekje is een extraatje bovenop je lidmaatschap bij **OKRA**. Je ontvangt het in september samen met het magazine of bij de start van jouw lidmaatschap. De bonnen bieden je kortingen of een speciaal **OKRA**-voordeel bij verschillende partners. Maak er zeker gebruik van!

Onbetaalbaar!

Bij **OKRA** krijg je de kans om je talenten in te zetten binnen trefpunten, themagroepen of andere werkingen. Er is ruimte om met elkaar nieuwe initiatieven te ondernemen. Bij **OKRA** blijf je altijd waardevol!

WAAROM BETAAL JE OKRA-LIDGELD?

Of anders gezegd: wat gebeurt er met je geld?

Voor 30 euro word je lid van **OKRA** (12 euro als bewoner van een woonzorgcentrum en/of de partner, en 50 euro als gezin). Je maakt dan deel uit van een warme en bruisende organisatie. Met jouw lidmaatschap steun je onze organisatie en waar we voor staan. Maar waar gaat dat lidgeld naartoe?

OKRA-ZORGRECHT

OKRA biedt een bijzondere dienstverlening aan voor al wie zorg krijgt of zorgt voor een familielid of vriend. Deze erkende vereniging draagt de naam **OKRA-ZORGRECHT**. Lid worden is gratis en brengt geen enkele verplichting mee. Het geeft je wel het recht om gebruik te maken van:

- ons luisterend oor en advies op maat
- goede informatie en communicatie
- ontmoetings- en vormingsactiviteiten voor zorggebruikers en mantelzorgers
- onze belangenbehartiging.

Trouwens, wil je meer weten over pensioenen, mobiliteit, wonen of andere thema's die je aanbelangen, dan zit je bij **OKRA** goed.

STEUN AAN DE LOKALE TREFPUNTEN

Een deel van jouw lidgeld stroomt meteen door naar de lokale trefpunten. Het ondersteunt hen bij het organiseren van activiteiten.

WERKING EN PERSONEEL

Onze **OKRA**-vrijwilligers doen veel, maar kunnen uiteraard niet alles alleen. Daarom is er ook personeel nodig, zowel in onze streekpunt-secretariaten als bij activiteiten. Daarnaast hebben we ook een boekhouding, een website, promotiemateriaal, nieuwsbrieven, een ledenadministratie, enz. En om de nodige subsidies van de overheid te krijgen, is er ook heel wat werk/verantwoording nodig waarvoor ons personeel zich met veel plezier inzet.

OKRA DOET AAN BELANGENBEHARTIGING

OKRA neemt het als grootste ouderenvereniging in Vlaanderen op voor de belangen van ouderen in onze samenleving. Op alle beleidsniveaus nemen we die stem op, in gemeentelijke adviesraden, maar ook op Vlaams-, federaal- en Europees niveau. Dat is – jammer genoeg – vaak heel erg nodig. Jouw lidmaatschap geeft ons de steun die we daarvoor nodig hebben!

TOEMAATJES

- Alle **OKRA**-lidmaatschappen gelden per kalenderjaar. Nieuwe leden die instappen vanaf 1 september genieten extra en zijn lid tot het einde van het volgende jaar!
- Wie voor het eerst lid wordt van **OKRA** én lid is van CM krijgt 10 of 20 euro terugbetaald door CM.

OKRA onderzocht ...

Hoe vaak ga je naar een gedenkplaats van een dierbare, zoals een kerkhof?

Wekelijks 5 procent

Maandelijks 11 procent

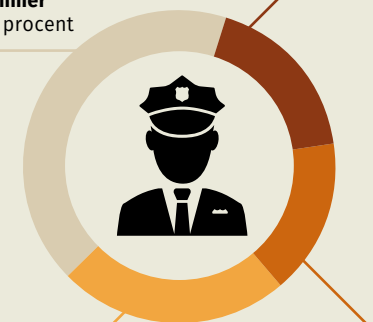
Bij gelegenheid, zoals verjaardag, overlijdensdatum, Allerzielen, ... 53 procent

Zelden of nooit 31 procent

Ken je jouw wijkagent?

Nee en dat vind ik jammer 42 procent

Ja 18 procent



Ja maar enkel van zien 16 procent

Nee maar ik vind het niet erg 24 procent

Zelf je mening geven?

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

Het leven is duurder geworden. Welke uitspraak past het beste bij jou?

- Ik ga niet meer op café of restaurant 5 procent
- Ik ga minder op café of restaurant 32 procent
- Ik ga evenveel op café of restaurant, maar beperk mijn uitgaven 29 procent
- Ik ga evenveel op café of restaurant, maar ga naar goedkopere etablissementen 9 procent
- Ik kijk er niet naar, je leeft maar één keer 25 procent

Deze keer kan je een exemplaar winnen van **Reünie** van Aspe/Boets of **De Schelde vergeet nooit** van Paul De Wit. We verloten van elk boek drie exemplaren onder de deelnemers van deze maand.

Invullen en info: www.okra.be/onderzoek

Koester elk thuismoment.

Comfortlift
Orona

Gerust in je vertrouwde omgeving.

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

Bel voor gratis prijsophaal

0800 20 950

comfortlift.be

HORIZONTAAL
1 zwaardwalvis **5** babysit **10** wijs man **14** tegenstellend voegwoord **15** rijstgerecht **16** lastdier met koppige reputatie **17** langs een landweg gebouwd dorp **19** enorm groot **20** Japanse kleurkarper **21** kleine kajuit **22** schermwapen **23** in zee uitlopend gebergte **25** Europeaan **27** middel tegen motten **29** onderdeel van de Verenigde Naties **32** gegevens **33** iemand die druk praat **35** pausennaam **37** naar buiten **39** plezier **40** band dwars over de borst **42** verkoudheid **43** mening **46** hoofd van een moskee **47** Creoolse taal **49** huid om de nek **51** soort kabeljauw **52** vervolgens **53** herfstbloem **56** aanwijzend voornaamwoord **58** tot nader bericht (afk.) **61** veiligheidssluiting **62** wilde rozelaar **65** op het genoemde **66** Zuid-Amerikaanse dans **67** insnijding **68** alleen **69** toevluchtsoord **70** uitdrukking.

VERTICAAL
1 plaats in Rusland **2** evenredigheid **3** spotprent **4** honderd vierkante meter **5** handelaar **6** Turkse broodsoort **7** doffe dreun **8** bloeiwijze **9** s'il vous plaît (afk.) **10** omwille van **11** verstijvend koud **12** overwinning **13** geestdrift **18** bijwoord **22** voor een gedeelte **24** Vlaamse uitroep van verbazing **25** Europese hoofdstad **26** een zekere **27** type rijtuig **28** scheepsleuning **30** soort mandarijn **31** Russisch gebergte **32** scheepsvloer **34** betalingsbewijs **36** opmerking (afk.) **38** kleurstof **41** Latijns-Amerikaanse dans **44** kookgerei **45** grote eetkamer **48** plaats in Syrië **50** dapper **53** levenslucht **54** gedorste graanhalmen **55** klank **56** dunne overjas **57** rivier in Duitsland **59** naar beneden **60** heesterachtige plant **62** Europese ruimtevaartorganisatie **63** ontastbare stof **64** toestel (afk.).

Stuur je oplossing naar: OKRA, Kruiswoord November 2023, PB 40, 1031 Brussel vóór 25 november 2023. De winnaars worden persoonlijk verwittigd. Voeg een postzegel van 1,19 euro euro toe (niet vastkleven).

1	2	3	4		5	6	7	8	9		10	11	12	13
14					15						16			
17					18						19			
20					21					22				
		23	24					25	26					
	27					28		29			30	31		
32					33		34				35		36	
37				38		39				40	41			
42				43	44				45		46			
	47		48					49		50				
			51					52						
53	54	55					56	57			58	59	60	
61						62	63				64			
65						66					67			
68						69					70			

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

Oplossing Kruiswoordraadsel OKTOBER 2023

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN

- 5 exemplaren van **‘Reuma van 1 tot 101 jaar’** van professor Peggy Jacques
- 5 exemplaren van **‘Het alfabet voor groot verdriet’** van Uus Knops
- 5 exemplaren van **‘Helpen bij verlies en verdriet’** van Manu Keirse
- 5 exemplaren van **‘De verbindende kracht van eindelevensverhalen’** van Hilde Ingels en Michèle Morel
- 5 exemplaren van **‘Klassieke kost’** van Jeroen Meus



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

MOOI

Nu de dagen veel korter zijn, vertrek ik ‘s morgens in het donker en kom ik ook in het donker thuis. Ik kijk al reikhalzend uit naar het moment dat het weer langer licht wordt. Maar eerst nog de winter door.

Toch is er ook een mooie keerzijde. Ik zie door het treinraampje de zon op- en ondergaan. Ook na 25 jaar pendelen, blijf ik opgetogen over het vaak heel mooie schouwspel. Dan zou ik medereizigers die in een boek of op een scherm zitten te kijken willen wijzen: “kijk daar, hoe mooi!”, maar dat durf ik niet. Met regenbogen heb ik dat ook. Prachtig zoals ze in een grote halve cirkel in volle glorie verschijnen boven weiden en velden. En zonde als je het niet ziet.

Thuis zit ik niet zomaar een uur door het raam te turen zoals op de trein. Nochtans valt in de tuin ook veel te zien. Op een middag begin oktober ging het - terwijl ik het eten aan het klaarmaken was - op de radio over bloeiende klimop en hoe gegeerd die is door bijen, zweefvliegen en vlinders op zoek naar nectar. Een rijk gedekte tafel om bij te tanken voor de winterrust of de grote trek naar het Zuiden. Ik keek naar buiten en rond de bloemen van de klimop ging het er precies aan toe zoals het op de radio werd beschreven. Ik zag bijen en ook twee prachtige atalantavinders. Die overwinteren in warme zuidelijke oorden, hoorde ik. Met kleine, tere vleugels zo’n lange tocht maken, onvoorstelbaar.

Er landde ook een andere vlinder op de bloemen. Een dagpauwoog leerde Google me. Daarover vertelde de radiogast dat die in winterslaap gaat, tot in het voorjaar. Het leek wel of ik naar een live documentaire zat te kijken, met de radio als commentaarstem. Nu ik weet hoe belangrijk die klimopbloemen zijn op een moment dat er niet veel nectar meer te vinden is, zal ik ze met nog meer plezier laten staan. Net zoals het groepje brandnetels. Wie vlinders in de tuin wil, moet niet zozeer vlinderstruiken zetten maar brandnetels laten staan, vertelde een insectenkundige. Want daar leggen vlinders hun eitjes op. We helpen de natuur vooral door niet te veel in te grijpen. Het zit uit zichzelf schitterend in elkaar, als wij het niet verstoren. Op wandel aan zee met kleinkind Cato enkele dagen later, zagen we op de banken op de dijk her en der lieveheersbeestjes. Ik wees Cato op de gestippelde beestjes. Met een kind kan je je enthousiasme zonder schroom delen. Ze zijn er heel ontvankelijk voor. Cato ging naarstig op zoek naar nog een ‘heerbeestje’ en op een andere bank nog eentje. Een van hun laatste uitstapjes voor ook deze diertjes in winterslaap gingen.

In één van zijn dierenverhalen schrijft Toon Tellegen: “Wat is mooi?” vroeg de mier. “Als je iets ziet of hoort” zei de vlinder, “en het is net of iemand je hart aait.” Vlinders en lieveheersbeestjes en zonsopgangen en -ondergangen zijn zo’n streling voor oog en hart. Kleine gelukjes als een soort nectar voor mensenharten. ■

An

Reacties welkom bij ancandaele1@gmail.com

OPLOSSING KRUISWOORD NOVEMBER 2023

51	46	63	19	26	35	32
----	----	----	----	----	----	----

Naam:
Straat + nr:
Postnr.:
Woonplaats:
Tel.:
E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:
Voorkeur prijs:
WAT IS JOUW VOORKEURPRIJS UIT ONZE PRIJZENKAST, OP PAGINA 55
Schiftingsvraag: In welk jaar vond de eerste editie van de Zesdaagse van Gent plaats?

TIP

HET ANTWOORD OP DE WEDSTRIJDVRAAG vind je elders in dit OKRA-MAGAZINE.



Gezonde Buurt gaat voor meer levenskwaliteit

Gezonde Buurt heeft aandacht voor jouw gezondheidsnoden

Wat vind jij belangrijk voor een gezonde en
bloeiende gemeente?

Laat het ons voor 22 december weten via onze korte
bevraging **én win een gezond ontbijt voor je buurt**

Met je antwoorden starten we het gesprek over de
belangrijkste noden in je gemeente.

Gezonde Buurt streeft naar een betere levenskwaliteit
voor iedereen. We doen dit samen met jou.

www.gezondebuurt.be

