

okra
trefpunt 55+

magazine

FEBRUARI 2024

DE WINTER BEU? DENK NU AL
ZON, ZOMER EN REIZEN

5 MANIEREN OM
DE WERELD TE
VERKENNEN

WIELERCOMMENTATOR
JOSÉ DE CAUWER:

**“PASSIE IS DE
KAPSTOK VAN
HET LEVEN, HOE
OUD JE OOK
BENT.”**


**DE 10 MEEST
GESTELDE
PENSIOEN-
VRAGEN**

**JAMES ENSOR
DE MAN ACHTER
DE MASKERS**

**SPRINGLEVENDE TRADITIE
DAAR ZIJN DE GILLES,
DAAR IS DE LENTE**

**PLASTISCHE CHIRURGIE:
BELLE OF HET BEEST?**



Langer thuis
met een traplift
van Otolift

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

Vrijblijvend thuisadvies
Maak vandaag nog een afspraak voor een gratis en vrijblijvend thuisadvies. Omdat elke situatie anders is, maken wij de traplift helemaal op maat. Hoe uw trap er ook uitziet en wat uw wensen ook zijn; samen vinden we altijd de perfecte oplossing.



Stuur mij een gratis
informatiepakket

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

Okra24

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

COLUMN

Niet tijdelijk



STEVEN

MENSEN IN ARMOEDE
MOETEN EIGENLIJK
WANDELLENDE
WETBOEKEN EN
SOCIALE KAARTEN
ZIJN.

Stel je voor dat je dertig jaar bent. Je zit in de financiële problemen. Dan hoop je dat dat een fase is waar je zal uitraken. Je zoekt naar oplossingen of hulp. Stel je nu voor dat je 67 bent en niet rondkomt met je pensioen. Dan besef je dat dat geen tijdelijke situatie is. Het is vaak voor altijd. Zoiets neemt bij gepensioneerden vaak alle perspectief en hoop weg.

Ik denk aan ouderen die geen eigen, afbetaalde woning hebben en met hun pensioentje iedere maand nog dezelfde huur moeten betalen, levenslang. Of misschien zegt de overheid dat je volgens hen in een te grote sociale woning woont. Zeker, je krijgt iets anders toegewezen, meestal in een andere wijk, waar je niemand kent. Begin er maar aan op je zeventigste, wanneer het veel moeilijker is om nieuwe contacten te leggen.

En die hobby die je zo graag deed. Of dat koffietje dat je graag ging drinken en dat je dag kleurde. Misschien kan dat er ook niet meer af. Dat betekent voor gepensioneerden soms een enkele reis richting grijze eenzaamheid. Het zit in alle hoekjes en gaat vaak ook over echt simpele alledaagse zaken, waar we zelden bij stilstaan.

Een kunstgebit, ik zeg zo maar iets. Ik zie dag in dag uit mensen die pijn hebben omdat het iets te groot of te klein is. Maar naar een (te dure) tandarts gaan, kunnen ze niet. Ik zie mensen die hun kankerbehandeling niet kunnen opstarten of zich daarvoor in de schulden steken, om te kunnen leven.

Er zijn toch allerlei tegemoetkomingen? Zeker, maar je moet ze wel kennen. Dat is zo'n kluwen. Mensen in armoede moeten eigenlijk wandelende wetboeken en sociale kaarten zijn. Er zijn nochtans zoveel databanken met gegevens. Ik vraag me af of het nu zo moeilijk zou zijn om die rechten automatisch toe te kennen? Maar misschien is dat nu net niet de bedoeling?

Beleidsmakers vertrekken vaak enkel vanuit hun eigen referentiekader. En weet je, ik neem het een minister niet kwalijk dat die geen vrienden heeft die in zo'n situatie leven. Maar ga in gesprek met ouderen in kwetsbare situaties. Het is onmogelijk je te verplaatsen in hun situatie. Luister, zoek samen, toets af en pas beleid aan. Mensen in kwetsbare situaties zijn niet de verwaarloosbare, onvermijdelijke, bijkomende schade van beleidskeuzes!

En die schade is er. Dat zien we elke dag. Neem nu de verregaande digitalisering. Dagelijks worden we geconfronteerd met de gevolgen daarvan. Aanmelden met *itsme*, dat lijkt een fluitje van een cent. Maar naast de niet vanzelfsprekende vaardigheden moet je ook beschikken over internet, smartphone, account, kaartlezer ... We zien de leeftijd waarop mensen niet meer kunnen volgen, alsmaar verlagen, en daar zien zeker ouderen vanaf. Zo duw je ze in een isolement.

Zet gepensioneerden niet aan de kant. Hun vrijwillig engagement is onmisbaar voor onze maatschappij. Bovendien zal de vergrijzing enkel maar toenemen. Dat brengt uitdagingen met zich mee die we moeten aangaan met de ouderen zelf. Dat is een grote kans, geen bedreiging. ■

Steven Van Hemelryck



Steven Van Hemelryck, groepswerker namens het Gents Collectief Tegen Armoede
www.gentscollectieftegenarmoede.be



GASTREDACTEUR WORDEN?
MAGAZINE@OKRA.BE

Bel gratis naar 0800 - 59 003 of kijk op Otolift.be



KORTRIJK



MAASMECHELEN



HAMME



TEMSE

© Veerle Beeckmans

BIJ ONS
BRUIST
HET

KORTRIJK De leden van OKRA-trefpunt Heule Watermolen brachten een gesmaakt bezoek aan chocolatier Vandenbulcke.

MAASMECHELEN Wie dacht dat winter gelijkstond aan binnen blijven, heeft het goed mis. OKRA-trefpunt Opgrimbie zette het nieuwe jaar in met een stevige wandeling en een even stevige borrel.

HAMME Het OKRA Promenadeorkest koos wel voor warmere oorden: de orkestleden zaten er warmpjes bij in de loge, met een lekker broodjesbuffet, koffie en wat straffer. Het orkest zelf was ook heel straf, vond het publiek. Oude klassiekers, popmuziek en filmmuziek wisselden elkaar af.

TEMSE Herfst, winter, lente of zomer, wandelen kan op vele manieren. Wie het nuttige aan het aangename wil koppelen, kan *plandelen*. Die trend waaide over uit Scandinavië, onder andere naar Temse. Spreek uit zoals wandelen, met twee toonloze e's. Voer uit zoals wandelen, maar dan met een vuilniszak in de hand en raap terwijl je wandelt zwerfvuil op in bermen en bossen. *Plandelen* komt van - verrassing - ons woord wandelen en het Zweedse woord *plocka*, wat verzamelen betekent. Een versnelling hoger? Dan kan je *ploggen*, wat dan weer een samentrekking is van *plocka* en joggen.



Wat als ... OKRA niet bestond?

Wat betekent OKRA voor jou? Kruip in je pen en vertel het ons in maximaal 50 woorden. We verloten een fijn verrassingspakket onder de deelnemers. Een leuke kwalitatieve foto van jezelf maakt het plaatje compleet, maar is niet verplicht. Mail je tekst voor 1 maart 2024 naar communicatie@okra.be en vergeet niet je naam en adres te vermelden.



12



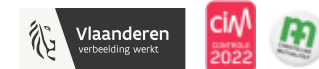
22



27

februari

- 3 **Column**
STEVEN VAN HEMELRYCK: NIET TIJDELIJK
- 6 **Vraag het aan OKRA**
DIGITALE TELLER
- 8 **De 10 meest voorkomende pensioenvragen**
- 12 **Over wat telt**
WIELERCOMMENTATOR JOSÉ DE CAUWER
- 16 **Gezondheid**
PLASTISCHE CHIRURGIE: BELLE OF HET BEEST?
- 18 **Markering**
MARKEER JIJ OOK DEZE DATA?
- 20 **De wereld van Guy Poppe**
LITHIUM, EEN RAAR METAAL
- 22 **De mvx achter de vrijwilliger**
WIM DECLERCK UIT HOUTHAIEN
- 24 **Springlevende tradities**
DE GILLES
- 27 **Doorleefd**
GEWEZEN JOURNALISTE TILLY STUCKENS
- 31 **OKRA-jury**
VIJF MANIEREN OM DE WERELD TE VERKENNEN
- 34 **Alles wat je moet weten over**
CROWDFUNDING, MINIMUMPENSIOEN, INKOMENS GARANTIE VOOR OUDEREN EN BEL-20
- 40 **UIT**
JAMES ENSOR IN OOSTENDE
- 44 **Groen**
DE LANGST BLOEIENDE BOOM
- 46 **Aan tafel**
GEWOON LEKKER GEZOND
- 47 **OKRA onderzoekt en Expeditie Banglabike**
- 50 **10 om niet te missen**
- 53 **Niet te missen sportieve activiteiten in 2024**
- 54 **Kruiswoordraadsel**
- 55 **Prijzenkast en De tuin van (h)eden**



Ledenblad OKRA vzw OKRA-leden ontvangen OKRA-Magazine tien keer per jaar (niet in januari en augustus). Lid worden kan via lidworden.okra.be of door je naam, adres en geboortedatum te sturen 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 februari 2024** Steven Van Hemelryck (gastredacteur), Wim Bogaert, An Candaele, Dominique Coopman, Mark De Soete, Peter Dhaese, Jurgen D'Ours, Dirk Eestermans, Nona Heremans, Els Hoebrechts, Eric Hulsmans, Lisa Kaspers, Marijn Loozen, Ellen Ophalvens, Guy Poppe, Steven Reynders, Rebecca Schoeters, Karlijn De Haes, Eric Sohl, Tine Vandecasteele, Ellen Van Reybrouck, Chris Van Riet, Lucie Van Hemelrijk, Karin Vanhoven, 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** Trevi plus bvba, Katrien Lannoo, Meerlaan 9, 9620 Zottegem, 09 360 48 54, Katrien@treviplus.be **Oplage:** 163 620 exemplaren. Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever mag geen enkele tekst of illustratie geheel of gedeeltelijk worden gereproduceerd. Advertenties vallen niet onder de verantwoordelijkheid van de uitgever. **Coverfoto:** Frank Bähnmüller **Het maart-nummer verschijnt uiterlijk op 27 februari 2024.** Je kan OKRA-Magazine ook lezen via www.okra.be.

DIGITALE TELLER

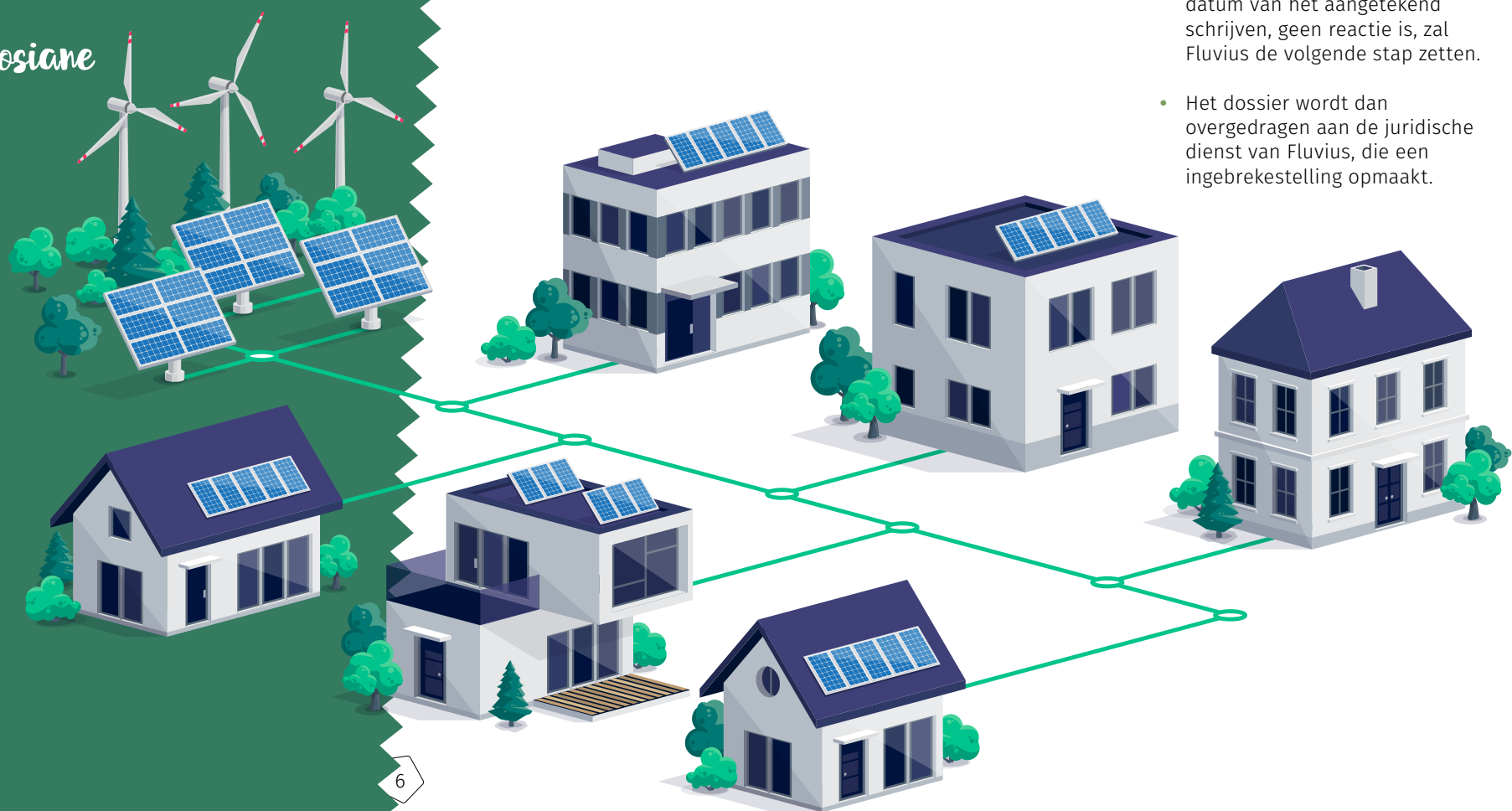
Tekst PETER DHAESE // Illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

Mijn echtgenote en ik hebben ons 18 maanden geleden laten overhalen om zonnepanelen te plaatsen op het dak van onze eerste en enige woning. Wij zijn heel erg tevreden over deze beslissing en genieten dankzij de terugdraaiende teller volop van de voordelen.

Onlangs ontvingen we echter een brief van Fluvius waarin stond dat op een bepaalde datum een technische ploeg langs zou komen om een digitale elektriciteitsmeter te plaatsen. Wij zijn echter nog niet van plan om dit te laten doen. Heb ik het recht om te weigeren? Welke procedure volgt Fluvius bij het plaatsen van digitale meters en wat zijn mijn rechten? Dank bij voorbaat voor uw antwoord.

José en Josiane



Dag José en Josiane

Bedankt voor jullie vraag. Jullie zijn zeker niet de enigen die zich deze vraag stellen. Heel wat mensen hebben twijfels over de digitale meter en zijn er niet happig op om hem te laten installeren. Nochtans is deze meter niet vrijblijvend, maar kadert de installatie in een Europese verplichting aan haar lidstaten. Tegen uiterlijk 1 juli 2029 moeten alle gezinnen en kmo's over een digitaal exemplaar beschikken. En Fluvius streeft ernaar om tegen eind volgend jaar minstens 80% van de meters te hebben geïnstalleerd. Fluvius legt de timing van de plaatsing vast. Een digitale meter weigeren, kan dus niet. Je kan de plaatsing ervan wel nog tijdelijk uitstellen als je je in een specifieke situatie bevindt (zie verder).

Het afgelopen voorjaar heeft Fluvius in overleg met de Vlaamse overheid een procedure vastgelegd. Dit zijn de grote lijnen:

- Wie de plaatsing van een digitale meter stelselmatig weigert of onmogelijk maakt (bijvoorbeeld door Fluvius geen toegang te geven tot de woning), krijgt nog een laatste kans voordat het dossier wordt overgedragen aan de juridische dienst van Fluvius. Een aangetekend schrijven wordt verzonden om de eigenaar van het pand de kans te geven een afspraak met Fluvius te maken. Als er na 15 werkdagen, vanaf de datum van het aangetekend schrijven, geen reactie is, zal Fluvius de volgende stap zetten.
- Het dossier wordt dan overgedragen aan de juridische dienst van Fluvius, die een ingebrekestelling opmaakt.

FLUVIUS LEGT DE TIMING VAN DE PLAATSIING VAST. EEN DIGITALE METER WEIGEREN, KAN DUS NIET.

Dit wordt aangetekend verzonden. Hiervoor wordt een kost aangerekend van 273,84 euro. Als er geen reactie volgt, wordt het dossier doorgestuurd naar een advocaat van Fluvius, die een tweede ingebrekestelling zal verzenden.

- Wanneer de aangestelde advocaat dit doet wordt een bijkomende kost aangerekend van 295,66 euro. Vanaf de verzenddatum van deze ingebrekestelling heb je nog 5 werkdagen om te reageren.
- Wanneer er geen (tijdige) reactie komt, wordt overgegaan tot dagvaarding en komt de zaak voor de rechtbank. Die kan jou dwingen om de meter te laten plaatsen door Fluvius, eventueel zelfs met de tussenkomst van een gerechtsdeurwaarder en een slotenmaker. Deze kosten worden integraal doorgerekend.

Hierbij toch één kleine nuance: wie zonnepanelen installeerde vóór 2021 en nog over een analoge meter beschikt, kan de plaatsing uitstellen tot 01 januari 2025. Wie over een analoge exclusief-nachtmeter beschikt, zal niet vóór 1 januari 2028 in aanmerking komen voor een digitale meter.

En ook in deze situaties sta je al op de planning van Fluvius om een digitale meter geplaatst te krijgen:

- Als het technisch gezien niet anders kan (werken in de straat, defecte meter, ...);
- Als je een installatie hebt die gekeurd werd vanaf 1 januari 2021;
- Bij een uitbreiding van een bestaande installatie die gekeurd werd vanaf 1 oktober 2021;
- Als je installatie langer dan 15 jaar in dienst is;
- Als je prepaid-klant wordt. Fluvius treedt dan op als sociale leverancier omdat de commerciële leveranciers niet meer willen instaan voor de levering.

Tot slot nog één belangrijke kanttekening. De uitrol van de digitale meter blijkt in Vlaanderen beduidend duurder uit te vallen dan in de andere landen van de EU. Zelfs in die mate dat minister Demir zich afvraagt of een volledige uitrol van de digitale meter nog wel zin heeft. Zij wil dit dan ook verder bekijken. Dat kan op termijn de zaken dus grondig dooreenschudden. Wordt dus ongetwijfeld vervolgd.

Elke maand tracht de redactie hier vragen van lezers te beantwoorden. Deze maand hebben José en Josiane een vraag.

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

DE 10 MEEST VOORKOMENDE PENSIOENVRAGEN

Wat loon is voor loontrekkenden, is pensioen voor gepensioneerden: voer voor discussie. Want hoe zitten die vaak complexe regels nu precies in elkaar? Krijg ik genoeg, vergeleken met anderen in een al dan niet vergelijkbare situatie? Pensioenregelingen gaan over de tongen, soms met minder correcte informatie. Daarom zetten we de tien meest gestelde pensioenvragen op een rij.

Tekst DIRK EESTERMANS EN JURGEN D'OURS

Geen pasklare antwoorden voor ieders specifieke situatie, maar wel algemene regels die voor de meeste mensen een houvast kunnen bieden. Ben je op zoek naar concrete antwoorden voor jouw vragen, dan neem je het beste contact op met een expert die samen met jou naar alle details kan kijken, bijvoorbeeld de Federale Pensioendienst voor werknemers en ambtenaar.

Zelfstandigen kunnen het beste te rade gaan bij hun sociaal verzekeringsfonds. Ook op MyPensioen.be vind je veel informatie, ook berekeningen op maat van jouw situatie.

Eerst nog even over onze Belgische pensioenen, een paar cijfers om te situeren. Alle betaalde pensioenen zijn goed voor 11,5 procent van het Bruto Binnenlands Product, kortweg BBP, de graadmeter van onze economie en de som van alle goederen en diensten gedurende één jaar. Tegen 2055 verwacht men dat de pensioenen 15 procent van het BBP zullen belopen. Daar staat tegenover dat de Belgen van alle Europeanen het meeste op hun wettelijk pensioen rekenen: Belgische 65-plussers halen 85,8 procent van hun inkomen uit de eerste pensioenpijler, het wettelijk pensioen. Dat blijkt uit een nieuwe studie van de Organisatie voor

Economische Samenwerking en Ontwikkeling, de OESO. Ook in Luxemburg (83,1 procent), Oostenrijk (82,2 procent) en Finland (80,4 procent) zijn inwoners voor meer dan 80 procent van hun inkomen afhankelijk van pensioenen uit publieke middelen. Ter vergelijking, het OESO-gemiddelde ligt slechts op 57,3 procent en in Zwitserland bestaat het inkomen van 65-plussers voor amper 41,1 procent uit publieke middelen. In andere, niet-Europese, landen zoals Mexico, Chili en Zuid-Korea zorgt de overheid zelfs voor minder dan 30 procent van het inkomen. In die landen halen 65-plussers dan ook bijna de helft van hun inkomen uit werk.

Nog volgens de nieuwste OESO-studie uit december 2022, gaan Belgen gemiddeld gezien op 61 jaar met pensioen, tegenover de wettelijke pensioenleeftijd van 65 jaar. Vanaf 2027 wordt die 66 jaar en vanaf 2030 wordt de wettelijke pensioenleeftijd 67 jaar. Enkel in Frankrijk en Luxemburg gaan werknemers op nog jongere leeftijd met pensioen. In IJsland werken mannen het langst, zij gaan er gemiddeld gezien pas op hun 68 jaar met pensioen.

1. Hoeveel pensioen zal ik krijgen?

Het bedrag van het werknemerspensioen is gelinkt aan het verdiende loon tijdens de actieve tewerkstelling. Wie een laag loon heeft, heeft bijgevolg ook een laag pensioen. Mensen die in sectoren met relatief lage lonen werken zoals horeca, voeding en bouw, zijn vaak ontgoocheld als ze zien wat ze als pensioen zullen ontvangen ondanks hun lange tewerkstelling in een voltijdse regeling.

Het pensioen na een volledige loopbaan kan nooit lager zijn dan het minimumpensioen, kijk voor meer informatie en de bedragen op pagina 36 van dit magazine.

2. Wat is mijn vroegst mogelijke pensioendatum?

Vervroegd pensioen is mogelijk vanaf 60 jaar, mits voldaan aan strenge loopbaanvoorwaarden. Zo moet je minstens 44 loopbaanjaren hebben om op 60 jaar met vervroegd pensioen te kunnen. Wie op 61 of 62 met vervroegd pensioen wil, heeft 43 loopbaanjaren nodig. Voor vervroegd pensioen vanaf 63 jaar heb je minstens 42 loopbaanjaren nodig.

Naast gewerkte periodes, tellen ook gelijkgestelde periodes (bijvoorbeeld thematisch verlof zoals ouderschapsverlof), jaren als zelfstandige en jaren als ambtenaar mee. Vervroegd pensioen moet je zelf aanvragen, maximum één jaar op voorhand en ten laatste in de maand voordien. Meer informatie via www.mypension.be of www.pensioenaanvraag.be

Vervroegd pensioen kan ten vroegste ingaan op de eerste van de maand na je zestigste verjaardag. Het kan ingaan op elke eerste van de maand tussen jouw zestigste en de wettelijke pensioenleeftijd, mits voldaan aan de loopbaanvoorwaarden.

3. Wat is mijn wettelijke pensioendatum?

Voor wie vandaag met pensioen gaat, is de ingangsdatum de maand nadat hij of zij 65 jaar werd. Vanaf 1 februari 2025 is dat de maand nadat hij of zij 66 jaar werd en vanaf 1 februari 2030 de maand nadat hij of zij 67 jaar werd. Het pensioen gaat telkens in op de eerste dag van de maand.

De overheid start een ambtshalve onderzoek, automatisch. Dat gebeurt negen maanden voor de wettelijke pensioenleeftijd. Je hoeft bij wettelijk pensioen dus zelf geen dossier op te starten, wel bij vervroegd pensioen.

4. Hoeveel mag ik bijverdienen als ik op pensioen ga? En wat zijn de gevolgen voor mijn belastingen? Hou ik nog iets over?

Wie 65 jaar of ouder is, of een loopbaan van meer dan 45 jaar heeft op het moment van pensionering, mag onbeperkt bijverdienen zonder impact op de uitbetaling van het maandelijks pensioen. Kom je aan minder loopbaanjaren en ben je jonger dan 65 jaar, dan gelden grensbedragen voor toegelaten inkomsten.

Als je het grensbedrag overschrijdt, volgt er een terugvordering van jouw pensioen voor het overschreden percentage. Bijvoorbeeld: heb je tijdens een kalenderjaar acht procent meer verdiend dan het toegelaten grensbedrag, dan wordt acht procent van jouw pensioen teruggevorderd.

Extra inkomsten kunnen hoger belast worden dan je huidige inkomsten, maar nooit zo dat je minder overhoudt dan mocht je niet werken.

Grensbedragen				
	Kinderlast	Voor 65 jaar (<45 jaar loopbaan)	Voor 65 met enkel overlevingspensioen	Vanaf wettelijke pensioenleeftijd (enkel overlevingspensioen)
Werknemer (bruto)	Neen	9.850,00 EUR	22.934,00 EUR	28.450,00 EUR
	Ja	14.775,00 EUR	28.668,00 EUR (+ 5.733 EUR per kind ter laste)	34.606,00 EUR
Zelfstandige (netto)	Neen	7.880,00 EUR	18.347,00 EUR	22.760,00 EUR
	Ja	11.820,00 EUR	22.934,00 EUR (+ 4.587 EUR per kind ter laste)	27.685,00 EUR



5 Tellen vrijwilligerswerk en flexi-jobs allebei als bijverdienen?

Vrijwilligerswerk en flexi-jobs zijn verschillende statuten, met elk hun eigen regelgeving.

Flexi-jobs zijn flexibele, kortdurende tewerkstellingen in specifieke sectoren zoals de horeca, slagers, kleinhandel, ... De volledige lijst vind je terug op www.myflexijob.be

Bij flexi-jobs is je brutoloon gelijk aan je netto-loon. Je hoeft je loon ook niet aan te geven aan de belastingen. Als je direct vanaf de start van pensionering wil starten met een flexi-job, moet je drie kwartalen ervoor minstens vier vijfde gewerkt hebben. Bij tewerkstellingspercentages lager dan tachtig procent en voor flexi-jobs bij je laatste werkgever is er een wachttijd van twee kwartalen. Let op, ook voor flexi-jobs gelden de grensbedragen voor bijverdienen, zie vraag 4.

Vrijwilligerswerk is onbezoldigd werk voor een organisatie die geen winst nastreeft. Als de organisatie akkoord gaat, kan je een onkostenvergoeding krijgen. Die is niet-belastbaar en vrijgesteld van sociale zekerheidsbijdragen. Voor de onkostenvergoeding zijn wel maximumbedragen vastgelegd: er is een bovengrens van 41,48 euro per dag, tot maximum 1.659,22 euro voor een heel jaar (bedragen voor 2024). Werk je in meerdere organisaties als vrijwilliger, dan mag de totale onkostenvergoeding niet hoger zijn dan de grensbedragen. Specifieke sectoren in het vrijwilligerswerk zoals de sportsector, nachtoppas en niet-dringend liggend ziekenvervoer mogen op jaarbasis meer verdienen, 3047,43 euro, maar per dag moeten zij zich ook houden aan het dagbedrag.

6 Wat zijn de gevolgen van een huwelijk, scheiding en samenwonen op een pensioen?

Na een wettelijke scheiding hebben beide partners bij pensionering recht op een zogenaamd '*rustpensioen als wettelijk gescheiden echtgenoot of echtgenote*' voor de huwelijksjaren. Als het gewone wettelijk pensioen uit arbeid of gelijkgestelde periodes hoger is, wordt het '*rustpensioen als wettelijk gescheiden echtgenoot of echtgenote*' niet uitgekeerd. Dat wordt jaar per jaar voor alle huwelijksjaren apart nagekeken. Meestal wordt het '*rustpensioen als wettelijk gescheiden echtgenoot of echtgenote*' uitgekeerd aan de partner die niet heeft gewerkt omdat hij of zij bijvoorbeeld instond voor de opvoeding van de kinderen. Het '*rustpensioen als wettelijk gescheiden echtgenoot of echtgenote*' komt bij het

eigenlijke rustpensioen dat opgebouwd is in de niet-huwelijksjaren. Het bedraagt 62,5 procent van het rustpensioen van de werkende partner tijdens de huwelijksjaren.

Als voorbeeld: Jos werkte, Rita bleef thuis tijdens de 15 huwelijksjaren. In de 15 huwelijksjaren bouwde Jos 750 euro pensioen op. Het '*rustpensioen als wettelijk gescheiden echtgenote*' voor Rita is dan 468,75 euro, of 62,5 procent van het bedrag van Jos, zonder dat het bedrag van Rita wordt afgetrokken van dat van Jos.

Opgelet: het '*rustpensioen als wettelijk gescheiden echtgenoot of echtgenote*' geldt niet in de ambtenarenregeling.

7 Heb ik recht op een overlevingspensioen of overlevingsuitkering na het overlijden van mijn partner?

Je hebt recht op een overlevingspensioen als je op het moment van overlijden van je huwelijkspartner minstens 49 jaar en zes maanden oud bent. In 2025 stijgt de leeftijdsvoorwaarde naar 50 jaar. Daarnaast moet je minstens één jaar gehuwd zijn, tenzij je een kind ten laste hebt of het overlijden te wijten was aan een beroepsziekte of een ongeval dat plaatsvond na de huwelijksdatum. Wanneer je hertrouwt, vervalt het recht op een overlevingspensioen of overlevingsuitkering.

Je hebt recht op een overlevingsuitkering als je voldoet aan de huwelijksvoorwaarde maar niet aan de leeftijdsvoorwaarde voor het overlevingspensioen. De uitkering ontvang je 18 maanden. Bij kinderen ten laste ontvang je ze gedurende 36 of 48 maanden.

Was je overleden huwelijkspartner al met pensioen, dan is het overlevingspensioen gelijk aan het brutobedrag als alleenstaande, of tachtig procent van het gezinspensioen. Wanneer je overleden partner nog niet met pensioen was, hangt het bedrag af van de lengte van zijn of haar loopbaan en het loon gedurende die periode. Het bedrag van de overgangsuitkering wordt op dezelfde manier berekend maar is beperkt in de tijd.

Je kan het overlevingspensioen combineren met een beroepsactiviteit (maar er zijn grensbedragen ingesteld), met een eigen rustpensioen (ook tot een grensbedrag, als werknemer is dat 110 procent van het overlevingspensioen bij een volledige loopbaan van 45/45) en met een vervaningsinkomen (gedurende twaalf maanden, al dan niet onderbreken – na twaalf maanden moet je kiezen tussen het overlevingspensioen of het vervaningsinkomen).

Een overgangsuitkering mag je volledig combineren met een beroepsactiviteit of vervaningsinkomen, zonder beperking.

8 Wat gebeurt er met mijn pensioen als ik naar een woonzorgcentrum verhuis?

Als één van de gehuwde partners naar een woonzorgcentrum verhuist en het adres wijzigt, dan volgt er splitsing van het gezinspensioen. Elk krijgt dan de helft van het gezinspensioen. Er volgt op 1 januari van het jaar volgend op de wijziging van het adres ook een aparte belastingaangifte. Meestal betekent het ook dat twee aparte pensioenen opgeteld een hoger bedrag genereren dan het bedrag van het gezinspensioen.

Bij een laag gezinspensioen kan er mogelijk ook voor beide partners een recht op een inkomensgarantie voor ouderen ontstaan (IGO, zie ook vraag 10 en pagina 36 '*Alles wat je moet weten over*' in dit OKRA-Magazine).

9 Kan ik mijn pensioen in het buitenland ontvangen?

Ook wie naar het buitenland verhuist, kan zijn of haar Belgisch pensioen blijven ontvangen, op twee voorwaarden. Eén, twee maanden op voorhand het nieuwe buitenlandse adres doorgeven aan de Federale Pensioendienst. Twee, jaarlijks een zogenaamd levensbewijs van de Federale Pensioendienst laten invullen door de plaatselijke dienst bevolking en binnen de dertig dagen terugsturen. Doe je dat niet, dan wordt de betaling van je Belgisch pensioen geschorst tot het levensbewijs binnenkomt.

10 Heb ik recht op de inkomensgarantie voor ouderen?

Ben je 65 jaar of ouder en is de optelsom van jouw wettelijk pensioen en eventuele andere bestaansmiddelen lager dan 1012,67 euro voor samenwonenden en 1519,01 euro voor alleenstaanden? Dan heb je recht op de IGO, de opvolger van het gewaarborgd inkomen voor bejaarden. Lees voor meer informatie ook '*Alles wat je moet weten over*' op pagina 36 van dit OKRA-Magazine.

Meer info www.sfpd.fgov.be
Raadpleeg je online pensioendossier via www.MyPension.be

www.javacoffee.be

-10%*
kortingscode
OKRAVIP10

Geniet nu van 10% korting
met kortingscode OKRAVIP10
op www.javacoffee.be

JAVA®

Proef de kracht van zacht

*Geldig t/m 31/08/2024 in de JAVA Webshop www.javacoffee.be op koffie mits gebruik van de kortingscode. Niet cumuleerbaar met andere kortingen.

JOSÉ DE CAUWER

“DE KOERS IS EEN METAFOR VOOR HET LEVEN,
MAAR UITVERGROOT: ER ZIJN HOOGTEN
EN LAAGTEN, MAAR **GEEF NOOIT OP**”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANK BAHNMÜLLER

“Wees tevreden met jezelf, met je talenten en beperkingen en maak daar het beste van. Haal er alles uit. En slaat het tegen? Geef dan niet op.” Oud-wielrenner en tv-commentator José De Cauwer (74) maakte zowel privé als professioneel hoogten en laagten mee. Hij puurde daar tien levenslessen uit en bundelde ze in een inspirerend boek. Tien handvaten die ons kunnen helpen meer vat te krijgen op ons leven. “Het leven is een geschenk”, dixit De Cauwer, “maar het is een geschenk dat niemand cadeau krijgt.”

Een stormachtige herfstdag in het najaar van 2023. Ik ben in Sint-Niklaas, ten huize van *coureur*, ploegleider, bondscoach en wielercomentator José De Cauwer. Behalve in het toilet, waar de krantenkop ‘*Le Mond maakt het onmogelijke waar*’ me opvalt, merk ik weinig van de rijke wielerverhalen die De Cauwer één na één opdist. En al zeker geen foto's uit de tijd dat hij zelf koerste.

Tot we na een gesprek van vier uur, een stap richting de mooie, grote tuin zetten en ik een zwart-witfoto opmerk van de jonge José De Cauwer met Eddy Merckx in zijn wiel. “Die foto is genomen op 19 maart 1978”, zegt José. “*De Ronde van het Waasland*, in Kemzeke, hier vlakbij. Het was Merckx’ laatste koers. Weet je waarom hij gestopt is met koersen?”, vraagt José. “Omdat hij de mentale druk van het kopmanschap niet meer aankon”, probeer ik. José schudt zijn hoofd en lacht: “Ik was elfde, Merckx twaalfde. Hij is naar huis gegaan en zei tegen zijn echtgenote Claudine: ‘*De Cauwer is voor mij geëindigd, ik stop ermee*’.”

Je koerste nog toen je je eerste vrouw aan kanker verloor. Zij was 32 jaar. Jullie dochter Debbie was toen 9. Hoe ben je daarmee omgegaan?

“Vlak nadat Sylvana was overleden – het was op een zaterdagmorgen en de zon priemde door de wolken – verliet ik het ziekenhuis, stapte in mijn auto en reed doelloos rond. Ik reed tachtig kilometer per uur op de autostrade. Iemand reed me voorbij en maakte een *ben je gek!?*-gebaar. Toen heb ik de knop omgedraaid en beslist dat ik vooruit moest.”

En je verdriet? Heb je dat dan weggeduwd?

(*Stilte*) “Ik ben een binnenvetter, die zelden in zijn binnenste laat kijken. Natuurlijk had ik groot verdriet. Maar een *coureur* die valt, staat op en rijdt verder. Ik heb veel van de koers geleerd. In het leven zijn er zaken die je kunt proberen te vermijden, maar er zijn ook zaken waar je niets aan kunt doen. En sterven, verdriet en tegenslag horen daar nu eenmaal bij. Je moet dat aanvaarden en voortdoen. Toen vier jaar na mijn moeder, mijn oudste zus Laureine stierf, zaten mijn vader en ik samen te snikken. En ook hij zei toen dat *we verder moesten en dat vooruit de weg is*. En hij had gelijk. Mijn vader werd 102 jaar, hij stierf vorig jaar. Recent zijn we ook mijn jongste zus Paula en Sylvana's vader en stiefvader verloren. We zijn nu de oudsten met drie dochters en zeven kleinkinderen. Tijd om met plezier en trots van hen te genieten.”

Je vader supporterde voor Rik Van Looy, maar dat zijn zoon ging koersen, vond hij maar niks. Hoe was dat voor jou?

“Mijn ouders waren ertegen dat ik ging koersen, maar ik liet me niet doen. Het zorgde voor wrijvingen, maar het heeft me ook gehard. En hoe ouder ik werd, hoe meer respect ik kreeg voor mijn vader. Respect voor de eenvoudige werkmans die op de *Boelwerf* in Temse zijn brood verdiende. In wiens leven niets gebeurde – hij heeft nooit de zee gezien –, maar die samen met moeder drie kinderen grootbracht en ons alles gaf wat we nodig hadden om te slagen in het leven. Maar mijn passie was de wielersport. In voor- en tegenspoed. Want die heeft mij er, ook als het moeilijk ging, altijd door gesleurd. Iedereen zou een passie >>



“De wielersport heeft me alles gegeven en bijna alles weer afgenomen. Ik bleef na De Tour van 1989 met 400.000 euro aan schulden zitten”

>> moeten hebben. Iets waar je ‘s morgens met plezier voor opstaat. En dat kan postzegels verzamelen zijn, in je moestuin wroeten of je met hart en ziel inzetten voor je vereniging. Als je je op iets kunt smijten, krijgt het leven zin. Passie is de kapstok van het leven, hoe oud je ook bent.”

Je dochter Debbie had dat snel door. Ook zij koos haar eigen weg. “Debbie zat op kot in Gent. Of dat dacht ik toch. Tot ze me vertelde dat ze gestopt was met studeren en in Menen woonde bij haar vriend, ene Marino Punk. Een punker, jawel. Ik had het daar moeilijk mee. Maar Debbie zei dat ik mijn hele leven mijn passie gevolgd heb en mijn goesting heb gedaan. Ze was 19 en zou hetzelfde doen. En ze heeft gelijk, jongeren moeten hun eigen pad volgen. En met Marino Punk valt het ongelooflijk mee, want dat is de allerbraafste punker op aarde. Hij vrolijk al onze familiefeesten op met zijn accordeon en zorgt geweldig goed voor zijn kinderen. De moeilijkste fase met Debbie was in 2016, toen bleek dat ze borstkanker had. Meteen werd ik gekatapulteerd naar de tijd dat mijn eerste vrouw ziek was. De angst sloeg toe. Je mag het je niet inbeelden dat een van je kin-

deren iets ernstigs overkomt. Gelukkig is Debbie er voorlopig goed uitgekomen.”

Je was profrenner van 1973 tot 1980. Daarna sportbestuurder van 1980 tot 1998, waarbij je Greg Le Mond naar eindwinst leidde in de spannendste Tour ooit (1989). Dan bondscoach, met Tom Boonen als wereldkampioen in 1995. En nu nog altijd wielercomentator. Ben je tevreden over je loopbaan als coureur? “Zeker. Ik ben redelijk laat gestart. En ik deed het niet slecht bij de amateurs. Bij de profs was dat anders. Fysiek was ik helemaal niet zo sterk als Merckx, De Vlaeminck of Godefroot. Maar ik had koersinzicht. En ik had dat ook snel door. Zo heb ik als knecht Hennie Kuiper enorm geholpen. Hij had de benen, ik het hoofd. Hij duwde, ik stuurde.

“MIJN OUDERS WAREN ERTEGEN DAT IK GING KOERSEN, MAAR IK LIET ME NIET DOEN. HET ZORGDE VOOR WRIJVINGEN, MAAR HET HEEFT ME OOK GEHARD.”

Kuiper is vandaag nog altijd vriend aan huis. Hij is zelfs peter van mijn tweede dochter, Nanouk.”

Hoe was je als ploegleider? “Ik was een coach die naast zijn renners stond, hen aanmoedigde en advies gaf. Ik sprak met hen, daagde hen uit, was soms hard. ‘Vooruit is de weg’. De Australiër Alain Peiper kwam hier koersen. In de Ronde van Frankrijk in Luxemburg moest hij lossen en riep dat hij ermee stopte. Ik zei hem dat we dat niet gingen doen. ‘Je komt uit het verre Australië en dan ga je afstappen? Nee, we rijden verder en na de Tour zien we wel. Maar we geven niet op.’ Het is zijn geluk geweest. Als Alain en ik elkaar nu zien, praten we daar nog over.”

In 1989 bracht je Greg Le Mond opnieuw op het allerhoogste niveau nadat hij na een jachtongeval verloren leek voor de wielersport. Hij won de Tour ‘89 met acht seconden voorsprong op Fignon. Het was de spannendste Tour ooit en het werd jouw grootste overwinning. Hoe heb je dat gedaan? “Ik wou mezelf bewijzen. In 1988 hadden we al de Ronde van Vlaanderen en de groene trui met Eddy Planckaert gewonnen, en Parijs-Roubaix met Dirk De Mol. In 1989 stak ik veel tijd in Le Mond. Hij wilde terugkeren en wilde naar de Tour. De Giro was zijn voorbereiding. Eerst ging het niet goed, maar de laatste week ging het beter. Greg reed een tijdrit met een hartslagmeter, wat toen nieuw was. Toch had ik het idee dat hij sneller kon. Ik zei dat ‘we het in de afsluitende tijdrit zonder hartslagmeter zouden doen. Gas open en rijden’. Hij klopte Fignon. Op de kamer dronken we alle twee een whisky. ‘I’m back,’ zei hij. Zo gingen we naar de Tour. Daar kwam Delgado te laat aan de start. Op Alpe d’Huez was Fignon goed. Zijn sportbestuurder Cyrille Guimard wilde tot bij hem rijden, maar ik

hield hem drie kilometer lang achter me. Voor de tijdritten gebruikte Greg voor het eerst een tijdritstuur, ook dat was totaal nieuw. Alles was in het geheim voorbereid. Voor de tijdrit sprak ik enkele juryleden aan en die maakten geen bezwaar. In het wielrennen telt alles: het hoofd, de benen, de voeding en het materiaal. En vooral niet opgeven. Le Mond won die Tour met acht seconden voorsprong op Fignon. Een mirakel? Een tikkeltje chance? Chance moet je afdwingen.”

De Tour 1989 winnen met Greg Le Mond. Je zei achteraf dat het je grootste overwinning, maar ook je grootste nederlaag was. “De wielersport heeft me alles gegeven en bijna alles weer afgenomen. Onze ploeg had een sponsor, F. Lambert uit Brugge, maar dat was een fantast. Hij beloofde de hemel op aarde, zou met geld komen, maar er kwam niets. Renners en begeleiders waren al maanden niet betaald. En dus schoot ik alles voor. Want de Tour ging verder. En we wonnen. In Parijs weenden we van vreugde en van onmacht. Ik bleef met 400.000 euro aan schulden zitten en heb die over meer dan dertig jaar moeten afbetalen.”

Hoge pieken en diepe dalen kenmerken je loopbaan en je leven. Wat heeft jou het hardst geraakt? “Wat me het hardst geraakt heeft, was toen ik geheel onterecht beschuldigd werd in de dopingzaak Van Sweevelt. Ik had één telefoonnummer doorgegeven. Dat was dom en naïef. Maar ik was net met Tom Boonen wereldkampioen geworden. Ik was bondscoach en dus een hoge boom, die men wilde pakken. Uiteindelijk ben ik vrijgesproken. De logica zelve. Ik had mezelf ook niets te verwijten. Maar wat een gedoe. Het heeft me meer geraakt dan het overlijden van iemand waar je niets aan kunt doen.”

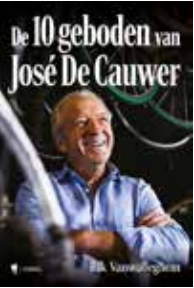
“ALS JE JE OP IETS KUNT SMIJTEN, KRIJGT HET LEVEN ZIN. PASSIE IS DE KAPSTOK VAN HET LEVEN, HOE OUD JE OOK BENT.”

Als wielercomentator bekijk je de zaken nuchter én met passie. Wie of wat doet jou de tranen in de ogen springen? “Die jongens zien koersen. Ik kan de tranen in de ogen krijgen als ik zo’n jonge coureur zie winnen. Omdat ik weet hoeveel opofferingen het vraagt en wat die heeft moeten doen en laten om zover te geraken. Vanachter mijn microfoon voel ik me nog altijd een beetje de ploegleider die de jongeren vooruit wil stuwten of die hen wil laten zien dat je uit een nederlaag ook kan leren. Koersinzicht, ik ben daar maniakaal in. Maar ik word ook heel emotioneel als de naam van Wouter Weylandt valt. Zijn dood – gevallen in een afdaling tijdens de Giro 2011 – heeft ook mij erg aangegrepen. Wouter is hier vaak geweest. Ik had een goede band met hem. Maar koersen is niet zonder risico. Dat jonge renners sterven, doet pijn. De wielersport is een metafoor voor het leven, maar uitvergroott. Er zijn hoogten en laagten, met als mantra ‘geef niet op’. En dan denk ik aan Stig Broeckx en hoe die is opgestaan na zijn val. Fenomenaal! Ik weet niet of er leven is na de dood, maar als je ziet hoe Stig voor zijn leven vecht en hoe graag hij en alle andere coureurs leven, dan moet het wel. Mijn levensmotto is doe wel en zie niet om. Maar ook rij je eigen koers. Wees tevreden met jezelf en geloof in jezelf. Dan kom je er wel.”

Wat verwacht je van Wout Van Aert en Remco Evenepoel in 2024? “Met welke ambities Van Aert ook rijdt in 2024, de voorjaarsklassiekers, de Giro en dan de Olympische Spelen, voor mij is het hoog tijd dat hij voor zichzelf rijdt. Dat hij de voor-

bije jaren applaus oogstte voor zijn berenwerk als superknecht, was mooi en aardig voor Jumbo-Visma en Jonas Vingegaard, maar hij moet nu voor zichzelf rijden. En Evenepoel? De Tour? Ik hoop dat hij lessen trekt uit de Ronde van Spanje 2023. In die Vuelta eindigde hij één rit op 27 minuten. Pure stress. Zodra de stress weg was, vloog hij over de cols. Hij kan het dus. Maar hoe zit het mentaal en wie kan hem daarin coachen, dat is de vraag. Evenepoel heeft een oude, ervaren sportbestuurder nodig, iemand die hij vertrouwt en naar wie hij wil luisteren. Want hij is koppig hoor.”

Ik las dat 2024 mogelijk je laatste jaar is als wielercomentator. Klopt dat? “Dat hangt van de VRT af. Maar als de vraag komt, weet ik het niet. Ik doe dit zo graag. De voorbije tien jaren zijn voorbijgevlogen. Ik ben nu 74 jaar. Nog tien erbij en ik ben 84. Daarnaast speelt de vraag of mijn vrouw en ik in Sint-Niklaas blijven wonen of we naar West-Vlaanderen verhuizen, waar onze drie dochters en zeven kleinkinderen wonen. Ik heb sowieso nog veel te doen.”



De 10 geboden van José De Cauwer. Over koers en loopbaan, maar ook over het noodlot dat hem tarte. Auteur Rik Vanwalleghem, uitgegeven bij Borgerhoff-Lambricht.

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

DR. JAN VERMEYLEN

BELLE OF HET BEEST: WANNEER DE LIJN VOOR PLASTISCHE CHIRURGIE HEEL DUN WORDT

Tekst TINE VANDECASTEELE

Wanneer is plastische chirurgie een helende kunst en wanneer een gevaarlijke obsessie? Een prangende vraag in een samenleving waarin de zoektocht naar eeuwige jeugd en perfectie hoogtij viert. Dr. Jan Vermeylen heeft drie decennia ervaring in cosmetische ingrepen. Hij zag al die tijd zijn 20.000 patiënten en hun wensen en vragen veranderen. Voor sommigen is het bijna een verslaving, zodanig dat de lijn tussen *Belle* en het *beest* alsmaar dunner wordt. Dokter Vermeylen geeft ons een inkijk in zijn ervaringen en zijn toekomstbeeld van plastische chirurgie.

Schoonheidsingrepen zijn toch van alle tijden?
“Natuurlijk is er altijd een schoonheidsideaal geweest, het is absoluut niets nieuws. Dat ideaal wordt sinds eeuwen met de nodige middelen en methodes nagestreefd. En het spreekwoord ‘*wie mooi wil zijn moet lijden*’, lijkt in de werkelijkheid jammer genoeg te kloppen. Daarvan vinden we sporen terug in de geschiedenis en bij verschillende culturen. Denk aan gezichtsbehandelingen met lood om een bleke teint te krijgen, op wafeltjes met arsenicum knabbelen voor een stralende en jonge huid, voetbindingen om de prachtigste voeten te krijgen. Die behandelingen hadden vaak ernstige gevolgen voor wie ze onderging, zoals afstervende huid, amputaties of zelfs de dood.”

Toch heeft de mens zijn lesje niet geleerd?
“Niets blijkt minder waar. De medische wetenschap is nog nooit zo snel geëvolueerd als nu. Er zijn zoveel relatief veilige esthetische behandelingsmethodes en ingrepen mogelijk. De laatste decennia ligt de aandacht daarbij voornamelijk op het aangezicht. Iedereen kent wel iemand die *botox* heeft laten spuiten, rimpels wil verminderen met fillers of een facelift overweegt. Je hoeft ook maar je televisie aan te zetten om ermee in aanraking te komen. Denk bijvoorbeeld aan Jacky Lafon, die jarenlang tante Rita speelde in de tv-soap *Familie*. Zij ging de strijd aan met haar ouder wordende gezicht en kreeg na een tijdje een uiterlijk waar heel wat commotie over ontstond in de pers.”

Wat is eigenlijk het verschil tussen botox en fillers?
“*Botox* is een merknaam van *botulinetoxine*, een spierverlammend product. Dat werd oorspronkelijk voor medische doeleinden gebruikt, maar geleidelijk aan vond het ook ingang

bij cosmetische behandelingen aan het aangezicht. Het is eigenlijk een gif dat op de zenuwuiteinden inwerkt, zo de spieren verlamt en rimpels doet verdwijnen. *Fillers* zijn een heel ander product, het is de verzamelnaam voor producten die opvullen, middelen die volume creëren. Vandaag wordt er voornamelijk gewerkt met *hyaluronzuur*, maar er bestaan ook andere producten.”

U spreekt over een enorme evolutie in de medische wetenschap. Maakt dat de cosmetische behandelingen niet veiliger?
“Net omdat de cosmetische behandelingen de laatste jaren zo’n wildgroei kennen en hun essentiële doel van schoonheid voorbijsteken, komen we opnieuw in de gevarenzone terecht. Met als resultaat extremeiteiten, fysieke ongemakken, medische complicaties en zware psychologische problemen. Die worden vaak opgelost met meer cosmetische behandelingen. Het wordt dus een vicieuze cirkel.”

Een vicieuze cirkel die de schoonheidsindustrie graag in stand houdt.
“Nochtans legt de wet in België duidelijk vast welke erkende artsen patiënten mogen behandelen, maar in de praktijk lijkt men die wet niet altijd even strikt na te leven. Sommige artsen lopen er de kantjes af, anderen – en dan gaat het niet eens meer over erkende artsen –

houden zich rondt met malafide praktijken.”

U hebt het over België, maar intussen bestaat er ook medisch toerisme?
“Klopt, meer en meer patiënten komen zo in contact met slechte behandelaars die de kans op complicaties doen toenemen. Ze zien er uit winstbejag geen graten in om de lijn tussen *belle* en het *beest* te overschrijden. Zo worden extremeiteiten het nieuwe normaal en niemand lijkt er zich vragen bij te stellen.”

U wilt er iets aan doen, maar gaat u zo niet in tegen uw eigen winkel?
“Ik vond het tijd om dat alsmaar groeiende probleem in de schijnwerpers te zetten. Er moet meer juiste informatie voorhanden zijn. Patiënten moeten weten waar ze aan toe zijn voor ze aan cosmetische behandelingen beginnen. Bijvoorbeeld hoe injecties met *botulinetoxine* en *fillers* werken, wat de alternatieven zijn, wat de eventuele risico’s zijn en hoe je die kan voorkomen.”

Uw collega-artsen zullen u graag zien komen...
“Behandelende artsen moeten zich sterk maken en altijd het esthetisch aanvaardbare voor ogen houden, gebaseerd op hun anatomische kennis en esthetische gevoel. Want de enige echte schoonheid is de natuurlijke. De beste en ‘gezondste’ cosmetische behandelingen en ingrepen zijn die waarvan je ze niet opmerkt, maar die de patiënt toch gelukkig maken.”

Hoe gaat u te werk bij ouderen die er wat jonger willen uitzien?
“De tand des tijds laat zijn sporen

na: lippen versmallen, jukbeenderen worden platter, en rimpels krijgen vrij spel. Het gezicht verliest zijn jeugdige contouren en begint een meer rechthoekige vorm aan te nemen. Een bekwaame plastische chirurg volgt hierbij twee essentiële regels. Allereerst analyseert hij zorgvuldig de oorspronkelijke contouren van het gezicht. Die zijn voller bij de jeugd, en zakken geleidelijk uit met de jaren. De kunst schuilt dan in het herstellen van die jeugdige ovale vorm. Tegelijkertijd krijg je ook rimpels als je ouder wordt, een ander aspect dat aangepakt kan worden. Alles bij elkaar vergt dit een fijn samenspel van anatomie en esthetiek, uiteraard rekening houdend met de wensen van de patiënt.”

Wie ouder wordt, laat misschien al eens graag een rimpel wegwerken, maar u ziet uw patiënten steeds jonger worden?
“Daar hebben socialemediakanalen zoals onder andere *Facebook*, *TikTok* en *Instagram* hun aandeel in. Daar bewonderen jongeren niet alleen actrices, zangeressen en fotomodelen die beantwoorden aan het huidige schoonheidsideaal. Het is voor hen ook een handig en gemakkelijk platform om te discussiëren over onder meer esthetische ingrepen. Koppel al die invloeden aan het pestgedrag onder jongeren en een aantal van hen is als een vogel voor de kat.”

U spreekt zelfs over een doemscenario als u het heeft over de toekomst van de esthetische chirurgie. Zijn er dan geen lichtpunten?
“Het is bemoedigend dat de wetenschap zich langzaam bewust wordt

van het bestaande probleem. Binnen de beroepsverenigingen van gespecialiseerde artsen worden nu richtlijnen gedeeld. De ultieme aanpak van cosmetische behandelingen en ingrepen ligt in de handen van de plastische chirurg, dermatoloog of esthetische arts. Zij moeten een delicate balans vinden en op een zorgvuldige manier omgaan met de wensen van hun patiënten. Mijn persoonlijk streven zijn gelukkige patiënten, die hun behandelende arts kunnen vertrouwen en die duidelijk weten waar ze aan toe zijn. Ik zet me in voor patiënten die, dankzij hun verbeterde uiterlijk, een bevredigender leven leiden. Het doel is dat niemand merkt dat ze een ingreep of behandeling hebben ondergaan, omdat ze streven naar een natuurlijke uitstraling die zowel hun innerlijk als uiterlijk in harmonie brengt.”



Fillers zijn killers van Dr. Jan Vermeylen, uitgegeven bij Borgerhoff & Lamberichts.

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



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 het belang van 2024 als wereldwijd verkiezingsjaar.

Markeer jij ook deze data?

De jaarwisseling is net achter de rug. Het eerste magazine van het jaar heb je in de hand. De wandkalender van 2023 werd vervangen. Mogelijk heb jij ook al op de wandkalender enkele data voorzien van fleurig opschrift: verjaardagen, feestdagen, vieringen, ... Staan ook 9 juni en 13 oktober 2024 met stip in je planning? Op 9 juni worden de Europese, federale en regionale verkiezingen georganiseerd. Op 13 oktober zijn de provincie-, gemeente- en districtraden aan de beurt.

MARK DE SOETE,
ALGEMEEN DIRECTEUR OKRA

Ja hoor, 2024 is een verkiezingsjaar. Niet alleen in België. Wanneer we de bevolkingsaantallen van de landen waar in 2024 verkiezingen plaatsvinden optellen, dan komen we aan ruim de helft van de wereldbevolking. 2024 is voorwaar een heus kiesjaar. Hoe zit het trouwens met het belang van senioren voor de politiek, en het belang van de politiek voor senioren?

Senioren vormen een cruciale en vaak ondergewaardeerde pijler van de samenleving. Ze brengen niet alleen een schat aan levenservaring met zich mee, maar spelen ook een essentiële rol in het politieke landschap. Senioren beschikken over een onschatbare bron van levenservaring, wijsheid en historisch perspectief. Die eigenschappen kunnen van onschatbare waarde zijn bij het nemen van beslissingen op politiek niveau. Door de jaren heen hebben ouderen verschillende maatschappelijke ontwikkelingen meegemaakt en zijn ze getuige geweest van politieke veranderingen. De rijke ervaring van ouderen kan dienen als een leidraad voor het vormgeven van beleid dat de behoeften en belangen van alle generaties vertegenwoordigt.

Want met de vergrijzing van de bevolking wereldwijd wordt het ontwikkelen van beleid dat gericht is op de behoeften van ouderen almaar urgenter. OKRA speelt hierbij een cruciale rol door als belangenbehartigende organisatie op te komen voor de specifieke noden van ouderen en te pleiten voor beleidsmaatregelen die hun welzijn bevorderen. Zo waarschuwde OKRA al vele jaren voor de knelpunten binnen het openbaar vervoer, en de nefaste effecten van de basisbereikbaarheid versus basismobiliteit. Vandaag zien we bij De Lijn het effect, helaas.

"OKRA WAARSCHUWT AL JAREN VOOR DE NEFASTE EFFECTEN VAN DE BASISBEREIKBAARHEID VERSUS BASISMobiliteit. Vandaag zien we bij De Lijn het effect, helaas."

Maar het is even belangrijk om het belang van politiek voor ouderen te erkennen. Een goed functionerend politiek systeem zorgt voor de bescherming van fundamentele rechten, sociale rechtvaardigheid en de toegang tot gezondheidszorg en andere essentiële diensten.

"HET ONTWIKKELEN VAN BELEID DAT GERICHT IS OP DE BEHOEFTE VAN OUDEREN WORDT ALMAAR URGENTER."

Een gezonde democratie vereist een evenwichtige vertegenwoordiging van diverse groepen in de samenleving. Ouderen vormen een substantieel deel van de bevolking en hebben unieke behoeften en zorgen die aandacht verdienen. Het is van cruciaal belang dat de politieke arena een afspiegeling is van de gehele samenleving, zodat besluitvorming inclusief en rechtvaardig is. Ouderen, als een belangrijke demografische groep, moeten actief betrokken zijn bij het politieke proces.

Als het van mij afhangt: alle ouderen. Want ja, de verkiezingen van 13 oktober zijn niet meer verplicht. Hopelijk haak jij niet af! Want door actief deel te nemen aan het politieke proces, en mee je stem uit te brengen, kunnen ouderen helpen bij het vormgeven van een rechtvaardige en inclusieve samenleving, die bouwt aan een duurzame toekomst voor alle generaties.

In het stemhokje heb jij de macht! 🗳️

COLLOQUIUM OKRA-BELANGENBEHARTIGING DINSDAG 5 MAART 2024 AEROPOLIS - SCHAARBEEK

OKRA STELT ZIJN MEMORANDUM N.A.V. DE VERKIEZINGEN VAN JUNI 2024 VOOR.
WE NODIGEN JE HIERBIJ GRAAG UIT.

Programma

9u30	Onthaal met koffie en thee
10u	Aanvang workshop
11u15	Pauze
11u30	Reflexie van de partijvoorzitters op het OKRA-memorandum (CD&V, Vooruit, Groen, Open VLD, NVA, PvdA) Moderator: Guy Tegenbosch
12u45	Slotwoord
13u	Lunch
14u	EINDE



Workshops

- Workshop 1: Levenslang wonen in eigen omgeving**
Ouderen willen zo lang mogelijk in eigen huis blijven wonen. Maar is dat wel een goed idee? Pascal De Decker: 'Zoveel mogelijk ouderen zo lang mogelijk thuis laten wonen, is schuldig verzuim'. Is het woonzorgcentrum dan hét alternatief?
Inleider: Pascal De Decker – Em. Prof. faculteit Architectuur - KU Leuven
- Workshop 2: Hoe ouderen maximaal betrekken in het (lokale) maatschappelijke leven?**
Hoe kan een (lokaal) inclusief ouderenbeleid de participatie van ouderen aan de samenleving waarborgen?
Inleider: nog niet bevestigd
- Workshop 3: Overstap naar een woonzorgcentrum, een weloverwogen keuze!**
OKRA ontwikkelde enkele tools die je op weg zetten om een weloverwogen keuze te maken bij de overstap naar een verblijf in een woonzorgcentrum. We stellen je ze graag voor.
Inleider: Marijn Loozen – stafmedewerker OKRA Zorgrecht
- Workshop 4: Van Vlaamse sociale bescherming naar Vlaamse sociale verzekering?**
Kan de huidige Vlaamse sociale bescherming een antwoord bieden op de uitdagingen voor de toekomst of is bijstelling wenselijk?
Inleider: Bernadette Van den Heuvel – directeur ouderenzorg Zorgnet-Icuro
- Workshop 5: Wordt onze zelfredzaamheid aangetast door de afbouw van niet-digitale dienstverlening?**
Banken, overheden, diensten, ... alsmaar meer schakelen zij over op (exclusief) digitale tools.
Lang niet iedereen is mee!
Inleider: Leen De Cort – coördinator BV-OECO

Graag inschrijven tegen uiterlijk 18 februari 2024 via deze link: <https://forms.office.com/e/aVV2a3P6Ab>
Deelnemers kunnen 1 workshop volgen naar keuze. Deelname is gratis (lunch inbegrepen), verplaatsingskosten zijn zelf te dragen.



Aeropolis, Haachtsesteenweg 579, 1030 Schaarbeek
Info over bereikbaarheid Aeropolis op:
<https://www.aeropolistoday.be/bereikbaarheid>



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, in de nasleep van de klimaatconferentie, buigt hij zich over een van de in de toekomst onmisbare zeldzame metalen, lithium. *Des métaux rares*, zeggen ze in het Frans. En of lithium een rare grondstof is.

LITHIUM, EEN RAAR METAAL

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

In november loopt een deel van de Westhoek onder water, alsof Hendrik Geeraert zoals in 1914 de sluizen op de IJzer geopend heeft. Hoe anders beleefden we september, de warmste ooit in onze contreien, met voor het eerst een hittegolf. Niet alleen wij krijgen met ongeziene weerfenomenen te maken. Op 12 december noteren ze in Malaga 29,9 graden. In maart leggen branden in Canada zestien miljoen hectare in de as, vijf keer België. In Somalië, in Oost-Afrika, waar ze al drie jaar geen druppel regen gezien hebben, kijken ze in november godbetert tegen een zondvloed aan. Op de Zuidpool is er van de winter ruim een miljoen vierkante kilometer ijs minder gevormd dan het jaar daarvoor.

Dat we voor een indringende verandering van het klimaat staan, hebben we de voorbije maanden met scha en schande ervaren. De uitstoot van broeikasgassen dreigt zoals nooit tevoren in te grijpen op het leven op onze aardbol. Nooit heeft er zoveel gas in de lucht gehangen als in 2022, een recordjaar. Er wacht ons tegen het einde van de eeuw een temperatuurstijging van 2,5 tot 2,9 graden, ruim boven het onszelf opgelegde ideaal van anderhalve graad.

Het nieuwe petroleum

"We moeten weg van fossiele brandstoffen", is om die reden een voor de hand liggend besluit van de klimaatconferentie, die in december in Dubai plaatsgevonden heeft. Aardolie, aardgas en steenkool moeten plaats ruimen voor nieuwe energiebronnen. De toekomst is aan de elektrische auto. Voor de aanmaak van accu's voor dat type voertuig heb je naast kobalt en nikkel een zeldzaam metaal als lithium nodig. Tussen drie en veertien kilo per stuk! Wie er lithium exploiteert, heeft goud in handen, het is de strategische sector van de toekomst. *"We hebben geen petroleum in Frankrijk maar we hebben lithium"*, zei de Franse president, Emmanuel Macron. Afgelopen december kostte een ton 12.500 euro. Dat is wel vijf keer minder dan begin 2023.

Voor zover bekend is de wereldvoorraad 89 miljoen ton. Als je stel tien kilo lithium gebruikt voor één accu, dan kun je om en bij negen miljard elektrische wagens van de band laten lopen. Tenminste, als je geen rekening ermee houdt dat die grondstof ook vandoen is voor batterijen voor windmolens, zonnepanelen, mobiele telefoons en laptops. Maar goed, zo komen we al een eind ver.

Hoewel, het Internationale Energieagentschap schat dat er tegen 2050 zestig keer meer vraag is naar lithium dan nu, zodat tegen die tijd de voorraad opgebruikt is. *"Het is niet onuitputtelijk maar we kunnen nog veel ontdekken"*, nuanceert geologe Marieke Van Lichtervelde van Atécopol, een platform in Frankrijk, waarop wetenschappers informatie uitwisselen over milieuveranderingen.

Vindplaatsen

Lithium vind je op verscheidene plaatsen, onder zoutmeren, zoals in het drielandengebied van Argentinië, Bolivia en Chili. Je pompt de pekel op en laat hem verdampen. Dat concentraat gaat dan naar een raffinerij. Voor die ontginning zijn er liters en liters water vereist, tussen vierhonderd en drieduizend per kilo!

Lithium vind je ook in de ondergrond, gebonden aan andere mineralen. Dat erts moet je opdelven en met een chemisch proces het lithium afzonderen. In Australië gebruiken ze zwavelzuur wat tot een uitstroom van vervuild water leidt. In de Auvergne, in Frankrijk, gaat er een mijn weer open. Het lithium zit er in graniet dat vrij van giftige stoffen is. Daar brengt de ontginning waarschijnlijk minder schade aan het milieu toe.

Argentinië wil het aantal mijnen op zijn grondgebied van drie op zeker 38 brengen. De exploitatie heeft impact. Op de zoutwinning, de drinkwatervoorziening en het toerisme. Zoetwater verzilt, moerassen drogen uit, de biodiversiteit lijdt eronder. Het schept sociale onrust. *"Mijnbedrijven moeten hun goede praktijken kunnen aantonen op het vlak van mensenrechten en milieu"*, schrijft Wies Willems van Broederlijk Delen.

Er is ook lithium gevonden onder een oude vulkaan, in klei en als bij-



product in de geothermie, de productie van energie met aardwarmte. Zelfs in grondwater zit er, in de Kempen is dat het geval. Maar de concentratie is er tweehonderd keer lager dan in de lagen onder de zoutmeren en vijftig keer lager dan in wat de mijnbouw bovenhaalt.

Dezer dagen brengt Australië bijna de helft van het lithium op de wereldmarkt. Maar er zijn grote reserves in het drielandengebied in Latijns-Amerika en in Congo, Mongolië en Zimbabwe. China, nog een producent, raffineert zo'n zestig procent van het lithiumconcentraat.

Europa

Er is werk aan de winkel in de Europese Unie, als we niet volledig afhankelijk willen zijn van het buitenland. Op dit ogenblik winnen we nergens binnen de EU lithium. Er zijn wel zo'n twintig plekken waar het metaal te vinden is. In de loop van dit jaar produceren ze in Kokkola, in Finland, het eerste Europese lithium. Daar bouwen ze ook een raffinerij.

De EU neemt de zaak stevig in handen. Tien procent van de rare metalen -naast lithium, onder meer coltan, fosfaat, kobalt en wolfram-wil Europa zelf ontginnen. Vijftien procent van onze behoeften moet uit recyclage komen, veertig procent moeten we zelf raffineren. In 2035 mogen er alleen nog elektrische auto's in de handel komen.

En zeggen dat er in 1900 in New York zeshonderd elektrische taxi's rond-

reden. Er zijn dat jaar dubbel zoveel elektrische auto's gefabriceerd dan andere. Hun rijk is uit wanneer in 1908 de Ford T op de markt komt, de volkswagen van de Amerikanen.

Goudrush

In het noorden van Portugal was het lang wachten op groen licht van de overheid om een lithiummijn te exploiteren. Tegen dat plan protesteerden de boeren uit het dorp, bang dat ze hun landbouwgrond kwijt zouden raken. Vanwege gesjommel bij de uitreiking van de vergunning heeft eerste minister António Costa in november ontslag genomen. Ook in Servië en Spanje is er verzet tegen mijnprojecten.

Rare metalen trekken het grote geld aan en de zienswijze van de mijn-giganten strookt niet altijd met de ideeën van de plaatselijke bevolking. Maar Peter Tom Jones, directeur van het Instituut voor Duurzame Metalen en Mineralen van de KU Leuven waarschuwt: *"fabrieken in je eigen streek verwerpen die nodig zijn voor de groene transitie, anderzijds wel de wereld rondvliegen, vlees eten, met Tesla's rijden, twee telefoons hebben die allemaal afhankelijk zijn van metalen: hypocriet"*. Bij de overschakeling naar elektrische auto's rijzen er vragen over de functie van het openbaar vervoer en het toenemende gebruik van SUV's. De overgang naar groene energiebronnen, weg van de fossiele, loopt wis en zeker over voetangels en klemmen. ■

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:
**WIM DECLERCK UIT
HOUTHALEN.**

Geboren in Diest op 1 mei 1954
(69 jaar)

Gehuwd, heeft vier kinderen
en tien kleinkinderen

Woont in Houthalen Oost,
voordien in Genk

Gaf op Europees niveau
professionele opleidingen in de
autosector

Is bestuurslid bij OKRA Houthalen-
Oost, geeft de lessen ‘digitaal mee’
en ‘veilig elektrisch en economisch
fietsen’ en is ook voorrijder bij LOM
(Limburgse OKRA Motorclub)

Houdt van sporten, zoals tennis en
padel, wandelen en vrijwilligerswerk
voor de lokale gemeenschap

WIM DECLERCK:

“HET ENGAGEMENT DAT
IK MISTE IN MIJN CARRIÈRE
HAAL IK NU IN BIJ OKRA”

Tekst NONA HERMANS // Foto MINE DALEMANS

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

Als familieman kan ik ten volle genieten als mijn kinderen en kleinkinderen samen thuis zijn. Een gezellige barbecue en de kleinkinderen die in de tuin spelen. Sinds enkele jaren organiseren mijn kinderen in de vakantie een week lang *Camping Declerck*. Elk gezin slaat dan zijn eigen tent op in de tuin. We doen dan verschillende activiteiten en koken en tafelen samen. Dat is puur genieten. Die samenhang heb ik van thuis meegekregen. We waren met vijf thuis en we komen nog altijd één keer per maand allemaal samen om te aperitieven. Mijn moeder is er zelfs nog altijd bij, ze is net honderd geworden.

• **Wat is je levensmotto?**

Een positieve instelling vormt de rode draad in mijn leven, en mijn mantra luidt: ‘een probleem is het startpunt van de oplossing’. Van jongs af aan heb ik geleerd en ervaren hoe waardevol en leerzaam het is om anderen te ondersteunen. In mijn professionele carrière kreeg ik veel voldoening door opleidingen en evenementen te organiseren. Die passie kan ik nu volop benutten bij OKRA. Als lokaal trefpunt dragen we ons steentje bij aan grote evenementen, zoals *Velokra 2017* met maar liefst zevenhonderd deelnemers. Recent organiseerden we de ‘*Fiets- en Motorhappening Limburg 2023*’ waar zo’n 150 motorrijders en talloze fietsers en wandelaars samenkwamen om de tiende verjaardag van de Limburgse OKRA Motorclub (LOM) te vieren.

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

Ik heb een gelukkige jeugd gehad dankzij een warm nest thuis. In mijn jonge jaren was ik lid van de *Chiro*, ik was *CM-monitor* en kreeg de kans om te sporten en te studeren.

In een jeugdbeweging leer je belangrijke waarden zoals omgaan met anderen, sociaal zijn, leren delen en in groep werken. Ik ben daardoor ook altijd een teamspeler geweest, soms misschien een beetje te veel de leider. *(lacht)* Door mijn beroep zat ik heel vaak in het buitenland en had ik geen tijd meer om me aan te sluiten bij verenigingen. Sinds mijn pensioen kan ik mij opnieuw concentreren op activiteiten binnen de gemeenschap. Samen met vier andere OKRA-leden ga ik bijvoorbeeld elke maandag koken voor mensen met een beperking. Dat engagement heb ik een beetje gemist tijdens mijn professionele leven en dat haal ik nu in.

• **Wat zijn je drie grootste levenslessen?**

Ik ben niet echt het filosofische type dat daarover veel nadenkt. Mijn kijk op het leven is eerder nuchter. Vaak staan mensen voor grote uitdagingen of problemen waar ze geen raad mee weten. Mijn simpele antwoord daarop is ‘hoe eet je een olifant?’ Dat roept vaak verbaasde blikken op. Mijn antwoord is dan ‘stukje voor stukje’.

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

Tijdens mijn carrière gaf ik trainingen over heel de wereld en ben ik altijd bezig geweest met opleidingen en doelstellingen bereiken. Daarom geef ik nu opleidingen over fietsen en de smartphone. Ik geniet van de blijde gezichten telkens ik de opleiding ‘digitaal mee’ geef. Bij onze OKRA-leden opent zich een nieuwe wereld als we hen laten ontdekken wat je met je smartphone kan. Ik blijf daar heel rustig bij en neem de tijd om bepaalde onderwerpen opnieuw uit te leggen. Bij OKRA krijg ik de kans om me in te zetten voor onze lokale gemeenschap en samen te werken met vrienden aan de verdere uitbouw van ons trefpunt. 🍷

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 Gilles van Binche.

OP VETTE DINSDAG DANSEN 1000 GILLES DOOR DE STRATEN VAN BINCHE

“DEZE TRADITIE IS HEILIG VOOR ONS, HET IS ZOALS EEN RELIGIE”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's COLLECTIE FRÉDÉRIC ANSION

Sommige plaatsen associeer je haast vanzelf met een lokale traditie. Dat geldt bijvoorbeeld voor het Henegouwse stadje Binche, dat velen in één adem noemen met de *Gilles*. Tijdens het carnaval dansen de kleurrijke uitgedoste *Gilles* over de kasseien van de binnenstad. De traditie is stevig geworteld in de lokale geschiedenis en houdt heel Binche in haar greep.

Carnaval duurt in Binche – net zoals op vele andere plaatsen – drie dagen. Maar het is pas op de laatste dag dat zowat duizend *Gilles de Binche* in vol ornaat naar buiten komen. Op *Vette Dinsdag* of *Mardi Gras* gaan ze heel vroeg in de ochtend van huis naar huis om hun *mede-Gilles* op te halen. Na een gezamenlijk ontbijt met oesters en champagne trekken de *Gilles* naar het stadhuis voor een ontvangst door de burgemeester. In de namiddag volgt dan de langgerekte optocht door de straten van Binche die eindigt met een rondedans op de Grote Markt. Tijdens de optocht delen de *Gilles* appelsienen uit, terwijl ze dansen op de klanken van tamboers en andere muzikanten. Dat dansen is essentieel, wandelen doen ze niet. Ook 's avonds is er nog een optocht, waarna het carnaval wordt afgesloten. Dan worden de kostuums weer een jaar bewaard door de drie ateliers die ze fabriceren. Geen enkele *Gille* bezit immers zelf zijn kostuum.

Voor die kostuums bestaan strikte regels. Een *Gille* trekt niet zomaar wat aan. Het pak is zwart, geel en rood dankt zijn kleuren hoogstwaarschijnlijk aan de *Brabantse Omwenteling*, de opstand van de zuidelijke Nederlanden tegen de Oostenrijkse keizer Jozef II. In de voormiddag dragen de *Gilles* een masker met een groene bril en snor. In de namiddag zetten ze hun masker af en hijsen ze een hoed met struisvogelveren op hun hoofd. Masker en hoed zijn beide zeer kenmerkend voor het uitzicht van de *Gilles*. Een riem met bellen moet boze geesten verjagen. De bellen maken ook de natuur wakker bij het begin van de lente. En door met hun klompen op de grond te stampen, verdrijven de *Gilles* de winterkou. Ook met hun borstel van twijgen jagen ze de winter buiten. “Carnaval markeert dan ook de overgang van de seizoenen”, vertelt Frédéric

Ansion, auteur van verschillende boeken over de *Gilles*, voorzitter van een vereniging van *Gilles* en bovenal zelf ook *Gille*. “Aan de klompen en het stro waarmee ze hun hemd opvullen zie je ook dat deze traditie gelinkt is aan de landbouw.”

Tradities evolueren

“De oudste sporen van het carnaval van Binche dateren van het jaar 1390”, weet Frédéric Ansion. De *Gilles* waren er toen nog niet bij. Journalist Auguste Delmée verklaarde ooit dat afstammelingen van de Inca's in 1549 de inwoners van Binche inspireerden. Maar dat verhaal blijkt verzonnen. “De gewoonten zijn doorheen de eeuwen geëvolueerd om tot de *Gilles* van vandaag te komen”, vertelt Frédéric Ansion. “Op oude foto's zie je dat ze bijvoorbeeld minder grote hoeden dragen. Maar altijd waren er wel de essentiële elementen die de seizoenen ritmeren, zoals de klompen en de borstel.”

“TIJDENS DE DRIE DAGEN VAN HET CARNAVAL VERGETEN WE DE WERELD. WE WETEN NIET WAT ER BUITEN BINCHE GEBEURT. VOOR ONS IS DIT EEN UITLAATKLEP. EN HET VOELT GOED OM DEZE TRADITIE VOORT TE ZETTEN.”

Vandaag is de traditie van de *Gilles* zeer strikt gereguleerd. Een *Gille* mag bijvoorbeeld Binche nooit verlaten met z'n kostuum aan. Ook kunnen enkel jongens en mannen het kostuum van een *Gille* dragen. En ze moeten lid zijn van een familie uit Binche of minstens vijf jaar in de stad wonen. “Een volkstraditie heeft een kader nodig”, zegt Frédéric Ansion. “Maar evoluties in de samenleving doen ook zo'n traditie evolueren. Alleen gaat het bij zo'n



De *Gilles* worden vergezeld door de onafscheidelijke tamboers die het ritme van de dansen aangeven.

traditie wat trager, die heeft haar eigen ritme. En hoewel je bepaalde fenomenen in de samenleving niet kan negeren, is het niet altijd gemakkelijk om een traditie te veranderen. Kijk maar naar de *Sauvage* in Aat (een zwartgeschilderde man met neusring die te zien is tijdens het *Ducasse-feest* in Aat – MVM) of *Zwarte Piet*. Maar uiteindelijk evolueren tradities, folklore en carnaval mee met de maatschappij. Of er in Binche ooit vrouwen *Gille* kunnen worden? Het kostuum is niet heel vrouwelijk. Maar op *Vette Maandag* doet er wel een vereniging van enkel vrouwen mee aan het carnaval, dat had je vroeger niet. Wie weet zijn er ooit vrouwelijke *Gilles*, waarom niet. Ik kan daar zelf niet veel over zeggen. De samenleving en de gemeenschap van Binche zullen erover beslissen.”

Erfgoed van de mensheid

Gilles vind je niet alleen in Binche. Ook in andere dorpen en steden in de regio fleuren *Gilles* het carnaval op. Zelfs Halle en Aalst hebben hun



>> Gilles. “Maar Binche is de referentie”, zegt Frédéric Ansion lachend. En dat wordt ook internationaal opgemerkt. In 2003 erkende de UNESCO het carnaval van Binche als mondeling en immaterieel erfgoed van de mensheid. In Binche werd die beslissing uitbundig gevierd. “Uiteraard waren we fier op die erkenning. Wat *chauvinisme* is menselijk. Maar de erkenning is – naast een vorm van publiciteit – vooral ook een middel om deze traditie te beschermen. Dit soort tradities lopen vandaag gevaar, want de wereld evolueert. Dit is folklore die door een hele gemeenschap wordt gecultiveerd. Maar de mensen zijn vandaag meer en meer individueel en dat is gevaarlijk voor zo’n traditie. Daarom is die erkenning door de UNESCO zo belangrijk.”

Nu lijkt die toekomst voor de Gilles wel vrij rooskleurig. De opvolging is verzekerd, weet Frédéric Ansion.

Pas op de laatste dag van het carnaval komen de Gilles in vol ornaat naar buiten.



Met hun borstels jagen de Gilles de winter buiten. Het carnaval markeert dan ook de overgang van de seizoenen.

“Veel kinderen en jongeren doen mee aan het carnaval. De gemiddelde leeftijd van de leden van onze vereniging is ergens in de dertig jaar, we moeten ons op dat vlak niet te veel zorgen maken. We hebben mooie dagen voor ons. De traditie van de Gilles is heilig voor de Binchois, het is zoals een religie. Je bent nog niet goed geboren, of je wordt er al in ondergedompeld door je ouders en grootouders. De traditie wordt doorgegeven van generatie op generatie. Er is geen huis in Binche zonder een foto van de Gilles. Het zit in onze aderen, in ons bloed.”

Het carnaval wordt door de Gilles dan ook bloedserieus genomen. Vanaf zes weken voor het carnaval gaan ze elke zondag de straat op om te oefenen, vergezeld door de onafscheidelijke tamboers. “Tijdens de drie dagen van het carnaval vergeten we de wereld”, aldus Frédéric Ansion. “We weten niet wat er buiten Binche gebeurt. Voor ons is dit een uitlaatklep en het voelt goed om deze traditie voort te zetten.”

Het komende carnaval in Binche staat in het teken van enkele verjaardagen. Er is de 20ste verjaardag van de erkenning door de UNESCO.



De traditie wordt doorgegeven van generatie op generatie.

De Gilles-vereniging Les Récalcitrants van Frédéric Ansion bestaat 125 jaar en is daarmee de oudste nog bestaande organisatie. En de stad Binche is 900 jaar oud. “Al zullen die verjaardagen nu ook niet zoveel veranderen. We gaan carnaval vieren, zoals elk jaar”, besluit Frédéric Ansion. Wil je erbij zijn? Rep je dan op 11, 12 en vooral 13 februari 2024 naar Binche. ♦



TILLY STUCKENS

“HET LEVEN IS GEEN VLAKKE WEG, DAT HEBBEN MIJN 91 JAREN MIJ WEL GELEERD”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANK BAHNMÜLLER

Tilly Stuckens (91) woont in Merchtem, een eindje buiten het centrum, in een groot huis met een grote wilde tuin. De passie waarmee ze 44 jaar als journaliste heeft gewerkt, waarvan veertig jaar bij *De Standaard*, is niet gedoofd. “Ik schrijf al twintig jaar in het parochieblad van *Kerk en Leven*, en doe dat met veel plezier. Maar alles, ook het schrijven”, monkelt Tilly, “gaat wat trager. Ik ben ook wat vergeetachtig en moet dikwijls op zoek naar mijn stok, mijn bril en mijn gsm. En dat irriteert me. Maar de balans is positief. Ik voel me vooral dankbaar. Ik leef grotendeels zelfstandig en ben goed omringd. En dat is puur geluk.”

“Ik ben geboren in Antwerpen waar ik opgroeide in een gelovig gezin. We waren met vier kinderen, drie meisjes en een jongen. Ik was een wildebras die enthousiast was en veel fantasie had, wat extra gevoed werd door te lezen. Toen de oorlog uitbrak in mei 1940, was ik zeven jaar. We moesten dikwijls naar de schuilkelder vluchten. Ook ‘s nachts. De voedselbevoorrading was slecht. Mijn vader ging met de fiets smokkelen om te voorkomen dat we honger zouden lijden. Voor mijn ouders waren het zware jaren. Maar ze verborgen dat, waardoor wij zorgeloos konden opgroeien. Ik heb dat pas veel later beseft.”

“Mijn ouders waren niet rijk, maar ze stonden erop dat wij studeerden, zowel de zoon als de dochters. Na mijn tweede jaar Latijnse kreeg ik hartproblemen, waardoor ik een tijdlang niet naar school kon. Om geen jaar te verliezen, stapte ik over naar de Moderne. Daarna volgde ik de opleiding journalistiek aan de Katholieke Vlaamse Hogeschool voor Vrouwen. Een van de lesgevers was de toen zeer geliefde schrijfster en journaliste Maria Rosseels. Met mijn diploma kon ik meteen aan de slag bij *Het Nieuws van den Dag*, een kleine, uitgesproken katholieke krant in Brussel. Vier jaar later werd die overgenomen door *De Standaard*. Bij beide kranten was ik de enige vrouw van de redactie. Dat was niet altijd gemakkelijk. Ik was jong, een ‘groentje’, en zeer katholiek opgevoed. Ik moest me een houding zoeken. #MeToo lag nog ver in de toekomst, maar ik werd me wel bewust van de achterstelling van vrouwen in de samenleving. In de jaren ‘60 en ‘70 schreef ik geregeld over de noodzaak van vrouwenemancipatie.”

>>

>> **Honderden interviews en reportages**

“De rij mensen die ik interviewde, is eindeloos. Ik berichtte vooral over sociale problemen, bezocht mensen met een handicap, zieken en hun mantelzorgers, instellingen voor kinderen met een beperking. In die tijd ontstonden zelfhulpgroepen en daar kon ik altijd terecht voor informatie. Ik had een goede relatie met zuster Leontine, die in het Brussels *Sint Jansziekenhuis* de eerste palliatieve eenheid oprichtte. Door een wer- vend artikel in *De Standaard* haalde ze haar eerste gift van een miljoen Belgische frank binnen. Ik herinner me uit die tijd vooral een gesprek met een patiënt die, hand in hand met zijn vrouw, sereen over zijn naderende dood praatte.”

“Ik bracht ook dikwijls verslag uit over grote catastrofes, zoals de mijnramp in Marcinelle in 1956. Daar kwamen 136 Italianen en 95 Belgen om. Ik stond er tussen de mijnwer- kersvrouwen te wachten op goed of

"BIJ DE MIJNRAMP IN MARCINELLE STOND IK TUSSEN DE MIJNWERKERSVROUWEN TE WACHTEN OP GOED OF SLECHT NIEUWS. ZE VERTELDEN ME SCHREIEND OVER HUN MAN EN OVER HUN ANGST"

slecht nieuws. Ze vertelden me schreiend over hun man en over hun angst. Het maakte een diepe indruk op me. Toen waren er nog lang geen computers. Elke dag belde ik mijn verslag telefonisch door. Nog iets wat ik nooit zal vergeten, is de brand van cinema *Rio* in het Luikse Sclessin in 1955 waarbij 39 doden vielen onder wie 22 kinderen. En dan het ongeval in Asse in 1966, toen een oververmoeide chauffeur tien kinderen doodreed op de stoep.”

De wereld in brand

“Ik heb ook sterke herinneringen aan mijn opdrachten in het buitenland. Die hielden altijd verband met problemen over armoede, gezond- heidszorg en onderwijs. In India

interviewde ik toenmalig premier Indira Gandhi. Ik bezocht er samen met een arts de melaatsen. En ik sprak in de hoofdstad Delhi – via een tolk – met jonge vrouwen die meewerkten aan de bouw van hoge appartementsgebouwen. Ze zeulden op hun schouders bouwstenen naar boven via bamboestellingen. Hun kindjes werden opgevangen in een primitief ingerichte crèche op het gelijkvloers, waar de mama’s ze twee keer per dag mochten voeden en koesteren.”

“In 1971 was ik in Bangladesh dat toen net onafhankelijk was gewor- den van Pakistan. Hier was een bloedige strijd om geleverd, met 1,25 miljoen doden en tien miljoen ont- heemden. Ik bezocht een vluchtelin- genkamp en maakte een heftige vaccinatie-actie mee tegen de heer- sende pokken. Nog in Azië, maar dan in Thailand, vergezelde ik een Belgische wetenschapper die in het woud onderzoek deed naar de slaapziekte. En zo deed ik regelmatig buitenlandse opdrachten, ook in Afrika en Zuid-Amerika.”

“Een grote ramp die me sterk is bij- gebleven, is de vulkaanuitbarsting in Armero in Colombia in 1985. Het hele stadje verdween onder mod- derlawines. Er vielen 20.000 slacht- offers, onder wie het dertienjarige meisje Omayra Sanchez dat, nadat ze drie dagen vastzat in de modder, bezweek onder de ogen van haar ouders en tientallen tv-camera’s. Ik was er niet tijdens de ramp, maar bezocht kort nadien familieleden van slachtoffers.”

“Mijn laatste buitenlandse reportage was kort voordat ik met pensioen ging. De toenmalige minister Wivina De Meester reisde toen samen met enkele journalisten naar China om er door België gesubsidieerde instellingen voor kinderen met een handicap te bezoeken. Het was een strak geplande reis, met nauwelijks tijd om iets van het land te zien.

Toch konden we even op de legen- darische Chinese Muur wandelen.”

Een kleine maar hechte familie

“In de liefde was ik een laatbloeier. Ik was graag alleen, vond mijn vrij- heid belangrijk en had het erg druk. Tot ik mijn man Jan leerde kennen. We zijn getrouwd in 1964, woonden eerst in Schaarbeek, dan in Grim- bergen en tenslotte in Merchtem. We waren zeer verschillend, maar vormden een goed stel. We kregen een zoon, die we ook de naam Jan gaven en een dochter Katrin. Zij zijn nu 58 en 56. Katrin is een alleen- staande moeder met een zoon en woont in Gent. Ook mijn 29-jarige kleinzoon woont daar nu met zijn vriendin. Ik hoop dat zij me nog een achterkleinkind schenken.”

“Mijn grootste verdriet? (*Er valt een lange stilte, dc*) Dat is de dood van mijn man. Hij was een hartpatiënt. Hij stierf op *Goede Vrijdag* en werd net geen 65 jaar. Zijn overlijden viel samen met mijn laatste werkdag voor ik met pensioen ging. De laat- ste tien dagen sliep ik op een veld- bedje naast zijn sterfbed in het zie- kenhuis. Later heb ik nooit meer nood gehad aan een nieuwe relatie. Ik was wel blij dat ik meteen na de dood van Jan voor mijn kleinzoon mocht zorgen. Het was mijn redding. Ik kon toch geen treurende oma zijn voor een kind van 2,5 jaar. Ik vertel- de hem over zijn opa en we keken naar opa’s foto. Op een keer, voor het slapengaan, vroeg hij of ik nog verdriet had. Hij zag mijn aarzeling en zei: ‘*Maar nu heb je mij, toch?*’ Mijn kleinzoon had veel vriendjes. Soms kwamen die mee uit Gent en bleven ze slapen. Ook kinderen uit de buurt speelden mee. We keken naar *The Lord of the Rings* en speel- den dat na met geschreeuw en wapengekletter. Ik heb een sterke band met mijn kinderen, mijn klein- zoon en zijn vriendin. We vormen een kleine maar hechte familie.”



"HET OVERLIJDEN VAN MIJN MAN VIEL SAMEN MET MIJN LAATSTE WERKDAG VOOR IK MET PENSIOEN GING. IK SLIEP NAAST ZIJN STERFBED. LATER HEB IK NOOIT MEER NOOD GEHAD AAN EEN NIEUWE RELATIE"

Een zoekende gelovige

“Het leven is geen vlakke weg. Als ik terugblik op die 91 jaar, lijkt het alsof ik verschillende personen ben geweest. Ook mijn geloof is geëvolu- eerd. Door mijn werk werd ik kriti- scher, zeker als vrouw. De Kerk was en is nog steeds een mannenbasti- on. Het begint al met het schep- pingsverhaal: Eva was de grote schuldige, de verleidster. Toen het eerste mensenpaar het paradijs moest verlaten, zei God tot de vrouw

niet alleen dat ze haar kinderen in pijn zou baren, maar ook dat de man over haar zou heersen. En dat heb- ben wij vrouwen geweten, de hele geschiedenis door, tot op heden. Vandaag gaat de Kerk vooral gebukt onder het schandaal van het kinder- misbruik. Dat was verschrikkelijk. Pijnlijk is wel hoe priesters en al wie zich katholiek noemt, nu met de vin- ger wordt gewezen. Terwijl veel mensen, geïnspireerd door het evangelie, zich inzetten voor ande- ren en leven volgens Jezus’ bood-



>> schap van liefde, rechtvaardigheid en vrede.”

“Of er leven is na de dood? Als je in God gelooft, kan het antwoord alleen maar ja zijn. Toch neemt het niet weg dat sterven geen prettig vooruitzicht is. Soms twijfel ik wel. Ik blijf een zoekende mens. En begrijp niet dat zoveel schepselen Gods andere mensen in koelen bloede kunnen doden, martelen, uitbuiten. Het is bijwijken moeilijk om in Gods goedheid en liefde te geloven. Toch is liefde iets goddelijks. Ze overstijgt het alledaagse.

De schepping is een wonder. Kijk naar buiten. In mijn tuin zie ik veel vogels. Maar ook af en toe een eekhoorn, egels en kikkers in de poel. En elk jaar fazanten en wilde eenden die ontsnapt zijn aan de jacht en hier mee komen eten van het vogelvoer. Ik blijf verwonderd over wat ik zie. Een paardenbloem stimuleert mijn geloof. Voor tal van mensen is een paardenbloem onkruid. Zien zij dan niet hoe zij straalt? Wat een schitterende creatie zo’n bloem is?

En de meeste mensen deugen. Zo schrijft Rutger Bregman het in zijn boek, en dat klopt. Het overgrote deel van de aardbewoners is tevreden met een vredig bestaan en probeert zo goed mogelijk op te schieten met zijn naasten. Toch?”

Oud maar goed omringd

“Er is een groot verschil tussen oud worden en oud zijn. Ieder mens wordt elk moment wat ouder. En oud ben je, zodra de samenleving daar zo over denkt. Mijn grootouders werden als oud aangezien toen ze 65 waren. Met mijn 91 jaar voel ik de jaren wel wegen. Maar dat ik nog alleen kan wonen, kan schrijven, lezen en wandelen is een godsgeschenk. Tot twee jaar geleden hielp ik twee Poolse kinderen met hun Nederlands. Ik ging voorlezen in de



“IK BLIJF EEN ONRUSTIGE ZIEL DIE NAAR INNERLIJKE VREDE ZOEKT. EN IK HOOP DIE VREDE NOG TE VINDEN VOOR IK STERF.”

bibliotheek, in klassen en in het woonzorgcentrum. Door een zware val, enkele maanden geleden, rijd ik voorlopig niet meer met de auto, maar ik hoop dat het me binnenkort weer lukt. Voor *Kerk en Leven* ga ik soms op interview. Het kost me steeds meer tijd, maar die heb ik in overvloed. Wat meer orde zou alles wel sneller doen gaan. Ik ben een *rommelmens* en dat doet me veel tijd verliezen. Daarom is orde eens te meer mijn belangrijkste goede voornemen voor 2024.” (lacht)

“Ik voel me gezegend dat ik zo’n goeie dochter heb. Ze komt geregeld van Gent naar Merchtem om me te helpen. Moeilijk om te dragen is dat ik geen verwante leeftijdsgenoot meer heb. Mijn zussen en broer zijn overleden, maar ook al mijn schoonzussen en schoonbroers. Aan de kant van mijn man waren dat er echt

veel. Ook mijn twee liefste vriendinnen zijn al lang dood. Soms praat ik met hen of met een van mijn andere dierbare overledenen. Ik babbel ook elke avond met mijn man Jan. Amai, ik vertel hier veel hoor.”

“Mijn leven was goed. Ik besef dat ik veel geluk had en hard *merci* moet zeggen. Materieel heb ik niets te kort. Ik woon in mijn huis en kijk uit op een grote tuin. Op de weide achteraan grazen de schapen van een vriend. Ik geniet van de kleinste bloem, van de bloesems in de lente, het warme goud van de herfst. Tegelijk ben ik bezorgd. De armoede, het klimaat, de oorlogen. Ik begrijp niet waarom het zo moeilijk is om dat te veranderen. Ik blijf een onrustige ziel die naar innerlijke vrede zoekt. En ik hoop die vrede nog te vinden voor ik sterf.”

OKRA JURY

VOORUITBLIKKEN NAAR EEN ZALIGE ZOMER

Heb jij ook genoeg van de korte grijze dagen, koude temperaturen en triestige regenbuien? Wij kijken alvast vooruit naar de warme zomer. Hoe ga jij komende zomer op reis? De experts inspireren je hieronder alvast met vijf manieren om de wereld te verkennen.



1. OKRA-REIZEN

Wat kan je van een OKRA reis verwachten? “Verwacht je aan een reis op maat van de 55-plusser. Dat kan heel gevarieerd zijn, van een actieve culturele reis tot een ontspanningsreis aan de Belgische kust, of een reis voor alleenstaanden. We creëren voor ieder wat wils. Het belangrijkste is dat je op reis bent met gelijkgestemden en dat er telkens een OKRA-reisbegeleider meereist ter ondersteuning en begeleiding van de groep. Zo moet je je op geen enkel moment zorgen maken over het verloop van de reis.”

Hoe bereid je je het best voor? “Hoe je je moet voorbereiden en wat je het best meeneemt, hangt natuurlijk af van welke reis je zal maken. Maar geen zorgen, een aantal weken op voorhand krijg je een vakantiekaart toegestuurd waarop je alle laatste praktische info vindt. Op het einde van het jaar organiseren we telkens onze reiscafés, een leuke ontmoetingsplek met andere reizigers. Nog belangrijker, onze reisbegeleiders zijn hierop aanwezig om al je vragen te beantwoorden of extra info te geven over een bepaalde reis.”

Tips? “Vroeg boeken loont bij OKRA want als je je voorjaars- of zomervakantie voor 15 februari 2024 boekt, krijg je een extra korting van 20 euro! Check ook regelmatig onze website, hierop vind je terug welke van onze reizen een vertrekgarantie hebben gekregen. Zo weet je al zeker dat je reis ook effectief plaatsvindt. Of schrijf je via de website in voor de OKRA-reizen nieuwsbrief, zo word je op de hoogte gehouden van alle nieuwtjes, specials en promoties. Nog een leuk extraatje zijn de handige bagagelabels die je in het midden van onze nieuwe brochure vindt. Je kan de bagagelabels aan je koffer bevestigen en ze zijn meteen ook een herkenningspunt voor de reisbegeleider.”

Veronique Cuppens is coördinator bij OKRA reizen. Neem zeker eens een kijkje op de website www.okrareizen.be.



2. VAKANTIEHUIS

Wat kan je verwachten?

“Een vakantiehuis huren nu en vijf jaar geleden is niet meer te vergelijken. Naar een vakantiehuis gaan betekende vroeger een halve verhuis. Nu is meestal alles voorzien: de bedden zijn opgemaakt, er zijn handdoeken, de koffie en thee staan klaar, alle nodige kruiden zijn aanwezig. Het komt erop aan dat je enkel je kleren moet inpakken voor je reis. Het leuke aan een vakantiehuis is ook dat je op een andere plek belandt. Je komt meestal terecht in een woonbuurt en niet zo zeer in het toeristische centrum. Daardoor voel je je meer een *local* dan een toerist. Je vakantie wordt ‘echter’.”

Hoe bereid je je het best voor?

“Je moet je in principe niet echt voorbereiden als je een vakantiehuis huurt. Het is daarom de gemakkelijkste manier om op vakantie te gaan. Een leuke extra is dat tegenwoordig veel vakantiehuizen zelf al tips oplijsten: van de beste koffiebars tot mooiste wandelingen in de buurt. Je krijgt de tips op voorhand doorgemaild of ze liggen klaar in het huisje. Vergeet wel niet om de restaurants of activiteiten waar je echt naartoe wil op voorhand te reserveren. In de week-ends zijn ze snel volgeboekt.”

Extra tips?

“Online vind je eindeloos veel opties en kan je vaak lang naar een geschikt vakantiehuis zoeken. Op het platform *O Dierbaar België*, dat ik samen met fotograaf Heikki Verdurme oprichtte, maakten we een selectie van plekken die wij zelf leuk vinden. Veel vakantiehuizen zijn ondertussen de bestemming op zich geworden. Of je nu in de Ardennen of aan zee zit, zolang het maar een leuk huisje is. Scrol dus gewoon wat door de huizen en zoek iets waar je jezelf al ziet zitten. Er blijven vakantiehuizen bijkomen en perfectie is de norm geworden. Let op, dat is niet overal zo. In Frankrijk bijvoorbeeld kunnen vakantiehuisjes nog altijd wat ouderwets zijn.”

..... **Sophie Allegaert is een Belgische reisjournaliste en auteur van verschillende reisboeken. Ze ontwikkelde samen met Heikki Verdurme het online platform *O Dierbaar België* waar de mooiste vakantiehuizen, B&B's en hotels in ons land gebundeld staan.**

3. REIZEN MET DE CAMPER

Wat kan je verwachten?

“Een campertrip is de uitgelezen manier om dicht bij de natuur te komen. Meestal ga je met een camper niet op citytrip, maar wel naar het bos of de zee. Ook avontuur staat centraal bij een camperreis want die loopt zelden zoals gepland. De plek waar je 's ochtends wakker wordt, kan je niet vergelijken met ontwakken in een hotelkamer. Het gevoel dat je krijgt en de connectie met de natuur is het grootste voordeel van reizen met een camper.”

Hoe bereid je je best voor?

“Vorbereiding is meteen ook het grootste nadeel van een camperreis. Voor een camperreis moet je je wel wat voorbereiden en daar vergissen veel reizigers zich in. Vaak denken mensen dat ze *het onderweg wel zullen zien*. Maar als je echt onvoorbereid vertrekt en je weet niet waar je gaat slapen of welke route je neemt, dan mis je de mooiste plekjes. Er zijn tegenwoordig heel wat apps die je kunnen helpen, zoals *Park4Night*. Daar geven andere reizigers tips voor slaapplekken onderweg. De laatste jaren verschenen er ook heel wat mooie boeken met leuke campertips. Ga wel goed na dat de info die je gebruikt actueel is, want alles verandert heel snel. Je combineert dus het best een boek met specifieke tips over jouw bestemming met handige apps die de laatste info bevatten.”

Extra tips?

“Ben je nog nooit eerder met een camper op reis geweest? Dan is het geen slecht idee om er eerst een te huren. Er bestaan tegenwoordig verschillende platformen waarmee je een camper kan huren van particulieren. Campers zijn ondertussen erg duur geworden, je bent dus maar beter zeker dat je het graag doet.”

..... **Veerle Helsen is een Belgische reisjournalist en auteur. Ze schreef al verschillende surf- en camperboeken.**



4. FIETSREIZEN

Wat kan je verwachten?

“Tijdens een fietsreis beleef je het landschap op een hele fijne manier. Het is sneller dan wandelen, maar nog steeds zo langzaam dat je alles onderweg ziet. Ik vind het zelf ook fijn dat je het op eigen kracht doet, je levert dus echt een prestatie. Bovendien ben je als fietser heel open. In een auto sluit je je letterlijk af van de buitenwereld. Als fietser maak je gemakkelijker contact met mensen en leer je ze van een andere kant kennen. Een fietsvakantie hoeft niet altijd te betekenen dat je meer dan honderd kilometer per dag fietst. Je kan ook hele mooie fietsreizen maken met kortere afstanden. Wil je wat intensiever fietsen, verwacht dan wel de nodige spierpijn. En ga je echt langer op reis, dan ligt zadelpijn op de loer.”

Hoe bereid je je best voor?

“Een fietsreis vraagt wel wat voorbereiding. Hoe je je voorbereidt, hangt een beetje af van welk soort fietsreis je maakt. Ga je echt langer op reis, dan moet je wel wat getraind zijn. Uiteraard is een goede fiets ook essentieel. Je hebt speciale fietsen die ontworpen zijn voor lange afstanden en die meer comfort bieden. Je fiets moet stevig zijn en ik raad altijd aan om voldoende versnellingen te hebben. Als je bagage wil meenemen moet je ook de juiste tassen hebben. Al dat materiaal is natuurlijk best duur, maar je kan het tegenwoordig vrij makkelijk huren. Aan de andere kant, eens je je fietsmateriaal hebt is het ook een hele toegankelijke manier van reizen. Je pakt je fiets en vertrekt, je reis begint al aan je eigen voorkeur.”

Extra tips?

“Als je verder weg wil, kan je kijken of je ter plekke een fiets kan huren. Of je kan je fiets vrij gemakkelijk meenemen op het vliegtuig. Zorg dan wel dat je een geschikte doos hebt zodat het risico op beschadiging klein is. Houd er rekening mee dat niet alle landen even fietsvriendelijk zijn als België of Nederland. Ga daarom op voorhand de verkeersregels na van je bestemming.”

..... **Bas van Oort is een Nederlandse reisjournalist, auteur en fotograaf. Hij schreef al verschillende boeken en is gespecialiseerd in fietsreizen.**

5. TREINREIZEN

Wat kan je verwachten?

“Reizen per trein is milieuvriendelijker, leuker, avontuurlijker en ontspannender dan per auto, bus of vliegtuig. In de trein heb je alle ruimte om op te staan en rond te lopen, terwijl de mooiste Europese landschappen langs je raam voorbijglijden. Er ligt in Europa bijna 250.000 kilometer aan spoorwegen en er zijn honderden spoorwegmaatschappijen, met elk hun eigen materieel, lijnen, aanbiedingen en tarieven.”

Hoe best voorbereiden?

“Zomaar vertrekken, is niet altijd praktisch, maar ook niet onmogelijk. Langeafstands- en slaaptreinen kunnen in het hoogseizoen volgeboekt zijn. Er zijn grote verschillen per regio: zo zijn Scandinavische dagtreinen vaak weken van tevoren al volgeboekt, terwijl je in Centraal-Europa vaak op de dag van vertrek nog een kaartje kunt kopen. Afhankelijk van de reisperiode, de bestemming en het budget kan het nuttig zijn om je reis van tevoren te plannen. Stippel een route uit, selecteer verbindingen en tussenstops en bedenk hoe je wilt reizen: met hogesnelheidstreinen, slaaptreinen of lokale boemeltjes. Vervolgens bekijk je welke kortingstickers er zijn en of je goedkoper af bent met losse tickets of een meerdaagse *railpass*. Zo wordt je treinreis behalve leuk en avontuurlijk ook betaalbaar en comfortabel.”

Extra tips?

“Vroeg boeken, loont. Maar de goedkoopste tickets hebben ook de strengste voorwaarden voor wijzigen en omruilen. Mis je door eigen schuld je trein, dan krijg je vaak niks terug en zit er niks anders op dan een nieuw ticket te kopen. Elke spoorwegmaatschappij heeft haar eigen regels en tarieven, dus wat voor Duitsland geldt, kan in Servië totaal anders zijn. Zoek daarom altijd uit wat specifiek voor jouw situatie en voor jouw reisschema het beste is.”

..... **Sander Groen is een Nederlandse reisjournalist en auteur. Eind 2023 bracht hij een boek uit over de mooiste treinreizen in Europa.**



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

► CROWDFUNDING

Zoek je financiering voor een commercieel, sociaal of cultureel project? Dan zijn er nog andere bronnen dan je spaargeld, de bank of een suikeroom- of tante. Met crowdfunding doe je letterlijk een beroep op het publiek (de crowd) voor de financiering (de funding).

Een jong bedrijf dat geld zoekt om een nieuwe technologie te ontwikkelen. Een filmmaker die een nieuwe film wil financieren. De ouders

van een ziek kind die een dure medische behandeling niet zelf kunnen bekostigen. Het zijn allemaal voorbeelden van projecten en activiteiten die in aanmerking komen voor financiering via crowdfunding. In de meeste gevallen gaat het om een verzameling van (vaak relatief lage) bijdragen van verschillende mensen. Bij een geslaagde crowdfunding kan de initiatiefnemer met al die bedragen het project realiseren.

CROWDFUNDING VERLOOPT BIJNA ALTIJD VIA HET INTERNET.

Crowdfunding verloopt bijna altijd via het internet. Er zijn talrijke Belgische en internationale crowdfundingplatformen. Een project wordt daarop zo helder mogelijk voorgesteld, met een duidelijke oplijsting van de doelstellingen. Ook is er een streefbedrag en een periode waarin dat bedrag moet worden behaald. Lukt dat, dan kan de initiatiefnemer met het geld aan de slag. Lukt dat niet, dan krijgt elke inschrijver zijn geld terug.

Verschillende types

Niet elke crowdfunding is identiek. Dit zijn de vier belangrijkste types:

- Gift of sponsoring: je geeft een bepaald bedrag, zonder dat je er iets voor terugkrijgt. Vaak gaat het om een goed doel.
- Beloning of voorverkoop: je krijgt iets in ruil voor je geld, maar het is geen financiële beloning. Je mag bijvoorbeeld naar de première van de film die je financiert. Of je krijgt een exemplaar van het album van de muzikant die je steunt.



CROWDFUNDING IS EEN GOEDKOPE EN VRIJ RISICOLOZE MANIER OM DE MARKT AF TE TASTEN.

- Lening: de initiatiefnemer betaalt het geleende bedrag op termijn terug, tegen een vooraf afgesproken rente. Die rente kan zelfs nul zijn. Een typevoorbeeld hiervan is de bouw van een school in het Zuiden.
- Participatie: in ruil voor je financiering krijg je aandelen in het bedrijf of project dat je steunt. Gaan de zaken goed, dan krijg je mogelijk een dividend uitgekeerd of kan je je aandelen met een meerwaarde verkopen. Maar de

oorspronkelijke waarde van het aandeel kan natuurlijk ook dalen.

Naast de financiering van een project heeft crowdfunding voor de initiatiefnemer nog voordelen. Het is een goedkope en vrij risicoloze manier om de markt af te tasten.

Via crowdfunding ontstaat ook een nauwer contact met een achterban die in het project gelooft. Dat laatste is natuurlijk ook een voordeel voor die achterban zelf, die persoonlijk bij een project betrokken wordt.

ook voor jou de juiste fiets

Als je niet met een gewone fiets kan rijden, dan mis je het vrije gevoel en de gezonde buitenlucht. Geniet deze lente opnieuw van een deugddoende en ontspannende fietstocht. Alleen of met begeleiding. Driewielers, duobikes, fietsen met lage instap en voor rolstoeltransport ... Goed heeft vast de geknipte aangepaste fiets met of zonder elektrische ondersteuning voor jou.

Kom onze aangepaste fietsen ontdekken op de fietstestdagen in maart.

tandem en duofiets

driewielfiets

rolstoelfiets



Boek online jouw afspraak via www.goed.be/fietstestdagen. Bel voor meer info of een telefonische afspraak naar 03 205 69 24.



samen met

goed
thuiszorgwinkel

► GEWAARBORGD MINIMUMPENSIOEN (GMP) EN INKOMENSGARANTIE VOOR OUDEREN (IGO)

Is jouw berekend pensioenbedrag lager dan wat het gewaarborgd minimumpensioen (GMP) voorziet? Dan wordt het onder bepaalde voorwaarden opgetrokken tot dat minimumbedrag. De instelling die jouw pensioen berekent, zal dat automatisch doen. Je hoeft daar dus zelf niets voor te ondernemen. Voldoe je niet aan die voorwaarden? Dan kan de inkomensgarantie voor ouderen (IGO) een oplossing zijn.

Voor de berekening van jouw pensioen gelden bepaalde regels. Die verschillen naargelang je statuut (werknemer, zelfstandige of ambtenaar). Zo worden bij werknemers en ambtenaren het loon, het aantal gewerkte jaren en de gezinssituatie in rekening gebracht. Bij de zelfstandigen kijkt men naar de betaalde sociale bijdragen, het aantal gewerkte jaren en de gezinssituatie. In ons land is er een gewaarborgd minimumpensioen. Is jouw pensioenbedrag lager – bijvoorbeeld omdat je als werknemer geen 45 jaar werkte – dan krijg je minstens dat minimumpensioen.

Werknemers

Om het minimumpensioen in de werknemersregeling te krijgen, moet je een loopbaan hebben van minimaal dertig jaar (twee derde van een volledige loopbaan van 45 jaar). In elk van deze dertig loopbaanjaren moet je minstens 208 dagen hebben gewerkt. Een volledig loopbaanjaar bestaat uit 312 dagen (in de sociale zekerheid wordt gerekend met een zesdagenweek). Dagen van ziekte, onvrijwillige werkloosheid, brugpensioen of tijdskrediet noemt men gelijkgestelde dagen en tellen ook mee. Telt jouw loopbaan tussen de dertig en 45 jaar, dan krijg je een gewaarborgd minimumpensioen a rato van dat aantal jaren. Wie bijvoorbeeld aan een loopbaan komt van 39 jaar, krijgt 39/45ste van het pensioenbedrag voor een volledige loopbaan.

Op 10 juli 2023 voegde de regering in haar pensioenhervorming nog een bijkomende voorwaarde toe. Om in aanmerking te komen voor dit minimumpensioen moet je ook twintig effectief gewerkte loopbaanjaren kunnen voorleggen. Dit zal gelden voor pensioenaanvragen vanaf 1 januari 2025. Enige uitzondering hierop zijn de loopbaanjaren waarin je niet werkte, maar wel één van de volgende situaties op jou van toepassing was: moederschapverlof, geboorteverlof, thematisch verlof, preventieve werkverwijdering, tijdelijke werkloosheid.

Zelfstandigen en ambtenaren

Om het minimumpensioen in de zelfstandigenregeling te ontvangen, moet je kunnen bewijzen dat je minimaal dertig loopbaanjaren sociale bijdragen betaalde. Kwartalen van bijvoorbeeld arbeidsongeschiktheid worden gelijkgesteld. Bij een

gemengde loopbaan als werknemer en zelfstandige kunnen beide periodes in aanmerking komen om aan de noodzakelijke dertig jaar te komen. Voor zelfstandigen telt een loopbaanjaar mee als er minstens twee kwartalen sociale bijdrage aan het sociaal verzekeringsfonds is betaald in hoofdberoep.

Om het minimumpensioen in de ambtenarenregeling te krijgen, moet je een loopbaan hebben van minimum twintig jaar en minstens zestig jaar zijn. Ook voor deze ambtenaren voegde de regering op 10 juli 2023 een bijkomende voorwaarde toe: minstens 189 maanden effectief gewerkt hebben.

Overlevingspensioen

Het gewaarborgd minimumpensioen telt ook voor een overlevingspensioen. Dit pensioen is er voor bepaalde nabestaanden na een overlijden: de huwelijkspartner van werknemers en ambtenaren, en de ex-huwelijkspartner en wezen van ambtenaren. Voor de overleden werknemer of ambtenaar gelden dezelfde loopbaanvoorwaarden als bij de andere minimumpensioenregelingen.

Bruto gewaarborgd minimumpensioen per maand (bij een volledige loopbaan van 45 jaar)

	Werknemer	Ambtenaar	Zelfstandige
Alleenstaande	1738,54 euro	1738,33 euro	1703,45 euro
Gezin	2172,49 euro	2172,83 euro	2172,83 euro

Bedragen op 1 november 2023

Inkomensgarantie voor ouderen (IGO)

Ben je 65 jaar of ouder en is de optelsom van jouw wettelijk pensioen en eventuele andere bestaansmiddelen lager dan 1012,67 euro voor samenwonenden en 1519,01 euro voor alleenstaanden? Dan heb je recht op de IGO, de opvolger van het gewaarborgd inkomen voor bejaarden. Stel dat je bijvoorbeeld minder dan dertig jaar werkte. Of je krijgt een overlevingspensioen als weduwnaar of weduwe dat lager is dan het minimumpensioen. Dan is er deze bijstandsuitkering. Aan jouw loopbaan worden geen voorwaarden gesteld. Wel wordt er een onderzoek gevoerd naar je bestaansmiddelen. De leeftijdsgrens schuift de komende jaren op naar 66 jaar (vanaf 2025) en 67 jaar (vanaf 2030).

De IGO krijg je niet automatisch, maar moet je aanvragen via pensioenaanvraag.be of een Pensioenpunt bij jou in de buurt. Blijkt jouw pensioenbedrag lager dan het bedrag van de IGO? Dan ontvang je de aanvraagdocumenten wel automatisch. Dat bedrag is dus 1012,67 euro voor samenwonenden en 1519,01 euro voor alleenstaanden. Woon je in een woonzorgcentrum, bij je minderjarige kinderen, bij je meerderjarige kinderen met een kindbijslag of samen met je ouders? Dan ontvang je ook het verhoogde basisbedrag voor alleenstaanden.

Heb je recht op de IGO? Dan heb je ook recht op andere voordelen. Denk maar aan de verhoogde tegemoetkoming, waarbij je minder betaalt voor gezondheidszorg. Of op het sociaal energietarief.

► BEL-20

Je het hoort het begrip wel eens voorbij waaien in het nieuws: “De Bel-20-index is gestegen.” Maar wat is die index precies? Denk je aan “iets met de waarde van aandelen en de Brusselse beurs”, dan zit je in de goede richting.

De Bel-20 is een korf van maximaal twintig aandelen van bedrijven die genoteerd zijn op de beurs van Brussel. Welke bedrijven in de Bel-20 zitten, dat wordt bepaald door Euronext. Die laatste is de beursmaatschappij die verschillende Europese beurzen overkoepelt, waaronder die van Brussel. Verschillende criteria bepalen de selectie van de bedrijven in de Bel-20, waaronder de marktkapitalisatie (de beurswaarde of de totale waarde van de aandelen op de beurs). De Bel-20 is een aandelenindex: het is het gewogen gemiddelde van alle aandelen die er deel van uitmaken.

Graadmeter van de economie

Een plaats in de Bel-20 is niet voor eeuwig verworven. Elk jaar in maart bepaalt Euronext welke bedrijven worden opgenomen in de Bel-20. Per kwartaal is er een tussentijdse evaluatie waarbij een bedrijf vanop de reservelijst een bedrijf in de Bel-20 kan vervangen. Op die manier wil men van de Bel-20 een representatieve index voor de Belgische economie maken. Men spreekt daarom ook wel van de nationale beursindex of de graadmeter van onze economie.

Bij de representativiteit van de Bel-20 horen enkele kanttekeningen. Zo vinden sommigen dat sectoren zoals de technologie er te weinig in vertegenwoordigd zijn. Ook kunnen de resultaten van enkele bedrijven de volledige Bel-20 sterk beïnvloeden. Niet elk bedrijf in de Bel-20 heeft immers hetzelfde gewicht. Dat gewicht is afhankelijk van de grootte van het bedrijf en de vrije beschikbaarheid van aandelen. “Het gevolg van de hoge concentratie binnen de Bel-20 is dat de slechte prestatie van een beperkt aantal aandelen (dit jaar onder meer KBC en AB Inbev) het rendement van de volledige index kan ondermijnen”, schreef Belfius in november nog op haar website.

Aandacht van investeerders

Deel uitmaken van de Bel-20 kan voor een bedrijf erg interessant zijn. Niet alleen is het goed voor het imago. Beleggingsfondsen (verzamelingen van verschillende beleggingen) en investeerders houden de Bel-20 in de gaten. De Bel-20-aandelen krijgen dus behoorlijk wat aandacht van potentiële kopers.

DE OKRA-REISBROCHURE ZOMER 2024 IS UIT!



VERBLIJFSVAKANTIES
VAKANTIES VOOR SINGLES
VERBLIJFSVAKANTIES MET EXCURSIES
RONDREIZEN
VAKANTIES IN BELGIË
ACTIEVE VAKANTIES
SPECIALS
...



RONDREIZEN

ALBANIË
8 tot 17/05/2024 (10d/9n)



*'Samen ontdekken
we een authentiek land met een
ongerepte natuur, historische
culturele steden, UNESCO
Werelderfgoed en we genieten van
een heerlijke keuken.'*
REISLEIDSTER ANNE MARIE PILLE

FIETS- EN WANDELVAKANTIE

**NEDERLAND
WESTELIJK NOORD-BRABANT
EN BIESBOSCH**

Verrassend, historisch en gezellig zijn
de dorpen, steden en buitengebieden in
het westelijke deel van Noord-Brabant.

24 tot 28/06/2024 (5d/4n)



WANDELVAKANTIE

**NEDERLAND
DE VELUWE**

Het hotel leent zich perfect als
startpunt voor unieke
wandelmogelijkheden door de Veluwe én
de zo mooie maar meer
heuvelachtige Veluwezoom.

30/06 tot 04/07/2024 (5d/4n)



FIETSVAKANTIE

**NEDERLAND
VENRAY**

Venray gelegen in een groene
omgeving nabij de Maas staat garant
voor heel wat fietsplezier.

16 tot 20/06/2024 (5d/4n)



FIETSVAKANTIE

DUITSLAND MÜNSTERLAND

*'Een mix van fietsen, natuur, plezier,
terrasjes en erfgoedparels'*
REISLEIDSTER RIA TIMMERMANS

1 tot 06/09/2024 (6d/5n)



OKRA-REIZEN VIJF IJZERSTERKE TROEVEN

1 UITZONDERLIJKE REISBEGELEIDERS

De OKRA-reisbegeleiders zijn de sterkste troef.
Zij staan vrijwillig ten dienste van de reizigers.
Een goede voorbereiding, leidinggevende
capaciteiten, een helpende hand en een
luisterend oor horen bij hun engagement.
Dankzij hen loopt alles op wieltjes en wordt er
niets aan het toeval overgelaten. Op hen kan je
rekenen! Daar zijn we trots op en enorm
dankbaar voor.

2 VOOR ELK WAT WILS

Reizen met leeftijdsgenoten, daar kies je voor.
Maar leeftijd zegt niet alles! Wie het graag
rustig houdt, heeft een ruime keuze uit de
kwaliteitsvolle hotels die we jaar na jaar
aanbieden. Vaak niet de goedkoopste maar wel
steeds met de beste service en op maat van
senioren. Wie liever actief blijft op vakantie,
kan ook rekenen op programma's met
bekwame gidsen of uitstappen met de
reisbegeleider, steeds op maat van senioren.

3 GEINTERESSEERDE GROEPEN

Je reist altijd in goed gezelschap want jouw
medereizigers zijn al even enthousiast als jij.
Wie eerder cultureel is aangelegd, zal zeker zijn
gading vinden in het grote aanbod. Anderen
kiezen dan weer voor onze op maat gemaakte
rondreizen. Ook de sportievelingen vinden
zeker iets in het aanbod. Of blijf je liever ter
plekke, dat kan natuurlijk ook. Ook hier alweer
onder prima begeleiding van zeer ervaren
reisbegeleiders en professionele gidsen.

4 KWALITEIT VOOR DE JUISTE PRIJS

Onze aanbiedingen hebben een prijskaartje,
daar doen we niet flauw over. Maar wie alles in
acht neemt, zal vaststellen dat de prijs zeer
correct is. Heel veel is immers inbegrepen
(vaak all-inclusive, bij rondreizen de
toegangsgelden, visumafhandelingen,
maaltijden op de vluchten, bagage, soms ook
ophaling aan huis enz.). Je logeert in
kwaliteitsvolle kamers en je geniet van een
ruime annulerings- en reisverzekering.

5 GEEN BRANDSTOFTOESLAGEN

Geen toeslagen bij stijgende brandstofprijzen
voor alle reizen in deze brochure.

WAT IS ER INBEGREPEN IN ELKE OKRA-REIS?

- Een verzekering lichamelijke ongevallen.
- Een annulerings- en bagageverzekering.
- Nederlandstalige Okra-reisbegeleiding. De naam van de reisbegeleider kan je telkens terugvinden per reis. Deze is steeds onder voorbehoud van wijzigingen.
- Fuel Protection Program: bij de vliegvluchten betaal je steeds een vaste prijs, geen zorgen over brandstofprijzen dus!

Meer informatie en inschrijven? Surf naar www.okrareizen.be of bel 02 616 15 17
Vroegboekers krijgen € 20 vroegboekorting bij boeking voor 15 februari 2024

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 Oostende.

Via het Belevingscentrum
bezoek je het Ensorhuis.

Vele maskers die hij schilderde, hingen
gewoon bij hem thuis.

JAMES ENSOR

DE MAN ACHTER DE MASKERS

Tekst CHRIS VAN RIET // Foto's LIEVE DEMEESTER, ENSORHUIS EN MU.ZEE.

James Ensor was een van de meest vernieuwende schilders die ons land ooit heeft gehad. In 2024 is het 75 jaar geleden dat hij overleed. De gedroomde aanleiding voor Oostende om een jaar lang dit uitzonderlijke talent in de spotlights te plaatsen.

James Ensor zag het levenslicht op 13 april 1860 in Oostende en overleed er op 19 november 1949. Hij woonde, met uitzondering van drie jaar in Brussel, zijn hele leven in Oostende en had een complexe relatie met de stad.

Wie zich even wil verplaatsen in de geest van James Ensor moet dus dit jaar naar Oostende, de stad waar de kunstenaar woonde en werkte van 1917 tot aan zijn dood. Geen betere uitvalsbasis hiervoor dan het *James Ensorhuis*, het pand waar hij zijn bekendste werken schilderde. De kamers in het oude *Ensorhuis* zijn origineel bemeubeld. Sommige meubels en voorwerpen vind je zelfs terug op zijn schilderijen, een bewijs dat hij vooral dingen uit zijn onmiddellijke omgeving schilderde. Zoals de spiegelbol boven de tafel en de buffetkast. Je verwacht hier ieder moment de charismatische schilder met zijn verfkwaad te zien binnenkomen.

De benedenverdieping lijkt dan weer meer op een curiositeitenkabinet. Schelpen, korallen, zeesterren, vissen en zelfs een krokodil vullen de vitrines.



Het oude huis van James Ensor lijkt meer op een curiositeitenkabinet.

Mitche, de zus van James.

ZWARTE HUMOR

James Ensor was een rebel, een luis in de pels van de bourgeoisie. Hij schopte graag tegen schenen, kleurde graag buiten de lijntjes en uitte kritiek op de maatschappij door middel van zijn werk dat gekenmerkt wordt door een mix van satire, symboliek en zwarte humor. Hij gebruikte carnavalstaferelen, maskers en skeletten om de hypocrisie en absurditeit van de samenleving aan de kaak te stellen.

Ensor experimenteerde met verschillende technieken, waaronder olieverf, aquarel, etsen en pastel. Hij was een meester in het creëren van gelaagde composities en texturen, waarbij hij gebruikmaakte van dikke verf-lagen en de achterkant van zijn penseel gebruikte om een gevoel van diepte en beweging te creëren.

Zijn belangrijkste werken zijn *De intrede van Christus in Brussel in 1889* (1888) en *Intrige* (1890). Hij overleed op 89-jarige leeftijd zonder kinderen. 'Je n'ai pas d'enfant mais lumière est ma fille'; (letterlijk vertaald: 'ik heb geen kind maar het licht is mijn dochter') is een treffende uitspraak van Ensor.



In dit huis had James Ensor tot 1917 zijn atelier op de zolder.

De spiegelbol hangt nog
steeds boven de tafel in
het bureau van Ensor.

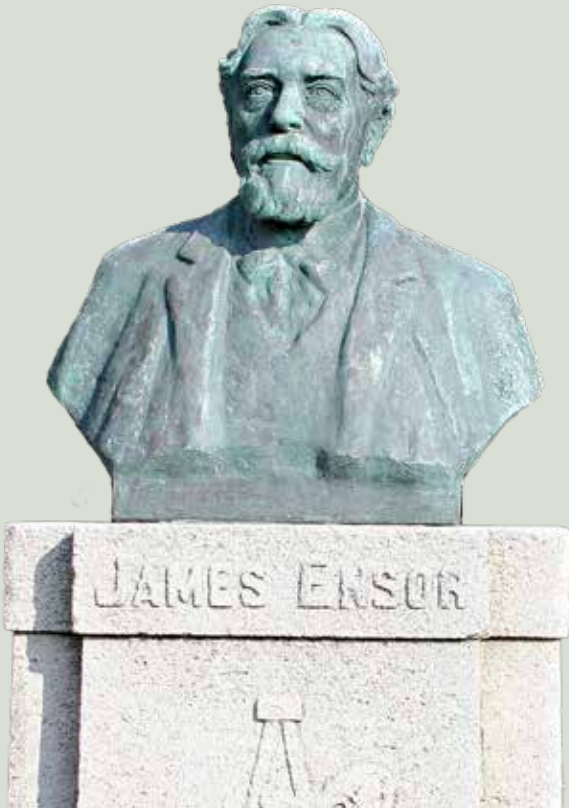




James Ensor in zijn atelier aan de schildersezel.

HET LICHT VAN DE KUST

De app van de drie kilometer lange *Ensorwandeling* kan je gratis downloaden wanneer je het *Ensorhuis* bezoekt. Ze leidt je niet alleen langs James' geboortehuis maar ook langs het huis waar James lange tijd met zijn familie woonde tegenover het huidige *Ensorhuis*. Ensors moeder had er een souvenirwinkel. Op zolder had James meer dan dertig jaar zijn atelier. Hij schilderde er zijn bekendste werken. Rond het jaar 2000 werd het huis afgebroken en vervangen door een moderne hoogbouw. Deze boodschap lees je wel meer tijdens de wandeling. Slechts weinig panden bleven overleefd en zijn origineel.



Het grootste deel van zijn leven woonde Ensor op een paar honderd meter van de zee. Bijna dagelijks maakte hij een wandeling op de zeedijk of op het strand. Zijn leven lang bleef hij gefascineerd door de zee en het spel van het licht aan de kust. Hij schilderde dan ook vaak strandtaferelen, de zee en wat zich op de zeedijk afspeelde.

In een van zijn bekendste werken *De baden van Oostende* (1890) steekt hij de draak met de preutse badcultuur van eind 19de eeuw.



Aan de noordkant van het Wapenplein bevond zich vroeger de *Falstaff*, het stamcafé van Ensor.

STAMCAFÉ

Aan de noordkant van het Wapenplein bevond zich de *Falstaff*, het stamcafé van Ensor. Hij was er haast dagelijkse klant. Naast de *Falstaff* lag de *Cercle Coecilia* waar Ensor vergaderde met de *Compagnie du Rat mort*. Ook deze gebouwen werden gesloopt.

De wandeling eindigt bij *Mu.ZEE, het Kunstmuseum aan Zee* dat reeds dateert uit 1947. Een aparte vleugel is gewijd aan de twee grootste schilders die Oostende heeft voortgebracht, James Ensor en Léon Spilliaert, maar je vindt er ook werken van Permeke, Roger Raveel en enkele andere bekende en minder bekende Belgische kunstenaars.

Hier hangt het schilderij *Rose, rose, rose à mes yeux*, tevens de naam van de tentoonstelling die tot 14 april 2024 in het *Mu.ZEE* loopt.



Rose, rose, rose à mes yeux.



ANTWERPEN

Na negen maanden stadsfestival in Oostende neemt Antwerpen de regie van het Ensorjaar over. Vanaf september kan je in verschillende Antwerpse musea terecht voor de grootste Ensorcollectie ter wereld.

Het KMSKA neemt je met *Ensors stoutste dromen* vanaf 28 september 2024 tot 19 januari 2025 mee naar zijn tijdgenoten en navolgers.

Met *Ensors zoektocht naar het licht. Experimenten op papier* werpt museum Plantin-Moretus een bijzondere blik op Ensors grafische experimenten, van 28 september 2024 tot 5 januari 2025.

In de expo *Cindy Sherman. Anti-fashion* vertaalt *FOMU* de vraagstukken uit Ensors werk naar hedendaagse fotografie, van 28 september tot 2 februari in het *Fotomuseum*.

Is make-up een masker of net een middel tot expressie? Met die vraag bouwt het *MoMu* een brug naar Ensors kijk op maskerades. In de expo *Maskerade, make-up & Ensor* katapulteren hedendaagse make-uppartiesten Ensor de 21ste eeuw in, van 28 september tot 19 januari in het *MoMu (Modemuseum)*.

Een vol feestjaar om niet te missen!

Expo's in Oostende tijdens het Ensorjaar 2024:

- Tot 14 april 2024: **Rose, rose, rose à mes yeux.** James Ensor en het stilleven in België van 1830-1930. In *Mu.ZEE*, Romestraat 11, Oostende, www.muzee.be
- Tot 14 april 2024: **Grote Kunst voor kleine kenners** – zoektocht 'In het spoor van de schelpendief'. James Ensorhuis.
- Tot 14 april 2024: **Grote Kunst voor kleine kenners, Ensor-doe-expo voor kinderen.** In Fort Napoleon, Vuurtorenweg 13, Oostende.
- Van 21 maart tot 16 juni: **James Ensor: zelfportretten.** In het James Ensorhuis.
- Van 19 september 2024 tot 12 januari 2025: **James Ensor: satire, parodie, pastiche.** James Ensorhuis.
- Start **Ensorwandeling**, James Ensorhuis, Vlaanderenstraat 29, Oostende.

Meer info vind je op www.ensor2024.be.

DE LANGST BLOEIENDE BOOM

Tekst en foto's IVO PAUWELS

Je hebt hem misschien al eens bewonderd op zo'n druilerige winterdag, de sierkers *Prunus subhirtella* 'Autumnalis Rosea', een merkwaardige kleine boom of grote struik die vanaf de late herfst tot de winter bloeit en dat in het vroege voorjaar nog eens heel uitbundig overdoet.



Zeven maanden lang

Vaak openen de eerste enkelvoudige bloempjes al eind november en blijft de boom daarmee doorgaan tijdens elke zachte periode van december, januari en februari om in april zijn feestelijke bruidstooi te tonen. In weerwil van al zijn kwaliteiten is deze subtiele winterbloei niet zo bekend. Het wordt tijd dat daar verandering in komt, want in elke tuin, zelfs in een kleine waar

met de beschikbare plaats gewoerd moet worden, verdient deze opwekkende boom een plekje. 's Zomers is de boom wat minder opvallend, maar in de herfst kondigen zijn prachtig rood-oranje herfstkleuren de bloei al aan. Zoals de meeste uit Japan afkomstige *Prunussen* houdt hij van wat kalk in de bodem. Hij is een goede steunplant voor een zomerbloeiende *Clematis*. *Clematis* verlangt op de koop toe ongeveer dezelfde bodem.

De meeste Belgische boomkwekerijen hebben deze fraaie seizoenbreker en ellenlange bloeier in voorraad. Ook is hij best resistent tegen droogte en zomerhitte en dat is in deze tijden een groot voordeel.

Vlot te vinden en nu te planten

Elke goed gesorteerde kwekerij kan je deze Japanse sierkers leveren. Je moet dan echt wel op zoek gaan naar een boom met de moeilijke



HOE MAAKTE EEN OKRA-VRIJWILLIGER VOOR JOU HET VERSCHIL?

Had jij recent een deugddoende babbel tijdens het maandelijks huisbezoek door jouw contactpersoon? Deed een OKRA-vrijwilliger voor jou een belangrijke boodschap? Werd je thuis opgehaald zodat je toch kon deelnemen aan de OKRA-activiteit? Kon je bij een OKRA-vrijwilliger terecht voor een specifieke vraag? Kortom: hoe heeft een OKRA-vrijwilliger voor jou al het verschil gemaakt?

We horen het graag, en delen jouw en andere ervaringen tijdens de Week van de Vrijwilliger. Getuig je liever anoniem? Dat kan ook!

Laat het ons weten via
bewegingsuitbouw@okra.be

Iets kleins kan
ook groots zijn



Vrijwilligers maken elke dag opnieuw het verschil door zich in te zetten voor een warme en gedragen samenleving. In de jaarlijkse Week van de Vrijwilliger van 2 tot 10 maart 2024 wordt vrijwilligerswerk in Vlaanderen gepromoot en worden vrijwilligers in de bloemetjes gezet.

Ook OKRA is gezegend met een prachtige ploeg van vrijwilligers. Met OKRA engageren we ons om 2500 nieuwe vrijwilligers te engageren op één jaar tijd.

Ambitueus, maar haalbaar. Wist je dat we de afgelopen twee maanden al 187 nieuwe vrijwilligers welkom mochten heten in de OKRA-familie?

naam *Prunus subhirtella* 'Autumnalis Rosea'. Hij is slechts een van de tientallen sierkersen die worden aangeboden en alleen wanneer je de wetenschappelijke naam gebruikt, kan je er zeker van zijn dat je de juiste *Prunus* te pakken hebt. Hij is te verkrijgen in hoogstam, maar vaak ook als een meerstammige struik. De bloemen zitten dan lager zodat je er veel meer van kunt genieten. Plant hem niet te ver van een venster zodat je op gure winterdagen niet eens naar buiten moet om hem op zijn naakte takken te zien bloeien.

Wacht niet te lang

De periode waarin je met goed resultaat bomen op naakte wortel kan planten, loopt eind maart op zijn einde. Het voorjaar is vaak erg droog. Voor alle bomen geldt dat ze een ruim plantgat nodig hebben

waarin je de wortels breeduit kunt spreiden. Voorzie een steun. Die hoeft niet hoog te zijn, maar moet ervoor zorgen dat de wind de boom en daarmee de jonge wortels niet kan loswrikken. Plant nauwelijks dieper dan in de kwekerij. Je kunt aan

de verkleuring van de stam onderaan zien hoe diep dat was. Uiteraard kun je bomen ook in pot of container kopen. Dan strekt de planttijd zich het hele jaar door uit. In pot of container zijn bomen beduidend duurder. ■



WEINIG MOEITE, VEEL SMAAK

GEWOON LEKKER GEZOND

Wil je graag voedzaam en vers eten, maar heb je geen tijd of zin om urenlang achter de kookpotten te staan? Of mis je vooral inspiratie voor lekkere gerechten? Diëtiste en intuïtief-eten-coach Célien Rombouts begrijpt je helemaal. Daarom maakte ze het Healthy Habits Kookboek waarin je gezonde, lekkere en tegelijk makkelijke recepten vindt. OKRA-Magazine mag exclusief vijf recepten publiceren.



Healthy Habits Kookboek, Célien Rombouts, uitgegeven bij Pelckmans

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



© Wout Hendrickx

PASTA CARBONARA

4 PERSONEN

- 300 g spaghetti
- 250 ml halfvolle melk
- 1 volledige knolselder
- 200 g zwartewoudham
- 150 g geraspte kaas
- Peper en zout
- Nootmuskaat

Schil de knolselder en snij die in grove stukken. Breng de stukken knolselder in een pan met water aan de kook en kook de knolselder in ongeveer 15 minuten gaar.

Giet het kookwater af en voeg de melk toe aan de stukjes knolselder. Pureer het geheel met een mixer tot een homogene saus. Is de saus nog niet dun genoeg? Voeg er dan nog een scheutje melk aan toe. Zet de saus even op een laag vuur en doe de kaas erbij, roer goed door en kruid af met wat peper, zout en een snufje nootmuskaat.

Kook de spaghetti gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snij de ham in kleine stukjes en doe ze 2 minuten in de microgolfoven totdat ze krokant zijn. Je kan ze ook in een pannetje bakken (ook ongeveer 2 minuten).

Zodra de spaghetti gaar is, giet je die af en voeg je de saus en stukjes ham toe.

Kruid eventueel nog bij naar smaak.



© Wout Hendrickx

QUESADILLA'S

4 PERSONEN

- 400 g tomatensaus
- 100 g maïs (uit blik)
- Blik van 400 g kidneybonen
- 1 avocado
- ½ limoen
- 8 wraps
- 100 g geraspte kaas
- Peper en zout

Giet de maïs af in een vergiet. Spoel goed met water en laat even uitlekken. Verwarm de tomatensaus in een kookpot en meng de maïs erdoor.

Halveer ondertussen de avocado, verwijder de pit en prak het vruchtvlees. Knijp een halve limoen over de avocado uit en voeg wat zout en peper toe. Meng goed tot je een gladde dip krijgt.

Schep 3-4 eetlepels tomatensaus op één helft van de wrap en wrijf uit. Bestrooi met 1 eetlepel geraspte kaas. Vouw de andere helft van de wrap over de tomatensaus.

Verwarm een grote koekenpan of een grillpan. Bak daarin een voor een de quesadilla's. Zorg dat je ze op een laag vuur bakt wanneer je een pan gebruikt, want wraps kunnen snel verbranden. Draai na een paar minuten voorzichtig om, zodat beide kanten mooi bruin worden.

Serveer met een lepel van de avocadodip.



© Wout Hendrickx

GEVULDE PAPRIKA MET ZOETE AARDAPPEL

4 PERSONEN

- 8 rode paprika's
- 800 g zoete aardappelen
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 8 eieren
- 2 tl currypoeder
- 2 el olijfolie
- Peper en zout

Verwarm de oven voor op 180°C. Snij het bovenste deel van de paprika's en verwijder de zaadlijsten.

Pel de uien en snipper ze fijn.

Schil de zoete aardappel en snij in blokjes. Pel en plet de knoflook. Hak de peterselie fijn.

Verhit een scheut olijfolie en bak daarin de gesnipperde ui, de knoflook en de zoete-aardappel blokjes. Voeg het kerriepoeder en een snufje zout toe. Bak tot de zoete-aardappel-blokjes beetgaar zijn, schep niet te veel om.

Vul de paprika's voor ¾ met de zoete-aardappel-mengeling, zet ze in een ovenschaal en breek boven elke paprika een eitje.

Kruid met peper en zout en schuif 20 minuten in de voorverwarmde oven.



© Wout Hendrickx

ORZORISOTTO MET RATATOUILLE EN BURRATA

4 PERSONEN

- 1 rode paprika
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 el olijfolie
- 300 g orzo
- 400 ml tomatenblokjes (1 blik)
- 1 handje verse basilicum
- 2 bollen burrata
- 1 tl Italiaanse kruiden
- Peper en zout
- ½ blokje groentebouillon

Snipper de rode ui en de teentjes knoflook fijn.

Verwarm een grote pan met olijfolie en stoof daarin de ui en de knoflook glazig.

Was de overige groenten. Verwijder de zaad lijsten van de paprika en snij de paprika in blokjes. Ook de courgette en de aubergine snij je in fijne blokjes. Voeg de groenten toe aan de pan. Roer af en toe goed om en laat 5 minuten garen.

Vervolgens voeg je de orzo, de Italiaanse kruiden, 200 ml water, een half blokje bouillon en het blik tomatenblokjes toe aan de pan. Laat op een laag vuur pruttelen. Wanneer de orzo te droog wordt, voeg je steeds een beetje water toe totdat die volledig gaar is (ongeveer een 15-tal minuten).

Kruid het geheel naar smaak met peper en zout.

Serveer met de verse basilicum en de burrata.



© Wout Hendrickx

HAVERMOUT-FRAMBOZENCRUMBLE

4 PERSONEN

- 200 g frambozen (diepvries of vers)
- 60 g havermout
- 60 g bloem
- 60 g margarine
- 1 el honing
- 1 tl zoetstof (optioneel)
- 2 el yoghurt

Verwarm de oven voor op 180°C.

Verdeel de frambozen over de bodem van een ovenschaal.

Meng in een aparte mengkom de margarine door de bloem en de havermout tot je 'brokjes' krijgt.

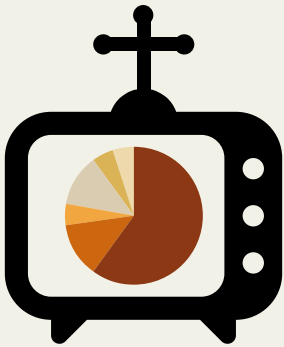
Voeg vervolgens de honing en de zoetstof toe aan het mengsel en meng alles goed onder elkaar.

Strooi het mengsel over het fruit en zet de ovenschaal zo'n 20 à 30 minuten in de oven (tot de crumble een goudbruine kleur heeft).

Serveer met een lepeltje yoghurt.

OKRA onderzoekt ...

Wat vind je van de suggestie van de CEO van VRT om niet langer eucharistievieringen op zondag uit te zenden?



- Niet eens, ik kijk zelf niet maar veel ouderen rekenen hierop. 60 procent
- Niet eens, ik kijk zelf regelmatig. 13 procent
- Niet eens, ik kan wel begrip opbrengen voor de suggestie. 5 procent
- Ik vind de kwestie een debat waard, wat de uitkomst ook is. 12 procent
- Eens, de uitzendingen zijn niet meer van deze tijd. 5 procent
- Eens, de openbare omroep moet zich niet met levensbeschouwing bezighouden. 5 procent

4 op de 5 deelnemers aan OKRA Onderzoekt is oneens met de suggestie om eucharistievieringen niet langer uit te zenden op VRT



2 op de 3 deelnemers aan OKRA Onderzoekt is tegen een beperking van de geldigheidsduur van het rijbewijs.



De EU wil het recht op het besturen van een voertuig vanaf een bepaalde leeftijd, 60 of 70 jaar, in duur beperken. Wat vind jij?



Het is onzin, leeftijdsdiscriminatie! 63 procent



Het principe is juist, maar de beperking in duur moet ook gelden voor andere leeftijden. 19 procent



Eens, oudere mensen gaan nu eenmaal fysiek achteruit en hebben tragere reflexen. De regeling zou veiligheid ten goede komen. 4 procent



De regeling zou naast de kwestie zijn, België moet het rijbewijs met punten invoeren en dat zal de verkeersveiligheid ten goede komen. 14 procent

Zelf je mening geven?

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

Deze keer kan je een exemplaar winnen van **Bevroren levens** van Inge Denaeghel of **Elk uur telt** van Ilse Malfait. We verloten van elk boek drie exemplaren onder de deelnemers van deze maand.

Invullen en info: www.okra.be/onderzoek

Expeditie Banglabike

Samen met WSM, organiseert OKRA 'Expeditie Banglabike'. We zochten en vonden zestien OKRA(-SPORT+)-avonturiers. Ze worden uitgedaagd om Bangladesh te verkennen per fiets, de *elderly clubs* te bezoeken én geld in te zamelen voor projecten zoals betaalbare zorg voor honderdduizenden Bengalezen, zorgopleidingen voor jonge vrouwen, advies, huisvesting, zorg en pensioen voor ouderen, enzovoorts. Hun reis betalen ze zelf, maar jij kunt de projecten financieel ondersteunen.

Bestel snel dit pakket wenskaarten met 5 enveloppen ten voordele van Expeditie Banglabike via een mail naar **bestellingen@okra.be**. Hartelijk dank!

Heel veel beterschap! - Dank je wel vrijwilliger! - Gelukkige verjaardag! - Van harte proficiat! - Veel sterkte



€10
5 WENSKAARTEN
5 ENVELOPPEN

Meer informatie over de reis, over de deelnemers en het meest recente nieuws vind je via www.okra.be en www.acties.wsm.be (telkens klikken op 'Expeditie Banglabike').

WSM
We Social Movements

10 OM NIET TE MISSEN



MINDER BEKENDE
BEZOEKERSCENTRA

1 TABLOO

Heb je je ooit al afgevraagd waar radioactief afval naartoe gaat? In bezoekers- en ontmoetingscentrum *Tabloo* kom je dit en andere informatie over radioactiviteit te weten op een interactieve manier. De vaste tentoonstelling telt zo'n veertig opstellingen, gegroepeerd in vier inhoudelijke delen.

Bezoekerscentrum Tabloo,
Gravenstraat 3, 2480 Dessel
Tickets & info:
www.tabloo.com



3 DE BRUG VROENHOVEN

De *Tweede Wereldoorlog* begon voor België op 10 mei 1940 aan de brug van Vroenhoven. In woord, geluid, foto en film brengt *De brug van Vroenhoven* het volledige verhaal van de start van de oorlog. In het tweede deel van het bezoekerscentrum leer je dan weer alles over de wereld van de kanalen en de binnenvaart.

Brug Vroenhoven,
Maastrichtersteenweg 212,
3770 Riemst
Tickets & info:
www.debrugvanvroenhoven.be



2 KORTRIJK 1302

In het belevingscentrum *Kortrijk 1302* staat de *Guldensporenslag* centraal. Aan de hand van een klank- en lichtspel en meeslepende animaties ontdek je er alles over. Het topstuk van de tentoonstelling is de *Courtrai Chest*, een van de oudste voorstellingen van de *Guldensporenslag* die door *New College* van Oxford voor één jaar in bruikleen werd gegeven.

Belevingsmuseum Kortrijk 1302,
Deken Zegerplein 1, 8500 Kortrijk
Tickets & info: www.kortrijk1302.be

13
02



PODCASTS

4 DE ERFENIS

Alles wat eindigt, laat iets na. Ieders leven is gebouwd op – en doorweefd met – verschillende erfenissen. In zes afleveringen vertelt audiocollectief *SCHIK* verhalen van mensen die worstelen met de gevolgen van een nalatenschap en daar iets aan proberen te doen.

Te beluisteren via Spotify



5 EEN KLEINE GESCHIEDENIS VAN DE SCHAFTTIJD

Sven Speybrouck duikt in het archief van *Amsab-Instituut voor Sociale Geschiedenis* en neemt je mee naar de schafttijd, vroeger en vandaag. Brooddozen spreken boekdelen. Wat wij 's middags eten zegt veel over wie wij zijn en waar we vandaan komen. Een mix van wonderlijke getuigenissen en slimme wetenschappers.

Te beluisteren via Spotify



6 VERTROUWEN IN VERKIEZINGEN

2024 is een belangrijk verkiezingsjaar in Vlaanderen. Op 9 juni kiezen we de Vlaamse, Brusselse, Belgische en Europese parlementsleden, op 13 oktober zijn er gemeenteraads- en provincieraadsverkiezingen. In Vlaanderen verdwijnt de opkomstplicht in oktober 2024 bij de lokale verkiezingen. Dat wordt wellicht het grootste politieke experiment in jaren. Weten we wie er zal afhaken? Wat zullen de gevolgen zijn van dat politieke experiment?

Vertrouwen in verkiezingen, Ivan De Vadder, Uitgeverij Ertsberg, 22,50 euro.



7 WAAROM WE NIET GELUKKIGER ZIJN

We zijn evolutionair helaas niet gemaakt om permanent gelukkig te zijn. Integendeel, onze evolutionaire erfenis zadelt ons op met chronische ontevredenheid, stress, depressie, verslaving, ontrouw, jaloezie. Maar daar hoeven we ons niet bij neer te leggen. Ondanks onze genen, is geluk wel degelijk mogelijk. Wetenschapsfilosoof Michael Vlerick legt uit hoe je je lot in eigen handen kunt nemen en via vaak eeuwenoude inzichten – van de Boeddha tot de Stoïcijnen – diepgelukkig kunt zijn.

Waarom we niet gelukkiger zijn, Michael Vlerick, Uitgeverij Lannoo, 25,99 euro.

8 HET LEKKERSTE UIT ZWEDEN

Ingrid Hofstra laat zien wat de keuken van het land waar ze naartoe emigreerde zo speciaal maakt. Van haring, eier- en rodebietensalade tot kaneelbroodjes en haverkoekjes. Van koolgratin tot aardbeientaart en basisrecepten voor jam, tuinkruidensaus en knäckebröd: dit zijn de Zweedse culinaire toppers die je niet mag missen. Heerlijke recepten worden afgewisseld met prachtige sfeerfoto's van Zweden.

Het lekkerste uit Zweden, Ingrid Hofstra, Uitgeverij Fontaine, 29,99 euro.



De Italiaanse Droom, Jo Thomas, Uitgeverij Meulenhoff, 17,99 euro.

10 DE ITALIAANSE DROOM

Als Ruthie wakker wordt na een wijnovergoten avond met vriendinnen, wacht haar naast een kater een verrassing: ze heeft in haar dronken bui een bod gedaan op een Italiaanse boerderij ... En het bod wordt geaccepteerd! Ruthie heeft net een relatiebreuk achter de rug en slaapt tijdelijk bij haar moeder op de zetel. Misschien is deze nieuwe uitdaging wel precies wat ze nodig heeft. Vol goede moed arriveert ze in Zuid-Italië, maar een vervallen olijfbomgaard runnen blijkt nog niet zo eenvoudig.

9 DE APPELOORLOG

De achttienjarige Filip krijgt van zijn vader de opdracht om zoveel mogelijk tijd door te brengen met zijn opa, die al jaren weigert met zijn familie te praten. Maar met de dood in aantocht besluit de oude man zich open te stellen voor zijn kleinzoon en neemt hij hem mee naar de zomers van 1913 en 1914, toen hij zich met zijn broertje als onderdeel van hun opvoeding maandenlang in de bossen rond Oslo moest zien te redden. Voor Filip, die worstelt met zijn artistieke ambities, opent zich een wonderwereld vol bizarre verhalen.

De appelloorlog, Lars Elling, Uitgeverij Podium, 22,99 euro.



NIET TE MISSEN SPORTIEVE ACTIVITEITEN IN 2024



PADEL, DÉ STERKST GROEIENDE ACTIVITEIT

Limburg, Oost-Vlaanderen, West-Vlaanderen

Padel is dé sterkst groeiende sportieve activiteit. Op een jaar tijd werden er van Limburg tot in West-Vlaanderen tal van padel-initiaties georganiseerd en groeiden de initiaties uit tot vaste werkingen.



De succesformule? Ingrid Peeters (Padel Limburg) denkt even na. "Het is een gat in de markt! Iedereen kan padel spelen maar je moet wel altijd drie andere mensen vinden die kunnen en willen spelen. En laat dat dan nu juist de sterkte zijn van OKRA en OKRA-SPORT+! Door de organisatie van padel op een vaste dag en uur, gericht naar 55-plussers, kan iedereen altijd spelen."

Wil jij graag meedoen aan een padeltornooi?

Op 15 mei wordt, in Meulebeke (West-Vlaanderen), een toernooi georganiseerd volgens de Americano-formule. Dat wil zeggen dat je elke ronde met een andere partner en tegen andere tegenstrevers speelt. Het toernooi is plezierig, fair, sociaal en gepast voor elk spelniveau.



DAGTOCHTEN

Vlaams-Brabant, Brussel

Zin in een stevige wandeling? Dan heb je geluk! Want ook in 2024 kan je met 'De Doorstapper' en de 'OKRA wandelgroep Brussel' de mooiste pareltjes in Vlaams-Brabant en Brussel ontdekken. Eerstvolgende ontmoetingen staan gepland op 8 februari 2024 en 7 maart 2024.

MEER INFO

Wil je graag meer informatie over hoe je kan deelnemen aan een van bovenstaande sportieve activiteiten? Neem dan zeker contact op via info@okrasportplus.be en wij helpen je graag verder!

Ontdek nog tal van andere sportieve activiteiten op eenlevenlangsporten.be/activiteiten

OOK MOUNTAINBIKE RUKT VERDER OP

Antwerpen, Limburg en Oost-Vlaanderen

Louis De Weyer van het trefpunt Houthalen Oost rijdt al jaren met de mountainbike. Dat deed hij voornamelijk alleen, maar hij vond dat hij te vaak in dezelfde hoek aan het rijden was. Toen viel zijn oog op een initiatiedag in de Kempen: "We reden al jaren MTB in een klein groepje, maar zoals dat gaat bleef ik na enkele jaren alleen over. Ik ging op zoek naar een groep om mee te rijden, zo vond ik via OKRA in de Kempen een groep de 'Senioren Mountainbikers' die elke maand een rit rijden."

Ook provincie Oost-Vlaanderen werkt volop aan de uitrol van een senioren-mountainbikegroep. De ritten zullen één keer per maand georganiseerd worden. Geen technische- of snelheidsritten, de nadruk ligt op het 'samen' rijden.



DE ZOTTE SPORTWEEK – ONTDEK, DURF EN DOE!

West-Vlaanderen

Vink tussen 10-17 juni 2024 de zotste sporten af van jouw bucketlist! Tijdens de zotte sportweek in West-Vlaanderen staan onder meer boogschieten, skiën, skydiven, quadrijden, en strandzeilen op het programma. Je zal er ook terecht kunnen voor een, boks-, golf- of duikinitiatie.



HORIZONTAAL
1 dierengeluid **5** Egyptische waterlelie **10** metalen klankbekken **14** rivier in Duitsland **15** toegangsweg voor voertuigen **16** begrensd gebied **17** sierplant **18** bekeuring **19** proost **20** provisiekast **22** vele uren durend **24** heks **25** graansoort **26** hemelruim **29** bijwoord **30** girafachtig dier **34** overgieting **37** Europese rivier **38** damestas **39** voortplanting van verwante dieren **42** onzijdig (afk.) **43** soort vrachtwagen **45** loopstok **48** cardiogram (afk.) **49** hoofdsieraad **50** land in Azië **52** vogeleigenschap **53** gelijke hoeveelheid **56** onnodige drukte **60** deel van een lokaal **61** hartige hap **63** Europese munt **64** klap **65** nauwe doorgang **66** deel van het oog **67** regelmaat **68** doorgaans **69** steekvlieg.

VERTICAAL
1 beschadiging aan een auto **2** vogel **3** schipperskreet **4** grievend **5** groot insect **6** oost-noordoost (afk.) **7** boom **8** verdelging **9** nauw straatje **10** lek in een gasleiding **11** zwaardwalvis **12** edelgas **13** strafwerktuig **21** behoefte aan drinken **23** niet-gouvernementele organisatie (afk.) **26** zedelijke houding **27** wijze 28 verbond van handelssteden **29** vrouwelijke musicus **31** strijdperk **32** steunpilaar **33** binnen **35** modegeek **36** aangehecht takje **40** vereerd symbool **41** eensgezindheid **44** deel van een winkel **46** boksterm **47** ten name van (afk.) **51** zuurdeeg **52** balie **53** eerste hulp bij ongelukken **54** voorzetsel **55** zwemvogel **57** bijzondere uitstraling **58** deel van een opera **59** grondsoort **62** cents (afk.).

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			

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

Oplossing Kruiswoordraadsel DECEMBER 2024

Stuur je oplossing naar: OKRA, Kruiswoord februari 2024, PB 40, 1031 Brussel vóór 25 februari 2023.

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

OPLOSSING KRUISWOORD FEBRUARI 2024

64	31	61	1	52	58	23	24
----	----	----	---	----	----	----	----

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 overleed James Ensor?

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

PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN

- 5 exemplaren van ‘Fillers zijn killers’ van dokter Jan Vermeylen
- 5 exemplaren van ‘De 10 geboden van José De Cauwer’ van Rik Vanwalleghem
- 5 exemplaren van ‘Healthy habits’ van Celien Rombouts



- 4 duotickets voor het James Ensorhuis in Oostende



- Een weekend in Gîte Dérive in Treignes voor maximaal zeven personen tijdens voorjaar 2024. Inclusief verblijf, water, pellets voor verwarming, verblijfstaks en welkomstgeschenk. Exclusief verbruik water, elektriciteit en schoonmaak.

Het gezellige en comfortabele vakantiehuis ligt in de Ardennen te midden van een uniek, ongerept stukje natuur. Je kan er vanop het terras genieten van een panoramisch zicht op bossen en weides. Het huis leent zich zowel tot een rustige als een actieve vakantie én geschikt voor klein en groot.

Info Gîte Dérive, Rue Grands Champs 5AB, 5670 Treignes, www.derive.be

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.

DE MAN EN VROUW ACHTER HET RAAM

Ik zag ze jarenlang zitten, elk op hun plekje in de zetel. Ik op weg van het station naar huis na een lange werkdag, zij binnen achter het raam. Omdat er geen gordijn hing en het licht vaak al aan was, werd mijn aandacht naar binnen gezogen. Ze zaten wellicht televisie te kijken, maar dat toestel kon ik niet zien. Wel het verlichte aquarium naast de zetel, waarin de zuurstofbelletjes naar boven borrelden tussen de planten en kleurrijke vissen. Het was een koppel ‘op leeftijd’. Na al die jaren hadden ze vaste gewoonten, zo stelde ik het me voor. Het uur dat de televisie aanging, de programma’s waar ze naar keken, wie de vissen eten gaf, wie waar zat in de zetel ... weinig woorden voor nodig. Ik heb ze ook nooit in gesprek gezien. Altijd voor zich uit kijkend. Op een dag was de man er niet, er zat een iets jongere vrouw op zijn plaats. Zou hij in het ziekenhuis zijn? Of gestorven? Was dit hun dochter die moeder gezelschap kwam houden? Ik hoopte elke avond dat hij terug zou zijn, maar hij bleef weg. Ik kende het koppel niet en zij wisten niet van mijn bestaan, maar het deed me iets de vrouw daar te zien zitten zonder hem. Nu staat het huis al enkele maanden te koop. Ook de vrouw zie ik niet meer. Het vertrouwde plaatje met het raam als kader eromheen is uiteengevallen. Alleen de vissen in het aquarium zwemmen rond als voorheen.

Een van beiden weg, het moest er eens van komen natuurlijk. Hij had een gezegende leeftijd, en ze konden hopelijk terugkijken op een mooi leven. Maar de partner waar je 60 jaar of meer lief en leed mee deelde daar ben je mee vergroeid. Als die wegvalt, sterft een stuk van jezelf. Wellicht is de vrouw nu naar een kleinere woning of naar het WZC. Een oude boom verplant je niet, zo luidt het spreekwoord. Nochtans overkomt dat heel wat mensen. Op een leeftijd dat je krachten en de flexibiliteit om in nieuwe situaties te springen een pak minder zijn, is er een heel groot aanpassingsvermogen nodig. Oud worden gaat vaak gepaard met ‘afgeven’: gezondheid, vertrouwde thuis, zelfstandigheid, mobiliteit, gehoor, vrienden, controle over je leven, werk, zingeving... Bij al die verliezen overeind blijven en voort léven is niet min. Het verdient alle steun, begrip en geduld van de omgeving. Want dat kan je goed gebruiken om met de moeilijke dingen van het leven om te gaan, zo schreef ook Stijn De Paepe in een van zijn rake teksten.

Soms dolt het leven, grap na grap.
Je staat erbij en kijkt ernaar.
Plots zakt je leven in elkaar
en geeft het driftig klap na klap.

Dan lig je daar.
Tot je herademt hap na hap.
Je maakt een vuist met elk gebaar.
Je voelt de steun van hem of haar
en je gaat verder.
Stap na stap.

Ik wens jou beste lezer veel dollen en weinig klappen. En valt er toch een klap dan wens ik je mensen die je helpen om te kunnen herademen en beetje bij beetje weer verder te stappen, te genieten en te grappen. En wist je dat... het begin februari elke dag 1 uur en 20 minuten langer licht is dan bij de jaarwissel? Dat wordt alleen maar beter de komende maanden. Iets om naar uit te kijken.

Reacties welkom bij ancandaele1@gmail.com



“Nu weet ik eindelijk wat ITSME is. Iedereen zei dat het onbetrouwbaar was, maar Wim heeft ons overtuigd dat dit een betrouwbare app is waarmee je vlot toegang krijgt tot je gezondheidsgegevens, overheidsdocumenten of andere officiële documenten.”

Betty



Als organisatie is het onze verantwoordelijkheid om **ouderen te ondersteunen bij het aanleren van digitale vaardigheden**. Laten we **samen bouwen aan een inclusieve digitale samenleving** waarbij **leeftijd geen belemmering vormt**. Iedereen digitaal mee: het is zo belangrijk!

OKRA heeft jou nodig!

Met jouw **gift** willen we de **digitale kloof kleiner maken**. Toegang tot en kennis van de digitale wereld verkleint het isolement van ouderen. **Digitalisering** biedt extra **mogelijkheden**, maar zorgt ook voor **gevaren**. Bij gebrek aan basiskennis en vaardigheden zijn ouderen kwetsbaar, bijvoorbeeld op het internet.

Steun OKRA opdat we alle ouderen kunnen meekrijgen in het digitale verhaal en doe een gift!

“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**, via mail: fondsenwerving@okra.be

WWW.OKRA.BE