

MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • NOVEMBER 2020 • JAARGANG 53 NR. 8

WWW.OKRA.BE  @OKRAVZW  OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine

"Ieder beleeft
zijn verdriet
anders.
Elk apart en
toch samen."

8 DROMEN VAN EEN GOEDE
NACHTRUST MET
PROF. VERBRAECKEN

16 AN HOOGHE:
"OUDER BEN JE OVER
DE DOOD HEEN"

20 UIT: ZWEVEN
IN WUPPERTAL



SIMON WERD BLIND.

Maar hij ziet
het weer zitten.

**Uw testament
toont de weg.**



Al sinds 1923 helpt Licht en Liefde blinde en slechtziende mensen. Simon was 52, toen hij bij een ongeval blind werd. Hij raakte zijn job en gaandeweg ook zijn vrienden kwijt. Dat was hard. Licht en Liefde was op dat moment zijn enige houvast. We hielpen Simon er weer bovenop, met raad en daad. Dat doen we dankzij de onmisbare steun van onze donateurs.

Gewone mensen zoals u die iets buitengewoons doen. **Wilt u weten hoe u blinden en slechtzienden een nieuw leven geeft, met een vermelding in uw testament?**

Bel dan vrijblijvend en in alle discretie met Joke, onze verantwoordelijke legaten, op ☎ 0489/86 43 87. Of stuur een e-mail naar ✉ joke.daelemans@lichtenliefde.be

Liefje,

laat mijn verdriet altijd groter wezen
dan het jouwe
zodat het eromheen kan liggen
als armen.

Wees niet droef als ik zal heengaan,
dan zal ik altijd aan je denken.

En anders ook.

Herman de Coninck





Abonnement:

Abonneren op OKRA-magazine gaat snel en eenvoudig, stuur je naam en adres aan Katrien Vandeveegaete, Postbus 40, 1031 Brussel of magazine@okra.be. Een jaarabonnement kost slechts 25 euro.

Algemeen secretariaat:

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

OKRA-magazine ledenmagazine

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

Redactie Katrien Vandeveegaete, Lies Kiekens

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

Verantw. uitgever Mark De Soete, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel

Vormgeving Gevaert Graphics nv

Druk Dessain Printing, Mechelen

OKRA-magazine wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.

Reclameregie Publicarto, Driehoekstraat 18, 9300 Aalst, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, com@publicarto.be

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

Coverfoto: Jurgen Doom
Het decembernummer verschijnt uiterlijk op 27 november 2020.

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

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



20

LANGS EEN INDRIJKEWKKENDE STALEN CONSTRUCTIE GLIJDT DEZE ZWEEFTREIN OVER DE WUPPER



42



34

INHOUD

6 **VRAAG HET AAN OKRA**
Wilsverklaring

8 **GEZONDHEID**
Dromen van een goede nachtrust

12 **OVER WAT TELT**
Jan en Leen Rypens –
Santermans: “Hier op aarde hebben we een kind waar we van houden en ergens anders is er ook een kind waar we van houden”

16 **INTERVIEW**
An Hooghe: “Ouder ben je voor altijd, over de dood heen”

20 **UIT**
Zweven in Wuppertal

24 **STANDPUNT**
Voorzichtig tevreden over regeerakkoord

26 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**
Trump vs. Biden

28 **DOE MEE MET DE OKRA QUIZ**

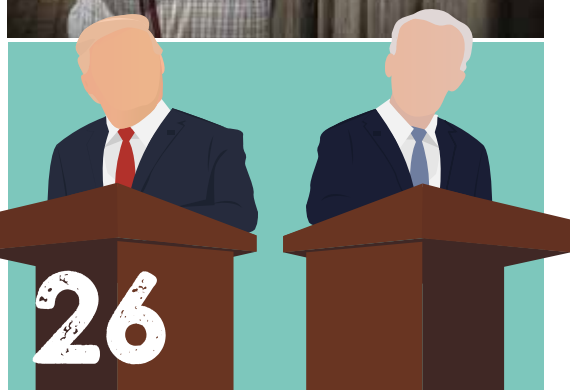
30 **EXPERT AAN HET WOORD**
Jezuïet en arts Marc Desmet over het einde van het leven

34 **AAN TAFEL**
Van bouillon tot soep

38 **HERBELEEF DE GLORIE**
Annelies Bredael roeit naar zilver op de Olympische Spelen van 1992

46

"ALS DE OORLOG WAT LANGER HAD
GEDUURD, DAN ZOU IK GEEN MOEDER
MEER GEHAD HEBBEN."



STESKES

Mijn tong plakt, de keel is droog. Ik sukkel uit mijn bed voor een glas water. Pikkedonker is het. Geen elektriciteit. Dus ook geen straatverlichting die anders net genoeg de kamer verlicht om de weg te vinden. Een bewolkte nacht zonder maan of sterren. En net nu is de gsm plat. Na me vijf keer tegen iets te stoten en evenveel keer gevloekt te hebben, vind ik de lucifers. Kaarsen liggen ergens anders, waarom heb ik die toch verplaatst? Ondanks de lichte rilling strijk ik toch de lucifer af. Terzijde: die rilling is er sinds ik als zesjarige een lucifer aanstak. Van schrik omdat het lukte, liet ik de lucifer vallen waardoor die een gat maakte in de zetel van mijn grootmoeder. Toen ik jaren later op kot ging, kreeg ik die zetel met dat gebrande gat mee. Grapje, zei mijn grootmoeder.

Terug naar de donkere ochtend. Na de rilling onderdrukt te hebben, brandt de lucifer. Hij breekt meteen de donkerte. Verbazend hoeveel licht er ineens in de kamer valt. Zo'n klein vlammetje maakt opeens zo veel verschil. Ik vind de kaarsen zonder slag of stoot. Water in het glas gieten gaat ook vanzelf. Wat eerst onmogelijk leek – zonder morsen drinken – lukt dankzij een beetje licht.

November komt er aan. De maand waarin we de mensen die we missen, nog net iets harder missen. De maand waarin het verdriet steviger binnenkomt. Het lijkt alsof we gebukt gaan onder zwaarte. Maar dan is er die kleine lucifer. Een herinnering die je doet lachen, zoals de zetel die ik kreeg van mijn grootmoeder. Een berichtje van iemand die je lang niet meer gehoord hebt. Twee eekhoortjes die achter elkaar rennen. De geur van warme chocomelk. Het stukje vleesbrood dat je nog in de koelkast vindt. Een rozelaar die nog enkele bloemen vasthoudt. De onbekende in de supermarkt die vriendelijk lacht. Een hele grote dubbele regenboog. Kleine lucifertjes die de donkerte kunnen verlichten.

Katrien

Ps Ik wens je een hele doos steskes toe om de donkerte draaglijk te houden.

41 GESMAAKT

Het culturele en culinaire leven van stand-upcomedian en tv-maker Kamal Kharmach

42 TIEN OM NIET TE MISSEN

44 KUNSTIG GESPREK

Keramiekkunst in komen van Ann Van Hoey

46 LANGS VLAAMSE WEGEN

Jaak Jansen: "Omdat ze jong en sterk was, heeft mijn moeder Ravensbrück overleefd"

50 TRENDS

Reizigers houden van contact met de lokale bevolking

53 KRUISWOORDRAADSEL

WILSVERKLARING

Tekst MARIJN LOOZEN // Illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

Afgelopen maand heb ik afscheid moeten nemen van een goede vriendin. Ondanks een hele reeks behandelingen heeft het niet mogen zijn. Haar ziekteproces heeft me erg aangegrepen en confronteert mij ook. Wat als ik zelf ziek word? Welke behandelingen staan me dan allemaal te wachten en wil ik dat wel allemaal? Hoe geef ik aan dat ik een behandeling niet meer wil? En wat als ik niet meer in staat ben om mijn wensen aan te geven? Bij wie kan ik hiervoor terecht?

Kunnen jullie me hier verder in helpen?

Groeten

Aagje

Beste Aagje,

Vooreerst mijn oprechte deelneming bij het verlies van je vriendin. Helaas kan iedereen onverwacht ziek worden. En wie zorg nodig heeft, moet soms moeilijke keuzes maken. Nog moeilijker is het wanneer familieleden die keuze moeten maken zonder de mening van de zorgbehoevende te kennen. Daarom is het goed om hier tijdig bij stil te staan. Op die manier sta je als persoon mee aan het roer van je eigen zorg en word je niet meegesleurd in een behandelingstrein die je zelf niet wenst. Vroegtijdige zorgplanning is geen eenmalig gesprek maar veeleer een proces. Als je er goed over nadenkt, kan je een wilsverklaring opstellen. Er bestaan vijf officiële voorafgaande wilsverklaringen: twee wilsverklaringen voor medische handelingen bij wilsonbepaaldheid, en drie wilsverklaringen voor voorkeuren na het





STILSTAAN BIJ WAT JE BELANGRIJK VINDT IN DE ZORG IS NIET VANZELFSPREKEND, ZEKER NIET ALS JE GEZOND BENT.

overlijden. We staan hier stil bij de wilsverklaring waar je aangeeft welke behandelingen of onderzoeken je bij wilsonbekwaamheid niet meer wenst; de zogenaamde negatieve wilsverklaring.

Wil je nog levensreddende behandelingen of alleen comfortzorg? Wil je nog kunstmatig vocht laten toedienen? Chemo krijgen? Gereanimeerd of kunstmatig beademd worden? In de negatieve wilsverklaring leg je schriftelijk vast welke behandelingen je niet wil op het moment dat je dat zelf niet meer kan zeggen, bijvoorbeeld bij dementie of een coma. Het heet negatieve wilsverklaring omdat het alleen gaat om behandelingen die je niet meer wil.

Artsen zijn wettelijk verplicht om jouw negatieve wilsverklaring te respecteren. De wilsverklaring is onbepaald in de tijd geldig, maar je kan ze altijd aanpassen of intrekken zolang je wilsbekwaam bent. Het opstellen van de negatieve wilsverklaring gebeurt het best in aanwezigheid van een arts, zodat er geen discussie is over de wilsbekwaamheid. Stel je wilsverklaring niet overhaast op. Het is belangrijk om de gevolgen van je keuzes voor jezelf en je omgeving goed af te toetsen. De registratie van de negatieve wilsverklaring is niet mogelijk. Je bewaart het document zelf en je geeft een exemplaar aan jouw vertrouwenspersoon en aan jouw behandelende (huis)arts voor in jouw patiëntendossier.

Je kan in de negatieve wilsverklaring een vertegenwoordiger aandui-

den die voor je rechten opkomt wanneer je dit zelf niet meer kan. Deze zal jouw wil ter kennis brengen wanneer je wilsonbekwaam bent geworden. Indien geen vertegenwoordiger benoemd werd, wordt er een wettelijke vertegenwoordiger aangeduid volgens rangorde vastgelegd in de wet.

Voorafgaande wilsverklaringen zijn slechts van toepassing vanaf het moment dat je wilsonbekwaam bent geworden of komt te overlijden. Zolang je bij je volle verstand bent, en je jouw zorgvoorkeuren nog kan uiten voor je huidige zorg, hebben de wilsverklaringen geen bindende waarde. Wat je op dat moment mondeling of schriftelijk communiceert, telt, en wordt door de arts opgenomen in het medisch dossier.

Een handig document is de LEIFkaart. Dit plastic kaartje (de grootte van een bankkaart) vermeldt over welke wilsverklaringen je beschikt, alsook de naam en het telefoonnummer van de persoon die deze attesten (of een

kopie) ter beschikking heeft. De kaart is bedoeld om in de portefeuille te bewaren. De LEIFkaart vangt de wilsverklaringen niet, integendeel: ze verwijst ernaar. Ze biedt een bijkomende garantie dat artsen en hulpverleners sneller op de hoogte kunnen gebracht worden van je wettelijke wilsverklaringen en dat er rekening mee kan gehouden worden.

Stilstaan bij wat je belangrijk vindt in de zorg is niet vanzelfsprekend, zeker niet als je gezond bent.

Marijn

Meer info:

- www.vlaanderen.be/negatieve-wilsverklaring
- www.cm.be/ziekte-en-behandeling/vroegtijdige-zorgplanning

OKRA organiseert zelf vormingssessies over vroegtijdige zorgplanning. Meer info via zorgrecht@okra.be of 02 246 57 72



Elke maand tracht de redactie hier een vraag van een lezer te beantwoorden. Deze maand heeft Aagje een vraag.

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



DROMEN VAN EEN GOEIE NACHTRUST

PROF. DR. JOHAN VERBRAECKEN

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto's JOHAN VERBRAECKEN EN SHUTTERSTOCK

Stel je een wondermiddel voor waardoor je een beter geheugen, een creatiever brein, een aantrekkelijker voorkomen, een hogere weerstand en een verminderde kans op ziektes krijgt. Het goede nieuws is dat dit wondermiddel gratis en snel verkrijgbaar is! Je zou het misschien niet verwachten, maar slaap is dé grote genezer. Prof. Dr. Johan Verbraecken van het Slaapcentrum UZA schreef samen met journaliste Tine Bergen *Slaap. Het nieuwe medicijn*.

Waarom bent u zo'n grote fan van slapen?

"Slaap is in de eerste plaats belangrijk voor je lichamelijk herstel. Tijdens het slapen ontspan je de spieren, je hartslag gaat naar beneden, je stofwisseling vermindert... Je geeft je lichaam met andere woorden de kans om te recupereren van alle activiteit van overdag, zodat je er de volgende dag opnieuw tegenaan kan gaan. Maar daarnaast heeft slaap nog een aantal andere niet te onderschatten functies met het oog op gezondheid, geheugen, emoties en energiehuishouding."

Ook 's nachts ervaren we heel wat emoties?

"Dromen bevatten levendige beelden van pijnlijke of bedreigende situaties die je hebt ervaren. Door dit opnieuw te beleven, maken je dromen ze minder stresserend. Wanneer een emotie zo heftig was dat je ze gedurende de dag niet voldoende kon verwerken, bieden je dromen en met name de REM-slaap de uitkomst. Zo toont onderzoek met pas gescheiden proefpersonen dat de proefpersonen die in het eerste deel van de nacht tijdens hun REM-slaap negatief geladen dromen hadden, minder kans hadden op depressie dan de proefpersonen bij wie dat niet het geval was. De eerste groep had de emoties al verwerkt in zijn dromen."

U noemde net een aantal keren de REM-slaap, zijn er dan verschillende soorten slaap?

"Ik zou eerder spreken over verschillende fasen van slaap die samen telkens een cyclus vormen. Wanneer je inslaapt, is er sprake van sluimeren. Deze overgangsfase duurt slechts een paar minuten. Je lichaamstemperatuur daalt, je spieren ontspannen en je ogen maken langzame bewegingen. Daarna volgt de lichte slaap. Je slaapt, maar bent nog niet aan het uitrusten. Na ongeveer een halfuur waarin je hersenen steeds trager werken, kom je terecht in een diepe slaap. Dit is de slaap die het lichaam nodig heeft voor het fysieke herstel."

De zogenaamde REM-slaap?

"Neen, eerst is er de non-REM-slaap, dit is de lichte en diepe slaap samen. In de diepe slaap sturen je hersenen trage golven uit en vindt fysiek herstel plaats. Pas na een halfuur volgt de REM-slaap waarin de hersenen net heel erg actief zijn. Studies tonen aan dat sommige delen van je hersenen zelfs tot 30 procent actiever zijn dan wanneer je wakker bent. In deze fase worden de gebeurtenissen, informatie en emoties van de voorbije dag verwerkt. Herinneringen worden nu aan andere herinneringen gekoppeld. Deze slaap is essentieel voor je inzichten en probleemoplossende vaardigheden. In deze slaap ben je erg moeilijk te wekken, maar als je



steunkousen

BOTALUX is een fijne elegante steunkous met degressieve druk die de bloedcirculatie stimuleert. De druk is het hoogst rond de enkel en vermindert naar boven toe. De kous verlicht vermoeide benen bij langdurig zitten of staan en bij zwangerschap. Botalux is gemakkelijk aantrekbaar.

BOTALUX 40 DENIER	lichte steun (7-9 mm Hg)
BOTALUX 70 DENIER	middelmatische steun (15-18 mm Hg)
BOTALUX 140 DENIER	stevige steun (19-22 mm Hg)

GEBRUIKSTIPS

- bij voorkeur bij het opstaan aandoen
- crèmes en bodylotions beschadigen kousen
- hydrateer indien nodig 's avonds de benen
- let op met eelt en scherpe nagels
- gebruiksduur: 6 maanden bij dagelijks dragen

Raadpleeg vooraf uw arts bij diabetes of arterieel vaatlijden.

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel



AD 202009 NL

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

Bota
Since 1940



wakker wordt, ben je klaarwakker, net omdat je hersenen al zo actief waren.”

Dan is de naam van deze slaapfase niet zo goed gekozen?

“REM slaat hier niet op remmen, maar op het Engelse ‘Rapid Eye Movement’ of het snel bewegen van de ogen wat typisch is voor deze fase. Het duidt op het verwerken van je emoties. Let er maar eens op: hoe meer oogbewegingen iemand maakt, hoe meer er wordt verwerkt. En kinderen spannen hier de kroon: hun ogen staan niet stil door alle prikkels die zij overdag ervaren. Deze slaapfasen vormen samen een cyclus van zo’n negentig minuten. De meeste volwassenen doorlopen op een nacht vier tot vijf van deze cycli.”

Hebben dutjes dan zin?

“Dutjes of powernaps kunnen zeker nuttig zijn op voorwaarde dat ze kort zijn en je er kort na de middag aan begint. Wanneer je langer dan een halfuur slaapt, zal je in je diepe slaap terechtkomen en als je dan ontwaakt, zal je veel versufter wakker worden. En als je beslist om in de late namiddag nog te dutten, dan knabbel je eigenlijk al aan je slaap van de komende nacht. Waardoor je minder goed zal slapen die nacht en dus minder uitgerust wakker zal worden

en mogelijk de volgende dag opnieuw behoefte hebt aan een langere dut omdat je je zo moe voelt. En zo wordt er een negatieve spiraal in gang gezet, waar vooral ouderen vatbaar voor zijn.”

Hoe komt dat?

“Ouderen zijn vaak ochtendmensen, ze dommelen tegen de avond in en vinden het dan nog te vroeg om te gaan slapen. Maar dat dutje in de avond verspilt waardevolle slaapdruk wat later dus voor inslaapproblemen zorgt. Het klinkt misschien vreemd, maar ouderen mijden beter het daglicht ‘s morgens vroeg, want daardoor zal hun bioritme nog meer naar voren schuiven. Ze zorgen best ook voor voldoende lichaamsbeweging overdag, zo stijgt hun slaapproefte weer naarmate de dag vordert.”

Je hoort ook vaak zeggen dat vooral de uren voor middernacht tellen?

“Daar zit wel iets in. We hebben eerder de neiging om uit te slapen dan om vroeg in bed te kruipen. Maar met het oog op een goede slaap keren we dat beter om, want ook de timing van het slapengaan en opstaan heeft een effect op de mate van uitgerust zijn ‘s ochtends. Maar verder is het een volkswijsheid uit de tijd dat er nog geen gloeilampen bestonden. De diepe slaap komt vooral voor in de eerste helft van de nacht, en bij wie vroeg gaat slapen, valt de diepe slaap dan net voor middernacht. Wie uitslaapt, zorgt er alleen maar voor dat hij meer lichte slaap heeft. Tegelijkertijd knoei je met je bioritme. Je dag wordt korter dus je behoefte aan slaap daalt. In de daaropvolgende nacht zal je minder goed slapen.”

Verandert de slaap doorheen ons leven?

“Hoe ouder we worden, hoe minder we slapen. Pasgeboren baby’s slapen zo’n zestien uur per dag. Dit vermindert tot ongeveer tien tot twaalf uur in de kleutertijd. Een jongere brengt gemiddeld negen à tien uur slapend door, een jongvolwassene slaapt zo’n zes tot negen uur. Tachtigers halen vaak nog maar zes uur per nacht.”

De ene mens heeft meer behoefte aan slaap dan de ander?

“Je natuurlijke slaapproefte is het aantal uren slaap dat jij van nature nodig hebt om overdag goed te kunnen functioneren. Als je tegemoetkomt aan je natuurlijke slaapproefte, heb je zelfs geen wekker nodig. Je wordt dan wakker voordat je wekker gaat. Werk met een vast moment van opstaan – ook in het weekend – en tel in blokken van anderhalf uur terug wanneer je moet gaan slapen, afhankelijk van de hoeveelheid tijd die jij in bed denkt nodig te hebben. Word je na een tijdje vanzelf wakker voor de wekker gaat, dan heb je je behoefte goed ingeschat.”

Heeft u tot slot nog enkele gouden tips voor een goede nachtrust?

“Gebruik een vaste ochtend- en avondroutine. Kies ‘s morgens voor de korte pijn en kom meteen uit je bed. Zoek uit welk signaal jouw lichaam het best duidelijk maakt dat het wakker moet worden. Is dat koffie? Een frisse douche? De geur van vers gebakken brood? Ga ‘s avonds naar bed wanneer je je moe voelt. Besef dat je dag je nacht weerspiegelt. Na een actieve dag volgt een betere nacht. En weet dat je niet enkel ‘s nachts kan recupereren: geef jezelf ook overdag de tijd om tot rust te komen.”



Slaap. Het nieuwe medicijn,
Johan Verbraecken & Tine Bergen,
Uitgeverij Houtekiet, 21,99 euro.
> Win een exemplaar zie pag. 54

Dunste enkele
rail ter wereld!



**Blijf zolang
mogelijk thuis
met een Otolift**

- ✓ Rechtstreeks van de fabrikant
- ✓ Niet goed = geld terug*
- ✓ Uw trapeuning kan blijven zitten
- ✓ Brede kant van de trap blijft vrij
- ✓ Slechts 48 uur levertijd mogelijk

Geldig t.e.m.
30 november
2020

Nu tot wel
**€750,-
Korting***

* Onder voorwaarden. Ga naar otolift.be/sale

Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

OKRA20

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

Bel gratis 0800 59 003

voor een gratis thuisadvies of om
onze gratis brochure te bestellen.

www.otolift.be



JAN EN LEEN RYPENS-SANTERMANS:

“HIER OP AARDE HEBBEN WE
EEN KIND WAAR WE VAN HOUDEN
EN ERGENS ANDERS IS ER OOK EEN
KIND WAAR WE VAN HOUDEN”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's JURGEN DOOM

Op 17 maart 2017 overleed Ona Rypens, dochter van Jan en Leen Rypens-Santermans en grote zus van Otis. Het was plots en onverwacht, na een bacteriële hersenvliesontsteking. Ona werd 17 jaar. Drie jaar na haar dood zoeken Jan, Leen en Otis hun weg. Elk op zijn of haar manier, maar toch innig verbonden. “Ona zit hier, dicht in mij,” zegt Leen, “ik heb het fijne gevoel dat ik haar ooit zal terugzien.” “Ik zit vaak op haar kamer om te telewerken,” zegt Jan.



Jan: “Drie weken na Ona’s dood ben ik terug gaan werken. Tussen haakjes: dat mensen maar vier dagen rouwverlof krijgen, vinden wij verschrikkelijk. Ik begeleid onder andere bezoeken aan het ondergrondse onderzoekslaboratorium HADES in Mol. Maar mijn verdriet haalde me in. Ik moest een tijdje stoppen met werken. Intussen zijn we 3,5 jaar verder en het gaat redelijk goed. Het gewone leven is terug. Ona is wat verder weg, al vind ik dat ook beangstigend. Ik heb minder energie, wel meer evenwicht.”

Leen: “Ik voel die verschillen ook. Het eerste jaar was ik fysiek kapot. Uitgeteld. Ik ben toen thuisgebleven. Eens terug aan het werk kwam ik ’s avonds doodmoe thuis. Als ik energie had, dan ging ik naar Ona’s graf of was met haar bezig. Ik stond in het onderwijs maar zag dat niet meer zitten. Wat wilde ik doen? Ambulancier? Mensen opbaren? Ik werk nu bij begrafenissen. Poes, als voorganger in vieringen. Ik heb nu meer energie dan het eerste jaar na Ona’s dood. Ik spreek terug af met vriendinnen en herontdek hobby’s.”

Ona leeft in mij

Leen: “Ona zit in mij. Zij leeft in mij. In mijn werk, in alles. En dat is fijn. Heb ik een slechte dag dan zegt ze ‘oké, mama, dat is goed, maar kom aan, straks er terug tegenaan.’ Dat is als een stemmetje in mij. Een positieve stem. Ona was een positieve. Altijd goedgezind. Ze babbelde veel. Ze was heel aanwezig. In huis, op school, bij de scouts. Iedereen kende haar.”

Jan: “Ze was heel betrokken, heel gemotiveerd. Druk, maar op een positieve manier. En altijd met een engagement.”

Leen: “Ona was met veel bezig. Ze ging voluit. Was er een verkleedpartij bij de scouts, dan was ze helemaal verkleed. Ze deed ook ballet. Ze kon echt zot doen.”

Jan: “Ze werkte in een taverne hier vlakbij. Een studentenjob in het weekend. Ze moest ook hard werken voor school. Ze zat in het laatste middelbaar.”

Leen: “Ze was net op Jinleefweek geweest met de scouts. Er was de studiereis naar Weimar en Buchenwald met de laatstejaars. En ze had een vriend. Ona stond midden in haar leven. Ze leefde ontzettend graag. Maar dan zei ze ineens: ‘Het is zoveel, mama.’ Ze zou keuzes moeten maken.”

Het ging zeer snel

Leen: “Die laatste namiddag, donderdag 16 maart, zat ik met haar op het terras. Ona dacht na over haar toekomst. Haar verdere studies. ‘Ik zou evengoed een jaar kunnen reizen,’ zei ze, ‘maar zo lang weg van thuis...’ Ze moest voor esthetica een foto maken. Zij en de wereld. Ik heb die foto gemaakt op onze kamer. De laatste. Ona met haar hoofd naar buiten, de blauwe hemel achter haar. Zij sprong over de wereld, de drempel over.”

Jan: “Ik heb Ona niet veel gezien de laatste dagen. Het was druk op het werk. De week voor haar dood was er die Jinleefweek met de scouts. De woensdag is ze nog bij haar vriend Alexander geweest. Toen ik ’s avonds laat thuis kwam, lag Ona al in bed. Ze voelde zich niet goed. Ook op donderdagavond lag ze in haar bed. Ze kloeg over hoofdpijn en kwam niet eten.”

Leen: “Ona was nooit ziek. Ze is nooit ziek geweest.”

Jan: “Maar die avond is ze heel snel zieker en zieker geworden. Ze moest overgeven en ik heb haar daarbij geholpen. ‘Dank u, papa,’ is het laatste wat ze tegen mij heeft gezegd. En dan ben jij, Leen, bij haar gaan zitten, tot ze in slaap is gevallen. Even later werd ze terug wakker en kon niet meer rechtop staan.”

Leen: “Ona vroeg om een ambulance. De ambulancier vroeg haar naam. >>



'Ona', zei ze. Dat was haar laatste woord. 'Blijf bij ons, Ona,' zei de ambulancier. In het ziekenhuis zag ik dat Ona Ona niet meer was. Toen viel het woord meningitis. Ik wist dat we haar kwijt waren, en heb naar Jan gebeld."

Jan: "Het ging zo snel. De overbuur is thuis komen wachten bij Otis. Ik ben naar het ziekenhuis gereden. Ik hoorde dat de kans reëel was dat ze het niet zou overleven. De spoedarts raadde ons aan om Otis naar het ziekenhuis te brengen en onze familie te informeren."

Leen: "Ik ben daar blij om. Ik vind het zo belangrijk dat Otis er bij was. Voor hem. En voor ons, als gezin."

Jan: "Pas 's morgens hebben we haar vriend kunnen bereiken. Ona was in coma en lag nog aan de machines. 's Namiddags hebben de dokters haar hersendood verklaard en kwam de vraag naar orgaandonatie. We hebben heel snel ja gezegd, na overleg met Otis. Ona zou dit zeker gewild hebben. Zij heeft zeven mensen kunnen helpen. Leen gaat soms spreken in scholen. Dit is een oproep om je te laten registreren."

Onbeschrijflijke pijn

Leen: "Je kind verliezen doet ontzettend veel pijn. Het verscheurt je tot in je diepste vezels. Een pijn die we nooit eerder gevoeld hebben. In 2012 hebben we een relatiecrisis doorgemaakt. Dat was een zware en heftige periode. Maar dat is in niets te vergelijken met de pijn die je voelt als je je kind verliest. Het is een oerpijn die je voelt. Alsof je haar geboorte opnieuw beleeft, maar omgekeerd. Heel raar. Je voelt pure liefde, een soort van liefde die je nooit tevoren hebt gevoeld."

Jan: "Ik voelde de pijn toen ik wat geslapen had en terug wakker werd. Het besef van: Ona is dood, we zijn haar kwijt. Die eerste week was raar. Momenten van verdriet, momenten dat je mensen troost. Warm en koud. Ona lag nog 24 uur aan de machines,



"WE ZIJN BLIJ DAT WE OP EEN WARME MANIER AFSCHIED HEBBEN KUNNEN NEMEN VAN ONA. SOMS ZOUDEN WE WILLEN DAT WE NOG IN DAT MOMENT ZATEN, HEEL DICHT VERBONDEN MET HAAR."

we konden haar warme lichaam nog voelen. Er was het intieme afscheid in het ziekenhuis. Er was de begroeting en uitvaart met de familie en met al haar vrienden. Soms zou ik willen dat ik nog in dat moment zat, heel dicht verbonden met haar."

Leen: "Ona was er nog. Je kon haar nog vastpakken. Je kon door haar haren strelen. Vriendinnen vertelden ons over Ona, dingen die we niet wisten. Leuke dingen. Ze deelden foto's en filmpjes. Ik heb heel vaak naar die filmpjes gekeken. Nu kijk ik er minder naar, want dat blijft pijn doen."

Jan: "Ik ben blij dat we de overgang van leven naar dood met Ona hebben meegemaakt. We kennen vrienden-lotgenoten, wiens kind in het buitenland stierf, zonder dat ze erbij waren."

Leen: "Ona was gelukkig die namiddag dat ik met haar over haar toekomst praatte. Ze heeft niet geweten dat ze zou sterven, denken we. Ze heeft niet afgezien."

Ik voel Ona nog

Leen: "Ik voel Ona en dat is heel fijn. Ik voel haar op haar kamer. Pas vorige week heb ik een deel van haar

kleren gewassen, ik wou die nog ruiken. Ik voel haar op het kerkhof. Ik herken haar in de lach van Otis. Maar als ik leeftijdsgenoten van haar vrolijk joelend door de stad zie floreren, breekt mijn hart. Ik voel Ona op mijn werk, in de rouwkamer waar ze lag, wanneer ik verhalen beluister, vieringen uitschrijven en voorga. Als Ona niet gestorven was, zou ik dit werk waarschijnlijk nooit gedaan hebben. Ik kan iets betekenen voor anderen. Gelukkig kan ik privé en werk scheiden: het verdriet van die mensen is niet mijn verdriet. Gaat het om een jongere, dan durf ik zeggen dat ik een dochter ben verloren. Mijn werk leert me ook te relativieren, want het kan nog erger. Ik denk nu aan ouders wiens dochter, hun enig kind, uit het leven is gestapt. Hoe moet je dat overleven?"

Jan: "Wij spreken de woorden kerkhof, begraafplaats, graf of laatste rustplaats bijna nooit uit. We gaan naar Ona. In het begin ging ik heel vaak, vooral toen ik een tijd thuis was. We hebben ook het stuk grond naast haar gekocht, voor later, dan liggen we terug samen. Hier herdenken we Ona op 17 maart, haar sterfdatum. En op 3 november vieren we de verjaardagen. Ona wordt die dag

21, Otis wordt 17. We doen dat met cava en pannenkoeken, met de hele familie. En dan gaan we ook naar Ona."

Als koppel

Jan: "Het heeft mij goed gedaan dat ik kon meeschrijven aan het boek *Anders Nabij* van An Hooghe (zie pag. 16, nvdr). An is onze therapeute.

Meteen na Ona's dood zijn we als koppel bij haar geweest. Zij was een beetje onze gids. Zij leerde ons om op de pauzeknop te drukken, heel bewust in het nu te staan. En dat je er elk apart en samen door moet."

Leen: "De sleutel is dat je elkaar respecteert en ruimte geeft, en dat je veel communiceert. In het begin wou ik voortdurend over Ona praten. Hier, thuis, met haar vriendinnen en leeftijdsgenoten. Maar dan kwam Jan van zijn werk, zag een huis vol mensen, en vond hij niet altijd de rust die hij nodig had. Bij An was er de ruimte om samen met haar over ons rouwproces te reflecteren."

Jan: "Iedereen beleeft zijn verdriet anders. Leen, ik, Otis, onze ouders, Alexander, Ona's beste vriendinnen. Elk apart en toch samen. En de een vertelt gemakkelijk, de ander zwijgt liever. Maar Ona verbindt ons wel en moedigt ons aan om verder te gaan."

Orgaandonatie

Leen: "Als orgaandonor heeft Ona zeven levens gered. Dit jaar kregen we een briefje van een koppel uit het buitenland wiens kindje verder leeft dankzij Ona. Ik was enorm blij met dat briefje. Als ouder wil je niet dat je kind vergeten wordt. Ik ben blij met elk teken, elk telefoontje, elk berichtje, elk gesprek. We zijn ook heel dankbaar dat we zo'n goede band hebben met Otis. Onbewust houdt hij ons recht. Is hij een paar dagen weg, op kamp of waar ook, dan heeft hij altijd een foto van zijn grote zus bij. Soms ziet hij me wenen, ik stop dat niet weg. Maar net als

Ona, zegt hij dan, zonder woorden: je moet leven, mama. Genieten. Ik doe dat ook."

Niet bang voor de dood

Jan: "Ona's dood maakt me minder bang om te sterven. Als Ona dat kon, kan ik dat ook. En soms voel ik dat er iets is. Maar als ik erover nadenk, denk ik dat ik mezelf iets wijs maak. In die zin ben ik wel bang voor de dood. Begin dit jaar is mijn vader gestorven, als eerste van onze ouders. Het valt me op dat als je

sterft, je zo weinig tastbaars achterlaat. Je bent weg en het leven gaat verder."

Leen: "Ik ben helemaal niet bang voor de dood. Als ik morgen doodga, zou ik het erg vinden voor Otis, voor Jan, voor mijn familie. Maar mijn gevoel is: ik ga Ona terugzien. Of dat nu waar is of niet, vind ik niet belangrijk. Hier op aarde heb ik een kind van wie ik hou, Otis, en ergens anders heb ik een kind van wie ik evenveel hou, Ona." 



"Iedereen beleeft zijn verdriet anders. Leen, ik, Otis, onze ouders, Alexander, Ona's beste vriendinnen. Elk apart en toch samen. En de een vertelt gemakkelijk, de ander zwijgt liever. Maar Ona verbindt ons wel en moedigt ons aan om verder te gaan."

A portrait of a woman with long, wavy brown hair, looking slightly to the side with a gentle expression. She is wearing a white scarf with large red and blue floral patterns over a dark top. The background is a soft-focus green, suggesting foliage. The image is partially covered by a teal banner at the bottom.

AN HOOGHE, ROUW THERAPEUT

“OUDER BEN JE VOOR ALTIJD, OVER DE DOOD HEEN”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's JURGEN DOOM

“Ik ben altijd met relaties en liefde bezig geweest. Als bij toeval kreeg dat werk de vorm van steun aan mensen die te kampen hebben met verlies bij een overlijden. Wat voor mij telt, is de verbinding tussen mensen, met elkaar en over de dood heen.” An Hooghe schreef samen met vijf ouders die een kind verloren het boek *Anders Nabij* over het leven voor en de stille kracht na de dood van hun kind.

"MENSEN ROUWEN OOK OM HET VERLIES VAN EEN JOB, VAN GEZONDHEID, VAN EEN HUISDIER, EEN VERHUIS, EEN ONGEWILDE KINDERLOOSHEID, EEN VERBROKEN RELATIE, EN ZOVEEL MEER."

An Hooghe studeerde psychologie en volgde daarna een opleiding relatie- en gezinstherapie. De voorbije twintig jaar specialiseerde ze zich in het therapeutisch werken met rouw en verlies. "Bij mijn eerste job in het UZ Leuven ontdekte ik hoe hard het rouwen om een geliefde op ouderen kan inhakken. Dat was meteen het begin van een zoektocht hoe ik mensen in rouw kon begeleiden. De ontmoeting met ouders die een kind verloren, greep me het meest bij de keel. Tegelijk bevestigde dit ook het belang van die verbinding met elkaar en met hun kind over de dood heen. Vandaag leid ik de groepspraktijk en het expertisecentrum *Verbinding in Verlies* in Boutersem, en geef cursussen aan hulpverleners, werkgevers en organisaties die zorg bieden rond verlies."

Kiezen voor de liefde

"Wat ik doe - mensen ondersteunen in hun rouwproces - is gegroeid vanuit mijn werk. Toch zat er al wat verdriet in het begin van mijn leven. Ik ben van een tweeling, de onverwachte tweede die moest vechten om te overleven. Een half jaar later lagen mijn zus Katrien en ik in het ziekenhuis ten gevolge van een besmetting. Ik was heel erg verzwakt en er werd gevreesd dat ik het niet zou overleven. Maar blijkbaar was ik een vechtertje. Rond onze geboorte is mijn vader ook zijn broer verloren, en mijn moeder die eerst vroedvrouw was, werd palliatieve verpleegkundige. Heeft dat een invloed gehad op de professionele keuzes die ik in mijn leven maakte? Het is pas jaren later, toen ik al volop aan het werk was, en na de geboorte van mijn kinderen Elise en Arno, dat ik zelf met echt verdriet werd geconfronteerd. In 2008 overleed mijn vader aan longkanker. Hij werd zestig.

Wat veel te vroeg was. Daarna schudde de ziekte van het dochtertje van mijn tweelingzus onze familie door elkaar. Het meisje was pas één jaar, had een Wilms tumor (*kwaadaardige tumor van de nier, nvdr.*) en moest een heel zware behandeling ondergaan. Gelukkig heeft zij het wel overleefd en is ze nu, net als mijn twee kinderen, een gezonde tiener die schoolloopt en van het leven geniet."

Levend verlies

"De ziekte en de dood van jonge mensen heeft mij geleerd dat het leven elke dag gedaan kan zijn en dat ik er het maximum wil uithalen. Ik moet mijn eigen pad bewandelen, de dingen doen waar ik in geloof, en kiezen voor liefde. Maar ook de lief-

de kan veel pijn veroorzaken. Mijn grootste verdriet en rouwervaring tot hiertoe is mijn scheiding. Dat was in 2011, en ik voel het nog elke dag. Als je iemand leert kennen en ermee trouwt, moet je een beetje chance hebben dat het jaren later nog steeds de juiste klik geeft. Het werd gelukkig geen vechtscheiding, mijn ex-man en ik komen nog altijd goed overeen. Ons motto is: alles voor de kinderen! Maar het kerngezin dat er was, is niet meer. En dat blijft pijnlijk. In het vakjargon noemen we dat levend verlies. Rouwen gaat in die zin veel breder dan het verlies van iemand door overlijden. Mensen rouwen ook om het verlies van een job, van gezondheid, van een huisdier, een verhuis, een ongewilde kinderloosheid, een verbroken relatie, en zoveel meer."

>>

MILD VOOR JEZELF

"Hoe ga je om met een groot verlies? En hoe sta je daarna weer op? Goeie maar moeilijke vraag. Ik pleit voor zeer veel mildheid, in de eerste plaats voor jezelf. Alles doet pijn, en dat mag. Ieder voelt zijn verlies op een heel unieke en eigen manier en heeft het recht die te voelen. In het begin is het overdonderend. Je hebt pijn en je schreeuwt, want je hele leven ligt overhoop. Bij intens rouwen is er soms weinig dat jij, of dat mensen naast je, kunnen doen. Je kan proberen gezond te eten, genoeg te slapen, wat structuur te hebben, af en toe eens buiten te komen en met iemand te spreken. En hopelijk klopt er af en toe iemand op je deur die ook mild kan zijn voor jouw verdriet en hoe je er mee omgaat."

>>



Draagkracht, veerkracht

"In de ratrace van het leven krijgen mensen vaak nauwelijks de tijd om echt te rouwen. Ook op dat punt pleit ik voor meer mildheid. Verdriet is een wonde. En soms komt daar een korstje op, en kan je even het gewone leven weer opnemen. En soms gaat het niet. We moeten verdragen dat pijn en verdriet bij het leven horen. Wie het kan verdragen dat het een onderdeel is van het leven, kan ook steviger reageren op domme opmerkingen zoals 'heb je de dood van jouw kind nu nog niet verwerkt?' Dan kan je reageren met: 'Nee, en ik denk niet dat ik dit ooit zal verwerkt krijgen, en dat hoeft ook niet, het is een deel van mij.'

Natuurlijk is het essentieel dat je manieren zoekt om je verdriet te kunnen uiten. Dat je je verdriet kan delen met je naasten, je partner, je kinderen, je ouders, je familie, je vrienden, je collega's van het werk, je huisarts en met lotgenoten, en eventueel ook met een therapeut. Spreken over rouwemoties is niet voor iedereen de meest helpende weg. Velen hebben een andere manier om met hun emoties om te gaan, bv. door er uiting aan te geven in kunst, in muziek, in dans of andere uitingsvormen. Voor vele koppels zit het delen van hun rouw ook in oogcontact, in een knuffel of zelfs in het samen stil zijn.

Verdriet uiten en delen binnen een relatie, is bijzonder. Heb je niet de gewoonte veel te praten met elkaar, dan ga je dat waarschijnlijk ook niet doen als je een kind verloren bent. Maar je kan wel iets samen proberen doen, samen gaan wandelen en tegelijk elkaar met rust laten en afstand gunnen. Zij wil praten over haar verdriet, hij niet. Hij heeft nood aan buitenlucht, zij wil rust. Toch hoeft dat niet te betekenen dat koppels die een kind verloren, uit elkaar moeten groeien."



De band met je overleden kind

"Loslaten? Nee. Wel anders vasthouden. In het boek *Anders Nabij* geven vijf ouders van een overleden kind daar invulling aan. Ouders die een kind verloren ouders nog steeds voor hun kind. Dat is heel belangrijk. Je kan op 1001 manieren de verbinding maken. Sommigen zetten elke week een vers bloemetje op het graf, anderen engageren zich in goede doelen of richten een eigen vzw op in naam van hun kind. Voor veel ouders is hun overleden kind vaak meer aanwezig dan hun andere kinderen. De afwezige aanwezigheid is enorm, wat op zich niet zo raar is. Want ouder ben je voor altijd, over de dood heen."

Bang van de dood

"De ouders die een kind verloren en bij mij in begeleiding zijn, en de ouders waarmee ik samen gewerkt heb voor het boek *Anders Nabij* zitten in mijn hart en mijn lijf, samen met hun overleden kinderen. Door

het werk dat ik doe, ben ik ook een andere moeder voor mijn kinderen. Ik geniet enorm van de momenten dat ik samen met hen kan zijn en probeer dus ook echt tijd te maken voor hen. Natuurlijk lukt dat ook niet altijd. Ik werk te hard en heb een soort onrust in mij. Idealisme en gedrevenheid, heb ik van mijn ouders. Alle vier mijn grootouders waren zelfstandige, gedreven hard werkende West-Vlamingen. Ik probeer mild te zijn voor mezelf, en zachte verbindingen te creëren. Ik probeer ook mijn kinderen iets mee te geven van mildheid en met een niet veroordelende blik naar anderen te kijken. Misschien dat ik door veel mensen in verdriet te zien, ook echt besef welk geluk ik heb.

Ik ben wel heel bang van de dood. Ik ben bang dat mijn kinderen iets zou overkomen, ben bang zelf dood te gaan. Het plots gedaan zijn. Ik zie elke dag zo'n voorbeelden. Een beetje hoofdpijn kan mijn verbeelding op hol doen slaan. Ik wil lang leven en ik wil dat de mensen rond mij nog lang kunnen leven. Ik heb geen spijt van mijn leven tot hertoe, maar het is nog lang niet afgerond. Mijn vader is te vroeg gestorven, ik wil zoals mijn moeder lang en gezond leven. Maar het zal zijn zoals het is, geen leven zonder dood."



Dit boek gaat over het leven. Het leven na de dood van een kind. Vijf ouders vertellen erover. Eerlijk en authentiek. Het is uitgegeven door Charlotte, een uitgeverij genoemd naar een van de kinderen. De opbrengst gaat naar Prinses Harte, een vzw genoemd naar een van de andere kinderen, een vzw die het ziekenhuisverblijf voor zieke kinderen aangenamer maakt.

Anders nabij. De stille kracht van ouders na de dood van hun kind, An Hooghe, Uitgeverij Charlotte, 19,90 euro.

www.andersnabij.be

www.verbindinginverlies.be

> Win een exemplaar zie pag. 54



kinderkankerfonds VZW

www.kinderkankerfonds.be

Steun kinderen met kanker en hun gezin

2.083 kinderen, broer of zus van een ziek kind, hebben we in 2019 opgevangen in deLIEving, 2083 kinderen die moesten opgevangen, bezig gehouden en soms getroost worden. deLIEving is één van de Kinderkankerfonds projecten die ontstaan zijn uit het idee van een betrokken ouder, een "ervaringsdeskundige" die opvang zocht voor de andere kinderen terwijl de ouders bij hun zieke kind waren. In deLIEving is er professionele opvang, je kan er je huiswerk maken of spelen of een dutje doen. Gediplomeerde begeleiders zorgen voor een aangepast programma volgens de leeftijd en noden van elk kind. 2083 in één jaar – dus toch wel nodig en dat al 14 jaar.

4.565 Kanjerkrallen hebben we uitgedeeld in 2019. Ze markeren evenveel stappen in een behandeling van een kind, elke stap, elke overwinning, wordt beloond met een speciale kraal die aangeeft hoeveel pijn en moed er weer is opgebracht, een ketting van horden die dat kind heeft genomen. Slingers van eretekens zijn het, die KanjerKettingen. 4.565 in één jaar – dus toch wel zinvol en dat al bijna 10 jaar lang.

727 patiëntjes kregen thuis de nodige verzorging van ons project KOESTER, individuele thuiszorg op maat van elk kind, in curatieve of palliatieve fase, we zien ze allemaal even graag en het mag hen aan niets ontbreken. Onze ploeg heeft daarvoor 23.403km gereden. 727 keer in één jaar – dus toch wel nuttig en dat al meer dan 30 jaar.

Vele duizenden euro's schonken we aan de gezinnen van nieuwe patiëntjes in Gent, Antwerpen en Brussel een snel steuntje

in de rug voor gezinnen die plots, ongewild en ongevraagd, in een wervelwind terechtkomen die ook financiële bijwerkingen kan hebben.

We kunnen ook nog tellen hoeveel kinderen Studio Nona op bezoek kregen, of hoeveel wetenschappelijke projecten we dit jaar gesteund hebben. We kunnen straks gaan tellen hoeveel patiëntjes er overnacht hebben in Residentie Koester omdat ze niet naar huis kunnen tussen twee behandelingen...

Het zijn maar enkele van onze projecten op lange termijn, allemaal projecten die groeien en die professionele mensen nodig hebben: dokters, verplegers, psychologen, opvoeders, professionele artiesten en kunstenaars... en om die mensen te betalen hebben we geld nodig, veel geld... niet één jaar, maar elk jaar en zeker in dit dramatische corona jaar.

Corona heeft ons met een flinke financiële kater opgezadeld, onze trouwe actiegroepen, serviceclubs en families hebben dit jaar niets kunnen organiseren, geen concerten, geen mossel-soupers of spaghetti-avonden, geen zaklopen-wedstrijden, ezelkoersen of marathons, waar wij telkens weer de vruchten mochten van plukken. Ook geen familiefeesten waar een duit in het KKF zakje dikwijls de cadeautip is...

Niks van dat alles, al maanden. Letterlijk een flinke rode streep door onze rekening, terwijl de noden bij onze kinderen niet verdwijnen door corona maar even acuut zijn als alle andere jaren.

Maar **u kan ons nog altijd rechtstreeks helpen** en daar een attest voor krijgen die uw gift aftrekbaar maakt, in 2020 wordt die belastingvermindering trouwens opgetrokken **van 45% naar 60%!**

Neem een kijkje op onze website www.kinderkankerfonds.be, bekijk al onze projecten en acties en klik gewoon door om ons te steunen of stort rechtstreeks op onze rekening **BE31 2850 3053 8255**.

Sint-Pietersaalststraat 161, 9000 Gent, tel: +32 (0)9 430 01 10



DE SCHWEBEBAHN
OF ZWEEFTREIN DOORKLIEFT
DE STAD.



ZWEVEN IN Wuppertal

Tekst CHRIS VAN RIET // Foto's LIEVE DEMEESTER / SHUTTERSTOCK

Met de trein sta je van Brussel op twee en een half uur in het Duitse Wuppertal. Zoekend naar een kabbelend riviertje, 500 trappen, een zweeftrein, veel kunst en burgerzin in een stadje met 365.000 inwoners.

We checken in bij hotel Vienna House Easy gelegen tussen de *Schwimmoper* - een spectaculair zwembad met een tribune van 1550 zitplaatsen - en de historische *Stadthalle*, ideale locatie voor concerten.

Geen tijd voor een zwempartijtje. Stadsgids Beate Hassler wacht ons op en troont ons mee door de straten van deze bijzondere plek. Het stadje ligt ingesloten door de heuvels van het Bergische Land, genoemd naar graaf von Berg die in de 12^e eeuw hier de plak zwaaide. De Europese industriële revolutie begon hier. "Rond 1900 boemde de stad. De meeste huizen werden tussen 1870 en 1914 door textielbaron-

nen gebouwd voor de arbeiders. Achter de prachtige gevels schuilen ook vandaag nog ruime gezinsappartementen. Vele families hadden thuis een weefgetouw. Zo konden de vrouwen thuis werken en tegelijk voor de kinderen zorgen." Wij zijn overdonderd door de rijke gevelversieringen. "De meeste gevelornamenten kon je gewoon kiezen in een catalogus," vertelt Beate ons. "Vandaar dat je ook vaak dezelfde details terugvindt." Tussen al deze prachtige architectuur staan ook opvallende eenvoudige woningen, bedekt met donkergrijze leien en typische groene ramen en deuren. "Zij dateren van voor 1870", weet Beate.



Huizen en kerken overeenind

Omdat de Geallieerden vooral de fabrieken bombardeerden op het einde van de Tweede Wereldoorlog bleven de huizen grotendeels gespaard. Ook de talrijke kerken bleven overeenind. Ze stonden immers tussen de huizen. De Sint-Laurentiuskerk krijgt veruit de meeste aandacht.

< Sommige industriële panden werden prachtig gerenoveerd. Kunst in de stad.

Wandelen en fietsen over het spoor

Tegenwoordig zijn cultuur en natuur op een unieke wijze met elkaar verbonden. Langs het Mirker station loopt de *Nordbahntrasse*, het gedeelte van de voormalige Rijnlandse spoorlijn die door Wuppertal liep. Het spoor werd omgebouwd tot een bijzonder aangename wandel-, fiets- en skateroute van 23 kilometer lang. De spoorlijn gebouwd in 1879 vormde een directe verbinding tussen Dortmund en Düsseldorf en liep over de noordelijke hoogten van Wuppertal. Vandaar haar naam *Nordbahn*. De spoorlijn moest echter concurreren met de Bergisch-Märkische spoorlijn die steeds werd uitgebreid. In 1991 werd het passagiersvervoer stopgezet. Acht jaar later reed de laatste goederentrein. De *Nordbahntrasse* geeft aansluiting op het nationale fietspadennetwerk met weinig kruispunten en bijna geen merkbare hellingen.

Vijf verlichte tunnels met een totale lengte van ongeveer twee kilometer, waarvan de langste meer dan 700 meter lang is en bakstenen viaducten tot 300 meter lang zijn de bijzondere hoogtepunten van de route. Verschillende uitzichtpunten bieden spannende uitzichten en inkijkjes in de stad en haar omgeving. Diverse oude treinstations met restaurants nodigen je uit om binnen en buiten te vertoeven.

De *Nordbahntrasse* is in de eerste plaats een autovrije verkeersroute. Maar het moet ook een ontmoetingsplaats zijn: jong en oud, mensen met verschillende culturele achtergronden, uit alle sociale klassen en wijken moeten elkaar ontmoeten: in de cafés, op de rustplaatsen en op sportieve, culturele en culinaire evenementen.

Creatief labo

Vandaag leven de inwoners van Wuppertal vreedzaam samen. Cultuur, godsdienst of achtergrond spelen geen rol. Dat merken we bij Mirker Bahnhof. Dit voormalige station werd de locatie van een uniek project genaamd Utopiastadt. Het fungeert als een soort labo waarin creatieve ideeën en utopieën tot stand komen. Het project steunt op vrijwilligers. Alle burgers worden erin betrokken en zijn welkom. In het stationsgebouw huist een *repair café* waar de inwoners ook zelf herstellingen kunnen uitvoeren met gereedschap van de vereniging. Het gebouw biedt ruimte voor concertjes en exposities en wordt bij mondjesmaat gerestaureerd. Het geld komt van crowdfunding en de gemeente.

Olifant in de rivier

Parijs heeft haar Eiffeltoren, Wuppertal haar Schwebebahn, zeg maar het uithangbordje van de stad en niet minder origineel. Langs een indrukwekkende stalen constructie glijdt deze zweeftrein over de Wupper, de rivier die het centrum doorklieft. Een ritje met deze hangende monorail, ontworpen door Eugen Langen, een suikerfabrikant uit Keulen, mag je niet missen. Voor het publiek werd de baan op 1 maart 1901 geopend. Aanvankelijk ging de trein tussen Elberfeld en Barmen maar door de jaren heen werd hij uitgebreid. "Tijdens de zomer van 1950 sprong het vierjarige olifantje Tuffi vanuit de Schwebebahn in de Wupper. Men wou de kleine Tuffi als reclamestunt voor het circus met de zweeftrein vervoeren doch het dier



Gezellig tafelen in de Luisenstrasse.

brak van angst door de treindeur en sprong in de rivier. Wonderwel bleef Tuffi op enkele schrammen na ongedeerd", lacht Beate. Euh... ook dodelijke ongevallen genoteerd? "Op 12 april 1999 vond door een menselijke fout een ongeval met vijf dodelijke slachtoffers plaats. Het enige dodelijke ongeval in 120 jaar. De trein schommelt een beetje zoals een boot op de golven doch zeeziek word je er niet van. Een veilig vervoermiddel dus." Vijf jaar geleden kreeg de zweeftrein nieuwe wagons en sinds vorig jaar gaat het oude besturingssysteem digitaal. Het geheel heeft iets futuristisch en is tegelijkertijd een wondermooie combinatie van groen staal en moderne technologie. Tijdens een ritje met de zweeftrein duiken links en rechts van de Wupper de oude fabrieksruimtes en schoorstenen op. Vandaag is vooral de firma Bayer hier nog prominent aanwezig maar vroeger was het hier een en al bedrijvigheid. Hier en daar kregen gebouwen opnieuw een interessante invulling. Ze werden verbouwd tot appartementen, burelen voor star-



Muurschildering in de stad.



De arbeiders kregen rijkelijk versierde gevels.



De Tuppen-Trappen-Tönchen trap is een van de bekendste trappen van Wuppertal.

tende ondernemers, hippe restaurantjes of studio's. Wij zweven heen en terug tussen de twintig stationnetjes, stuk voor stuk architecturale pareltjes. Op deze hoogte geven de gevels hun details prijs zonder dat je er een stijve nek aan overhoudt.

Hobbit huisje

Omwillen van de steile flanken die het stadje omringen bouwde men woningen achter elkaar op de helling die met trappen verbonden waren. Zo werd elke vierkante meter optimaal benut.

Het stadsbeeld van Wuppertal is dan ook doordrongen van trappen. Ongeveer 500 publieke trappen met in totaal 12.000 treden doorkruisen de stad. Een van de meest bekende is de *Tuppen-Trappen-Tönchen* in Elberfeld. Hier hoef je niet naar de fitness! Skulpturenpark Waldfrieden

bezoeken is bijgevolg dan ook geen evidentie. Het beeldenpark ligt op een heuveltop in een idyllisch woud, een half uurtje klimmen buiten het stadscentrum. Geen paniek, het is ook met de wagen bereikbaar. De weg ernaar toe slingert zich als een serpentine omhoog het park in. Hier verwezenlijkte kunstenaar Tony Cragg zijn droom. Het 14 ha grote domein behoorde toe aan de industrieel Kurt Herberichs die er tussen 1947 en 1950 een bijzondere villa liet bouwen. In 2006 verwierf Tony Cragg het verwaarloosde huis en liet het restaureren tot deze dynamische woning. Het luxueuze huis is niet toegankelijk voor publiek maar een blik door de grote raampartijen zegt genoeg. De unieke organische vorm volgt de bewegingen van het menselijk lichaam en de natuur. Je vindt in dit huis geen enkele hoek. Het lijkt wel een uitvergroot hobbit huisje. De eenenvijftig beelden in het park horen toe aan verschillende kunstenaars als Henry Moore, Richard Deacon, William Tucker en Eva Hild. Elk seizoen geeft de beelden een eigen belichting en achtergrond. Op die manier loont een bezoek het hele jaar door.

Voor meer kunst moet je naar het Von der Heydt Museum in het stadscentrum. Dit is het belangrijkste kunstmuseum van Wuppertal. Je vindt er vooral Nederlandse kunst uit de 16^e en 17^e eeuw maar even goed expressionistische kunstwerken uit de 20^e eeuw. Vlakbij het museum kan je alles even doorspoelen in het WeltCafé van de Citykerk, een evan-

gelische kerk die gedeeltelijk verbouwd werd tot café en eethuis.

Minituintjes

Zijn je spieren nog niet verzuurd en heb je nog wat reserveadem wandel dan richting Friedrichsberg naar de *Kleingärtnerverein Süd-West ev.* Dit is een van de talloze gemeenschapstuinen of volkstuintjesverenigingen in Wuppertal. Geen chaotische mikmak van vervallen hokjes en barakken. Het zijn stuk voor stuk pareltjes in het landschap en oases van rust aan de rand van de stad. De tuinhuisjes zijn identiek. Vlakbij vind je ook een park en een speeltuintje. De tuintjes geven de inwoners de kans zelfvoorzienend te leven en creëren tegelijk sociaal contact. Tuinieren wordt zo een gezinsuitstap annex barbecue met vrienden. Bovendien geniet je hier van een spectaculair panorama over de stad. De ideale afsluiter van onze citytrip.

Info

www.wuppertal.de;
www.germany.travel.be;
www.viennahouse.com.



Win een overnachting

Win een overnachting met ontbijt voor 2 personen in hotel Vienna House Easy in het Duitse Wuppertal (waarde 117 euro).

Dit charmante viersterrenhotel is centraal gelegen in de wijk Elberfeld, op wandelafstand van het historisch centrum en op enkele stappen van de Stadthalle. De kamers bieden een prachtig uitzicht op de stad.

Praktische info

Vienna House Easy Wuppertal, Auf dem Johannisberg 1, DE-42103 Wuppertal,
www.viennahouse.com.

Reserveren via reservation.easy-wuppertal@viennahouse.com of +49 202 49670. De winnaar moet reserveren voor 31 december 2021.

VOORZICHTIG TEVREDEN OVER REGEERAKKOORD

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

Sinds 1 oktober – ook de internationale dag van de ouderen – hebben we een nieuwe federale regering. Wat staat er in het regeerakkoord voor ouderen? Wat met dat veelbelovende minimumpensioen? Wat met de gezondheidszorg, armoedebestrijding, digitale geletterdheid en mobiliteit? OKRA licht het akkoord door.

Het is logisch dat het regeerakkoord van start gaat met het verder indijken van de huidige pandemie, waarbij we hopen dat er een langetermijnkader komt. We willen dat alle OKRA-activiteiten kunnen plaatsvinden, uiteraard in een veilig kader. Alleen zo kunnen we de rijke en noodzakelijke contacten met elkaar onderhouden.

Gezondheidszorg

We zijn hoopvol dat het in de gezondheidszorg over concrete budgetten gaat. De reeds gemaakte beloften voor het verbeteren van de arbeidsomstandigheden en verloning van het zorgpersoneel juichen we toe. We hebben niet voor niets in onze handen geklapt voor de zorgsector. OKRA ziet ook de recente



stijging van de ondersteuning van de geestelijke gezondheidszorg graag gebeuren. Eindelijk zal onze oude eis om de leeftijdsgrens van 65 jaar definitief te schrappen, eindelijk in vervulling gaan.

Minimumpensioenen

We zijn tevreden met de terechte aandacht voor de verhoging en hervorming van de pensioenen. Het minimumpensioen is ongetwijfeld hét paradepaardje van de nieuwe regering. Er is een consensus over de verhoging van het minimumpensioen, maar er heerst wel nog veel onduidelijkheid over het effectieve bedrag en de voorwaarden waaraan je moet voldoen. Investeren in de minima, en bij uitbreiding in de laagste pensioenen, is absoluut noodzakelijk. We vragen daarbij ook volle aandacht voor wie niet aan de strenge loopbaanvoorwaarden voldoet. De verhoging van het minimumpensioen kadert dan ook het best binnen een grondige, toekomstgerichte pensioenhervorming. Pensioenen waar doelmatigheid en betaalbaarheid in evenwicht zijn en waar er voldoende aandacht is voor de versterking van de pensioenen, met de nodige aandacht voor nieuwe maatschappelijke gezinsvormen. Onze pensioenen behoren tot de laagste van West-Europa. Een eerste voorstel voor de pensioenhervorming wordt in september 2021 verwacht. OKRA hoopt dat er een degelijke langetermijnvisie wordt uitgewerkt die een antwoord kan bieden op bovenstaande uitdagingen. We zijn alvast tevreden met het behoud van de volle welvaartsenveloppe. De verdeling van de welvaartsenveloppen moet voor elke gepensioneerde een hogere koopkracht opleveren.

Armoede en digitalisering

Wat armoedebelief betreft, wordt naast het optrekken van het minimuminkomen de focus gelegd op energie-

en waterarmoede, privé- en gezondheidsschulden. Belangrijk hier is dat de focus ook op de uitgaven gelegd zal worden.

Bij de digitalisering van onze economie is het ook belangrijk om rekening te houden met die groep van mensen die deze digitale evolutie grotendeels heeft gemist. De regering ziet erop toe dat de toegang tot basisbankdiensten geen dode letter blijft voor kwetsbare groepen, die een aangepaste dienstverlening nodig hebben.

Automatische rechten

De overheid blijft verder investeren in het automatisch toekennen van sociale rechten. De regering gaat evenwel nog een stap verder. Organisaties die sociale tarieven, vrijstellingen en verschillende voordelen aanbieden aan kwetsbare bevolkingsgroepen zullen de Kruispuntbank intensiever kunnen raadplegen, zodat afgeleide rechten zoveel mogelijk automatisch kunnen worden toegekend.

NMBS

En tot slot, de mobiliteit. Hier lezen we de aandacht voor de NMBS die in een tienjarenplan meer aandacht zal kunnen besteden aan vernieuwing van het materiaal, verbeteren van de stiptheid, het spooraanbod, comfort, toegankelijkheid, veiligheid... Ook het rijbewijs met punten steekt opnieuw de kop op. Het systeem zal onderzocht worden.

We juichen een politiek van vertrouwen en respect toe. Maar we zien wel graag een politiek die verder reikt dan de symboliek, die effectief een sterker sociaal en duurzaam contract met de burger voorstaat en tot stand komt in dialoog met de burger en haar vertegenwoordigers.

Mark

Elegant en OKRA gaan hand in hand!



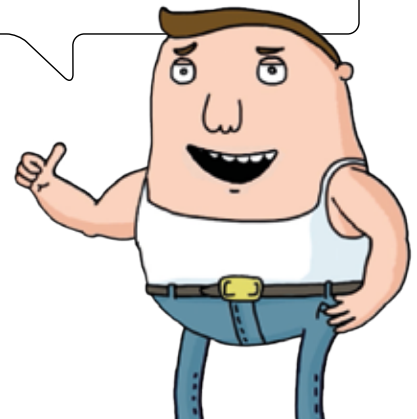
Als u zoekt naar een **betrouwbare** en **kwalitatieve** energie-leverancier voor de beste prijs, zit u goed bij Elegant.

We denken met u mee als het over energie gaat, zoeken steeds het juiste aanbod voor elke situatie, zorgen dat elke klant altijd zijn **eigen contactpersoon** krijgt en we bieden u een competitief aanbod, beter dan de meeste partijen.

Alleen zo creëren we een verbonden karakter met klanten en een uitstekende klantenservice, die wordt **beloond met 5 sterren** door de VREG!

Profiteer nu van de unieke samenwerking tussen OKRA en Elegant! Maak gebruik van het speciale aanbod en **bespaar honderden euro's op uw energiefactuur!** Benieuwd naar wat dit voor u kan betekenen? **Doe de gratis Energiecheck!**

ONTVANG TOT WEL
€285,- EXTRA KORTING
OP UW ENERGIEFACTUUR!



ONTVANG EEN GRATIS ENERGIECHECK EN BESPAAR HONDERDEN EURO'S!

Laat uw gegevens achter op:
www.elegant.be/OKRA
en ontvang een gratis energiecheck.

Elegant zal contact met u opnemen om inzichtelijk te maken wat dit unieke aanbod voor u betekent.

Liever niet online, maar telefonisch?

Bel: +32 15 15 13 78

We zijn bereikbaar van ma-do van: 09:00-17:30
en op vrijdag van 09:00-16:00.
Onze energie experts staan u graag te woord!

**En dan geniet u binnenkort van
onze 5-sterren klantenservice!**



TRUMP VS. BIDEN

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Dinsdag 3 november trekken de Amerikanen naar de stembus. Ze brengen hun stem uit op de kiesmannen die hun staat later op het jaar uitstuurt naar het kiescollege, dat de president verkiest. Ook al zijn er verscheidene kandidaten, het gaat hem in wezen over een tweestrijd tussen de zittende president, Donald Trump, die opkomt voor de Republikeinen en een tweede mandaat van vier jaar nastreeft, en Joe Biden, de man van de Democraten.

Trump heeft het aanschijn van de wereld veranderd, dusdanig heeft hij zijn stempel op het internationale optreden van de Verenigde Staten gedrukt. Het klimaatakkoord van Parijs is een vodje papier, de lidmaatschapsbijdrage van de Wereldgezondheidsorganisatie betalen ze niet meer, de handelsoorlog met China gaat van kwaad naar erger en binnen de Navo zijn de betrekkingen met West-Europa verkild tot diepvriestemperaturen.

Mochten de Amerikanen Trump de volgende vier jaar in het zadel houden, dan zijn we vertrokken voor een nieuwe periode van isolationisme, zoals de wereld dat de voorbije eeuw nog gekend heeft. Tijdens de Eerste Wereldoorlog hebben de VS zich tot in 1917 afzijdig gehouden, tijdens de Tweede tot in 1941.

Trumpisme

Hoewel hij vier jaar geleden de politiek binnen gewalst is als buitenstaander, heeft Trump de Republikeinse Partij naar zijn hand gezet. Protectionisme, overheidsinterventie en patriottisme hebben wat decennialang haar wezenskenmerken geweest zijn verdrongen. De conservatieve christenen onder haar aanhang, wars van staatsbemoeienis, de volgelingen van de *Tea Party*, die hameren op morele kwesties en abortus en het homohuwelijk verwerpen, en de neoliberalen die vanaf de jaren tachtig onder Ronald Reagan de economische koers van de partij bepaald hebben, hebben

ingebonden. Rabiante racisten, die met geweld de dominantie van blank Amerika bepleiten, vinden er onderdak. Wie er kritiek heeft, moet zijn mond houden of plaats ruimen voor gezagsgetrouwere figuren. Trump heeft de Republikeinse Partij overgenomen.

De *impeachment* procedure tegen Trump in de Senaat was een lachertje. Op één na hebben de Republikeinse senatoren tegen zijn afzetting gestemd, al was de aanklacht niet min. Trump had namelijk de president van Oekraïne onder druk gezet om Biden in nauwe schoentjes te brengen.

Niets brengt Trump aan het wankelen. Hij verkondigt zonder verpinken nepnieuws – *alternatieve feiten* heet dat –, ontslaat met de regelmaat van een klok ministers en medewerkers, verkoopt onzin – drink bleekwater om je tegen het coronavirus te beschermen – en ondergraaft de grondregels van de democratie. Zo pleit hij drie maanden voor de verkiezingen in volle coronacrisis voor uitstel en waarschuwt hij dat hij bij verkiezingsfraude – en die is er volgens hem – weigert om de scepter aan zijn opvolger over te dragen. Bij zijn achterban komt hij met alles weg, opportunisme is zijn handelsmerk. Zei kort voor zijn dood Philip Roth, de auteur van *The Plot against America*, waarin de fascist Charles Lindbergh het tot president schopt: *“Trump is gewoon een charlatan”*.

Kiesmannen

Wie er de verkiezingen wil winnen, moet de meerderheid van de kiesmannen achter zich krijgen. Dat zit zo. Elk van de vijftig staten heeft recht op een aantal kiesmannen, afhankelijk van het bevolkingscijfer. De kandidaat die in een staat de bovenhand haalt, krijgt alle kiesmannen, de verliezer geen enkele. In Californië zijn dat er 55, in Florida 29. Dat systeem geldt in 48 staten. Hillary Rodham Clinton heeft in 2016 bijna 2,9 miljoen stemmen meer op haar naam gekregen dan Trump maar had niet genoeg kiesmannen.



Het komt erop aan om in grote staten én waar Republikeinen en Democraten elkaar in evenwicht houden aan het langste eind te trekken. Zo heeft Clinton vorige keer in Wisconsin met 131 stemmen het onderspit gedolven, de tien kiesmannen waren voor Trump. In Florida, dat Trump in de wacht gesleept heeft, was het in 2000 zodanig kantje boord tussen de uiteindelijke winnaar George W. Bush en zijn Democratische belager, Al Gore, dat het Hooggerechtshof ten slotte een einde gemaakt heeft aan de eindeloze hertellingen. De krakemikkige procedure met ponskaarten kan ook nu tot betwisting leiden.

Stemrecht

Wie er wil winnen, moet de kiezer aansporen om zich te registreren en

NIETS BRENGT TRUMP AAN
HET WANKELLEN. HIJ
VERKONDIGT ZONDER
VERPINKEN NEPNIEUWS,
ONTSLAAT MET DE
REGELMAAT VAN EEN KLOK
MINISTERS EN
MEDEWERKERS, VERKOOPT
ONZIN EN ONDERGRAAFT DE
GRONDREGELS VAN DE
DEMOCRATIE.

daadwerkelijk zijn stem uit te brengen. Was het de vorige president, Barack Obama, gelukt om lauwe kiezers en *African Americans* zover te krijgen, Clinton heeft dat niet gekund. Dat heeft haar de das omgedaan.

Voor Biden, vicepresident onder Obama, liggen de kaarten beter. Zijn keuze voor Kamala Harris als vicepresident, dochter van een Jamaicaan en een Indiase, is in deze een adelbrief. Zijn gewiekste staf heeft bij de voorverkiezingen laten zien hoe je cruciale districten inpikt, bevolkingsgroepen aan je bindt en de stromingen binnen de partij rond één doel verenigt. De sleutel voor Bidens overwinning ligt in zijn overtuigingskracht. Al doet een programma er weinig toe, in het eerste televisiedebat laat hij na om zijn plannen te ontvouwen op de weinige momenten dat Trump hem niet in de rede valt.

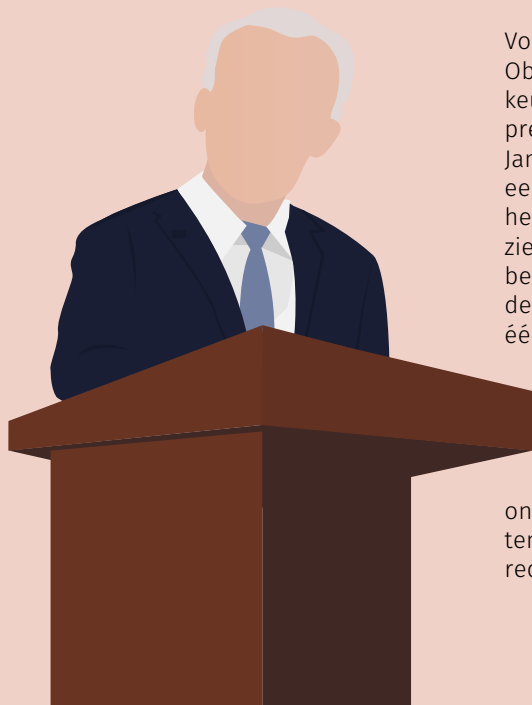
Lang niet eenvoudig om als kiezer ingeschreven te raken. Door een uitspraak van het Hooggerechtshof, met een meerderheid aan conservatieve rechters, mag elke staat namen uit het register schrappen en wie zich inschrijft voorwaarden opleggen. Dat speelt niet in de kaart van *African Americans* en potentiële kiezers van de Democraten uit lagere sociale klassen.

Een ander punt: stemmen per post. In 2018, bij de verkiezingen voor Congres en Senaat, heeft een kwart van de kiezers zijn stembrief in een rode postbus gedropt. In sommige staten kan dat zomaar, in andere moet je toestemming vragen of een geldige reden hebben. Trump heeft nu aan het hoofd van *U.S. Mail* een geldschietster benoemd, die aan een besparingsronde begonnen is. De Democraten zijn bang dat zo flink wat brieven niet op tijd aankomen.

Achterhoedegevecht

Dat Trump het politiegeweld tegen zwarte burgers gedooft en zijn lakse opstelling in de coronacrisis hebben zijn imago gedeukt. De militanten van *Black Lives Matter* blijven racisme aan de kaak stellen, COVID-19 heeft meer dan tweehonderdduizend dodelijke slachtoffers geëist.

Gauw komt de tijd dat *wasps* niet meer de meerderheid van de bevolking in de VS uitmaken, de blanke protestanten van Angelsaksische afkomst, die er de lakens uitdelen. Het valt te bezien of Trump, hun huidige uithangbord, het nog één keer klaarspeelt om zegevierend uit het achterhoedegevecht te komen. ■



QUIZ

ONLINE MEE MET OKRA

HOU JE VAN
PUZZELEN
EN QUIZZEN



Doe dan zeker mee met de onlinequiz van OKRA. Van **2 tot 30 november** kan je meedoen. Je kan individueel spelen, maar ook met je trefpunt.

**BOVENDIEN KAN JE
EEN LEUKE PRIJS WINNEN!**

EENS OEFENEN?

UIT WELKE TV-PROGRAMMA'S WERDEN DEZE BEELDEN GEPLUKT?*



HOE DOE JE MEE?



* voorbeeldvraag

Surf naar **www.okra.be**. Daar vind je de quiz + antwoordformulier. Je hebt tijd tot 30 november om je antwoorden te bezorgen aan quiz@okra.be of OKRA Quiz, PB 40, 1031 Brussel. Voor vragen kan je op hetzelfde adres terecht. Heb je geen internet maar wil je toch graag meespelen?

Bekijk dan in je trefpunt op welke manier je dit kan aanpakken. Je kan immers ook als trefpunt meespelen. De werkwijze is dezelfde, alleen gebruik je een ander antwoordformulier. Vraag na bij je verantwoordelijke of je trefpunt ook meedoet.

VEEL SUCCES!

Wordt de trap een obstakel voor u?

Een traplift van thyssenkrupp biedt de oplossing

Uit onderzoek blijkt dat 25% van de senioren moeite heeft om de trap op -en vooral af- te gaan. Velen vrezen dan ook op termijn hun huis te moeten verlaten. Met een traplift van thyssenkrupp hoeft een trap nochtans helemaal geen obstakel te zijn.

Traplift voor iedere trap

Onze trapliften zijn een steun en toeverlaat in steeds meer woningen. Ze zijn dan ook ontworpen om op iedere mogelijke trap te passen. Dus ook op die van u! Of u nu een wenteltrap heeft of een trap met bochten, een thyssenkrupp traplift past bijna altijd. Hij kan zelfs doorgetrokken worden tot de zolder. De traplift wordt doorgaans aan de spilzijde van de trap gemonteerd. Zo blijft de brede kant van uw trap perfect beloopbaar voor familie en vrienden die wel nog zonder problemen de trap op en af kunnen. Onze adviseurs meten uw trap met geavanceerde Hololinc technologie, waarna de lift op maat wordt geproduceerd en u terug veilig naar boven kan!

Obstakel opgeheven

De trapliften van thyssenkrupp hebben al veel mensen geholpen. Een tevreden gebruiker vertelt: "Onze wenteltrap werd een steeds groter obstakel voor mij, terwijl mijn man nog perfect de trap op en af kon. Dankzij de Flow Swing traplift van thyssenkrupp heb ik mijn hele huis weer terug én kan mijn man gewoon de trap blijven gebruiken."

Vraag nu gratis en vrijblijvend een offerte aan.

Ontdek ons tijdelijk kortingsaanbod op tk-traplift.be

En wist u dat u op een nieuwe traplift levenslange garantie* heeft? Bekijk de voorwaarden op onze site.



☎ 0800 26 100

🌐 tk-traplift.be



thyssenkrupp

*Onder voorwaarden, zie tk-traplift.be

A portrait of Marc Desmet, a middle-aged man with grey hair, a beard, and glasses, wearing a light blue button-down shirt. He is standing outdoors in front of a brick building and green foliage. The image is partially covered by a light blue banner at the bottom.

MARC DESMET, JEZUÏET EN ARTS

HET EINDE VAN HET LEVEN

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto's WALTER SAENEN

De laatste momenten van je leven. Hoe wil je die doorbrengen? Stel dat je die keuze hebt, dan nog blijft het voor velen een vraag waarop geen enkel antwoord het goede lijkt. Jezuïet en arts Marc Desmet (64) sloot de voorbije zomer een carrière af van achtentwintig in de palliatieve zorg in het Jessa ziekenhuis van Hasselt. “Het is belangrijk dat het antwoord op de vraag naar het einde van het leven, ontstaat in verbinding. Met de consensus dat een beslissing gelijk is aan de minst slechte oplossing.”



Een mens sterft zoals hij geleefd heeft. “Maar door de vooruitgang in de geneeskunde, leven we langer, lijden we langer en sterven we ook langer”, zegt Marc Desmet. Vandaag is Marc regionaal overste van de Jezuïetengemeenschap in Vlaanderen en Nederland maar als arts blijft hij zich verbonden voelen met de palliatieve zorg. “En ik blijf soms verontwaardigd”, zegt hij. “Het klinkt misschien vreemd, maar een van de grote uitdagingen was om het beleid ervan te overtuigen dat palliatieve zorg een geneeskundige discipline is. Dat we méér zijn dan een empathisch team dat stervenden zorg biedt in hun fysieke en spirituele pijn. Geneeskunde is enorm ingewikkeld geworden en dat houdt niet op aan de deur van de palliatieve afdeling. Los van de gesprekken die op dat moment over leven en dood gaan, heb ik als arts ook vaak medische beslissingen moeten nemen.”

Zorg in teamverband

Als arts wist Marc zich omringd door een team van collega's en verpleegkundigen die in elke situatie dezelfde taal spraken. Marc: “Voor de patiënt is het belangrijk dat hij niet elke keer moet uitleggen wat hij voelt of nodig heeft. Hij ervaart dan dat de verschillende mensen die aan zijn bed komen ook met elkaar praten. In grote organisaties wordt dat vaak over het hoofd gezien en soms worden teams uit elkaar gehaald of verschoven. Het is de kunst om binnen die grootschaligheid toch een kleinschaligheid te realiseren die menselijk is. Dit kan een extra medicijn voor de patiënt zijn. In ons team gingen we daar heel ver in. We zit-

ten immers in een geneeskunde waar veel schermcommunicatie is, met een massa aan informatie over laboresultaten en scans. Maar soms worden artsen door al die info bedrogen en zien ze de mens zelf niet meer. Ze zijn ook vaak te optimistisch en dan komt de verpleegkundige die de patiënt in de zorgmomenten heel nabij is en die kan zeggen: deze zieke is aan het einde van zijn krachten. Tegelijk moet er ook aandacht zijn voor het team zelf. In reflectiemomenten blikken we samen terug op patiënten die de voorbije week overleden. Ook voor het team moet er ruimte zijn voor verwerking. Tegelijk bespreken we wie er op dat moment op onze afdeling ligt. Wat heeft die patiënt nodig, hoe benaderen we de familie? Maar er is ook overleg over wat gaat komen. Als er bv. meer patiënten dan beschikbare bedden zijn: voor wie kunnen wij het meest betekenen?”

Aandacht voor spirituele pijn

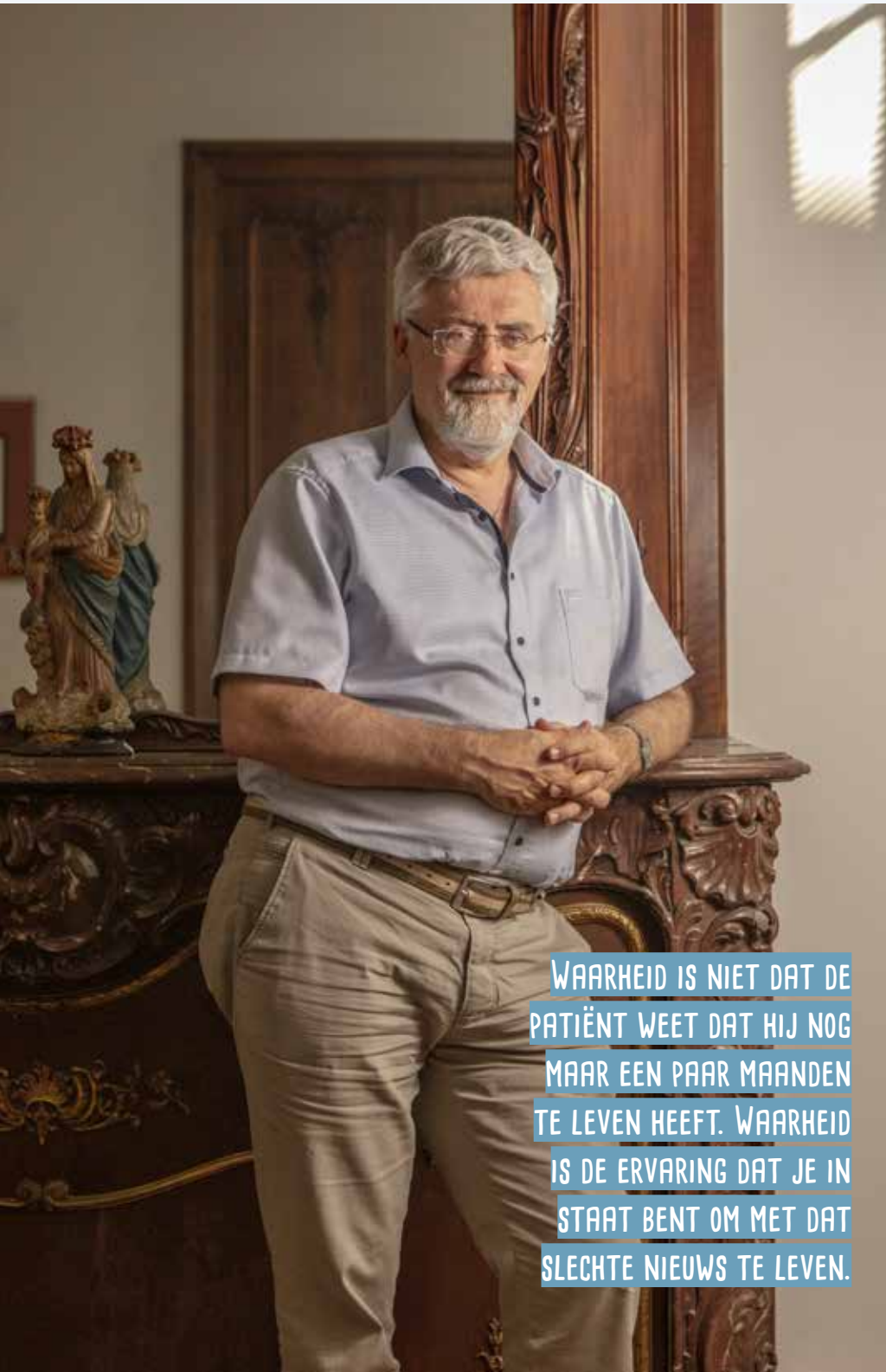
Als arts kon Marc technische zaken zoals pijnbestrijding en zorgen voor fysieke rust met kennis van zaken uitvoeren, maar de taak van een palliatieve arts gaat verder. “Je moet ook spirituele dingen toelaten en uitklaren. Een belangrijk instrument daarvoor is mijn eigen persoon. Wat voor soort mens ben

ik en wat kan ik betekenen voor de patiënt? Anderzijds: welke patiënt heb ik voor mij? Is het iemand die gesteld is op autonomie en

zelf de beslissingen wil nemen of laat hij de keuzes over aan anderen? Houdt hij vast aan het leven, tegen beter weten in, of is hij in staat om het los te laten? Hoe staat hij tegenover vergeven en vergeten? Het zijn spanningsvelden



DOOR DE VOORUITGANG IN DE
GENEESKUNDE, LEVEN WE
LANGER, LIJDEN WE LANGER
EN STERVEN WE OOK LANGER.



WAARHEID IS NIET DAT DE
PATIËNT WEET DAT HIJ NOG
MAAR EEN PAAR MAANDEN
TE LEVEN HEEFT. WAARHEID
IS DE ERVARING DAT JE IN
STAAT BENT OM MET DAT
SLECHTE NIEUWS TE LEVEN.

EEN VRAAG OM EUTHANASIE ONTSTAAT SOMS MEER UIT DE ANGST OM IEMAND TOT LAST TE ZIJN DAN UIT HET GEVOEL DAT BLIJVEN LEVEN NIET LANGER ZINVOL IS

die je als team in overweging neemt in de beoordeling van de patiënt. Dan ontstaat er ruimte om begrip te hebben voor een patiënt met moeilijk gedrag. Ik kreeg ook vaak de vraag: dokter, hoeveel tijd heb ik nog? Een wetenschappelijk eenduidig antwoord is er niet, beter is het om te zoeken naar de onderliggende vragen. Heeft de patiënt nood aan een ontmoeting met familie die hij uit het oog verloren is, worstelt hij met een nooit uitgeklaarde ruzie en wil hij dat alsnog goedmaken? Het palliatief team overlegt dan of het zinvol is om de familie weer bij elkaar te brengen. Maar met altijd die gedachte in het achterhoofd: in de eerste plaats willen we niet schaden. Zeer belangrijk is dat de band tussen grootouders en kleinkinderen ook veel sterker is dan vroeger. Dat mogen we echt niet onderschatten in het nemen van bepaalde beslissingen.”

We moeten weer leren iemand tot last te zijn

Of we dat nu willen of niet, we zijn in een maatschappij gekomen waarin we een grote vrijheid hebben om zelf over ons levenseinde te beslissen. Marc: “Op een palliatieve eenheid is het euthanasievraagstuk uiteraard sterk aanwezig. Persoonlijk heb ik veel respect voor die vrijheid maar tegelijk besef ik ook dat we enorm afhankelijk zijn van de ander. Een vraag om euthanasie ontstaat soms meer

uit de angst om iemand tot last te zijn dan uit het gevoel dat blijven leven niet langer zinvol is. Terwijl elke mens sowieso iemand tot last is, al vanaf de geboorte is dat een natuurlijk gegeven. In Jessa heb ik euthanasie begeleid, niet uitgevoerd, omdat ik weet dat patiënten door therapeutische hardnekkigheid soms veel te lang moeten lijden, terwijl ze zowel psychisch als lichamelijk 'op' zijn. We stellen echter ook de vraag: wat zou het voor je familie betekenen als jij vraagt om te mogen sterven? 95 procent van de Vlamingen zou zeggen: als hij dat zelf wil, moet dat kunnen.

Maar als je dan met die familie in gesprek gaat, merk je toch dat er ook andere gedachten spelen zoals: 'ik vind toch dat hij het te snel opgeeft'. Dan krijg je een uitwisseling van gedachten en creëer je een ruimte waar er begrip ontstaat voor de vraag tot euthanasie."

Kamperen voor uw vraag

Marc Desmet studeerde niet alleen geneeskunde maar volgde in Parijs ook een opleiding filosofie. Daaruit onthield hij een belangrijke stelling die hij ook in zijn werk als palliatief

arts toepaste. 'Leer te kamperen voor uw vraag. Je moet kunnen wachten en niet onmiddellijk een antwoord verwachten. Dat is iets dat verschijnt, zoals de waarheid dat doet.' Marc: "In onze gemediatieerde wereld is er een overvloed aan informatie, maar is dat ook de waarheid? We halen die begrippen vaak door elkaar. Waarheid is niet dat de patiënt weet dat hij nog maar een paar maanden te leven heeft. Waarheid is de ervaring dat je in staat bent om met dat slechte nieuws te leven." ◆

- ✓ Stannah is dé wereldmarktleider in trapliften
- ✓ Voor iedere trap een betaalbare oplossing, ook buitenshuis
- ✓ Verkrijgbaar met levenslange omniumgarantie
- ✓ Groot aanbod aan jonge tweedehands liften met aantrekkelijke historie

**BEL GRATIS
UW RAADGEVER
0800 26 938**

Naast bellen kunt u ook documentatie aanvragen via www.stannah.be, per e-mail via info@stannah.be of per post:



Stannah

Ik wil ook zo'n toverzetel, Opa!

**24/7
BEREIKBAAR**



Ja, stuur me graag alle info. Stuur de ingevulde bon naar **Stannah - Poverstraat 208 - 1731 - Relegem**

Dhr./Mevr.: Postcode:

Tel.: E-mail:

OKRA

VAN BOUILLON TOT SOEP

RECEPTEN: DREW SMITH // FOTOGRAFIE: TOM REGISTER

Bouillon is het geheim van een goede soep en een heerlijke basis voor sauzen en stoofpotjes. En gezond is het ook: bouillon zit vol essentiële voedingsstoffen, aminozuren, mineralen... Het is bijvoorbeeld bewezen dat kippensoep helpt wanneer je zwaar verkouden bent. Met de zes bouillons in dit boek - twee groentebouillons, kippenbouillon, runderbouillon, visbouillon en zeewierbouillon - kan je de heerlijkste soepen bereiden! Klassiekers en verrassende recepten voor alle seizoenen.



CHOWDER VOOR 4-6 PERSONEN

450 g stevige witte vis, zoals heek, kabeljauw of schelvis • 450 g gratige vis, zoals poon of brasem • 225 g gerookte kabeljauw of schelvis • 5 sint-jakobsschelpen • 225 g garnalen • 2 preien • 2 liter garnalenbouillon (zie extra kader) • 5 dl cider • 2 dl passata of 400 g tomatenblokjes uit blik • 50 g crème fraîche of 50 ml slagroom • verse dille, voor de garnering • paprikapoeder, naar smaak (eventueel)

Doe de vis en de garnalen in een grote, brede pan. Voeg de in ringen gesneden prei toe. Schenk de bouillon erbij en breng het geheel aan de kook. Zodra de bouillon kookt, doe je het deksel op de pan en draai je het vuur uit. Laat de bouillon minstens 20 minuten afkoelen. Haal de vis eruit en breek hem met je handen in stukken. Verwijder vel en zoveel mogelijk graten (vooral uit de poon of brasem), zodat je mooie visfilets overhoudt. Haal de garnalen en sintjakobsschelpen eruit. Pel de garnalen en halveer het vlees van de sint-jakobsschelpen. Doe ze samen met de vis weer in de bouillon. Roer de passata of tomatenblokjes en de crème fraîche of room erdoor. Breng de chowder langzaam aan de kook. Garneer met dille en strooi er naar wens wat paprikapoeder over.

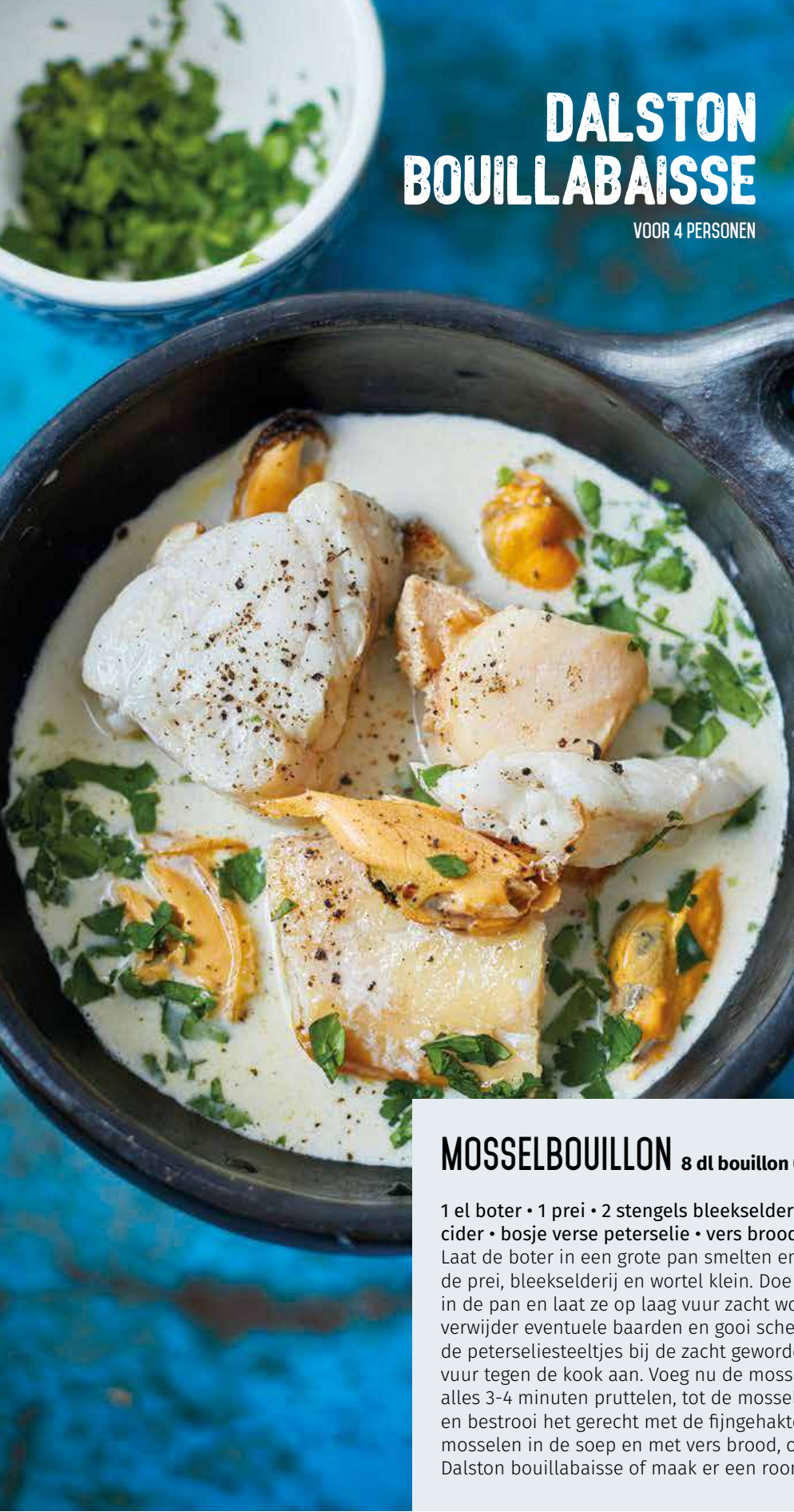
TIP: in plaats van garnalenbouillon kan je ook mosselbouillon gebruiken.

GARNALENBOUILLON 7,5 dl

1 ui • 1 wortel • 1 prei • 1 el boter • bosje verse peterselie • ½ venkelknol • 250 g garnalen of 1 kreeft • 1 citroen • 7,5 dl witte wijn of cider • 1 glas sherry

Snipper de ui en snijd de wortel en prei klein. Fruit ze in de boter in een grote soeppan op middelhoog vuur. Maak van de peterseliesteeltjes een bundeltje en voeg dat toe; bewaar de blaadjes voor een ander gerecht. Snijd de venkel in blokjes en doe ze in de pan. Terwijl de groenten op laag vuur staan, plet je de garnalen licht om de schalen te breken; of snijd de kreeft in stukken en breek de scharen. Besprenkel ze met het sap van de citroen. Zodra de ui en venkel zacht zijn, voeg je de garnalen of kreeft toe. Roerbak alles 2-3 minuten. Schenk de wijn of cider erbij en breng het geheel tegen de kook aan. Laat de inhoud van de pan 15 minuten zacht pruttelen.

Schenk na zo'n 8 minuten de sherry erbij, zodat de alcohol kan verdampen. Neem de pan van het vuur en laat de bouillon het liefst een hele nacht trekken. Schenk de bouillon door een zeef. Gebruik het vlees van de garnalen of de kreeft voor een ander gerecht en gooi de schalen en het pantser weg.



DALSTON BOUILLABAISSSE

VOOR 4 PERSONEN

8 dl mosselbouillon (zie kader onderaan) • 150 g gerookte vis, kabeljauw of schelvis • 1 poon • 1 zeeduiwelstaart • 150 g heek • 1 el crème fraîche of slagroom • fijnggehakte verse peterselie, voor de garnering

Schenk de mosselbouillon door een zeef en bewaar de mosselen. Leg alle vis in een grote soeppan. Schenk de bouillon erover en breng hem op middelhoog vuur tegen de kook aan. Doe het deksel op de pan en laat de vis een paar minuten pruttelen – niet te lang, hij hoeft alleen maar te verkleuren. Draai het vuur uit. Haal de mosselen uit de schelpen en gooi de schelpen weg. Neem de gerookte vis uit de pan en breek hem in stukken. Haal voorzichtig het poonvlees van de graten, doe hetzelfde met de heek en tot slot de zeeduiwel – probeer de stukken vis lekker groot te houden. Leg de stukken vis en de mosselen terug in de bouillon. Breng de bouillon op laag vuur tegen de kook aan. De bouillon mag nu niet meer koken, alleen de vis en de mosselen moeten goed verwarmd worden. Roer de crème fraîche of room erdoor en garneer met de fijnggehakte peterselie.

MOSSELBOUILLON 8 dl bouillon (voor 2 personen)

1 el boter • 1 prei • 2 stengels bleekselderij • 1 wortel • 1 kg mosselen • 5 dl droge cider • bosje verse peterselie • vers brood, voor erbij

Laat de boter in een grote pan smelten en snijd ondertussen – in deze volgorde – de prei, bleekselderij en wortel klein. Doe de groenten zodra je ze hebt gesneden in de pan en laat ze op laag vuur zacht worden. Maak de mosselen schoon, verwijder eventuele baarden en gooi schelpen die kapot zijn weg. Doe de cider en de peterseliesteeltjes bij de zacht geworden groenten en breng het geheel op laag vuur tegen de kook aan. Voeg nu de mosselen toe, doe het deksel op de pan en laat alles 3-4 minuten pruttelen, tot de mosselen open zijn gegaan. Draai het vuur uit en bestrooi het gerecht met de fijnggehakte blaadjes peterselie. Serveer zo, met de mosselen in de soep en met vers brood, of gebruik de bouillon als basis voor de Dalston bouillabaisse of maak er een roomsoep van (voeg dan 2 dl room toe).

PASTINAAK MOSTERD SOEP MET SESAMZAAD

VOOR 4 PERSONEN

4 pastinaken • 1 liter kalium-bouillon (zie extra kader) (niet-gezeefd) • 2 el sesamzaad • 2 el crème fraîche of slagroom • 2 el dijonmosterd • snufje sumak, voor de garnering

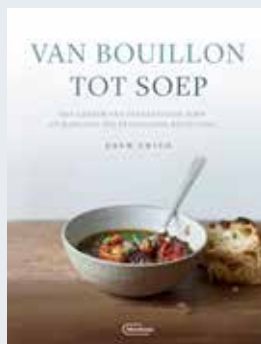
Schil de pastinaken en hak ze fijn. Breng de kaliumbouillon tegen de kook aan, voeg de pastinaak toe en kook hem in ongeveer 10 minuten zacht. Rooster in een droge koekenpan het sesamzaad een paar minuten, tot de sesamzaadjes verkleuren en heerlijk ruiken. Zet apart. Neem de pan met soep van het vuur. Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine. Voeg de crème fraîche of room en mosterd toe. Pureer de pastinaak-mosterdsoep nogmaals en garneer hem met de geroosterde sesamzaadjes en een snufje sumak.

KALIUMBOUILLON 4 liter

½ stronk bleekselderij • 4 wortels • 1 prei • 1 aardappel • bosje verse peterselie

Breng 4 liter water aan de kook terwijl je de groenten snijdt. Snijd de bleekselderij in schuine stukjes. Schraap de wortels en snijd ze in blokjes. Snijd de prei bij en snijd hem in ringetjes. Snijd de ongeschilde aardappel in blokjes. Doe al deze groenten in de pan met het kokende water en zorg dat alles onderstaat.

Voeg de steeltjes van de peterselie toe en bewaar het blad voor een ander recept. Laat de soep 40 minuten pruttelen. Neem de pan van het vuur en schenk de soep door een zeef.



Van bouillon tot soep, Drew Smith,
Uitgeverij Manteau, 22.50 euro
> Win een exemplaar zie pag. 54

Lacroix



PARMENTIER VAN BLOEMKOOI EN ZALM



50 min



4 p



700 g aardappelen
800 g zalm
400 ml Lacroix Visfond
700 g bloemkool
1 teentje look
1 ui
sap van 1/2 citroen
2 takjes tijm
100 ml witte wijn
2 el room
75 g gemalen kaas
75 g feta, in blokjes
3 laurierblaadjes
75 g bloem
75 g boter
peper en zout

- 1 Pel en snipper de ui, pel en pers de knoflook. Stoof ze glazig in boter. Schil de aardappelen, snij ze in stukken en doe ze in de pan. Voeg 2 laurierblaadjes, water en een snuifje zout toe. Dek af en kook gaar op een zacht vuur.
- 2 Snij de bloemkool in roosjes. Kook gaar in gezouten water.
- 3 Verwarm de wijn en de visfond in een pot, samen met 1 laurierblad, de tijm en wat zout en peper. Laat de zalm er 10 minuten in sudderen. Haal daarna de zalm uit het vocht, kook de rest van het pocheer-vocht voor de helft in en zeef het.
- 4 Verhit 75 g boter in een pot en roer er de bloem doorheen. Roer met de garde tot een roux. Giet het pocheervocht erbij en roer tot je een gebonden saus krijgt. Voeg tenslotte de room toe en breng op smaak met peper, zout en het citroensap.
- 5 Giet de aardappelen af en pureer ze. Schep ze in een ovenschaal en strijk glad. Verdeel er de zalm, bloemkool en saus over. Strooi er de gemalen kaas en feta over. Zet onder de ovengrill tot de kaas een goudbruin kleurtje heeft. Smakelijk!

V.U.: Dorien Loridan, GB Foods Belgium, Rijksweg 16, 2870 Puurs-Sint-Amands

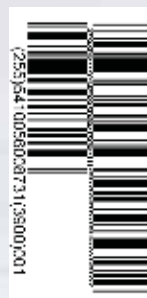


-€1 bij aankoop van
1 Lacroix fond naar keuze.
Geldig t.e.m. 28/02/2021

Bericht aan de HH. handelaars: GB Foods Belgium verbindt zich ertoe de tegenwaarde van deze bon, B.T.W. inbegrepen, terug te betalen voor zover een aankoop van het product heeft plaatsgehad. De firma behoudt zich het recht de terugbetaling te weigeren indien niet voldoende aankopen kunnen aangetoond worden. De bonnen dienen teruggestuurd te worden naar HighCo DATA nv/sa - Kruiskouter 1 - B-1730 Asse voor controle en terugbetaling tot **28/08/2021**. Enkel geldig in België en GHL. Niet cumuleerbaar met andere kortingsbonnen. V.U.: Dorien Loridan, GB Foods Belgium, Rijksweg 16, 2870 Puurs.

Lacroix

ONTDEK OOK ONZE
ANDERE FONDS EN RECEPTEN
OP **LACROIX.BE**



Kim en Justine, Eddy en Fredje, de Rode Duivels in Mexico en Rusland: ons land kende heel wat sportieve hoogdagen. Een eeuw na de Olympische Spelen van Antwerpen halen we elke maand een ietwat vergeten hoogtepunt van onder het stof. In dit nummer blikken we samen met roeister Annelies Bredael terug op haar memorabel moment.



“Een medaille heb je voor het leven, hé.”

ANNELIES BREDAEL ROEIT NAAR ZILVER OP DE OLYMPISCHE SPELEN VAN 1992 “OP DIE PLAATS EN OP DAT MOMENT MOEST HET GEBEUREN”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's INTERSPORT IMAGES EN BELGA

Sommige sporttakken moeten knokken om wat media-aandacht en dat geldt zeker ook voor het roeien. Eens om de vier jaar biedt zich met de Olympische Spelen een uitgelezen kans aan om een in de schijnwerpers te staan. Annelies Bredael greep die kans en roeide in een spannende race naar een zilveren medaille in de skiff in 1992.

Uit een tegenslag kan een mens soms kracht putten. In de aanloop van Barcelona 1992 krijgt Annelies Bredael er enkele te verwerken, waaronder een hele zware. Na een achtste plaats op het WK roeien van 1989 denkt ze ook in 1990 mee te mogen, maar dat blijkt niet het geval. Kort daarop wordt ze aangereden op de fiets en kan ze een tijd niet trainen. Een jaar later verliest Annelies haar

vader, een week voor het WK. Haar hoofd staat niet op roeien, maar omdat ze haar Olympische selectie kan veiligstellen, gaat ze toch. De afstand – letterlijk en figuurlijk – doet haar goed en ze wordt derde. Daarmee mag ze ook naar de Spelen van 1992. Toch komt er nog een volgende teleurstelling. Bij de verkiezing van Sportvrouw van het Jaar eindigt ze pas vijfde, ondanks haar bronzen

WK-medaille. Vandaag wijt Annelies het aan de rang van het roeien in de pikorde van de sporten. Ze geeft een voorbeeld uit 1994 om dat te staven. “Zwemster Brigitte Becue en ik haalden brons op een WK en landden op dezelfde dag in Zaventem. 's Avonds op het nieuws kwam de aankomst van Becue uitgebreid aan bod, maar over mijn medaille werd niets gezegd.”

Denken aan wat kan mislopen

In de gespecialiseerde pers is Annelies echter niet onder de radar gebleven. Het Amerikaanse tijdschrift *Sports Illustrated* zet haar op de derde plaats in een voorbe-

schouwing op de Spelen. Maar zelf houdt ze de boot af. "Ik vind het fantastisch dat er sporters zijn die zeggen 'Ik ga voor goud', maar die uitspraak zal je van mij nooit horen. Ik krijg dat niet over mijn lippen, het ligt niet in mijn karakter. Ik zit eerder te denken aan alles wat kan mislopen."

In Barcelona leiden drie wedstrijden naar een eventuele medaille: de reeks, de halve finale en de finale. Na vier jaar hard werken beslissen drie keer acht minuten over euforie of bittere teleurstelling. Haar reeks wint Annelies met gemak. "Ik heb me niet in het minst moeten forceren", geeft ze mee aan *Gazet van Antwerpen*. Over de halve finale zegt ze vandaag: "Ik wilde eigenlijk liever de andere halve finale roeien, want ik moest tegen een heel sterke Duitse waar ik liever niet tegen roeide. Maar ik haalde het en zij bereikte zelfs de finale niet."

Onweerstaanbare turbo

Op zondag 2 augustus 1992 staat de finale op het programma op het

Estany de Banyoles, een meer op meer dan honderd kilometer van Barcelona. Vooraf komt het erop aan de zenuwen onder controle te houden. "De tijd voor je in je boot stapt, dat wachten, dat is verschrikkelijk. Je leest wat, je kijkt wat tv, je probeert jezelf wat bezig te houden." De skiff telt 2.000 meter. Annelies past in de finale haar beproefde tactiek toe: niet te hard van stapel gaan en in de laatste 500 meter het tempo verschroeiend opdrijven. Aan de 1.500 meter ligt de Roemeense Elisabeta Lipa ruim op kop. Annelies lijkt om de tweede plaats te strijden met de Canadese Laumann en de Amerikaanse Harden. De drie vrouwen liggen zowat op gelijke hoogte. En dan spreekt Annelies haar turbo aan. Onweerstaanbaar roeit ze weg van haar concurrentes voor de zilveren medaille en op de meet heeft ze zelfs Lipa bijna te pakken.

"Ik ben verschrikkelijk gelukkig met die zilveren medaille, laat dat duidelijk zijn! Maar als ik het achteraf bekijk, dan besef ik dat ik op die 1.000 meter niet zo ver achter mocht

liggen. Maar dat is mijn manier van roeien. Ik heb een heel goede eind-sprint. Is het dan beter om toch meer gelijkmatig te roeien? Aan de start weet je dat je één kans krijgt. Dat is de stress: één keer om de vier jaar krijg je de kans om voor een olympische medaille te roeien. Achteraf kan je 'als dit en als dat' zeggen, maar het moet op die plaats en op dat moment gebeuren." Heeft Annelies die dag zilver gewonnen of goud verloren? Het eerste lijkt toch het meest aannemelijk. Niets zegt dat een andere tactiek haar even goed zou liggen. Bovendien is het ook niet zo dat ze nog een boel energie in de tank had. "Ook voor mij mocht het niet veel langer geduurd hebben", zegt ze na de race aan *Gazet van Antwerpen*.

Medaille van Jacques Rogge

De podiumceremonie volgt even na de finale. Gelukkig kunnen de finalisten eerst even bekomen, want roeien is een extreem zware sport. Niet zelden moeten roeiers braken door de geleverde inspanning. "Een



Draag bij aan hun toekomst

EEN LEGAAT

Met een legaat, zet u uw vrijgevigheid en solidariteit kracht bij. Door al uw bezittingen of een deel ervan aan de Stichting voor de blinden na te laten, biedt u aan meer dan 15.000 blinde en slechtziende personen in België de mogelijkheid om een zelfstandig leven te leiden.

De Stichting voor de blinden informeert u in alle discretie.

EEN OPGEDRAGEN FONDS

Een opgedragen fonds oprichten dat uw naam draagt, helpt een project te financieren dat u nauw aan het hart ligt. Zo houdt u tevens uw nagedachtenis levend.

STEUN PERSONEN MET EEN VISUELE HANDICAP, TIJDENS UW LEVEN OF ZELFS NADIEN.

T +32 (0)2 533 33 16 • stichting@braille.be



>> wielrenner komt over de meet en krijgt meteen een micro onder zijn neus. Wij hebben het geluk dat ze op het water niet meteen tot bij ons geraken. Ik had dus wat tijd om terug te roeien naar het podium. Ik kreeg mijn medaille uit handen van Jacques Rogge, de latere voorzitter van het Internationaal Olympisch Comité."

Die dag zitten de olympische roeiwedstrijden erop en dat wordt gevierd. "Het WK eindigt altijd met een roeiersfuif en dat was nu ook het geval. Zelf heb ik niet zwaar gevierd. Als medaillewinnaar moest ik na de wedstrijd naar de dopingcontrole. Ik heb daar uren gezeten en liters water gedronken. Tijdens de fuif moest ik de hele avond naar de toiletten, die verderop lagen. Ik

"DE TIJD VOOR JE IN JE
BOOT STAPT, DAT WACHTEN,
DAT IS VERSCHRIKKELIJK."

had dus iets te veel gedronken, maar het was wel water."

Niet de allermooiste prestatie

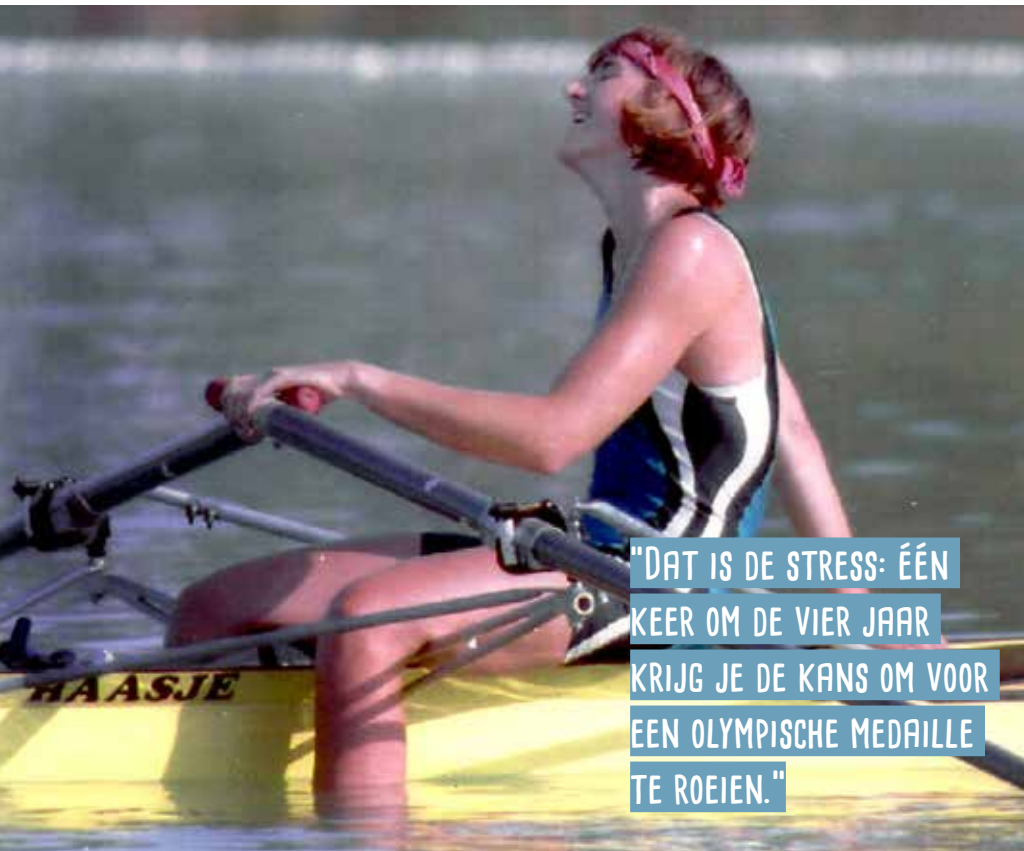
Het olympisch zilver zet Annelies op de kaart als topatlete en levert haar dan toch de titel van Sportvrouw van het Jaar op. Maar een ander moment beschouwt ze nog steeds als haar mooiste. "In 1990 mocht ik niet naar het WK en een jaar later won ik de wereldbekerwedstrijd in Duisburg. 'Wat doe ik nu?', dacht ik. 'Ze hebben me eigenlijk gezegd dat ik te slecht ben om te roeien en ik

win hier een wereldbeker!' Dat vind ik mijn sterkste prestatie."

Maar – het is al gezegd – het Olympisch toneel zet een vergrootglas op een sporttak als het roeien. De persbelangstelling voor zilveren Annelies stijgt exponentieel. "Anders was ik al blij met vijf regeltjes in de krant en nu vroegen ze of ze me móchten interviewen. Door die persbelangstelling ben ik wel wat mondig geworden. Weet je wat? Een medaille heb je voor het leven, hé. Als je zegt dat je een olympische medaille hebt gehaald, dan kijken mensen wel even op. Nu, ik pak er niet mee uit. Al veronderstel ik wel dat het op mijn doodsbrief zal staan."

Slechts één kans

In de daaropvolgende jaren dikt Annelies haar palmares nog aan, onder meer met twee bronzen medailles op het WK. Op de Spelen van Atlanta in 1996 wordt ze zevende. "Ik voelde dat het niet liep zoals de voorgaande jaren. Ik ben wel tevreden dat ik nog zevende werd. Een medaille zat er niet in, al had het net iets meer mogen zijn. Maar je krijgt maar één kans, hé." Na haar derde Spelen – ze is er ook al bij in Seoul in 1988 – zit Annelies' internationale carrière erop. Maar de microbe van het roeien is ze niet kwijt. Zo blijft ze nog een tijdje Belgische kampioenschappen roeien én winnen. In 2008 pakt ze goud in de achtriem samen met onder meer Ann Haesebrouck – brons op de Spelen van Los Angeles 1984. De gemiddelde leeftijd aan boord is boven de veertig. Het is tekenend voor de passie van Annelies Bredael, die ook nu nog geregeld in de roei-boot stapt. Puur voor ontspanning, dat wel. De Olympische droom heeft ze al gerealiseerd. ◆



"DAT IS DE STRESS: ÉÉN
KEER OM DE VIER JAAR
KRIJG JE DE KANS OM VOOR
EEN OLYMPISCHE MEDAILLE
TE ROEIEN."

HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN STAND-UPCOMEDIAN EN TV-MAKER KAMAL KHARMACH

CULTUUR MET EEN MAATSCHAPPELIJK RANDJE

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto ELLIE VDB

Het televisieprogramma *Andermans Zaken* op Eén, docent bedrijfseconomie en wiskunde aan de hogeschool en tegelijk een eindejaarcconferentie voorbereiden waar hij als stand-upcomedian de actuele tegenstrijdigheden in ons land op de korrel neemt. Het gaat hard voor de 29-jarige Kamal Kharmach. Toch houdt hij genoeg tijd over om ook in boeken, muziek en kunst maatschappelijke thema's te ontrafelen.



Groetjes uit Vlaanderen

"Nu de scholen opnieuw open zijn, zit ik met mijn neus vooral in economische boeken maar op de tafel ligt iets meer ontspannende

literatuur klaar. *Groetjes uit Vlaanderen* van Mohamed Ouaamari gaat over opgroeien in twee werelden. Ook op een podium kan literatuur me boeien. Slam Poetry is mijn favoriet. Het is een opkomend genre waarin zowel blijdschap als frustratie vertaald worden in enkele zinnen. Mocht ik een auteur kiezen om een avond mee op stap te gaan, dan staat Barack Obama met stip op één. Wat hij schrijft, is degelijk en relevant. Al zal ik hem wellicht nooit persoonlijk de diversiteit in het Antwerpse Borgerhout of de historische Vlaeykensgang kunnen laten zien."

Rockster Caravaggio

"Ik ben fan van de Italiaanse renaissancekunstenaar Caravaggio. Hij is een van de grondleggers van de sfumato-techniek en het licht dat hij schildert is fantastisch. Ik ben in september naar Amsterdam geweest om er een overzichtstentoonstelling van zijn werk te bezoeken want die zijn zeldzaam. Zijn leven was waanzinnig. Hij leefde als een rockster, vermoordde iemand en moest Italië ontvluchten omdat er op zijn hoofd een prijs stond. Dat schilderde hij magistraal in *David met het hoofd*



van Goliath dat een zelfportret is. Als ik een museum in ons land mag aanraden, dan het For Freedom museum in Knokke-Heist. Ik heb de oprichters ervan begeleid in mijn televisieprogramma *Andermans Zaken*. De twee broers Jones hebben er het oorlogsverhaal van hun

"MOCHT IK EEN AUTEUR
KIEZEN OM EEN AVOND MEE OP
STAP TE GAAN, DAN STAAT
BARACK OBAMA MET STIP
OP ÉÉN."



Canadese grootvader op een prachtige manier vorm gegeven."

Maatschappelijk relevant

"Het moet niet altijd zware kost zijn maar ik kan niet ontkennen dat

maatschappelijke thema's vaak in mijn keuzes voor film en muziek sluipen. De Amerikaanse Tupac Shakur is een van de meest invloedrijke rappers die er ooit zijn geweest. Als

tiener luisterde ik al geboeid naar zijn teksten over oorlog en onrecht. Ik had datzelfde gevoel met de film *Batman, the dark knight*. Er komt een scène in met Bruce Wayne, het alter ego van Batman, die een geweldige speech geeft over de manier waarop wij met elkaar zouden moeten samenleven. Zoiets brengen in een superheldengenre dat laagdrempelig is, daar doe ik mijn pet voor af."

Koffie en couscous

"Mijn roots liggen in Marokko, het is dus logisch dat ik blij word van

couscous en alles wat in de Marokkaanse keukens op tafel komt. Op restaurant ga ik niet zo vaak, je zal me eerder vinden in een Antwerpse

koffiebar. *Kolonel Coffee*, vlakbij de hogeschool is mijn favoriet. Mocht ik dat kunnen combineren met de muziek van *Pachelbel Canon in D*, dan zou ik misschien het talent bezitten dat me tot op vandaag ontbreekt: innerlijke rust vinden." ■

Info: www.kamalcomedian.be



10 OM NIET TE MISSEN



1 LIEFDE ZONDER GRENZEN IN HET RED STAR LINE MUSEUM

Met de expo Destination Sweetheart vertelt het Red Star Line Museum over liefdesmigranten. Het zijn verhalen van alle tijden, van Anna die naar Roger in Amerika trok met een schip van Red Star Line tot de verhuis naar een erasmuslief aan de andere kant van de wereld. Laat je meevoeren door persoonlijke brieven en ontboezemingen: soms romantisch en ontroerend, soms confronterend en schokkend.

Expo nog tot 30 mei 2021

*Red Star Line Museum, Montevideostraat 3, Antwerpen
Info: www.redstarline.be of tel. 03 298 27 70*



2 DANSER BRUT

Met *Danser brut* biedt Museum Dr. Guislain - in samenwerking met BOZAR - een atypische kijk op dans, lichaam en beweging. Het wordt een tentoonstelling die alle vormen van beweging onder de loep neemt: van draaimolen tot dans, van trance tot histerie, van het gesticht tot het podium.

Expo nog tot 10 januari 2021

*Museum Dr. Guislain, Jozef Guislainstraat 43, Gent
Info: www.museumdrguislain.be of tel. 09 398 69 50*

3 VERBORGEN MOOIS IN HET HORNEBOS

Vlak bij de grens met Wallonië ligt het typisch Haspengouwse landbouwdorp Rukkelingen-Loon. Het Hornebos, vroeger een kasteeldomein, vormt een groene oase in een zee van golvende akkers. De Verborgene Moois-wandeling (8,4 km) leidt je door holle wegen en toont je het prachtige uitzicht over de omgeving vanaf het plateau op bijna 130 meter boven de zeespiegel.



4 WANDELLEN IN HET SCHILDERACHTIGE GESTEL

Gestel is een pittoresk dorpje in de Kempen dat deel uitmaakt van Berlaar. Er staan niet meer dan een paar tientallen huisjes en hoeves, het een al schilderachtiger dan het ander. Het plaatsje ligt tussen twee kasteeldomeinen, het Rameyenhof en het Gestelhof, en is erkend als stiltegebied. Het Gestelpad (9,5 km) leidt je langs dijken, dreven, hoevetjes, kerkjes, bruggetjes en andere verkleinwoorden. Hier waan je je eeuwen terug in de tijd.



© Anne Manteleers

5 'MOEDERS TEN LASTE' is het verhaal van drie alleenstaande vrouwen die na een leven van hard werken, kinderen opvoeden en een voortdurend leven moeten vaststellen dat er op het einde van de rit geen rijkdom, maar een hel aan facturen wacht. Het zijn drie verhalen over vrouwen die, gewoon omdat ze vrouw zijn, een groter risico hebben gehad om in de armoede terecht te komen. Want, nog steeds is er een loonkloof van 21% en een pensioen-kloof van 31% tussen mannen en vrouwen. Deze documentaire belicht drie profielen, drie vrouwen, die lijden onder deze lacune: **Monique**, een gescheiden vrouw, die altijd de zorg voor de kinderen op zich nam. **Tin**, een weduwe, die zelf geen pensioen opbouwde, maar recht heeft op een weduwenpensioen. **Fabienne**, een meewerkende echtgenote, die als mede-zelfstandige geen pensioen opbouwt.

Te beluisteren via radio 1: <https://radio1.be/moeders-ten-laste-podcast> of via spotify.

6 DE EERSTE SNEEUW

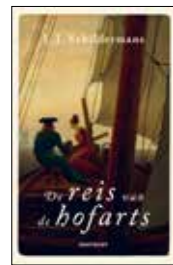
Ines Enbrie schreef een prachtige roman over hoe een man, Matteo, en een vrouw, Alice, na een korte relatie tijdens hun jeugd, elkaar na 25 jaar opnieuw tegen het lijf lopen in het broeierige Palermo. De hoofdpersonages zijn niet meer piepjong, ze hebben al een heel leven achter de rug, en net dat maakt het aangenaam om te lezen. Hun liefde wordt niet geteisterd door dagelijks beslommeringen, schuldgevoelens of spijt. Tot de passie de bovenhand neemt en zich van zijn meest verwoestende kant laat zien.



De eerste sneeuw, Ines Enbrie, Uitgeverij Houtekiet, 19,99 euro.
> WIN een exemplaar zie pag. 54

7 DE REIS VAN DE HOFARTS

Deze historische roman van L.J. Schildermans speelt zich af in de 18de eeuw. Onze streken maken dan nog deel uit van het Habsburgse rijk. In de winter van 1754 zendt keizerin Maria Theresia haar persoonlijke arts, Gerard van Swieten, naar het zuiden van haar rijk. De streek wordt geteisterd door een reeks onverklaarbare sterfgevallen. Dat zorgt voor zoveel onrust, dat hele dorpen leeglopen en de grens van het Habsburgse Rijk onbewaakt achterblijft. Door een medische verklaring te vinden, hoopt de keizerin de leegloop te stoppen.



De reis valt de dokter zwaar. Honderden kilometers legt hij af: per boot, koets en zelfs te paard. Maar wanneer hij zijn eindbestemming bereikt, wordt hij niet met open armen ontvangen. De plaatselijke gezaghebbers zitten niet te wachten op de stem van de rede. Het verhaal zit vol correcte historische details en blijft dicht bij de waarheid, zonder aan vertelwaarde te verliezen.

De reis van de hofarts, L.J. Schildermans, Uitgeverij Houtekiet, 22 euro.
> WIN een exemplaar zie pag. 54

8 NIET IEDEREEN KAN EEN BIZON SCHIETEN

Of waarom de wereld om zeep gaat als we niet samen eten. Dit boek wil een pleidooi zijn om stil te staan bij wat meer van belang is dan we beseffen: voedsel als brandstof voor ons sociale leven.



Kan je je jarige (klein)kind nog taart meegeven als er ook cupcakes bestaan? Krijgt de veganistische schoondochter tofoe met kerst of moet ze aan de kal-koen? Charlotte De Backer fileert genadeloos onze eetgewoontes en serveert er in een moeite door een resem weetjes over eten wereldwijd bij.

Niet iedereen kan een bizon schieten, Charlotte De Backer, Uitgeverij Manteau, 22,50 euro.
> WIN een exemplaar zie pag. 54

9 HEB LIEF EN ZIE NIET OM

In het tweeluik *Heb lief en zie niet om* vertelt het verhaal van een begaafde toneelspeler die tijdens de Duitse bezetting trouwt met een joodse actrice, maar die zich ook aanmeldt bij de Kultuurkamer. Op de eerste bladzijden van deze roman wordt de zoon van zijn buurvrouw op straat neergeschoten. Zij verwerkt haar leed door een monoloog te schrijven, die zij de acteur ter hand stelt. In die monoloog gaat een joodse man na de oorlog op zoek naar de plek waar hij ondergedoken heeft gezeten. Zo spiegelen de twee delen van deze roman zich in elkaar, en vormen samen het ontroerende en onwrikbare bewijs van de onmogelijkheid en onwil van de mens om onder extreme omstandigheden te kiezen.



Heb lief en zie niet om, Willem G. van Maanen, 22,99 euro, Uitgeverij De Bezige Bij
> WIN een exemplaar zie pag. 54

10 FATALE ERFENIS

London 1948: Eve Forrester zit gevangen in een liefdeloos huwelijk, in een somber huis in een grijze buitenwijk. Dan ontvangt ze bericht van een notaris. Een onbekende heeft haar een erfenis nagelaten, maar om hier meer over te weten te komen moet ze afreizen naar de Franse Riviera. Eve ontdekt dat ze mede-eigenaar is geworden van een villa aan de Côte d'Azur. Van het ene op het andere moment stapt ze een zonovergoten, glamoureuze wereld binnen. Maar ze staat alleen in haar zoektocht naar het verhaal achter de erfenis. En ze voelt zich allesbehalve veilig...



Fatale erfenis, Rachel Rhys, 20,99 euro, Uitgeverij A.W. Bruna
> WIN een exemplaar zie pag. 54

KUNSTENARES ANN VAN HOEY:

KERAMIEKKUNST IN KOMMEN

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto VIOLET CORBETT BROCK

Ann Van Hoey ontdekte haar passie voor keramiek al op haar 25ste maar toch wachtte ze nog eens 25 jaar om haar creatieve ideeën definitief op de sporen te zetten. In haar atelier in Mechelen ging ze aan de slag met platen klei en geometrische vormen. Ann: "En een hoop twijfels, ik had geen welomlijnd plan om van keramiek een voltijdse job te maken." Het pakte anders uit. Via Design Vlaanderen en internationale biënnales wordt haar keramiekkunst vandaag wereldwijd gewaardeerd.

"Het is nooit te laat om met iets nieuws te beginnen en daarin dan steengoed te worden. Dat klinkt nu misschien wel zelfverzekerd maar het is zeker anders geweest. Ik kom uit een familie die actief is in de Mechelse meubelindustrie en heb jarenlang meegedraaid in een commerciële functie. Door een samenloop van omstandigheden waagde ik op mijn vijftigste de sprong naar een creatieve invulling van mijn beroepsleven. Ik had toen net de keramiekopleiding aan het Mechels Instituut voor Kunst en Ambacht afgerond. Maar ik startte zonder plan en met weinig ambitie. Ik vond het gewoon leuk om potjes te maken en daar de kost mee te verdienen. Het alleen zijn in een atelier viel echter tegen. Ook de wetenschap dat wat ik maakte ook verkocht moest geraken, fnuikte het creatieve proces, net als de vele magazines met een gigantisch aanbod van keramiek. Wie zit er op de kommen van Ann Van Hoey te wachten? Het dreigde helemaal mis te lopen. Het was mijn echtgenoot, presentator Mark Uytterhoeven, die me tot de orde riep. 'Je gaat terug naar je atelier, je amuseert je met wat je graag doet, je rekent niet en je mikt zo hoog mogelijk. Als het niet lukt, kan je nog altijd naar beneden komen.' Dat is een gouden raad geweest."

Wereldwijd erkenning

"Via een selectie voor Design Vlaanderen en het indienen van dossiers bij de grootste internationale biënnales die ik toen kende, ging de

bal aan het rollen. Galerijen klopten aan, mijn werk verscheen in magazines en ik won verschillende prijzen. Er kwamen ook kansen om in het buitenland te gaan werken en tentoon te stellen. Toch hebben andere culturen mijn kunst niet echt beïnvloed. Het werken met platen klei en daarin knippen en plooien roept misschien een sfeer op van de Japanse origami maar dat is nooit mijn bedoeling geweest. De inspiratie komt tijdens het werken waarin ik de technische uitdagingen opzoek, zoals van een kleine knip naar een grote knip gaan. Daar haal ik veel voldoening uit. Er kwam ook een samenwerking met interieurspecialist Serax om serviesgoed te ontwerpen. Maar ook dat stelde ik weer in vraag: moet ik met die mooie kommetjes niets zinvollers doen? Daar zijn de A+A Bowls uit gegroeid: kommetjes die vandaag gemaakt worden

in de keramiekafdeling van het sociale project Den Ateljee in Wezemaal en verdeeld door Serax. Maar ondanks alle succes, voel ik dat de leeftijd me parten begint te spelen. De kleine beroerte die me vorig jaar overkwam, was een wake-up call. De oorzaak lag bij te veel stress en te weinig ontspanning want op dit niveau werken, impliceert meer dan objecten maken in je atelier. Er komt ook veel organisatie en administratie bij kijken. Bovendien was het bij mij altijd alles of niets. Ik heb geleerd dat er ook een tussenweg is en die probeer ik nu te bewandelen. En als ik daardoor een keer een interessante opdracht mis, dan zal dat zo zijn." ■

Info: voor tentoonstellingen in binnen- en buitenland:
www.annvanhoeey-ceramics.be

Er is regelmatig werk van Ann te zien in Kunstgalerie De Mijlpaal in Knokke en Heusden-Zolder (www.demijlpaal.com). Van 24 tot 31 januari 2021 wordt ze door Galerie Marc Heiremans vertegenwoordigd op BRAFA Brussel



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

U leest het in onze gratis gids!

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



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

☐

De heer

☐

Mevrouw

Voornaam

Naam

Straat

Nummer

Bus

Postcode

Gemeente

Stuur de ingevulde antwoordstrook in een gefrankeerde envelop naar:

Kom op tegen Kanker, Koningsstraat 217, 1210 Brussel.

Of contacteer ons via testament@komoptegenkanker.be of op 02 227 69 69.

WAAR MEN KOMT
LANGS VLAAMSE
WEGEN, OVERAL KOM
JE INTERESSANTE
BEWONERS TEGEN.

OKRA-MAGAZINE
GEEFT JE ELKE MAAND
EEN KIJK OP EEN
VLAAMSE WEG EN
MAAKT EEN PRAATJE
MET WIE ER WOONT.

LANGS VLAAMSE WEGEN

JAAK
JANSEN
DROOMT VAN
EEN ADELEINE
HUSPLEIN IN
BALEN



**“OMDAT ZE JONG EN STERK WAS, HEEFT MIJN
MOEDER RAVENSBRÜCK OVERLEEFD”**

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

Adeleine Hus was een verzetsvrouw uit Balen. Vijf jaar was haar zoon Jaak Jansen toen de SS en de Gestapo zijn moeder gevangen namen. Na een maandenlang verblijf in concentratiekamp Ravensbrück keerde ze terug naar huis. Toen de gemeente Balen onlangs het plan opvatte om een straat of plein te vernoemen naar een sterke vrouw, twijfelde Jaak geen seconde. Zijn moeder is daarvoor de geknipte persoon.

De Vaartstraat is volgens Jaak de drukste weg van Balen. Het is dan ook de verbinding tussen Mol en Leopoldsborg. In het centrum, vlakbij de Markt, wonen Jaak en zijn vrouw Mai Geerts. Op een boog-scheut van zijn huidige woning groeide hij op. Zijn moeder baatte er café Alcazar uit. Mensen uit de streek kennen de wijk als de Statiestraat.

“Tijdens de Tweede Wereldoorlog hielp mijn moeder Russen op de vlucht. Die moesten verplicht in de mijnen van Beringen werken, maar ze konden ontsnappen. Ze verbleven in de buurt in kuilen in de velden of in een leegstaand huis middenin de velden. Mijn moeder bracht hen eten en kleren. De bedoeling was dat die Russische mannen zouden verder vluchten naar onbezett gebied. Ik herinner me nog dat mijn moeder van die mannen houten snijwerk kreeg. Mijn grootouders wisten van haar verzetsdaden. Zij hadden tijdens de Eerste Wereldoorlog Amerikaanse soldaten verborgen in hun huis.”

“Op een dag werd mijn moeder in de val gelokt door een valse Russische krijgsgevangene. De Gestapo en de SS hebben haar weggevoerd, samen met mijn grootouders. Pas meer dan tien maanden later zou ik mijn moeder terugzien. Mijn grootouders keerden nooit terug, ze stierven beiden in een concentratiekamp. Als de oorlog wat langer had geduurd, dan zou ik geen moeder meer gehad hebben. Die les leerde ik uit het feit dat mijn grootouders het niet overleefden. Omdat mijn moeder jong en sterk was, kon zij kamp Ravensbrück overleven.”

Geen haatgevoelens

Meer dan een kwarteeuw later stellen Jaak en zijn familie voor om een straat of plein naar Adeleine Hus te vernoemen. Ze reageren daarmee op een oproep van de gemeente Balen in het kader van #meervrouw-opstraat. Die campagne van de VRT wil meer vrouwelijke straatnamen in Vlaanderen. “Omwille van haar moed en sociale bewogenheid vinden we haar de geknipte persoon”, aldus Jaak. “Het zou goed zijn dat mensen blijven stilstaan bij de oorlogsgruwel en nazibezetting van toen. Dat kan als ze zich afvragen wie die Adeleine Hus nu precies was.”

Als zijn moeder uit de lijst kandidaten gekozen wordt, heeft Jaak al een ideale locatie in gedachten. “Hier om de hoek liggen de Statiestraat en het station. Het plein voor het

station heeft geen eigen naam en zou misschien wel het Adeleine Husplein kunnen worden. Haar café Alcazar lag daar vlakbij, ze heeft daar altijd gewoond. Samen met de andere middenstandsvrouwen organiseerde mijn moeder er allerlei activiteiten voor de kinderen. Die vrouwen noemden zich de *Gaatenbond*, de Geitenbond.” Jaak krijgt naar eigen zeggen geregeld positieve reacties op zijn initiatief. Maar zijn moeder – die overleed in 1987 – zou er allemaal niet zo om gevraagd hebben. “Ik denk niet dat ze dat zelf zou hebben gewild. Mijn moeder heeft nooit gezegd wat er in Ravensbrück is gebeurd. Ze wilde of kon niet vertellen hoe erg het daar was tenzij aan iemand die het zelf had meegemaakt. Er zouden zoveel emoties bij gemoeid zijn en terug bovenkomen.”

>>



“Mijn moeder heeft nooit gezegd wat er in Ravensbrück is gebeurd.”

LANGS
VLAAMSE
WEGEN

"ALS DE OORLOG WAT
LANGER HAD GEDUURD,
DAN ZOU IK GEEN
MOEDER MEER GEHAD
HEBBEN."

>> "Toen ik groter was, ging ik mee met de Bouworde, een keer naar Duitsland en een keer naar Frankrijk. Het enige wat ze daarop zei, was dat ze liever had dat ik naar Frankrijk ging dan naar Duitsland. Dat zat nog altijd in haar. Ze heeft me niets verweten, hoor. Ze liet me enkel voelen dat het nog altijd pijn deed."

Tarzan en Jane

Na de oorlog ging café Alcazar weer open. Jaak vertelt dat de aangrenzende cinema veel caféklanten opleverde. "Eerst was dat een toneelzaaltje. Later vertoonde mijn nonkel er stomme films. Hij was muzikant en zorgde zelf voor de muziek bij het beeld. Toen de zaal werd overgenomen, kwam er een echte cinema. Van heel Balen kwamen ze ernaartoe voor een voorprogramma, pauze en hoofdfilm. Ik heb er ook vele uurtjes gesleten: cowboys, Danny Kaye, Marika Rökk. En niet te vergeten: Tarzan en Jane, de echte." De sociale bewogenheid erfde Jaak van zijn moeder. Als voorzitter van de jeugdraad organiseerde hij niet alleen spraakmakende acties in Balen. Hij gaf ook een bijzondere

"VEEL MENSEN KUNNEN NIET
LEVEN ZONDER HET IDEE DAT
ER EEN GOD IS, WAT DIE OOK
MOGE ZIJN."

invulling aan de 11.11.11-actie. "We startten een samenwerking met twee dorpen in Sri Lanka. We steunden die lokale gemeenschap om de dorpen toegankelijker te maken, een waterput te bouwen of een ouderen-, vrouwen- en kindergroep op te starten. Ook de organisatie van onderwijs en de bouw van sanitair stonden op het programma. In ruil liet men ons vanuit Sri Lanka weten hoe alles evolueerde. Zo'n twintig gemeenten in Vlaanderen zetten zo'n samenwerking op. We zijn nog op het koninklijk paleis geweest voor de uitreiking van de Koning Boudewijnprijs aan het project. Die aanpak maakte ontwikkelingshulp heel concreet en direct."

Geloof is steeds belangrijker

De band met de dorpen in Sri Lanka wakkerde ook Jaaks geloof aan. "Ik ben zelf twee keer naar Sri Lanka geweest. Voor mij is de wereld daar

plots héél de wereld geworden. Ariaradne was de leider van die beweging: wij voelden elkaar zo goed aan. Hij was ook een gelovige mens, een boeddhist. Daar ben ik beter gaan beseffen wat gelovig zijn eigenlijk betekent. Eerst waren de mensen gelovig en pas daarna kwamen de godsdiensten. Gelovig zijn is des mensen. Laatst zag ik samen met mijn vrouw een reportage op tv. Drie Bantoe-jagers achtervolgden dagenlang een bok tot hij helemaal uitgeput was en ze hem konden neerschieten. Toen ze bij dat voorheen levend wezen kwamen, droegen ze eerst een gebed op omdat ze zijn leven beëindigden zodat ze zelf konden eten. Dat was zo'n pakkend beeld. Het leven is een geschenk dat je voor een groot deel ondergaat. Dat geloof is voor mij steeds belangrijker geworden."

"Of het geloof ook voor mijn moeder belangrijk was? Veel heeft ze daar niet over gezegd. Mijn moeder ging elke zondag naar de mis, ze was dus gelovig. Veel mensen kunnen niet leven zonder het idee dat er een God is, wat die ook moge zijn. Daar is hun leven en zingeving op gebouwd." ■



**NOOIT
TE OUD VOOR
EEN TRAP.**

Comfortlift 
Orona

**Altijd een traplift op
maat van uw behoeften.**

- Meest complete gamma trapliften in België
- Maatwerk
- Service 24/7
- Lokale, ervaren medewerkers
- Betaalbaar onderhoud
- 20.000 geïnstalleerde trapliften

☎ **0800 20 950**

✉ sales@comfortlift.be

🌐 www.comfortlift.be

📍 Mannebeekstraat 3,
8790 Waregem



DIM&S I-depot 119416dds

VU: Dirk Dewolf, Agentschap Zorg en Gezondheid, Koning Albert II-laan 35 bus 33, 1030 Brussel – versie 09/2020

**LAAT GRIEP
DEZE WINTER
IN DE KOU STAAN**

**Zwanger, 50+, diabetes of chronisch ziek?
Bescherm jezelf: laat je vaccineren.**

**AGENTSCHAP
ZORG & GEZONDHEID**

**Vlaanderen
is zorg**

LAATJEVACCINEREN.BE

REIZIGERS HOUDEN VAN CONTACTEN MET DE LOKALE BEVOLKING

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto SHUTTERSTOCK

Reizen is sinds corona helemaal anders geworden. Wie al vertrekt, kiest noodgedwongen voor een bestemming dichtbij huis. Ook ons gedrag veranderde. In plaats van contacten op te zoeken, houden we afstand, ook op vakantie. Het neemt niet weg dat heel wat reizigers net houden van de connectie met de lokale bevolking.

Connectiviteit is een krachtige maatschappelijke trend van deze tijd. Dat stellen Toerisme Vlaanderen en trendwatcher Herman Konings die samen de trends met de meeste invloed op toerisme onderzochten. De technologische ontwikkelingen hebben een grote invloed op ons gedrag, maar ook op de manier waarop we met elkaar omgaan en communiceren. Naast een boel voordelen, roept die evolutie ook heel wat vragen op. Mensen zoeken manieren om daarmee om te gaan. *Digital natives* – mensen die opgroeien in het digitale tijdperk – zoeken in hun vrije tijd bewust schermloze activiteiten op. *Social not-working* noemt men dat, en het zit in de lift. Dat doen ze ook op vakantie, bijvoorbeeld door te connecteren met de natuur, maar ook in de contacten met de lokale bevolking.

In een grootschalig luisteronderzoek peilde Toerisme Vlaanderen in 2018 naar de impactvolle reiservaringen van 1.600 mensen. Die blijken in 30 procent van de gevallen verbonden te zijn aan de connectie met anderen, waaronder ook de lokale bevolking. Vaak zoeken we die ontmoetingen niet bewust op, al doen sommigen dat net wel.

B&B's in de lift

Naast connectiviteit is ook duurzaamheid vandaag een krachtige drijfveer. Wat zijn de gevolgen van ons gedrag voor de aarde, onze

medeburgers (bijvoorbeeld in lage-loonlanden) en onszelf? Het lokt een sterke tegenreactie op: een economie met lage impact, ethische en/of lokale producten, vertraging van ons leven. Reizigers vertalen het bijvoorbeeld in hun vraag naar duurzame, authentieke verblijfplaatsen en activiteiten. Net daar is het contact met lokale mensen vaak sterker aanwezig.

Neem bijvoorbeeld de bed and breakfasts. De coronacrisis heeft daar natuurlijk een belangrijke invloed op. Maar los daarvan ziet Toerisme Vlaanderen het aantal overnachtingen in gastenkamers sinds 2015 jaarlijks gemiddeld met 5,5 procent stijgen. Ook de plaatselijke bevolking zelf zoekt graag contact op met toeristen. Meer dan een op drie bewoners van kunststeden willen graag kennis maken met de mensen die hun stad bezoeken. Dat blijkt uit een ander onderzoek van Toerisme Vlaanderen uit 2019. Liefst doen ze dat door tips te delen. Sommigen willen daar best wat tijd in investeren, bijvoorbeeld tijdens een lange wandeling.

Toerisme Vlaanderen wil volop inzetten op impactvolle reiservaringen. Men wil verbinding en ontmoeting aanmoedigen door daarvoor goede omstandigheden te creëren. Een van de manieren om dat te doen is het 'oprecht en warm welkom'. Toerisme Vlaanderen ziet alle Vlamingen als gastheren en -vrouwen die kunnen uitgroeien tot lokale ambassadeurs van hun bestemming. De verbinding tussen *locals* en

bezoekers kan ook ontstaan rond een gedeelde passie: erfgoed, natuur, de fiets- en eetcultuur.

Ontmoeting dankzij apps

Ontmoetingen met de lokale bevolking kunnen toevallig zijn, maar reizigers zoeken die ook bewust op. Het is dan ook niet verbaasd dat men daarop inspeelt. Een treffend voorbeeld is Airbnb, waarop particulieren logies aanbieden tegen een prijs per nacht. Het moet wel gezegd dat ook commerciële aanbieders Airbnb massaal inschakelen. Maar het platform is razend populair en zal dat volgens de AP Hogeschool

VERBINDING TUSSEN
LOCALS EN BEZOEKERS
KAN OOK ONTSTAAN ROND
EEN GEDEELDE PASSIE:
ERFGOED, NATUUR, DE
FIETS- EN EETCULTUUR.

nog wel een tijd blijven. Naast de voorzieningen, de lagere prijs en het huiselijk gevoel, geven de onderzoekers ook de ontmoeting met nieuwe mensen en de interactie met de lokale bevolking als redenen aan. Airbnb lanceerde trouwens een toepassing waarbij particulieren activiteiten aanbieden. Ze treden daarbij zelf op als gids: alweer een manier om de lokale bevolking te ontmoeten. Kritische stemmen plaatsen kanttekeningen bij Airbnb. In sommige steden wordt het platform gelinkt aan *overtourisme* en oneerlijke concurrentie.

Welkom in de tuin

Welcome to my Garden is een netwerk van burgers die hun tuin gratis ter beschikking stellen van trage reizigers. Websites als Campspace zijn vergelijkbaar met Airbnb, maar dan met een aanbod kamperen bij particulieren. En voor wie liever

onder een dak slaapt, zijn er nog meer alternatieven die luisteren naar namen als Homestay of Workaway. Bij die laatste wordt eten en logies aangeboden in ruil voor werk. Een klassieker is Couchsurfing, waarbij je een gratis overnachtingsplek aanbiedt.

Ingesteldheid

De lijst met platformen die je in contact brengen met de lokale bevolking is lang. Zo zijn er apps die je laten eten of reizen samen met *locals*. Je kan ook in contact komen met lokale organisaties. Elke zichzelf respecterende toeristische bestemming organiseert een aanbod van *greeters*. Dat zijn enthousiaste lokale bewoners die vrijwillig kleine groepjes bezoekers op sleeptouw nemen.

Maar los van al die toepassingen gaat het natuurlijk vooral om je ingesteldheid. Sta je open voor con-

tact met de lokale bevolking tijdens jouw vakantie? Dan is de kans groot dat je een fijn babbeltje of zelfs een gezamenlijke activiteit cadeau krijgt. Voorlopig staat nog niet iedereen daarvoor te springen, stelt Toerisme Vlaanderen vast. Mensen zeggen minder contact met de lokale bevolking te willen omwille van het coronavirus. Deze groep neemt wel af naarmate de besmettingscijfers dalen. Begin mei gaf 41 procent van de Belgen aan dat ze op vakantie minder contact wilden met de lokale bevolking, begin juni bedroeg dit aandeel 33 procent. ■

Met dank aan Mia Lammens en Vincent Nijs van Toerisme Vlaanderen voor de inhoudelijke input.





CM VERZEKERT JE OOK BUITEN HET ZIEKENHUIS

- ongeacht je medische voorgeschiedenis
- een tegemoetkoming van 75% op wettelijk remgeld voor prestaties artsen, specialisten, kinesisten, tandartsen...
- een extra tegemoetkoming in de kosten van tand- en oogzorg, hoorapparaten...

Stap nu voordelig in op CM-MediKo Plan!

Vanaf 1 januari 2021 betalen nieuwe leden die 60 jaar of ouder zijn een toeslag bovenop hun maandelijkse premie. Wil je weten hoeveel je betaalt? Surf naar www.cm.be/cm-mediko-plan

MOB verzekeringen CM-Vlaanderen, verzekeringsonderneming met maatschappelijke zetel in België en toegelaten onder nummer 150/01 om de tak 2 'ziekte' te beoefenen. Bij betwisting gelden de algemene voorwaarden. Ondernemingsnummer 0851.601.503

uw gezondheidsfonds.



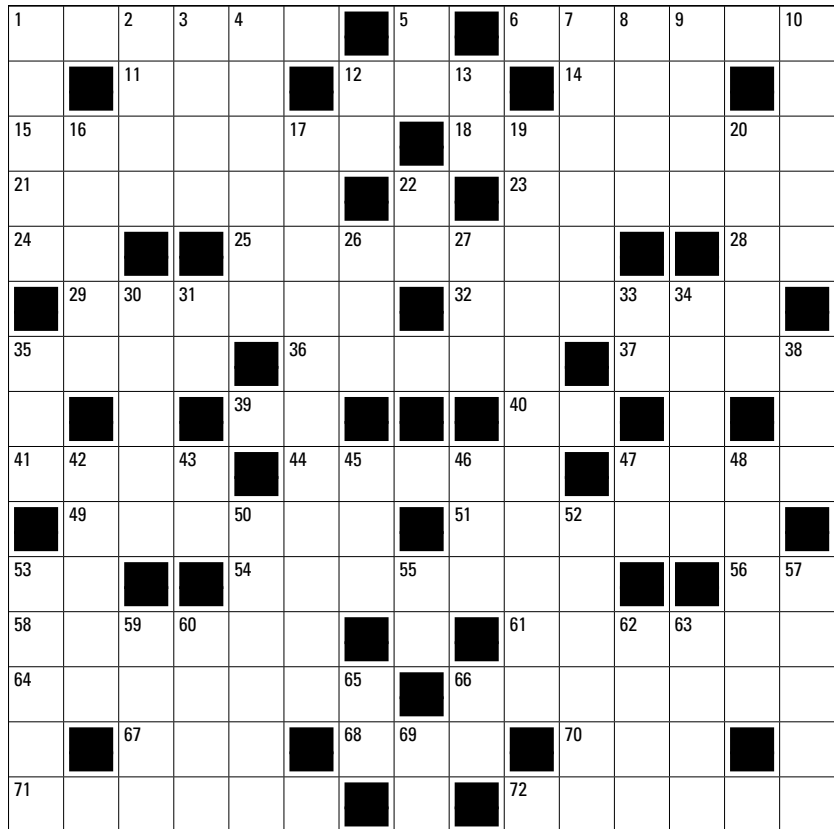
CM. Hoe gaat het met u?

HORIZONTAAL

1 een relatie hebben **6** verhoging **11** primitief huisje **12** groot water **14** symbool voor alaine **15** subsidie **18** laatste gedeelte van de nacht **21** uitgestrekte grasvlakte **23** gesmijt **24** etage (afk.) **25** beschermeling **28** en omgeving (afk.) **29** huidaandoening **32** ovaal **35** land in Azië **36** hoofdstad van Egypte **37** holle beitel **39** lingerie **40** meervoud (afk.) **41** vetpuistje **44** vleesvervanger **47** departement (afk.) **49** Egyptische koning **51** insect **53** biseksueel **54** hoogvlakte **56** eerwaarde heer (afk.) **58** het bedrijf van bijenhouder **61** deel van Azië **64** gesplitst **66** hinderlijk **67** grote papegaai **68** springend insect **70** para-graaf (afk.) **71** Russisch muntje **72** specialist.

VERTICAAL

1 inwonster van Letland **2** drank **3** bolbloem **4** deel van een parcours **5** mij **7** deurvak **8** klap **9** Mexicaans gerecht **10** binnenplaats **12** persoonlijk voornaamwoord **13** plus **16** visetend zoogdier **17** het recht betreffend **19** opeenhoping **20** ziekteverschijnsel **22** Nieuwe Testament (afk.) **26** grootmoeder **27** roem **30** bloemriet **31** zoon (afk.) **33** achtervoegsel **34** fijngestampte aardappelen **35** Iers Republikeins Leger (afk.) **38** stel van bijeenhorende zaken **42** vervelende omstandigheid **43** emeritus (afk.) **45** Ordo Sancti Augustini (afk.) **46** in orde **47** Denemarken **48** open ruimte **50** het praten **52** werelddeel **53** nachtleger in de open lucht **55** meer dan wenselijk **57** vandaag **59** nauwsluitend **60** vervelend wezen **62** rijstdrank **63** strook grond langs de weg **65** televisie (afk.) **66** schoolonderzoek **69** zangnoot.



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

Oplossing Kruiswoordraadsel oktober 2020



OPLOSSING KRUISWOORD NOVEMBER 2020

31	14	22	47	63	67	71
----	----	----	----	----	----	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur boek:

Schiftingsvraag: Hoe heet het olifantje dat in de rivier sprong?

Puzzel en win

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN



Een uitgelezen selectie boeken

- X Win 3 exemplaren van **Slaap. Het nieuwe medicijn**, Johan Verbraecken & Tine Bergen, Uitgeverij Houtekiet, 21,99 euro.
- X Win 3 exemplaren van **Anders nabij. De stille kracht van ouders na de dood van hun kind**, An Hooghe, Uitgeverij Charlotte, 19,90 euro.
- X Win 5 exemplaren van **Van bouillon tot soep**, Drew Smith, Uitgeverij Manteau, 22,50 euro
- X Win 5 exemplaren van **De eerste sneeuw**, Ines Enbrie, Uitgeverij Houtekiet, 19,99 euro.
- X Win 5 exemplaren van **De reis van de hofarts**, L.J. Schildermans, Uitgeverij Houtekiet, 22 euro.
- X Win 5 exemplaren van **Heb lief en zie niet om**, Willem G. van Maanen, Uitgeverij De Bezige Bij, 22,99 euro.
- X Win 5 exemplaren van **Niet iedereen kan een bizon schieten**, Charlotte De Backer, Uitgeverij Manteau, 22,50 euro.
- X Win 5 exemplaren van **Fatale erfenis**, Rachel Rhys, Uitgeverij A.W. Bruna, 20,99 euro.

Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord november 2020, PB 40, 1031 Brussel vóór 1 december 2020.

De winnaars worden persoonlijk verwittigd. Voeg een postzegel van 0,92 euro toe (niet vastkleven).



Win een overnachting met ontbijt voor 2 personen in hotel Vienna House Easy in het Duitse Wuppertal (waarde 117 euro).

Dit charmante viersterrenhotel is centraal gelegen in de wijk Elberfeld, op wandelafstand van het historisch centrum en op enkele stappen van de Stadthalle. De kamers bieden een prachtig uitzicht op de stad.

Praktische info:

Vienna House Easy Wuppertal, Auf dem Johannisberg 1, DE-42103 Wuppertal
www.viennahouse.com.
Reserveren via
reservation.easy-wuppertal@viennahouse.com
of +49 202 49670. De winnaar moet reserveren voor 31 december 2021.

goed
op stap

met de juiste steun kom je verder

Wordt het moeilijker om te stappen?
Heb je schrik om buiten te komen en te vallen?
Kom eens langs bij Goed. Wij luisteren naar jouw ervaringen en kijken samen hoe we je mobiliteit kunnen verbeteren. Maak kennis met ons uitgebreid gamma loophulpen en wandelstokken. Die geven zowel binnen als buiten noodzakelijke steun. Goed voor je zelfvertrouwen én je blijft zo zelfstandig mogelijk.

Kom langs of maak een afspraak via **03 205 69 24** of www.goed.be/thuizorgwinkel.
Onze mobiliteitsverstrekkers laten je graag de loophulpen even uitproberen.
Je vindt ons gamma ook op www.goed.be/webshop.

goed
samen met 

**Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten!
1000m² TOPMERKEN**

WWW.

Eurika-Shoe
.com



HEREN: Guess shoes & bags US Polo
Floris Van Bommel Tommy Hilfiger
Timberland Ambiorix Lloyd Sebago
Giorgio Australian Geox Think Ara
Ea7 Armani Mephisto Solidus Rockport

SNEAKERSHOP: Nike Adidas Calvin Klein US Polo Guess
Dr.Martens Dc Diadora Jack&Jones Skechers Buffalo
Fila All-Star Asics Converse Bjorn Borg New Balance
Ea7 Emporio Armani Puma Reebok Fred Perry Vans

DAMES: Guess Shoes & Bags Calvin Klein
Floris Van Bommel DL-sport TommyHilfiger
Gabor PeterKaiser Mephisto Think! Brako
Ara Geox SensUnique Semler Solidus Wolky



KIDS: Adidas-originals Skechers
Vans Dc Birkenstock Timberland
All-Star Ricosta Stones & Bones
Fila Nike Puma Crocs Kipling

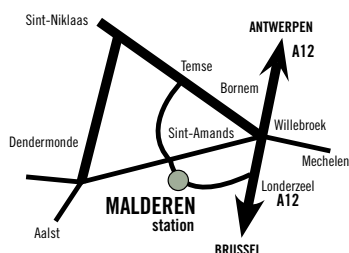


MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!

DL-sport Verhulst Ara Loints Softwaves Birkenstock
Mephisto-Mobils Allrounder Piesanto Berkemann
Annalina Semler Gabor PiediNudi Vionic Remonte
CHROOM VRIJ: Think! Brako-anatomics Vital FitFlop
Clair de Lune Ecologica FinnComfort Wolky Oofos
DIABEET: Durea Varomed Xsensible Solicare Hergos



SPECIALIST IN WANDEL- LOOP- & BALANCE-SCHOENEN
Mbt Joya Sano Strechwalker Finnamic Rollingsoft
TOPDEALER VAN: Mephisto Lowa Meindl Oofos
Rockport Allrounder Asics Brooks Teva Fitflop



**€ 13 KORTING BIJ AANKOOP VAN EEN PAAR SCHOENEN VANAF € 95,00
EN NIET CUMULEERBAAR MET ANDERE KORTINGEN**

Naam
Adres
E-mail Datum / /

EURIKA-SHOE BVBA - Handelsstraat 141 - 1840 Londerzeel (Malderen-station)
Tel. (052) 33 30 01 - e-mail: eurika@telenet.be
Open: alle dagen van 9 tot 19u - **Gesloten:** zondag en Feestdagen

Net geldig tijdens de periode.

**BON
€13**



Mijn thuis, het
mooiste plekje
dat er is.



Blijf veilig en comfortabel thuis wonen met het
veiligheidshorloge en de **service** van Phil at Home.

24/24 verbonden met de zorgcentrale. Ook voor noodmeldingen buitenshuis.

Thuis maar ook buitenshuis: voel u altijd en overal veilig dankzij dit **veiligheidshorloge** van **Phil at Home**. U bent **24/7** verbonden met de zorgcentrale, in heel **België en Europa**. Met een druk op de knop staat u direct met hen in contact en weten zij waar u bent.

Bovendien kunt u rekenen op **Phil, uw helpende hand**. Eén telefoontje en hij regelt professioneel de zaken die u wenst. Hij doet beroep op vakmensen voor klusjes in huis en tuin, vragen over uw tablet of smartphone, vervoer naar de kapper, ...

Ontdek deze dienstverlening op www.philathome.be of bel 02 225 02 25.

*De eerste 6 maanden aan €20/maand ipv €39,99. Het gebruik van het uurwerk en de connectie met de zorgcentrale is inbegrepen in de maandprijs. De kostprijs van de extra diensten die Phil voor u regelt is niet inbegrepen.



€39,99

€**20**
/maand*

 **Philathome** 
Makkelijk. Slim. Menselijk.