

MAANDBLAD VAN OKRA, VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • APRIL 2021 • JAARGANG 54 NR. 3

WWW.OKRA.BE  @OKRAVZW  OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine



EXTRA:
AFFICHE OKRA
ALLEEN MAAR
BINGO!

IS DE BLIK
OP (MANTEL)ZORG
VERANDERD
SINDS CORONA?

8 OUDERENPSYCHOLOOG
LUC VAN DE VEN OVER
DE 10 GEBODEN TEGEN
EENZAAMHEID

24 ROEL EERLINGEN OVER
HET WOONZORGCENTRUM
NA CORONA

38 ELFENBLOEMEN VOOR
EEN SPROOKJESACHTIGE
APRILMAAND

*In tijden als deze zien we hoe fijn
en veilig het is als je autonoom
thuis kunt blijven wonen.*

Stannah

**Ik wil ook zo'n
toverzetel, Opa!**

24/7
BEREIKBAAR

- ✓ 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 natrekbare 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:



Ja, stuur me graag alle info.

Stuur de ingevulde bon naar **Stannah - Poverstraat 208 - 1731 Relegem**

Dhr./Mevr.: Postcode:

Tel.: E-mail:

Blijven

Iemand, oud nog, met over de tafel
een vloerkleed, en een aan de muur,
de punten als van een kompas,
alsof die vast tegen de wanden op
oefent in los van de aarde.

Iemand, in gras, roepend als weer een
kind, tegen de wind, ga liggen! Want dan
zal de wind even naast die gaan liggen
en die naast de wind, wachtend op
god-weet-waar gewaaid, toch?

Iemand die zegt: er is iets, maar wat is
is, wat iets, wat er, weet ik veel, moet dat,
die zegenend, perkament pratend van
maaksel, ontferming, dagzeggend aan
wie nog niet, zich laat bewaren.

En ergens daarbuiten, al duizenden jaren

een rijzige linde vergroeid met een eik,
hout houdt hen vast, met ergens
daarbinnen, vermoed onder schors
hun handen.

JOKE VAN LEEUWEN



Abonnement:

Abonneren op OKRA-magazine gaat snel en eenvoudig, stuur je naam en adres aan Katrien Vandevaege, 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 Vandevaege, 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: Jürgen Doorn
Het meinumnummer verschijnt uiterlijk op 27 april 2021.

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

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



INHOUD

- 6 **VRAAG HET AAN OKRA**
Extra steun voor mantelzorgers
- 8 **GEZONDHEID**
De tien geboden voor onderlinge steun tegen eenzaamheid
- 12 **OVER WAT TELT**
Jennifer Pots, coördinator Tele-Onthaal, over een mooie les in levenswijsheid
- 16 **AAN TAFEL**
Kip, gesmaakt door jong en oud
- 20 **UIT**
Openluchtmuseum als wandelpark
- 24 **STANDPUNT**
Ook voor eenzaamheid geldt: beter voorkomen dan genezen

- 25 **OKRA-ZORGRECHT**
- 26 **EXPERT AAN HET WOORD**
Roel Eerlingen: "Het woonzorgcentrum na corona."
- 30 **DOORLEEF**
Katrien Peeters en Liesbet Van Vlasselaer: "Mantelzorgers willen partner in zorg zijn"
- 34 **DOORLEEF**
Viv Gemoets: "De verhuis van mijn moeder naar een woonzorgcentrum vond ik moeilijk"
- 36 **DE DIKKE MERCI**
De band met mensen mag je niet loslaten

"CORONA BREEKT ALLE RECORDS.
IN 2020 HADDEN WE 16 PROCENT OF BIJNA
20.000 OPROEPEN MEER DAN HET JAAR
DAARVOOR."

EEUWIGE OPTIMISTEN

Ik geniet deze dagen enorm van elk zonnestraaltje dat me als een magneet naar buiten trekt. Hoe zalig is het buiten die vier muren die nu al maandenlang mijn leven inkleuren! Een jaar geleden, in volle lockdown, dachten we dat alles snel zou overwaaien. 'Maak je geen zorgen, geniet van de rust en de stilte, even doorbijten, alles komt goed!' De realiteit was even anders en we botsten op ons gemis aan contact met anderen.

De laatste tijd zijn er veel mensen die bewust kiezen om de somberheid van het gemis af te werpen en elke dag positief tegemoet te treden. Zijn zij de eeuwige optimisten onder ons? Of wijzen ze ons erop dat we eigenlijk een diepmenselijke ervaring beleven die onze voorouders ook doormaakten... Net zoals in het verhaal van de toren van Babel leefden wij in de waan dat we goed bezig en onoverwinnelijk waren. Net zoals in het verhaal van Noach werden we overspoeld door het coronavirus dat alles overhoop haalde. En net zoals in het verhaal van Job trachtten we de moed niet te verliezen maar werd onze hoop telkens opnieuw onderuit gehaald.

Maar dan is er Pasen! Maakt dat ons tot eeuwige optimisten die zich kunnen optrekken aan elke zonnestraal? Leven vanuit een geloof dat de dood nooit het laatste woord heeft, is zeker geen gemakkelijke keuze. Maar het doet ons wel groeien vanuit verdriet, het moedigt ons aan om de rug te rechte als het tegenslaat, het geeft ons energie om op te staan uit eenzaamheid. Er is verrijzenis uit de dood, want Hij leeft!

Jan Denil

Algemeen Pastor OKRA

PS: Heel veel optimisme en een vreugdevol en Zalig Pasen gewenst!



Bericht aan de leden van OKRA

Dankzij je lidmaatschap bij OKRA kan je gebruik maken van heel wat ledenvoordelen. Om daar van gebruik te kunnen maken, moet je de bonnetjes uit het bonnenboekje gebruiken. Dat boekje kreeg je bij vernieuwing van je lidgeld. Je lidkaart alleen is niet voldoende: je moet het desbetreffende bonnetje gebruiken.

38 GROEN

Elfenbloemen voor een sprookjesachtige aprilmaand

42 HERBELEEF DE GLORIE

Judoka Heide Rakels veroverd als underdog Olympisch brons

46 DE WERELD VOLGENS GUY POPPE

Palestina, brengen verkiezingen licht?

49 HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN

Astrid Stockman: "Cultuur is wat mensen maken"

50 10 OM NIET TE MISSEN

52 KUNSTIG GESPREK

Kunstenaar Quinten Torp schildert de realiteit

54 KRUISWOORDRAADSEL

EXTRA STEUN VOOR MANTELZORGERS

Tekst MARIJN LOOZEN // Illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

Ik zorg al jaren voor mijn moeder. Ze is ondertussen 87 geworden en we merken dat het steeds moeilijker wordt voor haar om alleen te blijven wonen. We hebben er samen voor gekozen om bij ons thuis de zorg verder op te nemen. Volgende week verhuist ze. We weten dat het niet altijd eenvoudig zal zijn maar we hebben ook professionele thuiszorg ingeschakeld. We zijn blij dat we dit kunnen doen voor mijn moeder. We hebben nog een vraag over de financiën. Heeft dit fiscale gevolgen voor ons?

Marion

Beste Marion,

Dank je wel voor je vraag. Wie zorgt voor een familielid van 65 jaar of ouder én ook met deze persoon samenwoont, kan recht hebben op een belastingvoordeel als aan bepaalde voorwaarden wordt voldaan. Dit belastingvoordeel voor inwonende personen ten laste bestaat al langer, maar vanaf 1 januari 2021 kunnen sommige mantelzorgers genieten van een verhoogde belastingvrije som. Op die manier wil de regering mantelzorg beter erkennen en financieel ondersteunen. Jullie mantelzorgers zijn immers een cruciale schakel in de zorg.



Wie komt in aanmerking?

Mantelzorgers die zorgen voor (groot)ouder, broer of zus ouder dan 65 jaar. Bovendien moet de persoon voor wie je zorgt bij jou inwonen. Voor het extra belastingvoordeel is een verminderde zelfredzaamheid van de persoon voor wie je zorgt van ten minste 9 punten vereist. Via de Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds kan je meer info krijgen over de berekening van je zelfredzaamheidsgraad. Ten slotte moet de persoon voor wie je zorgt, een beperkt inkomen hebben.

Hoeveel kan dit je opleveren?

Onder belastingvrije som verstaat men het deel van het inkomen dat niet wordt belast. Voor het inkomstenjaar* 2020 bedraagt deze belastingvrije som 8 990 euro. Dit is zo voor iedereen die belastingen betaalt. Dit wordt verhoogd voor wie een zorgbehoevende (groot) ouder, broer of zus van meer dan 65 jaar in huis neemt. Voor hen stijgt de belastingvrije som met 4900 euro. Daardoor moet deze groep in totaal 534 euro minder belastingen betalen.

* Het inkomstenjaar is in de personenbelasting het kalenderjaar waarin je de inkomsten hebt verworven. Die inkomsten moet je aangeven in het aanslagjaar. De inkomsten van het inkomstenjaar 2020 geef je aan in het aanslagjaar 2021.



WIE ZORGT VOOR EEN FAMILIELID VAN 65 JAAR OF OUDER ÉN OOK MET DEZE PERSOON SAMENWOONT, KAN RECHT HEBBEN OP EEN BELASTINGVOORDEEL ALS AAN BEPAALDE VOORWAARDEN WORDT VOLDAAN.

Meer info?

Contacteer het contactcenter van de FOD Financiën op het nummer 02 572 57 57. Dit kan van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 u. en 17.00 u.

Vragen over (mantel)zorg? Contacteer OKRA-zorgrecht, zorgrecht@okra.be of 02 246 57 72

Met vriendelijke groeten,

Marijn



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

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



DE 10 GEBODEN VOOR ONDERLINGE STEUN TEGEN EENZAAMHEID

LUC VAN DE VEN, OUDERENPSYCHOLOOG

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto's JÜRGEN DOOM

'In eenzaamheid vergaat de nacht. En wat voorbij is, komt nimmer weer... Zoals het zand door de vingers glijdt. Zo glijpt de tijd en keert niet meer.' Dit zong Ann Christy een halve eeuw geleden. Het triestige lied herinnert ons eraan dat alles voorbij gaat en eindig is. Maar gelukkig geldt dat ook voor deze coronacrisis die ons nu al ruim een jaar in de ban houdt. Tijd om even een balans op te maken met ouderenpsycholoog Luc Van de Ven van de impact van deze crisis op ons mentaal welzijn.

U behandelde al heel wat senioren die psychisch lijden?

"Ik ben nu op pensioen, maar tot voor kort werkte ik in het Leuvense Universitaire ziekenhuis Gasthuisberg, onder meer op de opnameafdeling ouderenpsychiatrie. De helft van de patiënten werd er opgenomen ten gevolge van een ziekte in de hersenen, zijnde dementie. De andere helft van de patiënten kon ik opdelen in vier grote groepen: de mensen die lijden aan een depressie, zij die kampen met moeilijke rouw, senioren die paranoïde of ziekelijk achterdochtig zijn en mensen in regressie. Die laatste groep zou je kunnen omschrijven als ouderen die zich laten gaan, die bijvoorbeeld de hele dag in pyjama rondlopen. Samenvattend kan je stellen dat die vier groepen van mensen met psychische problemen het leven niet aankunnen en daardoor lijden."

Zijn mensen met psychische problemen vaker eenzaam?

"Je hoort vaak dat eenzaamheid het grote probleem is en mensen daardoor psychische problemen ontwikkelen. Ik vind dat je daarmee toch moet opletten: wat is oorzaak en wat is gevolg? Psychische problemen kunnen vaak leiden tot eenzaamheid. Ik geef een voorbeeld: stel dat ik niemand meer vertrouw - ik lijd aan een paranoïde stoornis die ik zopas beschreef - en om die reden kom ik niet meer buiten en laat ik ook niemand meer in mijn huis toe, dan loert eenzaamheid om de hoek als gevolg van psychisch lijden, maar niet als oorzaak."

Eenzaamheid bestaat in verschillende vormen?

"Dat klopt, enerzijds is er sociale eenzaamheid en anderzijds emotionele eenzaamheid. Sociale vereenzaming gaat puur over het aantal contacten met andere mensen. Patiënten vertellen me dan: 'Ik zie bijna geen mensen meer. Ik hou ervan vele mensen te ontmoeten en bijvoorbeeld ziekte of bedlegerigheid verhindert dat'. Er is



ook emotionele eenzaamheid, daar is het aantal contacten niet van tel, maar wel de graad van intimiteit van die contacten. Mensen die emotioneel eenzaam zijn, missen intimiteit in hun contacten met andere mensen."

Hoe zou u die intimiteit omschrijven?

"Ze missen een vertrouwenspersoon, iemand tegen wie ze alles kunnen zeggen. Iedereen kan tegen zijn bakker zeggen: 'Ik heb vier kinderen en ik ben trots op alle vier'. Maar wie kan tegen zijn bakker zeggen: 'Mijn oudste zoon ontgoochelt mij fundamenteel'? Niemand kan dat. Zo'n vertrouwenspersoon tegen wie je zelfs de zaken kan zeggen waarover je je schaamt, is uiterst belangrijk voor onze mentale gezondheid. Ik zeg altijd tegen zorgverleners in woonzorgcentra: 'Bent u voor een of twee bewoners vertrouwenspersoon dan bent u alleen al daarom uw gewicht in goud waard!'"

Tegelijk houdt u ook een pleidooi om de familie van de persoon die psychisch lijdt niet te vergeten?

"Men vraagt mij vaak of bijvoorbeeld senioren met dementie ook subjectief lijden. Als de familie mij vraagt of moeder of vader afziet, moet ik meer dan eens toegeven dat ik het niet weet. Maar dan ga ik in gesprek met die naaste familieleden en dan kan ik met zekerheid zeggen dat zij, de partners en kinderen van zieke mensen, voor 100 procent afzien. Daarom is het van belang om ook aan die mensen voldoende aandacht te besteden."

Zijn senioren eenzamer dan andere leeftijdsgroepen?

"In de media duikt regelmatig op dat dit een groot probleem is, maar als we dat grondig onderzoeken, dan zien we het probleem van vereenzaming terugkomen in elke leeftijdsgroep. In zijn algemeenheid kan je dus niet stellen dat senioren eenzamer zijn dan andere leeftijdsgroepen en net zoals in die groepen zijn er ook onder de senioren risicogroepen die vatbaarder zijn voor eenzaamheid."

Welke risicogroepen ziet u onder de senioren?

"Ik onderscheid er een vijftal. Vooreerst recent gescheidenen of verweduwd. Bij een scheiding is er altijd veel verdriet en soms ook kwaadheid. Mensen zien geen toekomst meer. Als je jarenlang hebt samengeleefd met een partner is het afscheid of het nu door een scheiding of een overlijden komt, altijd moeilijk. Na verloop van tijd zien we een soort acceptatie optreden, maar die rouw gaat nooit helemaal weg. Een tweede risicogroep voor vereenzaming is de groep van de partners van demente senioren. Zij zijn namelijk erg vatbaar voor zogenaamde anticiperende rouw."

Wat betekent dit?

"Deze mensen zijn op voorhand aan het rouwen omdat ze weten dat hun partner op de laatste tram zit. Zij rouwen met depressiviteit, met schuldgevoelens en met kwaadheid tegen het lot: 'Ik heb heel mijn leven alles gedaan voor mijn vrouw en nu is zij dement en mijn buurman, de flie-refluiter, die gaat met zijn vrouw op reis'. Allemaal elementen die men niet aan de grote klok hangt waardoor mensen zich gaan afsluiten voor anderen."

Merkwaardig genoeg zouden ook recent gepensioneerden vatbaarder zijn voor eenzaamheid?

"Uit onderzoek blijkt dat de meeste mensen de eerste weken van hun



TIEN GEBODEN TEGEN EENZAAMHEID

>>

pensioen fantastisch vinden. Maar het eerste halfjaar tot een jaar na hun pensionering krijgen vooral mannen het erg moeilijk. Ze zijn hun evenwicht kwijt en moeten dat opnieuw vinden. Na een jaar is dat gevoel van onbehagen gelukkig meestal verdwenen. Men is gewoon geraakt aan het nieuwe leven. Wat mijns inziens nog veel merkwaardiger is, is dat sociale senioren ook een grote risicogroep vormen.”

Hoe socialer hoe groter het risico op vereenzaming?

“Ik weet dat het vreemd klinkt, maar toch is het zo. Van zodra die mensen die er overal graag bij zijn, geconfronteerd worden met een beperkte mobiliteit door ziekte of bijvoorbeeld door de coronacrisis, heeft dit een enorme impact op hun leven. Ze missen de vele contacten met anderen en vereenzamen heel snel. Tot slot is er een laatste risicogroep, met name de senioren die lijden onder familiale conflicten. ‘Finishing well’ is heel belangrijk, je kan dit vertalen door ‘fatsoenlijk doodgaan’. Hoe kan ik op een goede manier afscheid nemen van de mensen die echt belangrijk zijn in mijn leven? Hoe verkrijg ik verzoening? Pas op, dat is niet hetzelfde als vergiffenis. Conflicten niet bedekken met de mantel der liefde, maar conflicten echt oplossen is cruciaal om niet te vereenzamen.’

De coronacrisis duwt ons bijna richting eenzaamheid, u lanceerde daarom de 10 geboden voor onderlinge steun?

“Anderen helpen is goed, daarom geef ik deze tien geboden mee, maar ik wil tegelijk ook meegeven dat we ons niet mogen opdringen. We dienen voorzichtig te zijn. Er zijn mensen die solitair zijn, die liever gerust gelaten worden, we moeten dat respecteren. Werp bijvoorbeeld een visje, informeer eens, maar stel jezelf de vraag of iemand echt op je hulp wacht of niet. Wees daar attent voor. Dan komen we allemaal samen sterker uit deze crisis.”

“Ten eerste pleit ik voor ‘hagenpreken’, niet te verwarren met diegene die je je misschien nog kent vanuit de geschiedenis. Met hagenpreken verwijs ik naar het praatje over de haag: informeer vanuit de tuin hoe het met je buurman gaat. Het weer wordt beter dus dat kan best.

Ten tweede: houd elkaar aan de lijn, niet aan het lijntje maar aan de telefoon welteverstaan. We kunnen dit makkelijk onder elkaar organiseren. Voor sommige mensen is dit een heel belangrijk signaal: ‘Ik tel nog mee’, ‘Ze zitten nog met mij in’, ‘Ze vergeten mij niet’...

Ten derde zou ik willen oproepen om te gaan wandelen op een veilige afstand. Buitenkomen, liefst in de natuur, is goed voor ons. En als je buitenkomt, is de kans ook groter om meer mensen tegen te komen. In de buitenlucht, met sociale afstand, is het veilig om elkaar te ontmoeten.

Voor het vierde gebod richt ik mij tot de mensen die bekwaam met een computer kunnen werken dan ikzelf: maak een mailketen. Mail een gedicht, een stukje uit de krant, iets dat je inspireert... Het kan dienen als gespreksopener en is een laagdrempelige vorm van contact.

Onderschat ten vijfde niet het belang van praktische hulp. Als je zelf boodschappen doet, kan je in eenzelfde moeite wat meebrengen voor iemand die minder mobiel is. Het zijn soms de simpelste dingen die het verschil maken.

Wat ik ten zesde een heel goeie evolutie vind, is dat de beleidsmakers doorheen deze crisis ook aandacht hebben voor psychologische hulp. Onze minister van Volksgezondheid pleit voor het inzetten van een psycholoog naast een huisdokter. Schouder aan schouder bieden zij hulp in moeilijke tijden. Maak er gebruik van als je de nood voelt.

Ten zevende: organiseer online koffiesessies. Heel wat mensen doen dit al, iedereen blijft in zijn eigen kot en toch is het een gezellige bedoening. De koffie en taart kunnen niet uitgewisseld worden, maar smaken evenzeer!

Als achtste roep ik senioren op om vrijwilliger te worden. We behoren nu zelf tot de risicogroep dus moeten we als senior wat opletten, maar iedereen kan een bijdrage leveren. Bij een OKRA-publiek hoeft dit uiteraard geen betoog.

Als negende gebod, is er het gebod om te lachen. Er is heel wat verdriet, maar ook heel veel schoonheid en humor mogelijk. Neem zelf het initiatief en stuur een mop door naar een ander. Jullie zullen er beiden plezier aan beleven.

En als tiende gebod – en hiermee richt ik me tot jullie trefpunten – zou ik aanraden om wedstrijden te organiseren om mensen te activeren. Doe bijvoorbeeld een oproep aan mensen om een leuke foto te bezorgen van zichzelf alsof ze op vakantie zijn. Een wedstrijd creëert tegelijk een uitdaging en een doel en zorgt natuurlijk voor ontspanning.”



Meer lezen van de hand van Lucas Van De Ven? Lees dan **Help, ik vergeet. Milde cognitieve beperking en beginnende dementie** en zijn bijdragen in **Senior. Tijdschrift voor kwaliteitsvolle ouderenzorg**.

TUSSENDOR EVEN JE TERUGBETALINGEN CHECKEN

Met de nieuwe Mijn CM-app kun je eenvoudig
CM-voordelen aanvragen en terugbetalingen opvolgen.
Download de app en ontdek alle functionaliteiten.

SNEL GEREGELD MET DE NIEUWE MIJN CM-APP

Scan de QR-code of ga naar www.cm.be/mijncm-app
om de app te installeren.



CM. Jouw gezondheidsfonds.

CM. Hoe gaat het met u?



JENNIFER POTS,
COÖRDINATOR TELE-ONTHAAL

EEN MOOIE LES IN LEVENSWIJSHEID

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's LIEVEN VANASSCHE

Het is een geluk op te groeien in een warm nest en voor je kinderen 's avonds een warm bed te kunnen spreiden. Een geluk je talenten te kunnen ontplooien in je werk en engagement. Een geluk in je leven schone mensen te ontmoeten, die naar je luisteren en je inspireren. Maar het leven kent ook zijn tegenslagen en verdriet. Kantelmomenten, die je een andere richting doen inslaan. We spraken met Jennifer Pots over haar gezin en familie, over haar werk bij Tele-Onthaal, over engagement, over de geschenken die ze kreeg, maar ook over de kwetsuren die ze opliep.

Tele-Onthaal biedt al meer dan vijftig jaar en in alle anonimiteit een luisterend oor aan iedereen die het nodig heeft. Het gesprek gebeurt via de telefoon (gratis nummer 106) of de chat (www.tele-onthaal.be). Aan de andere kant van de lijn zit een vrijwilliger. De problemen van mensen zijn op vandaag niet anders dan vroeger. "Het gaat heel vaak om relaties," zegt Jennifer Pots, coördinator van de Federatie van Tele-Onthaaldiensten in Vlaanderen en Brussel, "de relatie met je partner, man of vrouw, je kinderen, je werk, je familie. Mensen zitten met zorgen, problemen, lastigheden. Maar ze praten daar niet altijd gemakkelijk over."

Wie belt er zoal naar Tele-Onthaal? Wie kan er bellen of chatten?

"Elke oproeper is welkom bij Tele-Onthaal. We zijn er voor iedereen, het doet er niet toe of je 14 of 96 bent. Iedereen heeft zijn rugzak. Er zijn mensen die grote littekens meedragen, of die het constant moeilijk hebben. En soms heb je iemand nodig die het wat draaglijker helpt maken. Een van de troeven van Tele-Onthaal is dat je in een zeer veilige, anonieme omgeving kan praten. Zonder schroom, zonder bocht of opstap. De vrijwilliger aan de andere kant van de lijn luistert, stelt vragen, gaat met jou in gesprek. Want praten helpt. We hebben meer dan zeshonderd vrijwilligers die goed opgeleid zijn en een stage hebben doorlopen. Ze luisteren met open blik, onbevangen en onbevooroordeeld."

Zijn er meer oproepen door corona?

"Mensen worden geboren en gaan dood met dezelfde zorgen als vijftig jaar geleden. We krijgen oproepen van jongeren, die hun vrienden en

die perspectief missen. Oproepen van volwassenen over hun relatie, de opvoeding van de kinderen, hun werk of het gebrek aan werk, depressie, burn-out en verdriet. Oproepen van ouderen die niemand horen of zien. Ook OKRA-vrijwilligers en -leden die hun vrienden, hun engagement of hun ontmoetingsfeest moeten missen. Tijdens de Dutroux-affaire in 1996 en de terreuraanslagen in 2016 hadden we meer oproepen, maar corona breekt alle records. In 2020 hadden we 16 procent of bijna 20.000 oproepen meer dan het jaar daarvoor. De coronacrisis brengt veel naar boven.

"EEN VRIJWILLIGER BIJ TELE-ONTHAAL GAAT SAMEN MET DE OPROEPER OP ZOEK NAAR EEN LICHPUNTJE."

Er zijn mensen die al lang eenzaam zijn. En er zijn mensen die net nu heel hard hun dierbaren, hun kap- per, hun wekelijkse maaltijd in het dienstencentrum, hun koffietje met vrienden missen. Velen voelen zich ook nutteloos."

Kan een vrijwilliger alle vragen beantwoorden?

"Tele-Onthaal gaat om een breed scala aan verhalen van relaties, psychische problemen, rouw, eenzaamheid, suicide, slachtoffermisbruik. Een vrijwilliger stelt zich altijd de vraag: wat heeft deze oproeper op dit moment nodig? Hij kan geen portefeuille met tips en tricks open-trekken, hij heeft geen ladekastje met mappen vol antwoorden. Maar dat hoeft ook niet. Hij gaat wel in gesprek, laat de oproeper op verhaal komen, brengt wat rust in de chaos, stelt zelf bijkomende vragen, geeft erkenning, biedt steun, gaat samen met de oproeper op zoek naar een lichtpuntje. Hoe kan de oproeper de dag doorkomen? Hoe

kan hij in een conflictsituatie de eerste stap zetten? Waar kan hij bijkomende hulp vinden? Gedeelde vreugde, dubbele vreugde. Gedeelde smart, halve smart. Kunnen delen geeft kracht. Ik ben zeker dat er ook bij OKRA, bij de vele ontmoetingsactiviteiten, heel veel vreugde en smart wordt gedeeld, en dat mensen daar energie uit putten. Helaas is er corona, en is het elkaar ontmoeten beperkt tot een vluchtig gesprek in de winkel of een dorpelgesprek."

Hoe houdt een vrijwilliger het vol om naar al die moeilijke verhalen, problemen en miserie te luisteren?

"We vragen een groot engagement van onze vrijwilligers. We verwachten dat elke vrijwilliger een viertal uur per week de telefoon of chat bemand, een keer per maand de nachtpermanentie doet en heel wat uren vorming volgt. En dat hij met veel empathie en geduld kan luisteren. Maar zo'n gesprek is tweerichtingsverkeer. Veel vrijwilligers zeggen dat dit hen verrijkt, dat ze energie terugkrijgen. De dankbaarheid van oproepers na een goed gesprek doet deugd. 'Je leert bij over mensen, hoe ze functioneren, hoe ze zich echt voelen en wat er in hen omgaat. Het is een mooie les in levenswijsheid die je nergens anders zo goed kan leren,' vertelde me een vrijwilliger."

WARM NEST VOL ENGAGEMENT

Hoe was je eigen jeugd?

"Ik groeide op in een warm en geëngageerd nest in het Oost-Vlaamse Denderhoutem. Ik heb een jongere zus. Mijn mama is gepokt en gemazeld in de christelijke arbeidersbeweging. Bij mijn grootouders hing het brandglas van Cardijn aan het venster. Op zondagavond om zes uur





"DOOR TELE-ONTHAAL BEN IK MILDER GEWORDEN. EN DAT IS EEN HEEL GROOT GESCHENK."

>> kwam de hele familie langs mama's kant samen en aten we boterhammen met frikandellen. Bij mijn mama thuis waren ze met vier, mijn papa was enig kind. Ik was de oudste van de acht kleinkinderen. Rond de tafel werd lief en leed gedeeld. Het was een mooie tijd. Mijn mama was actief bij KAV/Femina, mijn zus en ik deden mee aan de wandelzoektochten van de kwb. Ik herinner me dat we vanuit ons kleine dorp met een volgeladen bus naar de anti-kernrakettenbetogingen in Brussel gingen. Ik was toen elf of twaalf jaar. Ik ben ook een tijdje lid van de VKAJ geweest en werd later leidster bij de KSA, waar ik tot mijn dertigste meeging op kamp om te koken. Ik studeerde politieke wetenschappen in Leuven. Na mijn studies ging ik aan de slag bij ACW Leuven, en daarna bij ACW Aalst, mijn eigen streek. In 2000 veroverde ik als nieuweling een zitje in de gemeenteraad in Haaltert en ben vijftien jaar gemeenteraadslid geweest."

Hoe gaat het intussen in je eigen gezin?

"Ik was 28 toen ik begon te verkeren. We kenden elkaar van ons zeventiende, maar het heeft een tijd

geduurd vooraleer we elkaar vonden. Dat komt denk ik omdat we sterke persoonlijkheden zijn en we hadden het beiden druk met werk en engagement. Ons huwelijksleven kende wel een beetje een valse start. Ik was dertig, zwanger, maar kreeg een miskraam. Zoiets weegt op een prille relatie. Daarna kregen we nog twee kinderen: een zoon die nu vijftien is en een dochter van nu veertien. Twee gezonde pubers die van het leven willen genieten, maar waarmee we soms ook flinke discussies hebben. Kleine kinderen, kleine zorgen, grote kinderen, grote zorgen: ik ben een zeer zorgende open mama, die moet evolueren naar een mama van jonge gasten die zelfstandiger worden. En dat is een nieuwe rol."

Zijn jullie ouders nog in leven?

"Mijn ouders wel, en daar ben ik heel blij mee. Mijn man heeft toen hij dertien was zijn vader verloren. Nu de kinderen zelf die leeftijd hebben, denk je daar wel eens aan. Bij mijn schoonmoeder werd in april 2019 pancreaskanker vastgesteld. Minder dan drie maanden later is ze overleden. Ook zij heeft in haar leven haar deel aan verdriet gekend."

Is er ander groot verdriet in jouw leven? Iets wat je diep geraakt heeft?

"Dat is een moeilijke vraag. Toen ik vierentwintig was, is mijn neef uit het leven gestapt. Hij was net geen achttien. Welke kronkel in zijn hersenen het licht in hem heeft gedoofd, daar kunnen we enkel maar naar gissen. Zelfmoord was toen ook nog een heel groot taboe en de geestelijke gezondheidszorg en hulpverlening was absoluut nog niet wat het nu is. Als oudste van de kleinkinderen kwam dat bij mij heel hard binnen. Dat verdriet heeft ervoor gezorgd dat ik een goede band ontwikkeld heb met zijn jongere zus die zestien was. Ik zet ook regelmatig een bloemetje op zijn graf, maar erover praten blijft soms moeilijk. Sindsdien ben ik alles wat met zelfdoding te maken heeft sterk blijven volgen."

EEN GESCHENK UIT DE HEMEL

Hoe ben je bij Tele-Onthaal terecht gekomen?

"Ik amuseerde me bij het ACW - nu beweging.net - en in de politiek."

Me sociaal en politiek engageren, gaf betekenis aan mijn leven. Tot aan de gemeenteraadsverkiezingen van 2012. Ik had keihard gewerkt, het programma geschreven, een goede campagne gevoerd. Ik had hoop en ambitie. Maar politiek is hard. Mijn droom werd aan diggelen geslagen. We zaten toen ook in een periode van herstructurering bij het ACW. Mijn zoon zat toen in het eerste leerjaar, mijn dochter in de derde kleuterklas. Maar ik bleef hard werken. Of beter: ik sleepte mezelf voort. Tot in de zomer van 2013 het licht uit ging. Na de vakantie reed ik terug naar het werk en kreeg een hyperventilatie-aanval. Ik dacht dat ik doodging. De huisarts schreef me twee weken voor, daarna een maand. Ik ontkende, dacht dat dit zou overgaan. Pas na drie maanden zocht ik professionele hulp. Achteraf bekeken vind ik dat waanzinnig. Toch was die burn-out uiteindelijk louterend. Ik begon mijn kwetsbaarheid te erkennen, en dat deed goed. Toen ik me wat beter voelde, startte ik met loopbaanbegeleiding. En toen zag ik een vacature bij Tele-Onthaal. Ik herinner me dat tijdens het sollicitatiegesprek een van de Tele-Onthaal-directeuren me een vraag stelde. Ineens begon ik open over mijn burn-outervaring te vertellen. Dat had ik niet meteen gepland. Een week later kreeg ik goed nieuws: ik mocht beginnen als coördinator en woordvoerder van Tele-Onthaal. En dan kwam het grootste cadeau. Ik mocht eerst de opleiding van Tele-Onthaal vrijwilliger volgen. Op dat moment is voor mij een enorme wereld opengegaan. De puzzel klopte. Als Tele-Onthaal-vrijwilliger mag je er zijn voor anderen. Je mag verdriet en miserie aanhoren. Je mag voelen hoe mensen terug opstaan, stap voor stap. In wat Tele-Onthaal doet, zit ook een maatschappelijke gelaagdheid. Ik vind dat zo schoon. Ook de vrijwilligers onder elkaar doen wondere dingen. Ik herinner

"TIJDENS DE DUTROUX-AFFAIRE EN DE TERREURAAANSLAGEN HADDEN WE MEER OPROEPEN, MAAR CORONA BREEKT ALLE RECORDS. IN 2020 HADDEN WE 16 PROCENT OF BIJNA 20.000 OPROEPEN MEER DAN HET JAAR DAARVOOR."

me een morgen dat ik bij Tele-Onthaal aankwam. Mijn zoon was net met een heel slecht rapport thuisgekomen en dat raasde door mijn hoofd. Ook ik weet soms bij god niet hoe ik moet omgaan met mijn puberzoon die het moeilijk heeft of al eens durft te rebelleren. Een vrijwilliger had net de nacht achter de rug en dan voel je de magie van zo'n nacht sluimeren in de leegte van de morgen. Die vrijwilliger vroeg: 'Hoe gaat het?' Waarop ik een half uur mijn hart kon luchten. Precies alsof ik net zelf naar haar had gebeld. Het gesprek was intens en deed me enorm veel deugd."

Wat ik me afvraag: gaat het er soms niet té ernstig aan toe?

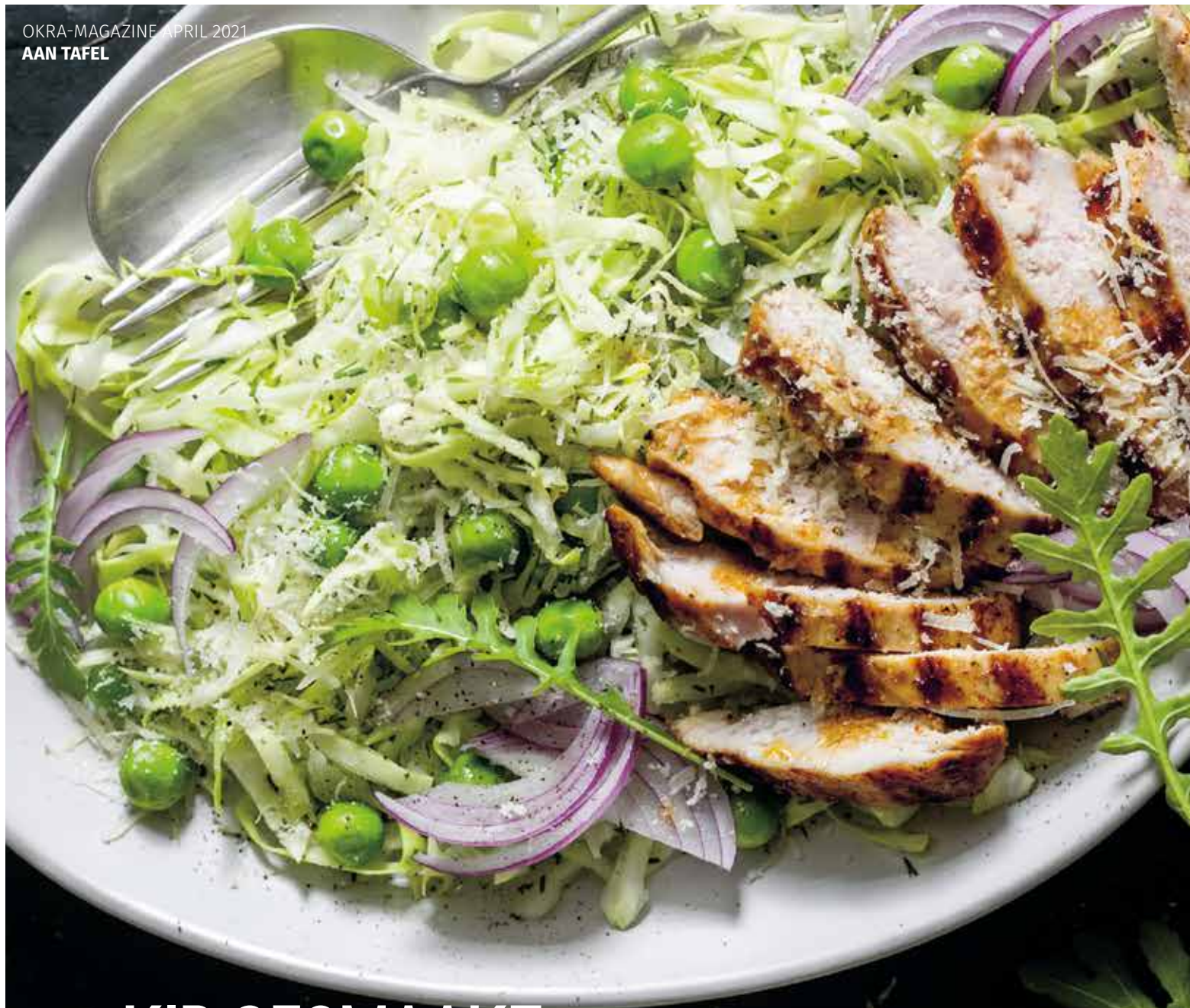
"Elke mens draagt zijn littekens. En die negeren we vaak. Kinderen opvoeden, het goed blijven doen in je relatie, een taak als mantelzorger opnemen: het is echt niet gemakkelijk. Een wonde helen, kan verdorie lang duren. Er bestaan voor verdriet en pijn geen pilletjes die ineens alles wegnemen. Ik wil blijven groeien in het voeren van essentiële gesprekken. Maar ik moet opletten dat ik na die burn-outervaring van enkele jaren geleden niet opnieuw in overdrive ga. Mijn gedrevenheid is mijn valkuil. Door wat te veel te kokkerellen en te weinig te bewegen, was ik wat coronakilo's bijgekomen. En om die kwijt te raken, begon ik

met Start to run. We lopen dan per twee of in een bubbel van vier. En dan gebeurt het soms dat ik bij mensen die ik totaal niet ken, door de manier waarop ik spreek of vragen stel, heel diepgaande gesprekken uitlok. Zo vertelde een van de andere sportievelingen me over een stukgelopen relatie, gewoon terwijl we aan het lopen waren. Je hebt gelijk: het hoeft er niet altijd zo serieus aan toe te gaan. Praten helpt, maar ik besef ook dat niet iedereen wil praten, en dat dit ook alle respect verdient. Zelf hou ik er ook van om onbezonnen te kunnen babbelen over koetjes en kalfjes. Die zondagavond als kleinkind frikandellen eten bij mijn grootouders, een cake bakken met mijn dochter, met vrienden naar een comedy-night: hoe zalig is dat niet allemaal! Door Tele-Onthaal ben ik milder geworden. En dat is een heel groot geschenk." ◆

BEL OF CHAT
106
TELE-ONTHAAL.BE

Praten helpt

Wie nood heeft aan een gesprek, gratis en anoniem, kan terecht bij Tele-Onthaal.
Telefoon **106**
Chat: **www.tele-onthaal.be**



KIP, GESMAAKT DOOR JONG EN OUD

RECEPTEN: SOPHIE MATTHYS // FOTO'S: SHUTTERSTOCK

In dit kookboek vind je tal van recepten van bij ons, uit de wereldkeuken en voor ieder wat wils! Verrassende gerechten met kip in haar geheel, kipfilets, kippengehakt, kippenbouillons en -soepen, kippenbouten en onderbouten. Klassiekers zoals caesarsalade, coq au vin en Gentse waterzooi, maar ook 'exotischere' kipperechten zoals Balinese kippensatés, pittige Thaise kippensoep en kiptaco's met avocado en limoen op het menu.
Kip: niet voor niets het meest populaire ingrediënt ter wereld!



Kip, makkelijke recepten van bij ons en uit de wereldkeuken. Sophie Matthys, Uitgeverij Manteau, 10 euro.
> Win een exemplaar op zie pag. 55.

GEGRILDE KIPPENBORST MET KOOLSLA EN PARMEZAANSE KAAS

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

4 kipfilets, in dunne
lapjes gesneden
1 teentje knoflook
4 el sojasaus
sap van ½ citroen
1 tl gedroogde oregano
2 el olijfolie
peper en zout
20 g rucola

KOOLSLA

¼ witte of groene kool
200 g doperwtjes
10 g verse munt
1 rode ui
120 g Parmezaanse kaas
1 dl olijfolie
sap van ½ citroen
peper en zout

WERKWIJZE

Marineer de kipfilets. Pers de knoflook en doe samen met de kip, de sojasaus, het citroensap, de oregano, de olijfolie en peper en zout in een kom, dek af en laat enkele uren (of een nacht) marineren in de koelkast.

Maak de koolsla. Blancheer de doperwtjes heel kort en laat schrikken in ijswater. Snijd de munt fijn, de kool in heel fijne reepjes en de ui in ringen. Doe kool, doperwtjes, munt en uiringen in een kom. Voeg de geraspte Parmezaanse kaas, de olijfolie en het citroensap toe. Hussel door elkaar en kruid met peper en zout.

Bak de kip in een grillpan en snijd in reepjes.

Dien de kip en de koolsla op met de rucola.



SHISH TAWOOK MET FATTOOSH LIBANESE KIPSPIESEN MET BROODSALADE

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

4 kipfilets
8 satéstokjes

MARINADE

sap van 1 citroen
6 teentjes knoflook
1 dl Griekse yoghurt
2 el olijfolie
1 tl tijm
1 tl paprikapoeder
1 tl zout
2 tl tomatenpuree
¼ tl gemalen peper

FATTOOSH

10 radijzen
1 komkommer
100 g feta
1 tomaat
½ bosje verse dille
1 bosje muntblaadjes
3 lente-uitjes
1 teentje knoflook
2 stukken pitabrood
1 dl olijfolie
sap van 1 citroen
2 dl Griekse yoghurt
peper en zout

WERKWIJZE

Snijdt de kip in blokjes. Meng in een kom de ingrediënten voor de marinade. Voeg de kippblokjes toe, sluit af en marineer minstens 4 uur in de koelkast, maar bij voorkeur een nacht.

Maak de fattoosh. Snijd de radijzen en de komkommer in dunne plakjes en de feta en tomaat in blokjes, hak de verse kruiden en de lente-uitjes fijn en pers het teentje knoflook.

Strijk het pitabrood in met olijfolie en rooster het knapperig en goudbruin. Laat afkoelen.

Meng knoflook, citroensap en olijfolie. Kruid met peper en zout. Doe de verse kruiden, Griekse yoghurt, radijs, komkommer, tomaat en feta in een kom en voeg de dressing toe. Breek het brood in stukjes en voeg dat toe. Meng tot een salade.

Week de houten satéstokjes in water en rijg de blokjes kip eraan.

Zet de grill van de oven op 220 °C en gril de spiesen aan alle kanten tot ze gaar zijn.

Dien de kipspiesen op met de fattoosh.

FATTOOSH IS EEN
LIBANESE
BROODSALADE.



DE ECHTE CAESARSALADE

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

1 krop Romeinse sla
4 kipfilets
1 el olijfolie
ca. 20 broodcroutons
4 eieren
40 g gemalen
Parmezaanse kaas
peper en zout

SAUS

2 reepjes ansjovis
½ teentje knoflook
6 el mayonaise
1 el gemalen
Parmezaanse kaas
1 el worcestersaus
2 tl witte wijn
peper en zout
sap van 1 citroen
2 dl Griekse yoghurt
peper en zout

WERKWIJZE

Maak eerst de saus. Snijd de ansjovis heel fijn en pers de knoflook. Meng alle ingrediënten tot een licht lopende dressing. Kruid met peper en zout en laat rusten.

Kook de eieren 6 minuten, zodat de dooier nog een beetje zacht is. Pel ze en laat ze afkoelen.

Was de sla en snijd in stukken.

Bak de kipfilets enkele minuten aan elke kant op een middelhoog vuur in de olijfolie. Kruid met peper en zout.

Snijd de kip in plakjes en verdeel over de sla. Werk af met de croutons en de gekookte eieren en dien op met de saus en de Parmezaanse kaas.



JE KAN NAAR KEUZE OOK REEPJES KROKANT
GEBAKKEN ONTBIJTSPK EN REEPJES ANSJOVIS
TOEVOEGEN AAN DE SALADE.

Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux

- ✓ 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

* Onder voorwaarden. Ga naar otolift.be/sale

**€750,-
Korting***

t.e.m. 30-04-21

Ontvang gratis
onze brochure!



Dunste enkele
rail ter wereld!



Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

OKRA21

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



OPENLUCHTMUSEUM ALS WANDELPARK

BOKRIJK

Info

Openluchtmuseum
Bokrijk, Bokrijklaan 1,
3600 Genk,
011 26 53 00,
www.bokrijk.be.

Bereikbaarheid: goed
bereikbaar met de
trein. Bokrijk heeft een
eigen station op 5 min.
stappen van het
domein.

Met de wagen: er zijn
2 ruime parkings bij
het domein.

Tekst CHRIS VAN RIET // Foto's CHRIS VAN RIET, SHUTTERSTOCK EN TOERISME LIMBURG

Iedere generatie herinnert zich wellicht een schooluitstapje naar het Limburgse Openluchtmuseum Bokrijk. Tijd om je geheugen op te frissen. Met of zonder kleinkinderen, een wandeling door het Museumpark is steeds een belevenis.

Wij volgden het bewegwijzerde parcours van ongeveer 4 km, goed voor een uurtje benen strekken en ondertussen genieten van de rijke geschiedenis die het domein ons voorschotelt. Deze route is volledig rolstoeltoegankelijk, al zijn enkele kasseistukken wat minder comfortabel.

Cisterciënzers

Al in de dertiende eeuw bestond het woud dat toen *Buscurake* genoemd werd, een gebied rijk aan beukenbomen. De cisterciënzers van Herkenrode bouwden er een boerderij die twee eeuwen bewerkt werkt door de broeders van de abdij van Herkenrode. Het domein kwam daarna een paar keer in privéhanden en werd uiteindelijk in 1938 gekocht door de Provincie Limburg. Het duurde echter nog tot 1953 eer de toenmalige Limburgse gouverneur Roppe besloot op deze plek een Openluchtmuseum in te richten. Zijn buste kan je bewonderen in het park. Niet toevallig in 1958, het jaar van de Wereldtentoonstelling in Brussel, opende het museum zijn deuren.

Levend erfgoed

Sindsdien herbergt dit domein een unieke verzameling authentieke gebouwen met huisraad en bijhorend gereedschap, afkomstig uit verschillende Vlaamse regio's en tijdperiodes. Dankzij deze indrukwekkende verzameling onroerend erfgoed van 120 historische gebouwen is het Openluchtmuseum sinds



Acteurs kruipen in de huid van een personage anno 1913.

LIVING HISTORY

Tijdens de maanden juli en augustus kruipen vier tot acht acteurs in de huid van een personage uit een Haspengouws dorp anno 1913. Mijnheer pastoor houdt zijn donderpreek, de meester of de juffrouw geeft les in het schooltje en op de boerderij wordt er hard gewerkt. En in 'De sixties' voeren de levensechte decors van een woonkamer, tankstation of café je zo terug naar de turbulente jaren 60. Of bezoek het Arboretum met een unieke planten- en bomencollectie. Vele van deze planten zijn vandaag de dag met uitsterven bedreigd of zelfs verdwenen uit hun natuurlijke habitat.

1996 beschermd als monument. Kinderen verwonderen zich vooral over de kleine huisjes met strooien dak, over de eenvoudige inrichting van de woningen en het gebrek aan comfort. Maar ook volwassenen zie je soms de wenkbrauwen fronsen en nieuwsgierige blikken werpen in keukentjes en stallingen. Je wordt hier dan ook enkele eeuwen in de tijd terug gekatapulteerd. Uiteraard wekken vooral de ezeltjes en schapenkooien interesse bij het jonge volk.

Wind- en watermolens trekken eveneens de aandacht. Het schooltje roept veel vragen op en ontlokt enkele uitroepen bij de kleinsten. De steiger bij de koivijver lokt vooral

grootouders. Hier kan je even genieten van de omgeving en de prachtige natuur. De huisjes en andere gebouwen zijn zo ingeplant op de site dat het ruimtelijk gevoel nooit ontbreekt.



De watermolen trekt veel volk.



Maar de kleinkinderen kan je ook een paar uur loslaten in de grote openluchtspeeltuin. Daar zorgen schommels, glijbanen en klimtoestellen voor een ander soort erfgoed.

Fietsen door het water

Het domein biedt echter meer dan een verzameling gebouwen. Het Openluchtmuseum ligt in een 550 hectare groot park, een droom voor wandelaars en fietsers. Van hieruit kan je te voet of met de fiets doorsteken naar enkele andere natuurgebieden.



FIETSEN DOOR HET WATER IN BOKRIJK





JE WORDT HIER ENKELE
EEUWEN IN DE TIJD TERUG
GEKATAPULTEERD

Fietsen door het Water ligt aan knooppunt 91 van het fietsroutenetwerk in het domein van Bokrijk, wat ook deel uitmaakt van het uitgestrekte vijverlandschap van De Wijers. Het fietspad doorklieft hier het water van een enorme waterpartij. Belangrijk... Je blijft wel droog ook al steekt je hoofd net boven het wateroppervlak uit!



Het dorpschooltje van Hoeselt.

Indien je je eigen fiets meebrengt, kan je de auto achterlaten op een van de twee parkings van het domein. 🟢



ETEN EN DRINKEN KAN JE IN

- **Bistro Koetshuis:** vlak aan het Kasteel van Bokrijk en net voor de ingang van het Openluchtmuseum vind je Bistro Koetshuis. Gezellig genieten in een adembenemend kader.
- **'t Poorthuys:** dit restaurant bevindt zich in een tweeënhalve eeuw oud gebouw aan de rotonde voor de ingang van het domein.
- Verder zijn er verschillende drankgelegenheden in het Openluchtmuseum: Sint-Gummaris, De Kleinaert, Den Dolfijn en brood-atelier The Slow Bakery.

OVERNACHTEN KAN JE IN

- **Hotel Zuid,** Fletersdel 1, 3600 Genk, 089 32 10 10, www.differenthotels.com.
- **B&B Le Refuge,** Kiewitstraat 247, 3500 Hasselt, 011 332 664 of 0470 577 339, www.lerefugekiewit.be.



Win een overnachting
met ontbijt

Win een overnachting met ontbijt voor twee
in een Open Suite van Hotel Zuid te Genk

Hotel Zuid, Fletersdel 1, 3600 Genk,
089 32 10 10, www.hotelzuid.be. Zie blz. 55.



OOK VOOR EENZAAMHEID GELDT: BETER VOORKOMEN DAN GENEZEN

Tekst MATHIEU MARTENS - VOORZITTER OKRA-ZORGRECHT

De lente is aangebroken. Na de frisse en donkere wintermaanden is het heerlijk om eindelijk alle ramen nog eens wijd open te kunnen zetten en je longen te vullen met verse lentelucht. De lente wordt gezien als een nieuw begin. Juist hier snakken we allemaal naar na een turbulent jaar vol twijfels en onzekerheden.

Velen zijn immers de afgelopen maanden aan huis gekluisterd geweest en misten daardoor warme, betekenisvolle contacten. Bewoners van woonzorgcentra en hun mantelzorgers moesten door de maatregelen om het virus te bedwingen vaak lange tijd echt contact missen. Gelukkig heeft de coronacrisis ook het beste in onszelf naar boven gehaald. Denk aan de belrondes, schrijfacties en alle mogelijke digitale platformen om elkaar op te zoeken. We dragen alle initiatiefnemers een warm hart toe en ze verdienen dan ook een welgemeende dikke merci.

Maar laten we alert blijven. Ook als stilaan het leven zal hervatten, zullen eenzame gevoelens niet plots verdampen in de lentezon. Zo kregen we signalen dat in een grote groep van woonzorgcentra een op vier bewoners van woonzorgcentra nooit bezoek krijgt. Deze cijfers kwamen naar boven door de bezoekersregistraties tijdens corona. Deze cijfers bevestigden de vermoedens dat ook voor corona een aanzienlijke groep bewoners weinig tot geen bezoek kreeg.

**"OOK ALS DE AANDACHT ROND
CORONA GAAT LIGGEN WIL OKRA
VERDER STRUCTUREEL BLIJVEN
INZETTEN OP WARME EN DUURZAME
CONTACTEN."**

Maar al te vaak gaan we op zoek naar snelle, soms vluchtige en tijdelijke oplossingen voor ouderen en eenzame ouderen, want problemen zijn er om snel aangepakt te worden. Maar eenzaamheid kent vele gezichten en los je niet op met eenmalige prikacties. Door de massale aandacht op eenzaamheid bij ouderen, krijg je bijna het idee dat oud zijn synoniem staat voor eenzaam. Alsof ouderen en eenzaamheid van nature bij elkaar horen. Veel goedbedoelde initiatieven willen bovendien eenzaamheid aanpakken, maar vergeten preventie. Voorkomen is beter dan genezen, zegt een oud spreekwoord terecht. Dat geldt ook voor eenzaamheid.

Het is net hier dat OKRA elke dag het verschil maakt. In OKRA zien we dat de ouderen zelf een cruciale rol spelen in de strijd tegen eenzaamheid. Samen vormen we een sterk netwerk waar aandacht en betrokkenheid is op elkaar. OKRA staat garant voor warme contacten. Al jaren zijn we kampioen in het verenigen en verbinden van ouderen. Voor en door ouderen. Dit gaat voorbij de hype.

Ook als de aandacht rond corona gaat liggen wil OKRA verder structureel blijven inzetten op warme en

duurzame contacten. We willen de warmte van OKRA verder laten uitstralen en nodigen daarom iedereen uit om extra aandacht te hebben voor elkaar, met een bijzondere aandacht voor ouderen in een kwetsbare positie.

In dit speciale *OKRA-magazine* over de zorgwerking van OKRA lees je hoe organisaties en mensen een moeilijke uitgangspositie veerkrachtig ombuigen tot iets nieuws. Roel Eerlingen, directeur van Integro vzw, geeft aan dat deze crisis zaken heeft mogelijk gemaakt die al tien jaar niet wilden lukken. Ouderenpsycholoog Luc Van de Ven heeft een strategie over hoe we eenzaamheid kunnen bestrijden. Katrien Peeters, Liesbet Van Vlasselaer en Viv Gemoets laten de stem van de mantelzorger horen. Bij Tele-Onthaal kan je terecht als je het moeilijk hebt. En OKRA-leden zeggen een dikke merci aan elkaar. Verbondenheid overheerste de crisis. Laten we die verbondenheid aanwenden als bouwstof om alle goede initiatieven in OKRA en daarbuiten verder te laten ontkiemen.

Een dikke merci aan Familiehulp om deze campagne over verbondenheid te steunen!

Een dikke merci aan jullie allen en blijf verbonden!

Namens de vrijwilligers en medewerkers van OKRA-ZORGRECHT

mathieu

JOUW ZORG ONZE ZORG

Sinds 2010 biedt ouderenvereniging OKRA een bijzondere dienstverlening aan voor al wie zorg nodig heeft of zorgt voor een familielid of vriend. De erkende vereniging voor zorggebruikers en mantelzorgers draagt de naam OKRA-ZORGRECHT. Hiermee zet OKRA zich ten volle in voor de belangen en vragen van bewoners in woonzorgcentra, hun familieleden en mantelzorgers. Ook jij bent van harte welkom!

OKRA zorgt voor jou

- OKRA-ZORGRECHT biedt je een **luisterend oor** en geeft je **advies op maat**. Je kan er terecht voor al je zorgvragen, bekommernissen of moeilijkheden. Bij klachten wordt er naar een gepaste oplossing gezocht.
- Wanneer je je net in een nieuwe zorgsituatie bevindt, is er nog veel onduidelijk. Via **goede informatie** wil ZORGRECHT je op weg helpen. Als lid ontvang je jaarlijks het OKRA-zorgmagazine, tweemaandelijks de digitale nieuwsbrief en lees je info op de website. Ben je ook OKRA-lid? Dan kan je je tanden zetten in het maandelijks ledenblad OKRA-magazine, gevuld met zorgartikels.
- Zin in fijne ontmoetingen op een van de vele **ontmoetings- en vormingsactiviteiten**? Neem dan een kijkje op www.okra.be.
- OKRA-ZORGRECHT **behartigt** niet alleen je persoonlijke **belangen**, maar ook die van andere zorggebruikers en mantelzorgers. Speciale aandacht gaat uit naar bewoners van woonzorgcentra. OKRA zit regelmatig samen met de overheid en andere zorgorganisaties om je wensen en noden aan te kaarten.

Kosteloos en voor iedereen

Ben je net opgenomen in een woonzorgcentrum of woon je nog thuis? Jong of al iets ouder? Al wie zorg nodig heeft of zorgt voor een familielid of vriend, kan als lid **gratis** een beroep doen op OKRA-ZORGRECHT. Je hoeft geen OKRA-lid te zijn om je aan te sluiten bij ZORGRECHT.

TIJD VOOR EEN BABBEL?

02 246 57 72

zorgrecht@okra.be

OKRA-ZORGRECHT, PB 40, B-1031 Brussel

www.okra.be

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 16.00 uur (op vrijdag enkel in de voormiddag).

LID WORDEN

Meld je gratis aan op www.okra.be of via onderstaand strookje:

Naam

Voornaam

Adres

E-mailadres

Geboortejaar

☐ wenst lid te worden van OKRA-ZORGRECHT

Ik ben ☐ zorggebruiker
☐ mantelzorger
☐ geïnteresseerde

A close-up portrait of Roel Eerlingen, a middle-aged man with short, light brown hair and blue eyes. He is wearing a dark jacket over a light blue shirt. The background is a blurred view of a modern building with large windows and a balcony.

ROEL EERLINGEN, ALGEMEEN DIRECTEUR INTEGRO

HET WOONZORGCENTRUM NA CORONA

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto's WALTER SAENEN

“Een crisis is niet alleen een tijd van angst en zorgen. Het biedt ook een kans om voor het goede of het foute te kiezen.” Het citaat van de Zuid-Afrikaanse mensenrechtenactivist Desmond Tutu zou een goede leidraad zijn voor hoe we in ons land omgaan met de corona-pandemie. Roel Eerlingen die aan het hoofd staat van het Limburgse Integro vzw, blikt terug op het voorbije jaar en kijkt ook vooruit.



In totaal draagt Roel Eerlingen met een team van 1100 medewerkers zorg voor bijna 1500 ouderen, verspreid over negen woonzorgcentra, assistentiewoningen en dagverblijven in Limburg. Dat is een gigantische organisatie en het vroeg in het voorbije jaar heel wat inzet en creativiteit om de pandemie die vooral bij de kwetsbare ouderen ongenadig toesloeg te beheersen. Roel: "We zijn een sociale non-profitorganisatie die geïnspireerd is door het christelijk geloof om zorg te dragen voor de medemens. Uiteraard was dit geen fijne periode. We hebben 65 bewoners verloren, wat dramatisch veel is.

Anderzijds moesten we dat cijfer ook relativeren. We richten ons op de meest zorgbehoevende senioren, die meestal al ziektes met zich meedragen. Voor

velen was een Covid-19 besmetting de laatste druppel. Maar als ik het jaar 2020 moet samenvatten in één woord, dan denk ik toch aan verbondenheid. Op alle vlakken heeft deze crisis zaken mogelijk gemaakt die al tien jaar niet wilden lukken."

Praten met elkaar

De eerste dagen toen de pandemie de neus aan het venster stak, brachten veel bezorgdheid en ook paniek met zich mee. Woonzorgcentra gingen van de ene dag op de andere op slot, zonder enig overleg. Roel: "Ik begrijp dat, we kenden de vijand niet, hadden geen middelen om ons er tegen te beschermen en geen idee hoe ernstig de gevolgen zouden zijn. Dan kies je voor veiligheid. Naarmate het meer duidelijk werd hoe we ermee moesten omgaan, betrokken we onze bewoners en hun familie bij het nemen van beslissingen. Ik stel wel vast dat deze gene-

ratie ouderen zich nog snel schikt naar een regime dat hen wordt opgelegd. 'Zij zullen wel het beste weten wat goed voor ons is', zit er bij velen nog diep in. Ik denk niet dat de volgende generaties op die manier met beslissingen van hogerhand zullen omgaan en dat hoeft ook niet. We leerden ook dat in een situatie waarin fysiek contact niet mogelijk is, correcte informatie belangrijk is. Families waren terecht bezorgd over de toestand van hun ouders en mochten ons op elk moment bellen. Zelf heb ik de kracht van sociale media ontdekt, zowel voor de families als voor onze medewerkers. Een filmpje om hen

aan te moedigen, bekennen dat het ook voor mij als directeur soms te zwaar was... Ook buiten de muren van onze organisatie werd mijn stem verder gehoord

dan ik kon vermoeden. Zo is er een moment geweest dat de verschillende overheden een andere beslissing namen om het zorgpersoneel voor hun inzet een extra premie te geven. Op Vlaams niveau bleven de woonzorgcentra in de kou staan. Een boze tweet dat ik met die gang van zaken de continuïteit in de ouderenzorg niet langer kon garanderen, ging toen bliksemsnel door het hele land."

Samenwerking en solidariteit

Toch blijft voor Roel Eerlingen het gevoel van samenwerking dat is ontstaan overheersen. Roel: "Er kwam hulp van alle kanten, zowel organisatorisch als in solidariteit. Ik kan de taarten en pizza's die lokale handelaars aanbrachten niet tellen. Eerlijkheidshalve moet ik er aan toevoegen dat de witte lakens aan de huizen me niet echt konden bekoren. Solidariteit gaat ook over niet

**WE LEERDEN OOK DAT IN EEN
SITUATIE WAARIN FYSIEK
CONTACT NIET MOGELIJK IS,
CORRECTE INFORMATIE
BELANGRIJK IS.**





"TOCH DENK IK NIET DAT WE SNEL ONZE MONDMASKERS ACHTERWEGE ZULLEN LATEN. OOK ELKAAR EEN HAND GEVEN, KNUFFELLEN... IK ZIE HET NIET ONMIDDELIJK WEER GEBEUREN."

>> naar de Antwerpse Meir gaan als de epidemiologische toestand dat nog niet toelaat. Daar knelde het schoentje toch wel een beetje. Ik focuste me vooral op de samenwerking met andere spelers in de zorgsector. Ziekenhuizen uit de buurt hebben ons bijgestaan met medisch materiaal, fysieke hulp en advies. En toen in het begin van de pandemie een groot tekort aan mondklappers dreigde, heeft de familie van de JBC-kledingketen die in onze regio woont, ons geholpen door het opzetten van een luchtbrug met hun productiebedrijven."

Veerkracht

Zorgverleners zagen het voorbije jaar een golf van respect en solidariteit over zich heen komen. Maar heeft het ook bijgedragen tot de veerkracht om de werkdruk te blijven aankunnen? Roel: "Van meet af aan hebben we sterk ingezet op individuele psychologische bijstand en groepsgesprekken waarin het personeel zijn zorgen en angsten kon ventileren. Ik zou het perfect begrepen hebben als er een personeelslid zou zeggen: ik ben op, het gaat niet meer. Maar op enkele uitzonderingen na, is iedereen blijven werken. Zelfs als ze zelf besmet

waren, kwamen ze helpen op de Covid-afdelingen. Ik denk dat het eigen is aan deze mensen die voor een sociale job kiezen. Zij doen het niet voor een goed salaris – uiteraard moet er een correcte vergoeding zijn – maar omdat het bij hun normen en waarden past. Ik ben daar erg van onder de indruk. Naar de toekomst kijk ik een beetje dubbel. We hebben een jaar lang gewerkt op een hoog adrenaline-niveau en experts denken dat de weerslag daarvan nog moet komen. Ik weet het niet. Intussen zijn alle bewoners en personeel van onze woonzorgcentra gevaccineerd, dat brengt ons op een eilandje waarin opnieuw veel meer mag. Dat is echt een kantelpunt geweest, we leven niet langer met het risico van een besmetting die een uitbraak wordt zodat je weer voor twee maanden zware zorg vertrokken bent. Toch denk ik niet dat we snel onze mondklappers achterwege zullen laten. Ook elkaar een hand geven, knuffelen... ik zie het niet onmiddellijk weer gebeuren."

Het woonzorgcentrum herdenken

De pandemie is op vele persoonlijke vlakken erg ingrijpend geweest.

Maar stuurt het ook het zorgbeleid een andere richting uit? Roel: "Wat we zeker geleerd hebben, is dat het in de toekomst kleinschaliger en inclusiever moet. Zowel in architectuur als in het geven van zorg. We moeten naar flexibele woonunits die we naargelang de behoefte van de zorgvrager kunnen aanpassen. Een woonzorgcentrum mag geen instituut zijn, het moet deel uitmaken van de lokale gemeenschap en midden in het dorp of wijk staan. Elke burger zou hier in en uit moeten kunnen lopen. Op epidemiologisch vlak hebben we ook geleerd dat in een kleine gemeenschap een virusuitbraak veel beter beheersbaar is. Organisatorisch moeten we dan weer groter denken. Publieke middelen moeten we kostenbesparend inzetten door samenwerking in het delen van kennis en faciliteiten. Dat is moeilijk omdat we dan als christelijk geïnspireerde centra misschien een deel van onze identiteit moeten opgeven. De grootste bedreiging echter van het opgeven van die identiteit is het niet willen samenwerken." 

Info: www.integrozorg.eu



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 Kanjerkralen 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 opgezaald, 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, giften van 40 euro en meer zijn **afteikbaar**, daarvoor krijgt u van ons een attest.

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



KATRIEN PEETERS EN LIESBET VAN VLASSELAER, ONDERZOEKERS:

“MANTELZORGERS WILLEN PARTNER IN ZORG ZIJN”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's JÜRGEN DOOM

De verhuis naar een woonzorgcentrum is een van de ingrijpendste gebeurtenissen in een mensenleven, hoorde ik een rusthuisbewoner eens vertellen. “Maar ook een grote verandering voor de mantelzorger,” zeggen Liesbet Van Vlasselaer en Katrien Peeters van de hogeschool UCLL (University Colleges Leuven Limburg). Na drie jaar onderzoek maakten ze een inspiratiegids samen met woonzorgcentra, mantelzorgers en mantelzorgverenigingen zoals Samana en OKRA.



“We klopten aan bij vier woonzorgcentra, spraken er met meer dan tachtig ouderen, mantelzorgers, zorgverleners en beleidsmedewerkers, en vroegen hen naar hun noden en behoeften voor, tijdens en na de verhuis naar het woonzorgcentrum.”

Liesbet Van Vlasselaer woont in Betekom bij Werchter (Vlaams-Brabant) met haar man, drie pubers en heel binnenkort een hond. Katrien Peeters woont in Oudsbergen (Limburg) samen met haar vier kleine kinderen van negen tot vijf jaar. Liesbet en Katrien zijn allebei verpleegkundige en doen praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek in opdracht van het University College Leuven-Limburg (UCLL). Het doel van dat onderzoek is vernieuwing te brengen in de zorg. Katrien is voltijds onderzoeker in Genk. “Ik heb het vuur van de zorg in mij en de drang om dingen beter te maken,” bekent ze. Liesbet is ook nog lector verpleegkunde in UCLL, campus Gasthuisberg en thuisverpleegkundige in bijberoep. “Ik werk heel graag met mensen,” lacht ze, “het verhaal van de patiënten boeit mij enorm. Je komt in veel huizen, en vaak bij mensen die alleen zijn. In het begin schrok ik ervan hoeveel verdriet er is, nu merk ik hoe belangrijk mijn aanwezig-zijn is en hoeveel vertrouwen mensen je geven.”

Liesbet en Katrien zijn net terug van een bezoek aan drie van de vier woonzorgcentra, waar ze in 2018 en 2019 hun interviews afnamen om in kaart te brengen hoe je als woonzorgcentrum beter met mantelzorgers kan omgaan. In 2019 startten ze daarrond een traject op. Het is de eerste keer sinds corona dat ze ter plekke op bezoek konden gaan, en dat deed hen bijzonder veel deugd. “We reden naar huis op vleugels,” vertelt Liesbet.

“Iedereen was gevaccineerd, en dat gaf echt een nieuwe adem,” vult Katrien aan.

Laat ons even terugkeren naar jullie onderzoek rond de verhuis naar het woonzorgcentrum. Ik kan me voorstellen dat mantelzorgers zich op dat moment een beetje uitgeschild voelen?

Katrien: “Dat is zeker zo. De mantelzorger voelt zich verweesd. Het gaat om een heel pijnlijk proces, en is niet iets van die verhuisdag alleen. Het begint vaak al bij een moeilijke communicatie tussen de mantelzorger en zijn naaste over een mogelijke verhuis, waarbij die verhuis dan plots toch heel onvoorbereid en abrupt gebeurt. Een oudere wordt opgenomen in het ziekenhuis, hij is nog onvoldoende hersteld en moet naar het kortverblijf. Terug naar huis gaan blijkt onmogelijk dus volgt snel het woonzorgcentrum. Zo’n verhuis zorgt voor spanningen en emoties. Toch is er vaak ook een gevoel van opluchting bij de mantelzorger: hij hoeft die zware zorg niet meer te

dragen. Maar die opluchting slaat snel over in schuldgevoel en spijt. Bovendien heeft de mantelzorger het gevoel dat alles uit zijn handen wordt genomen. En dat doet pijn.”

Wat zijn de belangrijkste noden en behoeften van de mantelzorgers?

Katrien: “Gehoord worden. Dat een zorgverlener zegt: ‘Jij bent de expert, jij kent het levensverhaal van je partner of van je ouder: vertel eens.’ De mantelzorger wil medepartner worden en verder in de zorg betrokken worden.”

Kan je dat concreet maken?

Liesbet: “Ik denk aan een zoon die altijd voor zijn moeder heeft gezorgd. Hij heeft een gezin met twee kinderen. Hij vertelde me dat de overgang groot was. Eerst stond hij altijd paraat, dag en nacht kon hij gebeld worden omdat mama gevallen was. Dan volgde oef, ze kan naar het woonzorgcentrum. Maar van zodra zijn moeder daar was, vroeg hij zich af hoe het met haar was. Hij wou weten hoe ze zich voelde, wilde haar zien en gaan helpen.”

In welke rol komt een mantelzorger terecht? Wordt hij dan een bezoeker? Wordt hij mee betrokken in de zorg? Wordt hij vrijwilliger die mee gaat op activiteit en de rolstoel duwt?

Liesbet: “Mantelzorgers zijn zoekende rond de nieuwe rol die ze kunnen aannemen. Een directeur van een woonzorgcentrum zei me eens: ‘Het mooiste compliment dat we kunnen krijgen, is dat mantelzorgers na het overlijden van hun naaste, er als vrijwilliger blijven hangen. Het is een teken dat ze zich hier thuis voelen.’”

Katrien: “De mantelzorger wil de gewone rol die hij had, als kind of als partner, verder zetten. Die emotionele band, die hij vroeger had met zijn naaste, aanhalen en ver-



KATRIEN: “DE MANTELZORGER WIL MEDEPARTNER WORDEN EN VERDER IN DE ZORG BETROKKEN WORDEN.”



>> diepen. Maar daarnaast wil hij ook zeker wel eens een rolstoel duwen of iets doorspreken.”

Liesbet: “Een mantelzorger kan ook zorgvrager zijn. Waar kan hij terecht met zijn vragen? Woonzorgcentra kunnen hierin enorm ondersteunend zijn. Maar ook mantelzorgverenigingen zoals OKRA. Het is aan de professionelen en organisaties om naar de mantelzorgers te luisteren en hen te informeren over bv. bestaande zelfhulpgroepen.”

Katrien: “Ook een zorgverlener, die elke dag in de directe zorg van een bewoner staat, kan een mantelzorger de vraag stellen: ‘En hoe gaat het nu met u?’ Het doet een mantelzorger ongelooflijk veel deugd die vraag te horen en erkent hem in zijn rol.”

Jullie hebben een inspiratiegids geschreven over hoe woonzorgcentra kunnen omgaan met hun mantelzorgers. Welke tips reiken jullie aan?

Liesbet: “Na die meer dan tachtig interviews met ouderen, mantelzorgers, zorgverleners en beleidsmedewerkers in 2018, zijn we met diezelfde groep van mensen rond de tafel gaan zitten om een antwoord te zoeken op de noden en behoeften van mantelzorgers. Dat mondde uit in twee begeleidingstrajecten voor woonzorgcentra en in een inspiratiegids. Met die gids kan een woonzorgcentrum aan de hand van 17 vragen aftoetsen hoe het kan samenwerken (S) met de mantelzorger, hoe het die het best kan ondersteunen (O), waar het moet faciliteren (F) en hoe het best kan afstemmen (A). We noemen dat het SOFA-model. We hebben ook een samenspelscan voor mantelzorgers en zorgverleners, waarmee zij via een vragenlijst hiaten in de werking kunnen ontdekken.”

Katrien: “Onbekend maakt onbemind. We stellen vast dat de meeste mensen niets afweten van het woonzorgcentrum in hun gemeente. Bovendien horen ze veel horrorverhalen. Zeker in coronatijden, waar ouderenzorg vaak in het nieuws is. Maar de huidige woonzorgcentra zijn helemaal niet te vergelijken met die van vroeger. Mantelzorgers vallen achterover, wanneer ze zien hoe woonzorgcentra het aanpakken.”

Hoe gaat het met het psychisch welzijn van de rusthuisbewoners?

Katrien: “In deze coronatijden heeft men het over jongeren die het moeilijk hebben. Terecht. Maar de ouderen zijn echt wel een vergeten groep. Veel rusthuisbewoners worden al een jaar gegijzeld binnen de vier muren van hun kamer. Een vierde van hun kennissen zijn overleden in het laatste jaar. Ik ga nu een beetje emotioneel worden, maar ik heb mijn

bomma die 98 jaar is sinds maart 2020 niet meer gezien. Intussen zijn alle bewoners van het woonzorgcentrum waar ze verblijft twee keer gevaccineerd. Maar nog is er niets veranderd. Bij mijn mama zijn ze met zes thuis. Al jaren staan de zes kinderen in voor de mantelzorg van hun moeder. Als een van hen er nu op bezoek mag, met een mondmasker en achter plexiglas, begrijpt mijn bomma dat niet. Omwille van een beurtroelsysteem ziet mijn mama haar eigen moeder maar een keer per tien weken. Ook kleinkinderen missen hun grootouders.”

Liesbet: “Het is van ontzettend belang dat mensen verbindingen kunnen aangaan. Zonder die verbinding met anderen loopt het mank inzake psychisch welzijn. Mijn grootvader is 96 en verblijft nog thuis. ‘Het is erger dan tijdens de oorlog,’ zegt hij. Dat vond ik verbluffend. Kan dat dan? Erger dan de oorlog? En dan denk ik aan mijn tante die nog bij hem inwoont, waardoor hij niet alleen is. Maar mijn grootvader zegt dan: ‘In de oorlog mochten we elkaar nog helpen. Nu mag het niet.’ Intussen vragen serviceflatbewoners waar ik als thuisverpleegster kom wanneer zij aan de beurt zijn voor het vaccin. Het is mooi dat de overheid zegt: een of twee knuffelcontacten, ga buiten wandelen of fietsen, dat mag per vier. Maar daar hebben rusthuisbewoners, alleen op hun kamertje of in hun bed, weinig aan.”

LIESBET: “HET IS VAN ONTZETTEND BELANG DAT MENSEN VERBINDINGEN KUNNEN AANGAAN. ZONDER DIE VERBINDING MET ANDEREN LOOPT HET MANK INZAKE PSYCHISCH WELZIJN.”



Inspiratiegids

De inspiratiegids voor de woonzorgcentra rond mantelzorgers is uitgegeven door Politeia. Meer info over het hele project bij mantelzorg@ucll.be



TENA®

Actieve dagen & Ontspannen nachten



24 uur optimaal beschermd

TENA biedt het meest relevante gamma discrete, veilige en vrouwelijk incontinentieproducten. TENA Discreet draagt comfortabel, discreet en veilig voor een actief leven overdag. De speciale TENA Discreet-nachtproducten dragen bij aan een ontspannen nachtrust. De specifieke vorm en lengte bieden optimale bescherming bij een liggende houding.

Probeer nu zelf, vraag een staaltje aan via www.TENA.be



VIV GEMOETS, MANTELZORGER

“DE VERHUIS VAN MIJN MOEDER NAAR EEN WOONZORGCENTRUM VOND IK MOEILIJK”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's JÜRGEN DOOM

Viv Gemoets is al meer dan twintig jaar mantelzorger voor haar moeder, die inmiddels zeven jaar in een woonzorgcentrum verblijft. De moeder van Viv kampt regelmatig met zware depressies en kreeg ook de diagnose dementie. Op zoek naar haar nieuwe rol als mantelzorger ging Viv in gesprek met de zorgverleners.



“Ik ben Viv Gemoets uit Genk, 66 jaar en gehuwd. We hebben een zoon van 28 die ook gehuwd is. Ik heb veertig jaar met jongeren in de bijzondere jeugdzorg gewerkt. Tegen het eind van mijn loopbaan las ik in Visie dat Samana mantelzorgers zocht. Ik werd lid van de stuurgroep mantelzorg regio Limburg, van de provinciale beleidsgroep en van de nationale commissie mantelzorg.”

Twintig jaar zorg om mijn moeder

“Mijn moeder is een persoon met een psychische kwetsbaarheid. Ze kampte regelmatig met zware depressies. Mijn vader heeft altijd voor haar gezorgd. Tot hij darmkanker kreeg. Hij overleed in 1997. Ik was toen 43. Tijdens de ziekte van mijn vader heb ik hem beloofd altijd voor moeder te blijven zorgen. In het begin ging ik naar de winkel, deed de was en de strijk. Naarmate de nood groter werd, kwamen het Wit-Gele Kruis en Familiehulp. Ondanks die extra hulp bleef de ongerustheid over haar veiligheid. Mijn moeder was al een paar keer gevallen. Toen ze ten gevolge van een val naar het ziekenhuis moest, zei de behandelende arts: ‘Het is niet meer te verantwoorden dat uw moeder nog alleen in huis blijft’. Dit advies was de aanleiding tot een opname in het woonzorgcentrum.”

“IK WAS ONZEKER OVER DE INVULLING VAN MIJN NIEUWE ROL ALS MANTELZORGER. IK VOELDE ME NOG STEEDS VERANTWOORDELIJK.”

Verhuis naar het woonzorgcentrum

“De verhuis naar het woonzorgcentrum vond ik moeilijk. Er ging toen veel door mijn hoofd. Veel vragen, veel bezorgdheden, veel onduidelijkheden. Ik vroeg me af of ik haar nu volledig uit handen moest geven, dan wel of ik nog enige regie kon behouden? Ik was onzeker over de invulling van mijn nieuwe rol als mantelzorger. Ik voelde me nog steeds verantwoordelijk. Het moeilijkste in de zorg om mijn moeder is altijd de emotionele ondersteuning geweest. En dat is nog altijd zo.”

Verbindende communicatie

“Op een bepaald moment heb ik voor mezelf een afweging gemaakt van wat ik nog kon doen en heb daarover gecommuniceerd met het woonzorgcentrum. Veel mantelzorgers hebben schroom om in gesprek te gaan met de zorgverleners. Ze durven niet veel te vragen, uit schrik dat ze tijd afnemen van de zorgverlener of dat ze je te veel als een bemoeial zullen aanzien. In feite komt het er op aan dat je, mantelzorger en professionele zorgverlener, elkaars bril leert op te zetten, en elkaar respecteert in zijn positie en rol.”

Gunstige evolutie in de zorg

“Er is een gunstige evolutie aan de gang. In veel woonzorgcentra zie je hoe professionele zorgverleners en mantelzorgers, vanuit een soort tweerichtingsverkeer, samen proberen de beste zorg aan de bewoner te verlenen. Vaak gaat het om kleine dingen. Als mijn moeder onrustig wordt omdat een zorgverlener wat lang op zich laat wachten, vraag ik mijn moeder wat geduld te hebben omdat ze nu even iemand anders aan het helpen zijn.”

Mild ouder worden

“Door ouder te worden, word je milder. Je leert welke vriendschappen je moet koesteren en welke je beter loslaat. Ik leerde ook dat open communicatie heel belangrijk is, binnen je gezin, met je collega's, vrienden en familie. Mijn man en ik hebben tegenover elkaar en tegenover onze zoon, ook onze verwachtingen voor later uitgesproken en op papier gezet in een zorgovereenkomst. Maar intussen wil ik nog, tot zolang dat kan, me inzetten als mantelzorger en opkomen voor de belangen van mantelzorgers.”



DE BAND MET MENSEN MAG JE NIET LOSLATEN

Op het ogenblik dat dit *OKRA-magazine* wordt gemaakt, is het precies een jaar na de eerste lockdown-maatregelen. Ondertussen zijn we een jaar verder en hebben we heel wat geleerd: dat wc-papier schaars is, dat mensen meer gekookt, geklust en geprutst hebben en dat er achter elke hoek tot dan onontdekte wandelwegen liggen. Maar het belangrijkste is wel: zonder menselijk contact zijn we niets. Roger, Moniek, Jean-Hubert, Denise, Annie, M.-C., Annie, Maria en Magda vertellen waarom verbondenheid zo belangrijk is.

ROGER

"Er is veel tijd om te laten weten dat we er nog zijn en aan elkaar te denken. Ik bel regelmatig met enkele leden die alleenstaand en minder mobiel zijn en vraag hen of ze moeilijkheden onder vinden met boodschappen. Ik probeer ze dan concreet van dienst te zijn. Zo is er Maria, 86 jaar, ze was al tweemaal met haar fiets naar de supermarkt gereden voor toiletpapier en telkens was het rek leeg. Ik heb haar kunnen helpen."



DENISE

"Ik heb een zingevend berichtje doorgestuurd aan onze leden en de reactie was: *'Een opkikker, zo'n berichtjes mag je zeker nog doorsturen!'*"



"IK VOEL DAT HET BELANGRIJK IS OM MENSEN
EVEN OP TE BELLEN EN TE LUISTEREN."

MONIEK

"Ik voel dat het belangrijk is om mensen even op te bellen en te luisteren. Op zo'n momenten voel ik me machteloos bij het verdriet en er niet naartoe kunnen gaan om even een knuffel te geven! Gisteren belde ik met een jongen wiens mama - een vriendin van mij - gestorven is. Hij mist haar zo. Je woont twee huizen van elkaar en kunt niets meer doen dan luisteren en bemoedigen."



ANNIE

"Ondertussen zijn we creatief en blijven we in contact met familie en vrienden via mail, telefoon, GSM en zelfs een babbeltje achter glas of op de stoep. We overleven het wel! We hebben het altijd al gedaan!"

MARIA

"Alle plezante dingen stonden op non-actief. Omgaan met een lege agenda was nieuw voor mij. De spontane babbels, het samen fietsen met mijn vrienden van OKRA... Alles wat zo vanzelfsprekend leek, is weggefallen. Nu pas beseft ik hoeveel deze momenten voor mij betekenen. Ik kijk er naar uit wanneer we elkaar kunnen terugzien. Ik wil al mijn vrienden bedanken voor wie ze zijn. Een dikke merci!"



JEAN-HUBERT

"Het wonder van de mens is zijn zorg voor elkaar. Overal bloeien initiatieven van zorg, aandacht en goedheid. Het virus van de kleine goedheid is actief. Respect voor al de zorgverleners en allen die hoe en waar dan ook betrokken zijn in deze moeilijke tijden. Een dikke merci!"

ANNIE

"Als ik nu eens aan jou denk, en jij denkt dan aan mij. Dan denken we aan elkaar en zijn we heel dichtbij'. Dit Whatsapp-berichtje kreeg ik van mijn buurvrouw Carine. Ik vond dat supermooi. Ik woon alleen en zo'n berichtje beurt me dan echt op. We houden met onze burens regelmatig contact, ook in coronatijden. Een dikke merci aan Carine en al mijn burens!"

M.-C.

"Je hebt zo van die mensen die niet opvallen. Ik heb het zelf al meegemaakt: je weet niet hoe het op te lossen of hoe het verder moet. En op het juiste ogenblik is er ineens iemand die soelaas brengt."

MAGDA

"Door OKRA heb ik veel andere mensen leren kennen in de buurt. Ik ben blij als ik ze nu terug tegenkom in de winkel. Dan slaan we even een babbeltje. Dat doet deugd. Het is een opkikkertje in deze coronatijden. *Meer dan ooit besef ik hoe belangrijk het is om warme contacten te hebben en verbonden te zijn met anderen.*"



Vayamundo **Houffalize** | Ol Fosse d'Outh 1, 6660 Houffalize
Vayamundo **Oostende** | Zeedijk 290 - 330, 8400 Oostende
Vayamundo **Quillan** | Domaine de l'Espinat, 11500 Quillan

contactcenter@vayamundo.eu | ☎ 078 156 100

www.vayamundo.eu

Ontdek ons
volledig
aanbod op

vayamundo
holiday clubs

Elfenbloemen

VOOR EEN SPROOKJESACHTIGE APRILMAAND

Tekst en foto's IVO PAUWELS

Epimedium is het plantengeslacht dat in het Nederlands elfenbloem heet, in het Frans fleur des elfes en in het Duits Elfenblume. De hardnekkigheid van de naam over taalgrenzen heen, bewijst dat hij goed gekozen is. De planten zijn lief, sterk en bescheiden. En de bloemen lijken op een onbewaakt moment uit de sprookjeswereld te zijn ontsnapt.



ELFENBLOEMEN VERDIENEN EEN TEER EN GEKOESTERD PLEKJE IN ELKE MOOIE TUIN.

Elfenbloemen zijn van een ongewone elegantie en groeien en bloeien bovendien in malse schaduw en vriendelijke halfschaduw. Ze verdienen een teer en gekoesterd plekje in elke mooie tuin. Ik ga er elk jaar opnieuw voor door de knieën. Dat is ook nodig om ze ten volle te kunnen bewonderen want de planten worden hooguit 30 cm hoog.

Oosterse schoonheid

Bovendien hebben doorlevende kruidachtige planten zelden een blad zo subtiel als dat van de elfenbloemen. Soms zijn de fraai getekende blaadjes doornig getand zoals bij *Epimedium grandiflorum*. Bij *Epimedium x versicolor* verkleurt het naar brons en blijft het de hele winter gaaf behouden. Bovendien zijn de bloemen subtiel.

>>



Ook na de bloei blijft het blad aantrekkelijk, zodat ze tijdens de zomermaanden slechts weinig van hun charme inboeten. Bovendien vertonen een aantal hybriden als toemaatje een lichtbruin getint herfstblad. Zo vallen ze zelfs in dat seizoen nog een keertje op. In de winter verdrogen de blaadjes van de meeste soorten en kruisingen. Ze verschrompelen. Maar ook dan nog markeren ze de plant zodat er geen gevaar voor is dat je de elfenbloemen op het einde van de winter wanneer je de tuin opschoont, over het hoofd ziet. Zolang de bloeistengels nog niet aan de groei zijn, in maart, kan je ze kortwieken met de grasmaaier, als je die op de hoogste stand zet. Zo eenvoudig is dat. Met een heggenschaar gaat het uiteraard ook. 





HET ZIJN STUK VOOR STUK
PLANTEN WAAR JE ALS
TUINBEZITTER ALLEEN MAAR
VERLIEFD OP KAN WORDEN ÉN
BLIJVEN.



De meeste soorten *Epimedium* zijn oosterlingen, afkomstig uit de met nevelslierten versluierde wouden van China en Japan. Andere hebben zich lange tijd verborgen weten te houden in de bossen in Zuidoost-Europa en de wouden langs de Middellandse Zee. Sommige soorten die in het wild ver uit elkaar groeien zorgden in tuinen en parken, waar ze voor het eerst in elkaars nabijheid bloeiden, voor een reeks kruisingen. Vaak zijn die bastaarden nog mooier dan hun ouders. De meeste vasteplantenkwekers bieden naast de soort *Epimedium grandiflorum* vooral hybriden aan met vaak ingewikkelde wetenschappelijke namen. Geen nood, ze zijn allemaal de moeite waard. Het zijn stuk voor stuk planten waar je als tuinbezitter alleen maar verliefd op kan worden én blijven.

Aaneengesloten tapijten

Van nature groeien de elfenbloemen in de schaduw of de halfschaduw in humusrijke grond die nooit helemaal uitdroogt. Het zijn over het algemeen bodembedekkers die mettertijd fraaie aaneengesloten tapijten vormen. Toch zijn ze niet kieskeurig wat hun standplaats betreft: alleen op hete plekken in de volle zon leggen ze het loodje. Ook zijn ze er dankbaar voor wanneer je ze een plek in de luwte geeft, waar de wind gebroken wordt door hoger groeiende planten of door een laag hegje. Als je met deze wensen rekening houdt, dan bloeien ze trouw van eind april tot diep in mei en heb je aan de elfenbloemen fidele planten die zich rustig, maar gestaag uitbreiden. En dat laatste kan zeker geen kwaad want een rechtgeaard tuinier kan er nooit genoeg van krijgen. ■

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

U leest het in onze gratis gids!

Een testament zorgt ervoor dat uw nalatenschap volgens uw wensen wordt verdeeld. Het geeft u controle over wie wat krijgt en voorkomt problemen bij nabestaanden. Stel het opmaken van een testament dus niet uit. Vraag nu onze gratis gids aan met 21 veelgestelde vragen (en antwoorden) over nalaten, testament en schenken. **Inclusief de laatste wijzigingen in kader van de aangekondigde hervorming van de schenk- en erfbelasting.**



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 bestel de gids via komoptegenkanker.be/nalaten.

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

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

Kim en Justine, Eddy en Fredje, de Rode Duivels in Mexico en Rusland: ons land kende heel wat sportieve hoogtepunten. Sommige momenten lijken wat vergeten, al zijn ze van grote betekenis voor de Belgische sportgeschiedenis. Daarom halen we ze hier van onder het stof. In dit nummer blikt Heidi Rakels terug op haar bronzen medaille op de Olympische Spelen van 1992.



De Belgische judodelegatie is met behoorlijk wat ambitie naar Barcelona vertrokken. Maar uiteindelijk kan enkel Heidi Rakels voor een medaille zorgen. Foto: Belga

JUDOKA HEIDI RAKELS VEROVERT ALS UNDERDOG OLYMPISCH BRONS

“IK HAD EEN VREEMDE STIJL, MAAR OOK ZÓVEEL DOORZETTINGSVERMOGEN”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's BELGA, PHOTO NEWS

Een Olympische medaille komt nooit op bestelling, maar Heidi Rakels moet wel heel diep gaan voor de hare. Na een blessure ruilt ze het turnen pas op zeventienjarige leeftijd voor het judo. Trainen doet ze al snel keihard. Intussen moet Rakels ook onder haar normale gewicht duiken om in de juiste categorie te vallen. Maar de beloning kleurt brons en de voldoening is groot. Als enig lid van de ambitieuze Belgische judodelegatie keert ze met een medaille terug uit Barcelona.

“Op de Spelen van Montreal zag ik Nadia Comăneci gouden medailles en een tien halen (de Roemeense turnster haalde de eerste tien ooit op de balk tijdens de Olympische Spelen – MVM). Als klein meisje droomde ik ook van de Spelen. Maar na een

zware voetblessure moest ik stoppen met turnen en een andere sport vinden. Judo was een eliminatiekeuze. Ik was zeventien jaar toen ik begon, maar al snel bleek dat ik talent had. Ik begon meteen vrij hard te trainen, ook toen ik aan ingenieursstudies

begon. In mijn hoofd zou ik wereldkampioen worden, al is dat nooit gebeurd. Doordat ik ook een studentenleven had, maakte ik vrienden aan de universiteit. Op hen kon ik rekenen toen ik steeds minder naar de les ging om te trainen. Zo kon ik mijn studies en het judo combineren.”

Geen favoriet

Haar Olympische droom neemt Heidi mee van het turnen naar het judo. Er is echter een probleem: voor haar gewichtsklasse (-72 kilogram) heeft

Ulla Werbrouck het ticket voor de Olympische Spelen van Barcelona in 1992 al beet. Op stage in Japan bedenkt Heidi een oplossing die veel eenvoudiger klinkt dan ze werkelijk is: ze zakt naar de klasse onder de 66 kilogram. Heidi slaagt erin om op korte tijd haar gewicht te doen zakken. Twee maanden later volgt de eerste grote test op het hoog aangeschreven tornooi van Parijs. Ze pakt er de derde plaats.

“Nadien verloor ik heel nipt de finale van het Europees kampioenschap. Misschien was het wel goed dat ik daar niet won, zo beschouwde niemand me als favoriet voor een medaille. Ik hield wel van die underdogpositie. Maar ik voelde wel dat ik bij de top van de wereld aanleunde en putte daar vertrouwen uit zonder dat de buitenwereld mij in de gaten hield. Dat was perfect.”

Wie wel al een tijd iets in Heidi ziet, is judolegende Robert Van de Walle. In de twee jaar voor de Spelen is hij Heidi's trainer. “Ik trainde keihard en daar hield Robert wel van. Hij vond iedereen lui. Ook omdat ik altijd wat aan de kant werd geschoven, nam hij het voor me op. Ik hoorde niet bij de favorieten van nationaal trainer Jean-Marie Dedecker. In Barcelona heeft Robert me begeleid, hij was mijn vertrouwenspersoon. Maar tijdens de wedstrijden zaten ze beiden naast de mat. Al hoorde ik toch amper wat de coach riep als ik aan het vechten was.”

Mentale sterkte

In het vliegtuig op weg naar Barcelona leest Heidi een interview met Ulla Werbrouck. Eerder was er al een ruzie tussen beiden voor de tv-camera. “Ik las dat Ulla me een eizelgänger noemde. Nu vind ik dat een compliment, maar toen klonk dat alsof ik werd afgebroken. Ik was zoiets niet gewoon, kwam net kijken in de judowereld. Maar ik hield mezelf voor dat de medailles pas op de Spelen werden uitgereikt.”



“Na Barcelona zakte ik als een pudding in elkaar. Jaren moest ik herstellen en ik ben nooit meer zo diep kunnen gaan in het judo.” Foto: Photo News

In haar tweede wedstrijd in Barcelona verliest Heidi van de Britse Kate Howey. Daardoor is de kamp om het brons het hoogst haalbare. “Dat was kantje boordje, mijn begeleiders waren het niet eens met de scheidsrechterlijke beslissingen. Maar ik zag nog de herkansingen en de kans op de derde plaats. Die krijg je maar eens om de vier jaar en dan moet je ervoor gaan. Ik reageerde eigenlijk veel volwassener dan de rest.” Uiteindelijk mag Heidi effectief kampen om het brons tegen Alexandra Schreiber. De Duitse is een voormalige wereldkampioene die er ook op de Spelen van Seoul al bij was. Heidi Rakels heeft tot zeven jaar voor de kamp nog nooit op een tatami gestaan. Het verschil in ervaring is dan ook groot. Maar de Belgische

“EIGENLIJK IS HET OLYMPISCH DORP OP HET EINDE VAN DE SPELEN EEN DORP VAN VERLIEZERS. NA ALLE NEDERLAGEN WAS DE SFEER IN DE JUDOPLOEG NIET ZO GOED. IEDEREEN WAS TELEURGESTELD, IK WAS DE ENIGE DIE BLIJ WAS.”

underdog begint sterk aan de wedstrijd. “Al vrij snel kwam ik op voorprong met mijn favoriete beweging. Dat was een eenvoudig trucje dat ik al sinds mijn zeventiende toepaste. Ik trok aan mijn tegenstandster. Als die in een reactie tegentrok, gaf ik haar een duwtje en *lapte ik haar pootje*. Schreiber kende mij duidelijk niet goed en liep in de val.”

“Daarna bleef ik doorgaan. Ik had enorm hard getraind en mijn conditie was dan ook bijzonder goed. Ik bleef vechten en aanvallen en gaf haar zo geen kans om maar iets te doen. Schreiber ergerde zich daar duidelijk aan. Dat zou ik in haar plaats ook hebben gedaan, maar je moet roeien met de riemen die je hebt. Mijn technische basis was beperkt en ik had een vreemde stijl. Als ik daar nu op terugkijk, dan was dat kinderjudo. Maar met zoveel overtuiging, zoveel hart, zoveel doorzettingsvermogen. Ik was die dag mentaal heel sterk.”

Dorp van verliezers

De nacht na haar medaille giert de adrenaline nog door Heidi's lichaam. Ze doet geen oog dicht. De euforie is uiteraard groot, maar veel collega's om haar vreugde mee te delen, vindt ze niet. De Belgische judodelegatie is onder leiding van Jean-Marie





"IN DE JAREN NA BARCELONA HAD IK HEEL VEEL KWETSUREN, TYPISCH VOOR EEN VERMOEID LICHAAM. IK HAD ZES ZWARE OPERATIES ACHTER DE RUG, VIER AAN MIJN SCHOUDER, TWEE AAN MIJN KNIEËN."

"Ik had enorm hard getraind en mijn conditie was dan ook bijzonder goed. Ik bleef vechten en aanvallen." Foto: Photo News

>> Dedecker met behoorlijk wat ambitie naar Barcelona vertrokken. Robert Van de Walle veroverde op eerdere Spelen al een gouden en bronzen medaille. Nicole Flagothier en Johan Laats zijn vicewereldkampioen. Ulla Werbrouck staat aan het begin van een veelbelovende carrière. De sterren staan dus goed. Maar uiteindelijk kan enkel Heidi Rakels België een judomedaille bezorgen. "Eigenlijk is het Olympisch dorp op het einde van de Spelen een dorp van verliezers. Zij zijn met veel meer dan de winnaars. Na al die nederlagen was de sfeer in de judoploeg niet zo goed. Iedereen was teleurgesteld, ik was de enige die blij was. En de mensen van het Belgisch Olympisch en Interfederaal Comité, het BOIC, waren ook wel opgelucht, want ik was de eerste Belgische medaillewinnaar en de Spelen waren al even bezig. Acht jaar later op de Spelen van

Sidney verloor ik wel en dat vond ik verschrikkelijk. Ik was totaal ontgoocheld en zat echt in de put."

Over grenzen gaan

"Na Barcelona kreeg ik een enorme weerbots. Nu zouden ze dat zeker een burn-out noemen. Ik was over mijn grenzen gegaan door de combinatie van keihard trainen, vermageren en mentale druk voelen. Maar ik was zo doelgericht dat ik daar voor de wedstrijd om het brons niets van merkte. Zodra dat doel wegviel, zakte ik als een pudding in elkaar. Jaren moest ik daarvan herstellen en ik ben nooit meer zo diep kunnen gaan in het judo. Dat kon ik wel weer in ons bedrijf (Heidi en haar man hebben samen een softwarebedrijf – MVM). Ik vond het fijn dat ik daarin terug over grenzen kon gaan. Dat is allemaal niet zo erg, mensen zijn wat

te soft soms. Maar je mag het niet te lang doen."

"In de jaren na Barcelona had ik heel veel kwetsuren, typisch voor een vermoeid lichaam. Ik had zes zware operaties achter de rug, vier aan mijn schouder, twee aan mijn knieën. Daarna werd mijn judo veel moeilijker. Technisch werd ik beter, maar door de blessures werd ik meer terughoudend. Atlanta miste ik omdat ik net te laat weer in vorm was. In Sidney werd ik vijfde. Je moet ook geluk hebben, al dwing je dat ook zelf af."

"Nadat ik stopte met judo, heb ik heel lang gedacht dat het niet goed genoeg was, dat er meer in zat. Nu heb ik dat gevoel helemaal niet meer. Die Olympische medaille heb ik toch maar gehad. Ik vind dat ik tevreden mag zijn." ■

Uw huis blijft uw thuis

Uw huis is niet zomaar een huis. Het is een weerspiegeling van uw levensstijl en smaak. Het groeide met u, uw gezin en de steeds veranderende omstandigheden mee en kan dat ook in de toekomst blijven doen. De S200 traplift werd namelijk ontwikkeld om u maximale onafhankelijkheid te bieden in uw dagelijkse routine. Volledig op maat van uw trap, volledig te personaliseren naar uw smaak. Dankzij de S200 traplift kan uw huis nog heel lang uw thuis zijn.

Ga voor meer informatie naar **tk-traplift.be** of bel gratis **0800 26 100**.



Engineering you can trust. For life.



thyssenkrupp

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

woordzoeker

Kunt u alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker? Welk woord kunt u vormen met de overgebleven letters?

- | | |
|-------------------|----------------|
| AUTONOMIE | OVERLOOP |
| BADKAMER | PERSONALISATIE |
| BETROUWBAAR | SERVICEFLAT |
| BEZOEK | STIJL |
| COMFORT | THUIS |
| DESKUNDIG | THUISBLIJVEN |
| DOUCHE | TRAP |
| DUPLEX | TRAPLEUNING |
| ETAGE | TRAPLIFT |
| ETENTJE | TREDEN |
| FAMILIE | VAL |
| GEZELLIG | VALPREVENTIE |
| HUIS | VEILIGHEID |
| INNOVATIE | VERDIEPING |
| KELDER | VRIENDEN |
| KEUKEN | ZOLDER |
| MAATWERK | ZORGeloos |
| ONAFHANKELIJKHEID | ZORGZAAM |

PALESTINA, BRENGEN VERKIEZINGEN LICHT?

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Als je dit leest, weten we of bij de verkiezingen in Israël premier Benjamin Netanyahu verzwakt uit de kiesstrijd gekomen is en of het hem lukt om nogmaals een coalitie te smeden rond zijn persoon en zijn partij, Likoeid.

Nogmaals, want bij de verkiezingen van 23 maart hebben de Israëliërs voor de vierde keer in minder dan twee jaar hun stem uitgebracht voor een nieuw parlement. De drie vorige keren hebben ze zich niet duidelijk uitgesproken of ze de harde aanpak van Netanyahu onderschreven dan wel de oppositie een kans wilden geven.

Netanyahu verzwakt? Een zesde ambtstermijn aan het hoofd van de regering krijgt hij niet op een presenteerblaadje aangeboden. Er loopt tegen hem een proces wegens corruptie, omkoping en fraude in drie zaken. Binnen Likoeid zijn er die vinden dat de tijd van gaan gekomen is en tegen hem opgekomen zijn. Vroegere bondgenoten, met een extreem rechts, religieus etiket, zijn de oppositie ingetrokken. Een nieuwe ploeg, uitsluitend aan de uiterste rechterkant van het politieke spectrum gerekruteerd, is hoe dan ook onmogelijk.

Bovendien is Netanyahu's trouwste ruggensteun, Donald Trump, president af. Zijn opvolger, Joe Biden, heeft laten merken dat hij lang niet zo laaiend enthousiast is. Een profetisch citaat van de filosoof Hannah Arendt uit 1948, vlak na de oprichting van Israël: *"wie denkt er nu dat overwinningen, hoeveel ook, op zichzelf genoeg zouden zijn om Israëls bestaan te verzekeren, als er geen steun was van de Verenigde Staten en de Amerikaanse joden?"*

Duivel in een wijwatervat

Fideel aan zijn reputatie heeft Netanyahu zich geweerd om koste wat kost te overleven. Verleden jaar heeft hij een regering op de been gebracht, met daarin plaats voor *Blauw-Wit*. Die partij is gekant tegen corruptie en voorrechten voor orthodoxe joden - steunpilaren van Netanyahu. *Blauw-Wit* werd opgericht door drie generaals - gewezen stafchefs van het leger - en had bijna evenveel parlamentszetels bemachtigd als Likoeid. De afspraak was dat haar voorman, Benny Gantz, na anderhalf jaar het premierschap over zou nemen. Zover is het niet gekomen. Met sluwe manoeuvres rond de begroting hield Netanyahu zich aan boord.

De sleutels blijven in handen van Netanyahu. *Blauw-Wit* heeft de regeringsdeelneming met een scheuring en fors verlies van zijn aanhang bekocht. Verleden jaar leek het erop dat ze een coalitie zou vormen met de Arabische Eenheidslijst, de emanatie van de Palestijnen die Israëlisch staatsburger zijn - een vijfde van de bevolking - maar dat is niet doorgegaan. Die Palestijnen stemmen maar hebben niet dezelfde rechten als joden. Ze zouden voor het eerst geproefd hebben van de macht. De in het Oost-Europese socialisme wortelende Arbeiderspartij, die lang de teugels in handen had, is gekrompen tot een onbeduidende fractie, van wie er twee verkozenen een portefeuille hadden in het ontslagnemende kabinet.

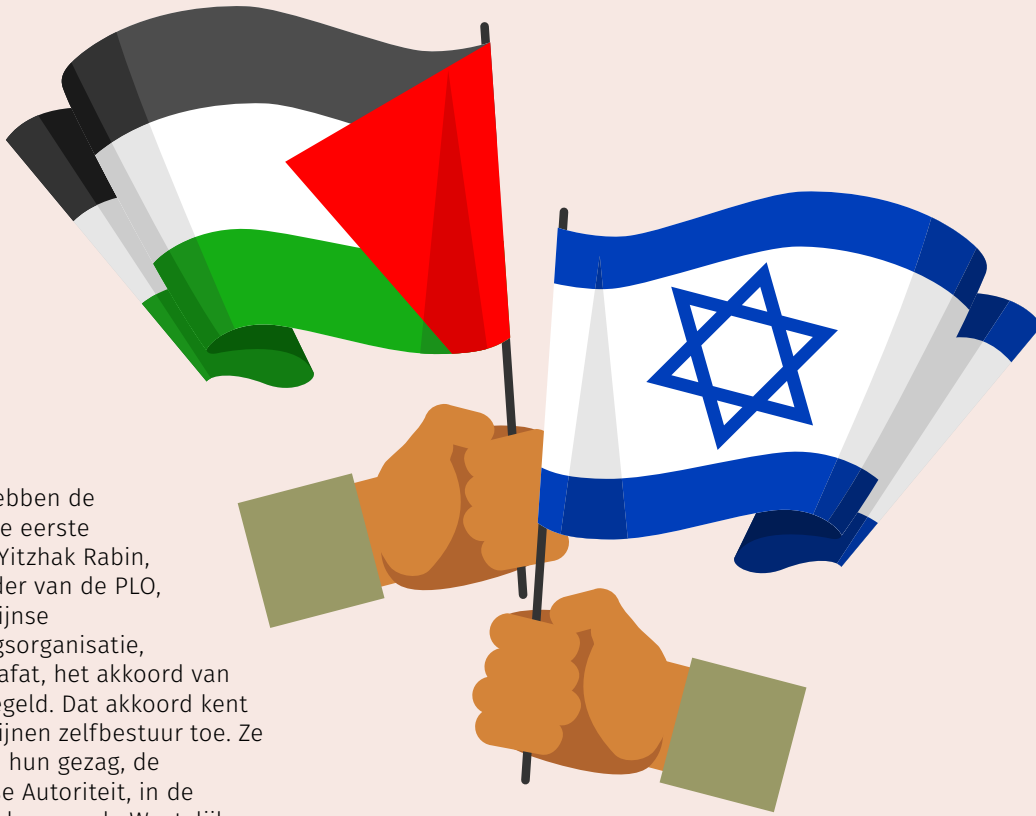
Troeven

Netanyahu heeft de kaart van het coronavaccin getrokken. Nergens ter wereld is de inenting zo snel verlopen. Israël heeft een duur contract gesloten met producent Pfizer, dat het als een testterrein beschouwt. De resultaten ogen prima, het vaccin behoedt tegen sterfte en ernstige vormen van Covid-19. De ruim drieduizend doden waren geen punt in de campagne.

Netanyahu slaat zelfs munt uit de pandemie. Rusland heeft het door Israël betaalde *Spoetnik-V* geleverd aan Syrië, dat in ruil een Israëlische gevangene vrijgelaten heeft. Palestijnse gezondheidswerkers hebben maar met mondkapjes doses gekregen.

Politique politicienne

Tot zover het getouwtrek in de Israëlische politiek. Blijft de Palestijnse kwestie, de essentie van de problematiek in het Nabije Oosten. Netanyahu heeft de voorbije maanden successen geboekt. Onder Trump hebben de Verenigde Staten hun ambassade van Tel Aviv verhuisd naar Jeruzalem, dat ze erkennen als hoofdstad. Sinds enkele maanden hebben drie landen uit de Arabische wereld, Bahrein, Marokko en de Verenigde Arabische Emiraten, Israël erkend. In ruil heeft Netanyahu het plan laten varen om de Jordaanvallei en de joodse nederzettingen op de Westelijke Jordaanoever in te lijven. Die diplomatieke overwinningen ondergraven een langetermijnplossing voor het Palestijnse vraagstuk. Laten we teruggaan in de tijd.



Oslo

In 1993 hebben de Israëlische eerste minister, Yitzhak Rabin, en de leider van de PLO, de Palestijnse Bevrijdingsorganisatie, Yasser Arafat, het akkoord van Oslo bezegeld. Dat akkoord kent de Palestijnen zelfbestuur toe. Ze vestigden hun gezag, de Palestijnse Autoriteit, in de Gazastrook en op de Westelijke Jordaanoever, een stuk Jordanië dat Israël sinds 1967 bezet hield. De grondslag voor een tweestaten oplossing, een joodse en een Palestijnse, was gelegd.

Die onaffe constructie is als een kaartenhuis in elkaar gezakt. Onder Netanyahu zijn er stelselmatig joodse nederzettingen gebouwd op de Westoever, sommige beschermd door een muur die door het Palestijnse gebied kronkelt, zodat ze de facto van Israël deel uitmaken. Naast die netelige zaak willen de Arabische landen voor ze Israël erkennen de oprichting van een Palestijnse staat, het statuut van Jeruzalem en de terugkeer van de vluchtelingen die in 1948 verjaagd zijn – minstens een half miljoen, hun aantal is sindsdien opgelopen tot vijf en een half - opgelost zien. Drie hebben er die voorwaarden dus laten vallen. De steun voor de Palestijnen in hun eigen kamp kalfte af.

Wat nu?

De overeenkomst van Oslo is dood door het optreden van Israël. Begin maart kondigt het Internationale Strafhof aan dat het een onderzoek opent naar misdaden die het sinds 2014 begaan heeft in Gaza en naar het nederzettingenbeleid. Onder het Palestijnse zelfbestuur tiert corruptie welig. Sinds 2006 zijn er geen verkiezingen gehouden. Op de Westoever heeft Fatah de touwtjes in handen, de belangrijkste groep binnen de PLO; in Gaza is het Hamas, ook gevisieerd door het Strafhof.

**ALS NETANYAHU VERZWAKT
UIT DE STEMBUSSLAG KOMT,
WIE VOLGT HEM DAN OP EN
MET WAT VOOR PROGRAMMA
OM HET CONFLICT MET DE
PALESTIJNEN TE BEZWEREN?**

In mei gaan de Palestijnen eindelijk weer hun stem uitbrengen voor een nieuw parlement, eind juli kiezen ze een nieuwe president. Dat kan een frisse wind laten waaien, als er ooit opnieuw gesprekken met Israël komen. Aan de twee kanten hoor je stemmen opgaan om geen tweestaten oplossing meer na te streven maar zowel joden als Palestijnen een plaats te geven in één staat. Voorwaar, er vloeit nog veel water door de Jordaan voor dat idee wortel schiet. Daarom terug naar ons uitgangspunt: als Netanyahu verzwakt uit de stembusslag komt, wie volgt hem dan op en met wat voor programma om het conflict te bezweren?

“Mijn hoop is erop gevestigd dat beide partijen genoeg zullen krijgen van het vechten en dat Israëliërs en Palestijnen tot een pijnlijk besef van de waarheid zullen komen, dat hen ertoe zal dwingen hun toevlucht te nemen tot geweldloze middelen om hun doel te bereiken”, schreef de auteur David Grossman, in 2002. 📌

mobiele vrijheid voor iedereen

Niet meer zo goed ter been? Hulp nodig om je voort te bewegen? Ook dan kan je genieten van een ontspannende fietstocht. Driewielers, duofietsen, fietsen met lage instap en fietsen voor rolstoeltransport ... het aanbod aangepaste fietsen is groter dan je denkt. Je kan zelfs je rolstoel ombouwen tot een handbike om van je stukje vrijheid te genieten. Goed heeft vast de geknipte aangepaste fiets in het assortiment: voor jou en voor je eventuele begeleider. De meeste fietsen zijn bovendien voorzien van elektrische aansturing.

15%
korting
op eigen aandeel
+
gratis
fietsbijstand VAB
(t.w.v. 45 euro)*



driewielers

Kan je moeilijk fietsen door evenwichtsproblemen? Met een driewielers krijg je enorm veel stabiliteit en ondersteuning.



tandem en duofiets

De ideale oplossing als je niet zelfstandig kan fietsen. Je stuurt mee of geniet van het meerijsen zonder dat jezelf meetrapt.



rolstoelfiets

Je rolstoel wordt bevestigd voor het fietsgedeelte. Jij zit vooraan als passagier, de bestuurder van de fiets zit achter jou.

Ontdek onze (elektrisch aangedreven) aangepaste fietsen tijdens onze fietstestdagen op afspraak. Bij je aankoop tussen 1 en 15 april 2021 geniet je van 15% korting en gratis pechverhelping VAB ter waarde van 45 euro.

Tijdens de testdagen krijg je volop deskundig en objectief advies, en de mogelijkheid om de fietsen uit te testen. Volgens de geldende coronaregels werken we enkel op afspraak.

waar	wanneer	uren
Roeselare	2 april	op afspraak 9 – 17.30 u.
	3 april	op afspraak 9 – 12 u.
Zwijnaarde	7 april	op afspraak 9 – 17.30 u.
Turnhout	9 april	op afspraak 9 – 17.30 u.
	10 april	op afspraak 9 – 13 u.
Scherpenheuvel	14 april	op afspraak 9 – 17.30 u.

Maak snel je afspraak via
www.goed.be/fietstestdagen
of 03 205 69 24.



Goed helpt je bewegen. Wil je ook meer weten over scooters en loophulpen? Bel onze mobiliteitsverstrekkers op 03 205 69 24 voor meer info of een afspraak buiten de fietstestdagen. We staan voor je klaar en helpen je graag comfortabel en veilig op weg.

goed
samen met

*actie geldig van 1 tot en met 14 april 2021. Niet cumuleerbaar met andere kortingen.

HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN PIANISTE EN SOPRAAN ASTRID STOCKMAN

CULTUUR IS WAT MENSEN MAKEN

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto BENNIE VANDERPIETE

In de muziekwereld is Astrid Stockman al jaren een gevierde klassieke stem. Het grote publiek leerde haar vooral kennen in 2020 toen ze haar piano opstelde naast de tafel van Karl Van Nieuwkerke in *Vive la Vie*. In wat binnenkort hopelijk opnieuw een cultuurseizoen wordt, laat ze die stem horen in het muziektheater *Dance of the seven Veils* waarin Salomé met haar mystieke sluierdansen al eeuwen hoofden op hol brengt. Astrid: "Ik ben het gelukkigst als ik een publiek kan bereiken dat anders moeilijk in contact komt met klassieke muziek en opera."



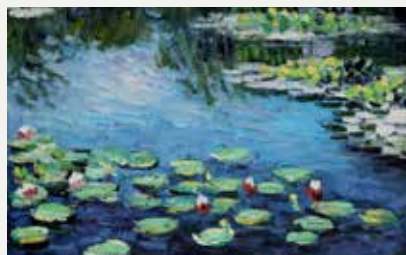
Lectuur met fijngevoeligheid

"Ik lees veel, meestal verschillende boeken door elkaar. Het probleem is dat ik weinig boeken tot het einde lees. Dus las ik af en toe een

boekenstop in maar als vrienden tips aandragen over een goed boek, ben ik toch weer verloren. Momenteel ben ik bezig in *De roes van het heden* van de betreurde Gorki-zanger Luc De Vos. Het is een bundel kortverhaaltjes en dat werkt beter voor mij. Ik hou ook erg van poëzie. Jotie T'Hooft intrigeert me enorm. Ik heb de indruk dat hij heel fijngevoelig was en dat lees je ook in zijn gedichten. Tegelijk is dat ook zijn ondergang geweest want hij stierf al op 21-jarige leeftijd aan een overdosis cocaïne. Met hem zou ik graag een gesprek gehad hebben over hoe je een gezonde balans kan vinden om die fijngevoeligheid in je kunst te gebruiken en toch een stabiel leven op te bouwen."

De waterlelies van Monet

"Op de planning stond een bezoek aan een tentoonstelling over slavernij in het Rijksmuseum van Amsterdam maar door de lockdown is dat nog niet gelukt. Ik kom graag in musea en kan genieten van heel uiteenlopende kunstwerken. Zowel de *Guernica* van Pablo Picasso in het Reina Sofia-museum in Madrid dat over een oorlog gaat als de feeëriek *Sterrennacht* in het Van Gogh Museum kunnen mij ontroeren. In Parijs hou ik van het



Musée de l'Orangerie, vlakbij het Louvre. Als je er op een rustige dag bent, heb je de kans om er op een bankje te genieten van het wisselende licht op de waterlelies van Claude Monet. Parijs bezoek ik wel met een dubbel gevoel. Ik was er voor een concert tijdens de aanslagen van november 2015, gelukkig zonder persoonlijke gevolgen. Als ik er nu ben, bewonder ik vooral de veerkracht van de Parijzenaars."

Alles wordt muziek

"Ik heb geen bepaalde voorkeur voor een componist. Voor mij telt de kracht

"IK WAS IN PARIJS VOOR EEN CONCERT TIJDENS DE AANSLAGEN VAN NOVEMBER 2015, GELUKKIG ZONDER PERSOONLIJKE GEVOLGEN. IK BEWONDER DE VEERKRACHT VAN DE PARIJZENAARS."



die de uitvoerder in het lied legt. Jacques Brel was daar een meester in, net als Leonard Cohen. Ik herinner me nog hoe ik als kind voor het eerst het kerkkoor hoorde zingen. Tot dan kwam muziek voor mij uit de radio of cassette-speler. Die ontdekking dat mensen ook iets kunnen maken met muziek, is me altijd bijgebleven. Tot rust komen bij muziek bestaat voor mij helaas niet. Ik heb een soort professioneel mechanisme dat als ik een geluid hoor, er onmiddellijk muzieknoten aan koppel. Dat kan de bel van de tram zijn, een vogel of de ringtoon van een telefoon. Tenzij de muziek heel complex is, zoals de moderne klassieke muziek van de Hongaarse componist György Ligeti. In die chaos kan ik de rust wel vinden."

Japanse keuken

"Voor mijn werk ben ik al in heel wat landen geweest, maar Japan staat nog op mijn verlanglijstje. Ook voor haar keuken. Ze is puur, gezond en ze gebruiken veel gember, een van mijn favoriete ingrediënten. In mijn herinnering denk ik dan weer aan de zondagse *rôti* met sjalotten, zoals mijn grootmoeder dat kon maken. Ze schepte dan altijd extra veel sjalotten op mijn bord omdat ik er zo verzot op was. Ik heb niet echt een favoriet restaurant. Vooral de omkadering, het gezelschap en de liefde waarmee de kok zijn gerechten klaarmaakt, zijn voor mij belangrijk. Het maakt dan niet uit of het een eenvoudige brasserie is of een sterrenrestaurant."



Info: Astrid Stockman heeft ook muziekprogramma's voor senioren die ze met veel plezier in de woonzorgcentra brengt:

Info op www.stokmanenvos.be en www.astridstockman.be

10 OM NIET TE MISSEN

1 RADI'O ZOUTLOOS

Volg zes afleveringen lang het wel en wee van een nest prettig gestoorde mensen in een rusthuis. Zoutloos ging in 2014 in Oostende in première, en toerde vervolgens langs tientallen woonzorgcentra in Vlaanderen en Nederland. Door corona kan de voorstelling nu niet toeren, maar geen nood! De afgelopen maanden vertaalde Studio ORKA de voorstelling naar een ontroerend en hilarisch luisterspel: Radi'O Zoutloos.

*Info: www.30cc.be/nl/programma/item/radio-zoutloos
Je hoeft geen ticket te reserveren of je vooraf in te schrijven. De link naar de aflevering wordt gepubliceerd wanneer de aflevering online te beluisteren is. De link blijft actief tot en met 18 april.*

Radi'O Zoutloos is een productie van Studio ORKA in coproductie met De Grote Post, kleinVerhaal en TAZ. Met steun van de Vlaamse Overheid.

2 OOG IN OOG MET DE ROMEINEN

Hoe was het écht om te leven in de Romeinse tijd, in Rome en ver daarbuiten? In deze unieke tentoonstelling verneem je het van de Romeinen zelf. Jong en oud, arm en rijk. Hun oprechte verhalen voeren je 2000 jaar terug in de tijd. Ga op tocht door het Romeinse Rijk en bewonder 250 topstukken van het British Museum, in een sfeervol en strak decor: levensgrote beelden van Romeinse keizers en goden, grafstenen met ontroerende opschriften, amforen voor olie en wijn, ravissante juwelen, wapens, fresco's en mozaïeken, schitterend zilverwerk, ... De Romeinse collectie van het British Museum geniet wereldfaam. Een prachtig deel ervan kan je nu eenmalig bezichtigen in Tongeren!

Expo nog tot 1 augustus 2021, Gallo-Romeins Museum Tongeren,

Info en Tickets: www.galloromeinsmuseum.be



3 DE TERUGKEER VAN HET WEESMEISJE

Het zijn zware tijden voor Marie en Paul, hun gezin en de personeelsleden van de villa: de economische crisis hakt erin, de fabriek loopt steeds slechter en ook het atelier van Marie lijdt verlies. Als tot overmaat van ramp ook nog eens Pauls gezondheid achteruitgaat, besluit Marie haar atelier voorlopig te sluiten. In *De terugkeer van het weesmeisje* zullen de bewoners van de villa alles op alles moeten zetten om hun geliefde thuis te redden van de ondergang... Een verhaal over moed en doorzettingsvermogen, vol hoop en optimisme.

De terugkeer van het weesmeisje, Anne Jacobs, Xander Uitgevers, 21,99 euro

> WIN een exemplaar zie pag. 55



4 OORLOGSDOCHTERS

Lord Westerham heeft vijf dochters die allemaal hun plek in de wereld proberen te vinden, terwijl de Tweede Wereldoorlog in alle hevigheid losbarst. Dochter Pamela werkt in het diepste geheim voor MI5 in Londen, terwijl haar zus Margot bij het Franse verzet betrokken raakt. De rest van het gezin deelt hun landgoed met het leger en probeert het leven in het dorp op een zo normaal mogelijke wijze voort te zetten. Als ze een dreigend bericht ontvangen, worden alle verhoudingen echter op scherp gezet: het lijkt erop dat er een Duitse spion in hun midden is... Hoever ga je om je familie te beschermen? En wat als je je vrienden misschien niet onvoorwaardelijk kan vertrouwen?

Oorlogsdochters, Rhys Bowen, Xander Uitgevers, 20,99 euro

> WIN een exemplaar zie pag. 55



5 HET LAM GODS

Het Lam Gods is verhuisd, van de ene kant van de Sint-Baafskathedraal naar de andere. Het bekende kunstwerk hing 35 jaar lang in de donkere Villakapel, maar komt nu veel beter tot zijn recht in de Sacramentskapel. De panelen zijn door een gespecialiseerde firma en met de grootste voorzichtigheid verhuisd. Klaar voor de opening van het nieuwe bezoekerscentrum, op 25 maart. Het Lam Gods is er te bewonderen in een nieuwe glazen kast, met betere verlichting en klimaatregeling.

Info en tickets: <https://visit.gent.be/nl/omg-van-eyck-was-here>



6 DE DWAALWERELD VAN SARALINDE

Het is zomervakantie, Saralindes ouders maken een reportage over de vernietiging van het Panamese oerwoud. Saralinde blijft achter in hun afgelegen landhuis met tante Jasperina. Ze voelt zich in de steek gelaten. De enige met wie ze kan praten, is haar inbeeldvriendje Linus. Ze trekt zich meer en meer terug in de Dwaalwereld in haar hoofd, die zoveel interessanter lijkt dan de echte wereld. De auteursopbrengst van De Dwaalwereld van Saralinde wordt gebruikt voor kleinschalige groene projecten. Dit boek maakt deel uit van een actie van Grootouders voor het Klimaat.

De dwaalwereld van Saralinde, Linda Van Mieghem. Bestellen via www.grootoudersvoor-hetklimaat.be.

21 euro (18 euro + 3 euro verzendkosten) overmaken op de bankrekening van Grootouders voor het Klimaat

BE29 5230 8107 1564 met de mededeling: "Dwaalwereld + naam + adres"



7 WIE NIET HOREN WIL

Tess deelt met haar ex Jason de zorg voor hun dochtertje Poppy. Ze moet nog wennen aan de nieuwe situatie, maar is blij met de hulp die ze van haar vrienden krijgt. Jason is inmiddels getrouwd, maar daar probeert ze zich overheen te zetten. Zelf is ze ook weer aan het daten en ze is best gelukkig, houdt ze zich voor.

Totdat haar dochtertje Poppy vreemde taal begint uit te slaan en een tekening maakt met zwart was-cokrijt – een tekening waarop een figuur te zien is die van een toren valt. Tess raakt ervan overtuigd dat Poppy getuige is geweest van een misdrijf. Ze stapt naar de politie, maar daar wordt ze niet geloofd. Dan besluit ze zelf op onderzoek uit te gaan...

Wie niet horen wil, Nicci French, Uitgeverij Ambo Anthos, 22,99 euro.
> WIN een exemplaar zie pag. 55



8 DE BANGE MENS

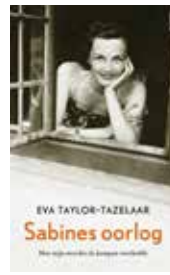
Wat is angst? Die vraag heeft Daan Heerma van Voss, van jongs af aan geplaagd door angsten, lang beziggehouden. Maar diep graven durfde hij niet. Totdat zijn vriendin hem op een herfstochtend een opdracht gaf – hij moest het fenomeen angst doorgronden, voor het te laat was, voor hemzelf én hun relatie. Dat moment betekende het begin van een lange reis, door tijd en ruimte, langs filosofen, kunstenaars en angstlijders, van Jakarta naar San Francisco en van de Vallée de la Misère naar het Engelse platteland. Onderweg kan de auteur ook zijn eigen jeugd, de geschiedenis van zijn familie en de farmaceutische industrie niet ontwijken. Is angst erfelijk bepaald? Wat is het verband tussen angst en agressie, of creativiteit?



De bange mens, Daan Heerma van Voss, Uitgeverij Atlas Contact, 22,99 euro.

> WIN een exemplaar zie pag. 55

9 SABINES OORLOG



Sabine had een onbezorgde jeugd. Ze hield van feestjes en ze zeilde graag. Toen de oorlog uitbrak, rolde ze het verzet in. Maar ze werd verraden en talloze malen gewelddadig verhoord. Velen van haar vrienden werden geëxecuteerd, zij werd naar Mauthausen gestuurd. Eva, Sabines dochter, vindt na haar moeders dood een archief, met daarin liefdesbrieven van piloot Taro, die met zijn Spitfire neerstortte, en van Sabines tweede geliefde Gerard, die door de Duitsers werd geëxecuteerd. Ze vindt piepkleine briefjes van Sabine, die ze vanuit de gevangenis stiekem aan haar moeder stuurde. En ze stuit op een stapel hartstochtelijke,

maar ook angstaanjagende liefdesbrieven van ene Gebele, een Duitse beroeps crimineel die haar in Mauthausen het leven zou redden.

Aan de hand van al deze documenten reconstrueerde Eva het nooit eerder vertelde en aangrijpende verhaal van Sabines oorlog.

Sabines oorlog. Hoe mijn moeder de kampen overleefde, Eva Taylor-Tazelaar, Alfabet Uitgevers, 19,99 euro.

> WIN een exemplaar zie pag. 55

10 PODCAST WIJS, GRIJS EN PUBER

Grijsisme, dat is iets als racisme, maar dan tegenover ouderen. Filosoof en wiskundige Jean-Paul Van Bendegem wil dat ouderen ertegen in opstand komen. Een beetje zoals pubers hun plek op de wereld opeisen. In vijf afleveringen legt Van Bendegem vijf collega-senioren de stellingen uit zijn boek 'Wijs, grijs & puber' voor: journalist Walter Zinzen, geneticus Jean-Jacques Cassiman, kunstenares Anne-Mie Van Kerckhoven, striptekenaar Merho, en auteur Kristien Hemmerechts. Veel ouderen beginnen, ook al zoals pubers, een nieuw leven als ze ouder worden. Ze ontdekken nieuwe interesses en contacten. Het leven staat niet stil met 60, verre van. Deze podcastreeks zijn levendige, bijwijlen heftige, gesprekken geworden over afgeschreven worden en erbij willen horen, over afscheid nemen, over levenswijsheid, over leven na de dood, en over het leven tout court.

info en luisteren: <https://radio1.be/podcast-wijs-grijs-en-puber> of via spotify, google podcasts, apple podcasts.



KUNSTENAAR QUINTEN TORP

DE REALITEIT HERSCHILDERD

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto WALTER SAENEN

Zijn pseudoniem koos Quinten Torp uit de familienaam van zijn moeder van wie hij de creativiteit erfde en uit hoe hij vroeger graag en veel torpedo's schilderde. 'Niet de verwoesting, wel het onverwachte en de impact die het had', zegt Geert Mullens (60) zoals hij in het echt heet. Na een kunstopleiding in Hasselt en een job in de grafische sector, kiest hij vandaag voluit voor zijn artistiek talent. Al was de klik er wel eerder, toen hij in 2008 geselecteerd werd voor de Canvascollectie.

"Schilderen is voor mij niet voor een wit doek gaan zitten en beginnen. Ik ben bang van het witte blad en moet een aanknopingspunt hebben dat ik dan vanuit alle hoeken kan aanpakken. Lange fietstochten komen daarin vaak terug. Zo trok ik enkele jaren geleden met de fiets en een veldschildersezak op de rug door het Limburgse landschap. Zag ik ergens een interessante plek die me inspireerde, maakte ik ter plekke een vluchtige schets in acryl. Weer thuis in mijn atelier begon dan het echte werk met olieverf. Mijn laatste tentoonstelling is het verslag van een fietstocht in de Italiaanse Alpen. *Le Salite* vertelt hoe ik bergen ervaar als klimmen en dalen. Voor dat project werkte ik met foto's die ik onderweg maakte. Dat was dan de basis voor een reeks schilderijen maar niet altijd waren de bergen nog zichtbaar. En er zitten soms fouten in die ik bewust niet corrigeer. Ik laat ze eerder deel uitmaken van het eindresultaat. Verf doet nu eenmaal niet altijd wat ik vraag maar dat is net boeiend. Voor een serie schilderijen waar ik erg veel plezier aan beleefde, was het vertrekpunt een detail uit een werk van oude meesters. De *Pinturas Negras* van Goya waren toen een dankbaar gegeven. Ook een detail uit een keizerskroon op *Het Lam Gods* van Jan van Eyck was zo'n inspiratiemoment. In het uiteindelijke resultaat was van die kroon niets meer zichtbaar. Dan voel ik dat ik mezelf in het perspectief van de schilderkunst heb kunnen plaatsen."

Authenticiteit

"Tijdens een tentoonstelling wil ik aan de bezoekers vooral laten voelen wat ik zelf heb gezien en beleefd. Sommige werken zijn abstract, dan laat ik het aan de toeschouwers over om er zichzelf in te projecteren of hoe een werk hun gedachten kan sturen. Die emotie overbrengen vind ik belangrijk, daarom heb ik ook zoveel bewondering voor muzikanten. Zij hebben een één op één relatie met hun publiek. Een schilder heeft altijd een omweg nodig. Ik vind schilderen best wel vermoeiend, zowel fysiek als mentaal. Een tentoonstelling

opbouwen is constant over en weer lopen, herschikken, beslissen of een werk perfect gepresenteerd is of niet. Ook het schilderen zelf vraagt veel van mijn krachten. Als een werk klaar is, valt ook de spanning weg en voel ik een soort van moeheid over me heen komen. Het heeft niets met de leeftijd te maken. Ik ervaar met het ouder worden wel dat ik me minder laat sturen door mijn omgeving. Vroeger liet ik me wel eens leiden door wat anderen van mijn werk dachten. Nu maak ik wat ik zelf wil maken. Trouw zijn aan jezelf is voor mij belangrijk en ik denk dat dit voor elke kunstenaar wel zo is. Het oprecht leven en het beste zoeken in mezelf maar ook rekening houden met al het andere. Die authenticiteit is de rode draad in hoe ik mijn kunstenaarschap beleef."

Info:

<http://quintentorp.blogspot.com>



"TROUW ZIJN AAN JEZELF
IS VOOR MIJ BELANGRIJK
EN IK DENK DAT DIT
VOOR ELKE KUNSTENAAR
WEL ZO IS."

TIJDENS JAAR 1



**VOOR
EEN NIEUWE BRIL?**

NA HET 1STE JAAR



**VOOR NIEUWE
PETANQUEBALLEN?**

NA HET 2DE JAAR



**VOOR
EEN KUBB-SET?**

NA HET 3DE JAAR



**VOOR
BOLLEN WOL?**

OF IN TOTAAL



**VOOR EEN
TRIP NAAR PARIJS?**

Spaar nu je OKRA-korting bij Elegant!

Graag een voordelige energieleverancier zonder 10 vergelijkingen, 20 telefoons en 50 verschillende tarieven? Elegant bespaart je de moeite! Krijg nu een vast tarief voor de komende 3 jaar en word beloond voor je trouw, niet voor je moeite. Je bouwt vanaf dag 1 al een eerste korting op en krijgt vervolgens een extra cashback per jaar dat je klant blijft.

Da's samen goed voor €285 besparing!

Graag de vergelijking maken? Zelfs dat kan "op't gemak": bel onze energie experts en ze berekenen samen met jou je exacte besparing tegenover je huidige leverancier.

**Bel snel de OKRA-lijn van
Elegant:
+32 15 15 13 78**

Ma-do van 9u-17u30, Vr van 9u-16u
Aanbod enkel geldig voor OKRA-leden. Ook van
toepassing op bestaande klanten.
Liever zelf bekijken? Surf naar www.elegant.be/okra

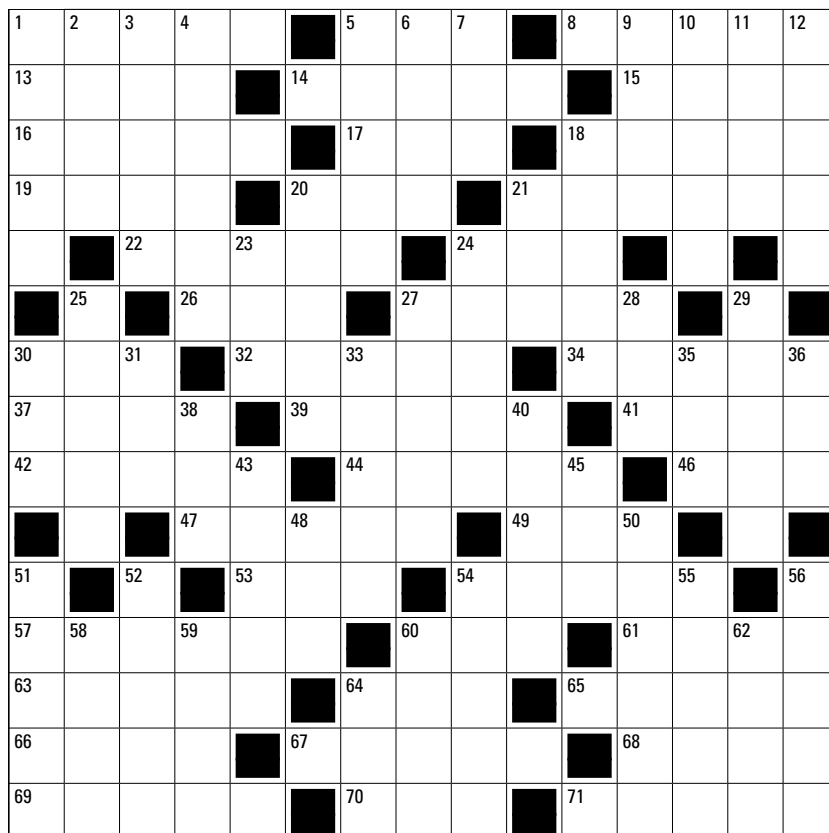


HORIZONTAAL

1 hapje vooraf **5** achterbout van een varken
8 pennetje met kop **13** borrel **14** plaat van
geperste vezels **15** rivier in België **16** veilig **17**
profeet **18** schoof **19** zwak **20** uitroep om een
dier weg te jagen **21** verwonding **22** planten-
ziekte **24** kleefstof **26** een en ander (afk.) **27**
in overvloed **30** allterrainbike (afk.) **32**
schaakterm **34** toeschouwer **37** zijkant **39**
verstoteling **41** rekening **42** woudrund **44**
namaak **46** voegeigenschap **47** eetbaar
knolletje **49** inhoud (afk.) **53** zoen **54** hand-
werksman **57** van bepaald metaal **60** vrou-
welijk (afk.) **61** sluwe streek **63** veegdoek **64**
afslagplaats bij golf **65** vrije keus **66** kleur-
nuance **67** schande **68** grote loopvogel **69**
eenjarig dier **70** bedrijfsgeneeskundige
dienst (afk.) **71** kadaver.

VERTICAAL

1 vrees **2** gemalen graan **3** deel van een
equatoriaalkijker **4** uitgestrekte grasvlakte **5**
ziekteverschijnsel **6** vloeibare mest **7** scan-
techniek **9** vlak **10** aanvankelijk **11** recht-
streeks **12** gedeeltelijk **18** gepruil **20** jongen
21 plezier **23** Europeaan **24** vrouwelijke god-
heid **25** land **27** ziekteverwekkende stof **28**
smart **29** hersteld **30** artikel (afk.) **31** bruto
nationaal product (afk.) **33** opeengepakt
drijfjys **35** heks **36** spinnenwebdraad **38**
direct (afk.) **40** toevluchtsoord **43** pook **45**
ten name van (afk.) **48** zeer vloeibaar **50**
assistent **51** breedteafstand **52** gemeen-
schappelijke weide **54** hardvochtig **55** regel-
matig afwisselende beweging **56** nauw
straatje **58** geul in buitendijks land **59** kerk-
gebruik **60** haal met een borstel **62** plaats in
Zwitserland **64** tot nader bericht (afk.).



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

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

Oplossing Kruiswoordraadsel maart 2021



**Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord
april 2021, PB 40, 1031 Brussel vóór 1 mei 2021.**

De winnaars worden persoonlijk verwittigd. Voeg een
postzegel van 1,10 euro toe (niet vastkleven).

OPLOSSING KRUISWOORD APRIL 2021

24	47	65	41	12	51	17	66
----	----	----	----	----	----	----	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur boek:

Schiftingsvraag: ? Toen Bokrijk nog geen Openluchtmuseum
was, lag er op die plaats een bos. Hoe heette dat bos?

PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN

Een uitgelezen selectie boeken



- ✕ 5 exemplaren van **Kip, makkelijke recepten van bij ons en de wereldkeuken.**
Sophie Matthys, Uitgeverij manteau, 10 euro
- ✕ 5 exemplaren van **De terugkeer van het weesmeisje,**
Anne Jacobs, Xander Uitgevers, 21,99 euro
- ✕ 5 exemplaren van **Oorlogsdochteren,**
Rhys Bowen, Xander Uitgevers, 20,99 euro
- ✕ 5 exemplaren van **De bange mens,**
Daan Heersma van Voss, Uitgeverij Atlas Contact, 22,99 euro.
- ✕ 5 exemplaren van **Sabines oorlog. Hoe mijn moeder de kampen overleefde,**
Eva Taylor-Tazelaar, Alfabet Uitgevers, 19,99 euro.
- ✕ 5 exemplaren van **Wie niet horen wil,**
Nicci French, Uitgeverij Ambo Anthos, 22,99 euro.



Win een overnachting met ontbijt voor twee in een Open Suite van Hotel Zuid te Genk (waarde 125 euro).

De warme gastvrijheid van Hotel ZUID heeft ongetwijfeld met de Zuiderse roots van de gastvrouw en -heer te maken. Daarnaast leeft de stad Genk ook op diverse kleuren en geuren, ieder met zijn eigen passie. Ook in Hotel ZUID drink je Italiaanse espresso, deel je 's avonds Zuiderse gerechten met elkaar, luister je naar zwoele Bossa Nova en plof je neer in het gezellig interieur met Marokkaanse accenten.

Van hieruit ontdek je te voet of per fiets het mooie Limburg!

Info

Hotel Zuid, Fletersdel 1, 3600 Genk,
089 32 10 10, www.hotelzuid.be.



Hey pssst...
Vergeet me niet
aan je raam te
hangen!



SPECIALE AANBIEDING!

LAAG GEPRIJSD!

SCHITTEREND JASJE VAN GROVE TRICOT

Zeer dikke, grove tricot met katoen bezorgt dit tricot jasje modieuze charme. Casual model met sjaalkraag, kabelpatroon en brede ribboorden.

Bijvoorbeeld in maat 46 **N** Lengte ca. 65 cm **K** Lengte ca. 61 cm

70% katoen, 30% polyacryl. Wasbaar.



MODE ALSOF OP MAAT GEMAAKT

Zo kiest u de juiste maat



Uw lengte is...

1,65 m. of langer

kleiner dan 1,65 m.

N NORMALE MATEN

K KORTE MATEN

Schitterend jasje van grove tricot v.a. €59.95

-€20

slechts

€39.95



+ GEDESSINEERD SHIRT

Goed te combineren shirt met een gracieuze bloemenprint. Met ronde hals en 3/4-mouwen. Elk exemplaar is uniek. Elastisch, kreukarm en bijzonder comfortabel.

Bijvoorbeeld in maat 46

N Lengte ca. 64 cm **K** Lengte ca. 60 cm

95% polyester, 5% Elastan. Wasbaar.

-€20

ZO KUNT U BESTELLEN:

per telefoon: **070 - 22 28 28**** en geef code **BNFS21007** door

op internet: **www.atelierng.be** vul het artikelnummer in het zoekveld **BNFS21007** toe aan het winkelmandje.

per post: **vol de bon in en stuur hem gratis op naar: Atelier Goldner Schnitt Gentssteenweg 64, 1730 Asse**

atelier
goldner
schnitt

www.atelierng.be

+ Hoogwaardige, grove tricot

jeansblauw



JA, ik profiteer graag van deze SPECIALE AANBIEDING

1. Ik kies: LENGTE	KLEUR	MAAT	Aantal	Prijs	Totaal
☐ N NORMALE MATEN 1,65 m of langer	TRICOT -€20 ☐ jeansblauw 7316-270 ☐ rosé 7773-826 ☐ taupe 7995-156 ☐ winterrood 8640-209	☐ 40 ☐ 42 ☐ 44 ☐ 46 ☐ 48 ☐ 50 ☐ 52 ☐ 54 ☐ 56* ☐ 58*		€59.95 €39.95 €69.95 €49.95	
☐ K KORTE MATEN kleiner dan 1,65 m	SHIRT -€20 ☐ lichtblauw 5805-920 ☐ grijs 7693-840 ☐ bordeaux 8641-308	☐ 40 ☐ 42 ☐ 44 ☐ 46 ☐ 48 ☐ 50 ☐ 52 ☐ 54* ☐ 56* *hiervan is geen korte maat leverbaar		€49.95 €29.95 €54.95 €34.95	

2. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS in (BNFS21007)

Achternaam/voornaam*

Straat en huis-/busnr.*

Postcode* _____

Woonplaats* _____

BELANGRIJK: om u beter van dienst te kunnen zijn vragen we u om de volgende informatie:

Tel. _____ Geboortedatum _____

Ik ontvang graag informatie en aanbiedingen:

☐ per e-mail

+ de catalogus **gratis**
+ verzending €4.99 **gratis**
TOTAALBEDRAG:

3. Manier van betalen:

☐ Ik bestel op rekening

In uw pakket vindt u uw leveringsnota, gelieve deze rekening te betalen binnen 14 dagen.

Datum _____ Handtekening _____

☐ Ik wil niet bestellen maar wil wel graag **DE NIEUWE CATALOGUS GRATIS** ontvangen.

U bestelt de artikelen volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op de website www.atelierng.be. Informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de bescherming van uw persoonsgegevens vindt u op www.atelierng.be. De informatie die in dit document wordt verzameld, is bedoeld voor intern gebruik door Atelier Goldner Schnitt. De informatie kan worden doorgegeven worden aan de organisaties die contractueel verbonden zijn met Atelier Goldner Schnitt. Als u niet gecontacteerd wenst te worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons meedelen.

*Verplichte gegevens zijn gemarkeerd met een sterretje.

**Variabele kosten volgens operator - max. €0.30/min

Aanbieding geldig tot 30-06-2021 en zolang de voorraad strekt.

F21-3866 ANK FS21