

MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • SEPTEMBER 2021 • JAARGANG 54 NR. 7

WWW.OKRA.BE @OKRAVZW OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine

EXCUSEER JE NIET ALS ER
TRANEN VALLen. TRANEN
ZIJN TEKEN VAN LIEFDE. ALS
IK WEEN OM DE DOOD VAN
MIJN VADER, VOEL IK ME
TERUG VERBONDEN MET HEM.
DUW JE VERDRIET NIET WEG.
VERDRIET DOET JE GROEIEN.

JOHAN TERRYN



EXTRA BIJLAGE
OKRA-REIZEN
WINTER 2021-2022

8

JOS PAUWELS OVER ZIJN
BOEK: IK WIST HET!
LEREN VERTROUWEN OP
JE INTUÏTIE.

29

GERIATER
GUIDO VAN HAMME:
EEN TOTAALPLAN IS HET
BESTE MEDICIJN VOOR EEN
GOED GEMOED

*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:

Waarover zal ik zingen
over regenjassen over het lover van geboomte
of zal ik van de liefde zingen

Waarover zal ik zingen over vliegtuig
blinkend aluminium in de zon en blauwe lucht
of zal ik zingen over de liefde

Over auto's over steden en historie
of zal ik zingen over de liefde

Over vele vreemde dingen
over de gewone
of zal ik zingen over de liefde

Over bloemen over water
over mooie dingen of wat droevig is
of zal ik zingen over de liefde

Over tabak en vriendschap
over geur en wijn
over schepen zeilen meeuwen over ellende
over de ouderdom over de jeugd
of zal ik over de liefde zingen.

Jan Hanlo (1912-1969)

Waarover
zal ik zingen



Abonnement:

Abonneren op OKRA-magazine gaat snel en eenvoudig, stuur je naam en adres aan Liesbeth Kiekens, 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 Liesbeth Kiekens, Jurgen D'Ours, Hilde Van Malderen

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.

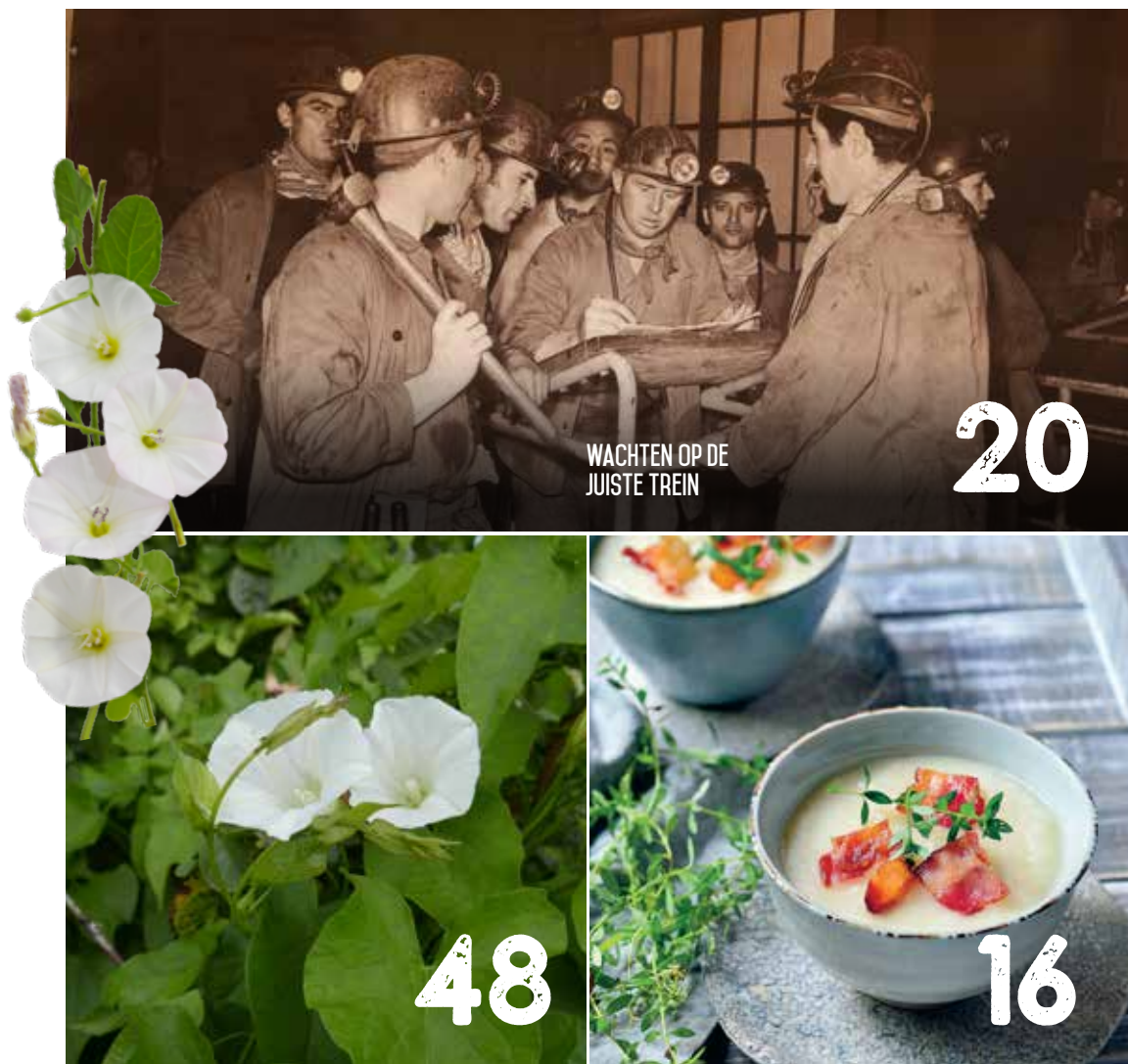
Reclameregie Publicarto, Driehoekstraat 18, 9300 Aalst, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, com@publicarto.be

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: Frank Bahn Müller
Het oktobernummer verschijnt uiterlijk op 27 september 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
Week van de pensioenen | 26 | STANDPUNT
Omdat jij het verschil maakt |
| 8 | GEZONDHEID
Jos Pauwels: "Je intuïtie aan het woord" | 27 | GROOTOUDERS VOOR HET KLIMAAT
#backtothecclimate |
| 12 | OVER WAT TELT
Acteur, theatermaker, schrijver en coach Johan Terryn: "Verdriet en tegenslag doen je groeien" | 29 | EXPERT AAN HET WOORD
Geriatr Gerardo Van Hamme: "Een totaalplan is het beste medicijn voor een goed gemoed" |
| 16 | AAN TAFEL
Heerlijke natuurlijke recepten voor meer energie | 34 | DOORLEEFD
Carla Ronkes (83) zorgt voor mensen die door de mazen van het net vallen |
| 20 | UIT
We zagen allemaal even zwart! | 38 | INTERNATIONALE SAMENWERKING
OKRA en WSM samen rond rechten van ouderen in de wereld |
| 24 | DE WERELD VOLGENS GUY POPPE
Het einde van <i>das mädchen</i> | | |

"DE MEESTE BOMANNETJES BRENG IK SAMEN
IN EEN GROEP, OM HET GEVOEL WEER TE GEVEN
VAN ERGENS BIJ TE HOREN."

LOKETBEDIENDE MET HOOFDPIJN

De trein die ik wil nemen heeft vertraging. (Zucht) Zal ik mijn aansluiting straks nog halen? Of neem ik beter een andere route? Ik stap met mijn vraag naar het loket. De man achter het glas zucht diep en ik voel de ergernis bij me opborrelen. Ik zal te laat zijn op mijn afspraak, niet hij. Dat d  nk ik, maar zwijg. 'Hoeveel overstaptijd is er?' vraagt hij. Dat weet ik niet. 'Je wéét het niet!!!?' De zon schijnt, en ik moet niet dag na dag uren pendelen sinds de pandemie, dat helpt om rustig te blijven. 'Ik neem de volgende trein, via een andere weg', beslis ik. Hij wrijft over zijn hoofd. 'Ik heb hoofdpijn', zegt hij, 'en de computer blokkeert voortdurend, al vijf keer opnieuw moeten opstarten.' Mijn ergernis maakt plaats voor begrip. 'Dat is lastig', zeg ik. 'Wacht', zegt hij wanneer ik wil vertrekken, en kijkt op zijn scherm. 'Je neemt inderdaad beter de volgende.'

Na mij schuift een meisje aan, ze vraagt hoe ze een tienrittenpas moet gebruiken. Ik houd mijn hart vast (wéét je dat niet?!), maar hij legt het rustig uit. 'Dankjewel meneer', zegt het meisje dat van geen pijnlijk hoofd weet. Had ik bits gereageerd op zijn botte antwoord dan was hij nu misschien nog kortaf en ik zat met een verpest humeur. Ik neem me voor om als ik nog eens onvriendelijk word bediend, aan dit voorval te denken en ervanuit te gaan dat er de ander iets dwarszit. Hopelijk heb ik dan zelf geen tandpijn of wat dan ook dat de tenen lang en het lontje kort maakt. Ik ben iets te laat op mijn bestemming, maar op de terrassen genieten mensen van de zon en van het stukje herwonnen vrijheid. Een terrasje doen was vanzelfsprekend, maar is nu weer bijzonder. Kinderen lopend joelend door een fontein. Alles is vredig.

Niet voor de man die een winkel van een gsm operator buitenkomt. 'Ik dien klacht in', roept hij naar binnen en stapt kwaad weg. Hij ziet de zon en de spelende kinderen niet, laat staan dat ze hem verblijden.

Enkele dagen eerder kreeg een deel van het land te maken met verwoestende overstromingen. Mensen verloren have en goed en er vielen doden. De natuur is mooi maar soms meedogenloos, en we kunnen er maar beter rekening mee houden en zorg voor dragen. De beelden van kolkende modderstromen en mensen die op hun dak vluchtten, zetten de doordeweekse 'tegenvallers' in perspectief.

Op de terugweg haal ik ondanks opnieuw een vertraging toch de aansluiting met de volgende trein omdat die ook vertraging heeft. Kijk, daar kan ik echt blij om zijn. Alledaagse 'ambetantigheden' je gemoed niet laten bederven en blij zijn om kleine 'zegeningen', misschien is dat wel de kunst in het leven. In het station waar ik ben vertrokken zit intussen een andere man achter het loket. Ook aan een werkdag met hoofdpijn komt een einde. Thuis bloeien de hortensia's prachtig blauw en weelderiger dan ze in jaren hebben gedaan. De regen – in de verteerbare hoeveelheden zoals die bij ons viel – doet hen deugd.



46



40

40 HERBELEEF DE GLORIE

Ivo Van Damme wint 2 zilveren medailles op de Olympische Spelen

43 GESMAAKT

Annemie Peeters

44 TIEN OM NIET TE MISSEN

46 KUNSTIG GESPREK

Keramiste Daisy Boman en haar boman-sculpturen

48 GROEN

Ongewenste planten houden je fit

51 LANGS VLAAMSE WEGEN

Jeugdauteur en leerkracht Nadja Van Sever

54 KRUISWOORDPUZZEL

55 PRIJZENPAGINA

An

An Candaele

WEEK VAN DE PENSIOENEN

VAN 27 SEPTEMBER TOT 1 OKTOBER

Tekst DELPHINE SCHEDIN // Illustratie Shutterstock

Dag OKRA,

Ik ben een 63-jarige werknemer en begin stilletjesaan uit te kijken naar mijn pensioen. Begrijp me niet verkeerd, ik werk heel graag en haal elke dag voldoening uit mijn werk. Toch maak ik me een beetje zorgen over de pensioenaanvraag. Wat moet ik op voorhand allemaal in orde maken? Wanneer moet ik mijn pensioenaanvraag doen? Ik heb even gekeken op MyPension maar ik begrijp niet waarom mijn legerdienst niet vermeld staat: dit telt toch mee? Bij wie kan ik terecht met mijn pensioenvragen?

Dank bij voorbaat,
Michel

Dag Michel,

Je goed informeren voor je met pensioen gaat is heel belangrijk. Als je op de wettelijke leeftijd met pensioen gaat (tot 2025 nog 65 jaar) én je woont 13 maanden voor je 65^{ste} verjaardag in België, dan moet je geen pensioenaanvraag indienen. De pensioenaanvraag zal dan automatisch gebeuren. Ongeveer zes maanden voor je 65^{ste} verjaardag zal je een gedetailleerd overzicht van de pensioenberekening ontvangen. Soms kan er nog een extra vragenlijst worden opgestuurd. Bekijk zeker in die periode regelmatig de berichten op MyPension.be. Vergeet ook niet om tijdig je ontslag in te dienen bij je werkgever: dit is normaal in onderling overleg. Ga je vervroegd met pensioen, dan moet je altijd een aanvraag op voorhand indienen. Dit kan ten vroegste 12 maanden op voorhand.

We raden altijd aan om je loopbaan te controleren want een fout zoals het ontbreken van de legerdienst kan grote gevolgen hebben voor je pensioen. Je kan dit zelf rechtzetten via MyPension of je kan de CM-Pensioendienst contacteren.

Dag OKRA,

In de krant lees ik vaak over hogere minimumpensioenen, hogere zelfstandigenpensioenen... maar mijn pensioen blijft altijd hetzelfde. Hoe komt het dat ik altijd uit de boot val? Ik hoorde ook dat er pensioenveranderingen aankomen, welke rol zal OKRA hierin opnemen?

Christine

Dag Christine,

Heel wat mensen hebben inderdaad een hoger (bruto)pensioen gekregen. De indexaanpassing zorgt voor een hoger pensioen voor alle gepensioneerden. De eerstvolgende indexaanpassing zal wellicht begin 2022 zijn. Daarnaast is in maart ook de welvaartsenveloppe voor de komende twee jaar verdeeld. Hierdoor stegen vanaf 1 juli de pensioenen die voor 2006 zijn ingegaan, pensioenen van zelfstandigen en pensioenen die in 2016 werden aangevraagd. Iedereen krijgt automatisch door de welvaartsenveloppe vijf jaar na het ingaan van het pensioen een verhoging. Tot slot zijn er ook nog heel wat verhogingen door het huidig regeerakkoord. Hierdoor stijgen onder meer de minimumuitkeringen, maximumplafonds voor de berekening van het pensioen, de Inkomstengarantie-uitkering voor ouderen (IGO).



Deze wijzingen doen zich meestal aan de start van het nieuwe kalenderjaar voor.

De belangenbehartigers van OKRA werken heel nauw samen met de CM-Pensioendienst en het ACV om de belangenbehartigende rol over pensioenthema's op te nemen.

Van **27 september tot en met 1 oktober** organiseert de CM-Pensioendienst een **Week van de pensioenen**.

Je kan deelnemen aan een reeks van vier infosessies over het werknemers-, zelfstandigen-, ambtenarenpensioen en MyPensioen. Er zullen vijf inhoudelijke debatten online worden georganiseerd met als eindstuk een gesprek met minister Lalieux. In oktober volgt er dan een online cursus Pensioen in zicht (in samenwerking met CM). Zo kan je je optimaal voorbereiden op het pensioen.

Als de pensioenhervorming wordt geconcretiseerd, blijf je via het OKRA-magazine op de hoogte. Je kan je ook abonneren op de nieuwsbrief van OKRA over belangenbehartiging voor de laatste info. Wil je op de hoogte blijven van de meest actuele info? Abonneer je dan op de brief van OKRA over belangenbehartiging.

Ga naar **www.okra.be**

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

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



Wat zal de pensioenhervorming voor mij betekenen?

Zijn de pensioenen in België hoog genoeg?

Is het pensioensysteem wel eerlijk?

KOM HET TE WETEN TIJDENS

De week van de pensioenen

van 27 september tot 1 oktober 2021

Schrijf in voor de gratis online infosessies en debatten op **www.cm.be/pensioen**

 beweging.net

 W&M
Wie Social Movement

 ACV

 okra
Inclusie en Diversiteit

 CHRISTELIJKE
MUTUALITEIT

DOCTOR IN AGOGISCHE
WETENSCHAPPEN JOS PAUWELS

Ik wist het!

INTUÏTIE AAN HET WOORD!

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto's JOS PAUWELS

Je kent het ongetwijfeld wel: plots word je overvallen door een inzicht of een duidelijk gevoel dat je iets wel of niet moet doen. Bij de een komt het al vaker voor dan bij de ander, maar naar dat stemmetje luisteren is vaak geen slechte zaak. Het is namelijk je intuïtie die aan het woord is. En die intuïtie is een interessante bron van kennis, met een eigen logica en dynamiek. Zo kan je je intuïtie gebruiken voor een beter leven. Jos Pauwels is doctor in agogische wetenschappen, was jarenlang verbonden aan de opleiding Sociaal Werk van AP Hogeschool in Antwerpen. En daarnaast is hij kernlid van het Timotheus Project, een organisatie gespecialiseerd in Intuïtieve Ontwikkeling.

"Intuïtie is helemaal niet het tegenovergestelde van rationeel denken. Intuïtie is een weten dat ontstaat uit subtiel, helder en scherp waarnemen. Dat kan door goed te voelen, zien en luisteren. Sommige mensen krijgen ook informatie uit geuren of smaken. Om intuïtief te weten gebruik je net je logica. Je herkent patronen, zich herhalende gebeurtenissen. Een extra deel van de waarneming komt voort uit empathische intelligentie. Je voelt mee in je lichaam wat er gebeurt bij je gesprekspartner. En dan is er dat speciale intuïtieve bewustzijn dat soms zo magisch lijkt. Een direct weten, rechtstreekse kennis die opborrelt en een weten wat je eigenlijk niet kan weten. Al die aspecten kan je leren, verfijnen en verdiepen."

Waarom proberen we dan niet wat vaker onze intuïtie te volgen?

"Elk moment, elke seconde komen er onvoorstelbaar veel zintuiglijke prikkels op ons af. Sommige onderzoekers spreken van meer dan 11 miljoen interne en externe prikkels per seconde. Ons brein maakt een selectie, op basis van eerdere ervaringen worden binnenkomende prikkels verdeeld in relevant en niet relevant. Zo blijven er nog slechts 5 tot 10 prikkels per seconde over. Wat een verkisting van informatie, kan je zeggen. We 'verliezen' veel informatie, omdat onze verwerkingscapaciteit beperkt is. Veel van onze grote intuïtieve kracht zit daar voor wie de weg vindt."

Onze eerdere ervaringen staan dus in de weg van onze intuïtie?

"Wat we al weten of veronderstellen werkt als een zeef voor alle prikkels. Wat onze beelden bevestigt, blijft hangen. De rest merken we amper op. De context en je gevoelstoestand spelen mee, maar je herinneringen van vroegere soortgelijke ervaringen vormen de basis van dat

**"ALS WE ZONDER
REFERENTIEKADER
WAARNEMEN, KUNNEN WE
DE PRIKKELS GEEN
BETEKENIS GEVEN. DAT IS
OOK WAAROM IEMAND DIE
BLIND GEBOREN IS METEEN
NA EEN OOGOPERATIE NIET
KAN DUIDEN WAT HIJ ZIET."**

referentiekader. Tegelijkertijd moeten we beseffen dat we een referentiekader nodig hebben om onze waarnemingen betekenis te geven. Als we zonder referentiekader waarnemen, kunnen we de prikkels geen betekenis geven. Dat is ook waarom iemand die blind geboren is meteen na een oogoperatie niet kan duiden wat hij ziet."

We moeten dus leren om buiten onze referentiekaders te kijken?

"Ja en dat is niet makkelijk, want er zijn nog enkele hindernissen op de weg naar intuïtief weten. Vooreerst onze fysieke mogelijkheid tot waarnemen. Niet iedereen ziet even goed en scherp of deze capaciteit vermindert met de jaren. Daarnaast is er de beperking van de individuele verwachtingen die groeien uit de persoonlijke verlies- en succeservaringen. We verwachten bijvoorbeeld dat ons kleinkind blij is om ons te zien en we gaan voorbij aan haar stillere begroeting. Vervolgens spelen er ook sociale en culturele filters, de gewoontes en regels in je omgeving. Voor kinderen is het normaal om een leraar in een short te zien, maar voor een ouder publiek oogt dat misschien onprofessioneel. Tot slot speelt je zelfbesef een belangrijke rol. Mijn oma zei altijd: "De wereld is een soep, wij zijn de ballekes en daar wordt mee geram-

meld." Zij gaf met die oude volkswijsheid meteen haar positie in de wereld aan en de manier waarop ze naar zichzelf en die wereld kijkt."

Komaf maken met al die hindernissen lijkt niet evident?

"Dat klopt, je zou het kunnen vergelijken met een zaklamp. Door onze gefocuste manier van waarnemen is het alsof wij met een zaklamp met een heldere en smalle lichtstraal recht voor ons uit kijken. In de meeste omstandigheden is dat handig en efficiënt, maar wat verder om ons heen gebeurt en buiten het bereik van de lamp valt, blijft in duisternis gehuld. Als we er ons echter bewust van worden dat de mentale sturing van onze waarneming werkt als de straal van een zaklamp, kunnen we de illusie loslaten dat we hiermee de volledige werkelijkheid waarnemen. Dan kunnen we de contouren van een spannende en opwindende ruimere werkelijkheid ontdekken."

Hoe beginnen we aan die ontdekking?

"Om je brein intuïtief open en in balans te houden, is het belangrijk om momenten van focussen en rust of stilte met elkaar af te wisselen. Hersenonderzoek toont aan dat teveel focussen onze denkergergie uitput. Het gevolg daarvan is een nog beperktere waarneming. Wanneer je de focus loslaat, kan het brein in ruststand komen. Zo vergroot je je creativiteit en intuïtie, je krijgt meer energie en hebt minder last van burn-outverschijnselen. In de ruststand worden gegevens opgeslagen en belangrijke nieuwe verbindingen gelegd of zelfs nieuwe hersencellen gemaakt. Met andere woorden: de intuïtieve mens is gelukkiger, rustiger en ervaart meer evenwicht en welbevinden."

En dat komt allemaal vanzelf?

"Helaas niet: intuïtieve ontwikkeling is het resultaat van vele jaren leren >>>



"HET LEVEN BESTAAT NIET
UIT JA- OF NEEKEUZES. ER
ZIJN ALTIJD MEER DAN
TWEЕ MOGELIJKHEDEN."

kelijker dan alleen. Je krijgt ook makkelijk toegang tot je intuïtieve intelligentie. Het is alsof er een collectieve wijsheid ontstaat."

Welke signalen krijg je wanneer je intuïtieve intelligentie begint te werken?

"Je ervaart aanvankelijk opwinding én een gevoel van rust en kalmte, de ruimte van de waarneming wordt groter, je uitstraling wordt ruimer, je voelt dat je hart en je compassie zich openen. Je gevoelens worden sterker en je begint mee te voelen met alles en iedereen. Er komt een sterke verbinding met de natuur tot stand, je hebt een diep vertrouwen en een diepgaand weten. Er is een stille, interne stem die binnen in je spreekt en je voelt een toestand van vrede met wat is. Dat is ook de grondhouding die je telkens opnieuw opzoekt. In je intuïtieve ontwikkeling wordt dat een basis-houding die in je leven sluipt en die innerlijke rust brengt van waaruit je handelt."



Ik wist het!

Jos Pauwels, Uitgeverij
Borgerhoff&Lamberigts, 22,99 euro.
> Win een exemplaar. Kijk op pag. 55.

>> en ontwikkelen. Zo is het van belang om goed contact te maken met je lichaam via je ademhaling. Je wordt je bewust van hoe je zit; hoe je lichaam stevig met de aarde verbonden is; hoe spanningen en emoties in je lichaam aanwezig zijn. Probeer uit tegenstellingen te stappen. Beslissingen worden namelijk dikwijls gezien als uitnodigingen om ja of nee op te zeggen. Maar het leven bestaat niet uit ja- of nee-keuzes. Er zijn altijd meer dan twee mogelijkheden."

We moeten er dus wel wat ons best voor doen?

"Het vergt training, maar je mag er ook niet teveel op gefocust zijn. Breng liever je aandacht naar jezelf en wordt helemaal aanwezig. Stop met je best doen. Heel erg je best doen, angst om de verkeerde beslissing te nemen of ongeduld maken het moeilijk om subtielere signalen van je lichaam te voelen. Onze intuïtieve waarneming is dan beperkter.

Diep, rustig ademen en contact nemen met je lichaam helpt je om naar binnen te keren en aanwezig te worden. Hoe meer je je aanwezig kan maken, hoe meer je toegang krijgt tot je intelligente intuïtie. Blijf geduldig, stil en ontvankelijk, vol compassie voor jezelf en voor wat zich toont."

Zijn er manieren om het leerproces te versnellen?

"Ja hoor, een korte meditatie elke dag en af en toe één minuut stilte kunnen wonderen doen. In de stilte gaan en diepgaand leren luisteren naar je lichaam en naar de subtiële stroom van intuïtieve informatie is een discipline. Dat wil zeggen: hoe meer je oefent, hoe makkelijker en meer ontspannen je in de toestand van ontvankelijkheid voor de intuïtieve flow komt. Die flow ontstaat in je lichaam, komt van binnenuit. En hoe vreemd het misschien ook mag klinken: de stilte zoeken en mediteren met een groep is meestal mak-

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. 30-09-21

Ontvang gratis
onze brochure!



Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

OKRA21

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



JOHAN TERRYN,
ACTEUR, THEATERMAKER, SCHRIJVER EN COACH

“ROUWEN IS ONTDEKKEN WIE JE BENT ZONDER DE PERSOON DIE OVERLEDEN IS.”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANK BAHNMÜLLER

Johan Terryn (52) verloor zijn vader tijdens de eerste lockdown. Hij stierf in het woonzorgcentrum, waar ook zijn moeder verblijft. Johan deelde zijn verdriet in Het Middagjournaal op Radio 1. Er volgde een podcast, een theatervoorstelling en een boek. *Het uur blauw* verwijst naar de wandelingen die Johan voor dag en dauw maakte met lotgenoten.



“Ik prijs mezelf gelukkig dat ik zo intens met de dood van mijn vader bezig kon zijn. Zonder corona zou ik 's morgens de uitvaart van mijn vader meemaken en 's avonds terug op de planken staan. Dankzij corona kon ik niet weglopen van mijn verdriet. Ik heb me verdiept in wat rouwen is. Dat was zeer intens. Voor *Het uur blauw*, dat is het uur voor zonsopgang, ging ik met wildvreemde mensen op stap en luisterde naar hun pruil verdriet. Later maakte ik een theatervoorstelling en een boek. Ik gebruik het woord rouwproces niet. Ik spreek over een rouwavontuur. Een ontdekkingsstocht. Je ontdekt de pijn van het verdriet, maar ook veel schoonheid. Je haalt herinneringen op en je koestert die. Je weent en je lacht. Je maakt de verbinding met jezelf en met anderen. Veel mensen verlangen naar de dag dat hun verdriet over is. Verdriet gaat echter niet over. Het wordt zachter. Het gaat op en neer, zoals de golven. Mijn ervaring is dat je beter je verdriet kan omarmen dan het weg te duwen. Ik gebruik het woord verhuizen. Mijn vader is verhuisd van de buiten- naar de binnenkant. Rouwen is liefde.”

Niet bang voor de dood

“Toen ik 35 jaar was, heb ik een goede vriend verloren. Hij was ziek en hij stierf. Aan zijn ziekbed en bij zijn dode lichaam, leerde ik dat ik dichtbij de dood kan komen, zonder dat die me omverblaast of dat ik er aan ten onder ga. Tijdens de lockdown verdwenen mensen. Je had een laatste skypegesprek, en daarna stond je voor een urne. Hoe onwezenlijk. Ik had het geluk dat mijn vader geen Covid-19 had. Maar Facetimen en skypen was niks voor hem. Hij ging sowieso al zo moeilijk in gesprek. Mijn broer, mijn zus en ik konden om beurt op bezoek. Een week voor zijn dood, en de avond van zijn dood, ben ik nog een half uurtje bij hem geweest. Naast zijn

bed, met mondmasker en handschoenen. Hij snakte naar adem. Vanuit haar zetel riep mijn moeder waarom vader zijn tanden niet in had? Ik reageerde kalm, zei dat het was omdat ze bang waren dat hij er anders in ging stikken. Ik schrok van mijn eigen koelbloedigheid. Een kalmte die voortkomt uit het besef dat je je vader gaat verliezen. Je hebt nog nooit eerder een vader verloren, en toch herken je dat. Ik ben heel dankbaar voor die laatste momenten. Dankbaar dat ik na de dood van mijn vader, samen met mijn oudste zoon, een half uur bij zijn dode lichaam kon zijn. Wie dat niet krijgt, mist iets.”

Vertrouwen is een fantastisch cadeau

“Mijn vader was een stille, verstandige, getalenteerde man. Maar heel bescheiden. Zijn gezin was het belangrijkste, veel belangrijker dan een carrière of wat dan ook. Mijn vader wou niet als eerste sterven. Hij zorgde voor mijn moeder tot zijn lichaam het zelf begaf. Mijn moeder heeft de ziekte van Alzheimer, maar het is oké met haar. Moeder was diegene die sprak en de richting aangaf, vader zweeg. De taken waren verdeeld. Hij corrigeerde wel achter de schermen. Toen ik iets wou doen tegen hun goesting in, hoorde ik mijn vader zeggen: ‘Laat hem toch.’ Dat hij me als jonge gast niet vastnam en even rondleidde in het leven, wrong wel eens bij mij. Ik heb heel hard mezelf moeten ontdekken. Maar vader gaf vertrouwen. Nu besef ik wat een fantastisch cadeau dat is. Wij vonden elkaar zonder woorden. Een laatste groot gesprek aan zijn sterfbed? Nee, ik wou dat niet. Ik wil liever de band die er was, gewoon laten zijn. Ik rouw met wat ik voel. Niet met wat ik weet.”



>>

Ik was er niet bij toen mijn vader stierf. Mijn moeder wel. En een verpleegkundige. Wilfried, de priester die meewerkte aan de podcastreeks *Het uur blauw*, maakt er zijn missie van mensen vredevol te laten sterven. Wat hij vertelt, vind ik fascinerend. Je weet dat je het onvermijdelijke niet kan tegenhouden, dus kan je beter in vrede sterven. Zelf was Wilfried er niet bij toen zijn broer vertrok naar de overkant. Hij neemt dat zijn God erg kwalijk. Het moet akelig zijn, alleen te moeten sterven.

Rouwen is jezelf herontdekken, zonder de persoon die overleden is. De dood stelt vragen. Die vragen zijn heftiger geworden. Door de dood van mijn vader ben ik weer een stuk verder gegroeid. Wie wil ik zijn? Wat is belangrijk voor mij? Dat proces was al wel een tijdje op gang. Leven we het leven dat we willen leven, vroeg ik me af in theaterstuk *Ankerman*? Is het leven maakbaar? Als ik nu iets schrijf voor *Het Middagjournaal* op Radio 1, denk ik goed na over wat ik kan bijdragen met zo'n column. Ik vertel graag een verhaal. Omdat verhalen verbinden. Ik verkondig geen mening. Een mening doet ons van elkaar verschillen en er zijn al meningen genoeg. Vertel je een verhaal, herkennen mensen zich daarin dan maak je verbinding. Uiteindelijk willen allemaal hetzelfde: we willen het goed hebben, het goede voor onze kinderen, een wereld die niet vervuild is. We willen graag zien en graag gezien worden. Ik ben een verbinder. Vertellen, schrijven, toneel spelen is voor mij een zielsverbinding maken met mensen."

Uit elkaar

"Ik ben een verbinder en ik ben een familieman. Dé wens van kinderen is dat hun ouders samenblijven. Dat is mij niet gelukt. Ik ben gescheiden. Een scheiding heeft heel veel impact. Het is een illusie te denken



"WAT JE NIET DOODT
MAAKT JE STERKER. DUW JE
VERDRIET NIET WEG, WANT
VERDRIET MAAKT JE GROTER.
HET DOET JE GROEIEN."

dat dit niet zo is. Het was geen lichtzinnige beslissing. Aan een scheiding gaat een lang proces vooraf, en volgt een lang proces. En je moet goed in contact blijven, alleen al om het de kinderen zo aangenaam mogelijk te maken. Dit betekent: 100 procent respect voor elkaar. Je spreekt niet slecht over elkaar, je doet niet moeilijk. Dat is niet altijd gemakkelijk, maar het moet. Ik spreek de mama van mijn kinderen aan met haar voornaam, ik zeg nooit ex.

Ik ben wel een familieman gebleven. Het allerbelangrijkste in mijn leven zijn mijn kinderen. Samen met mijn twee zonen van 23 en 19 vorm ik een mooi gezin. Toen ze klein waren, stond mijn carrière in functie van hen. Ik haalde ze op van school en pas als ze in bed lagen, deed ik verder met mijn werk. Ik heb grote reizen met hen gemaakt. Ik ben elk gesprek met hen aangegaan. De

moeilijkste les die ik heb moeten leren, inclusief een enorm schuldgevoel, was ootmoedig bekennen dat ik maar ben wie ik ben. Als ouder heb je je tekorten en je rijkdom. Je biedt die aan je kinderen aan. En zij doen ermee wat ze willen. Zo eenvoudig is het. Maar perfect zijn, kan je niet. Eigenlijk zeg je aan je kinderen: ik wens je alle geluk van de wereld, welke keuzes je ook maakt."

Verdriet en tegenslag doen je groeien

"Iemand verliezen, of dat nu door scheiding is, door een droom die uiteenspat of door de dood, verdriet is iets wat blijft en dat mag blijven. Duw het niet weg, het keert terug. Laat je verdriet je verdriet zijn. Excuseer je niet als er tranen vallen. Tranen zijn teken van liefde. Als ik ween om de dood van mijn vader, voel ik me terug verbonden met hem. Waarom zou ik me daarvoor

moeten verontschuldigen? Sommige mensen lopen verloren in hun verdriet. Tegen hen wil ik zeggen: deel je verdriet, spreek er over, en je zal zien dat je het aankan. Kan je daar te diep in gaan? Nee. Ons systeem regelt zo iets. In *Het uur blauw* ben ik heel diep gegaan. Ik heb mijn verdriet gedeeld. Ik heb gelachen, ik heb geweend, ik heb geleefd. Het deed me deugd en gaf me energie. Ik heb ontdekt wat ik goed kan: luisteren naar verdriet en verhalen vertellen die verbinden. Iemand van de podcast-getuigen zei: 'In een periode van ontbinding heb je voor een onwaarschijnlijke verbinding gezorgd.' Ik keer het om: het zijn de mensen die hun diep verdriet en hun kwetsbaarheid met mij deelden, die die verbinding hebben gemaakt. Ik ben hen daar ongelooflijk dankbaar voor. Ik kijk er erg naar uit om mijn voorstelling *Het uur blauw* te kunnen spelen vanaf het najaar. Ik vertel en nodig het publiek uit in contact te komen met hun verdriet. Het klinkt zwaar, maar ik garandeer: je zal opgelucht de zaal verlaten. "

Verdriet is schoon

"Hoe het met mijn moeder gaat? Soms overvalt het verdriet haar, soms niet. Ik kan nogal goed bij haar zijn als ze verdrietig is. Ik probeer niets op te lossen, niets weg te babbelen. Mijn moeder is altijd katholiek geweest. 'Ik ga ons vader nooit meer terug zien,' zegt ze nu. Ik denk dan, 'Allez moeder, heel je leven heb je dat gelooft en nu het er op aankomt, zeg je dit'. Maar ik zeg niets. Ik zeg: 'Natuurlijk ben je verdrietig.' En dat maakt haar rustig. Ik ben niet bang mee te gaan in de emotie. Verdriet is schoon. Als ik op de scène sta, voel ik het verdriet van het publiek. En er is nogal wat onverwerkt verdriet, na corona. Theater gaat om verbinding. Ik heb dat gemist het laatste jaar. Het applaus. Maar ook elk kuchje, elke zucht van opluchting of herkenning.



Corona nodigt ons uit om de dood dichterbij te nemen, die in de living te zetten in plaats van in het berg-hok. Tijd heelt niet alle wonden. Wat de wonde heelt, is de aandacht die je er aan geeft. De tijd helpt om de scherpte van de pijn wat te verzachten."

Ik ben een dobberaar

"Er zit veel vuur in mij. En ik heb mijn tekorten. Maar ik kan het aan. Ik hou van het woord 'drive'. Gedrevenheid. Passie. Soms brand ik

van ambitie. Als ik een voorstelling maak, voel ik het leven tot in de toppen van mijn vingers. Maar tussenin vind ik het fijn om te dobberen. Ik ben een dobberaar. Dobberen betekent: niets moet. Je kan drijven zoals in 'drive', maar je kan ook dobberen. Ze zijn allebei van tel. In dobberen zit veel contentement. Is het leven maakbaar? Ten dele, ja. Heb ik geluk met wie ik ben en wat me is overkomen? Ik heb me in elk geval niet vervuild. En ik ben intussen groot genoeg om te weten dat toppen en dalen bij het leven horen." 



Het uur blauw. Afscheid zonder nabijheid. Johan Terryn, Uitgeverij Lannoo, 22,99 euro.
> Win een exemplaar zie pag. 55

Praktische info over de theatervoorstelling 'het uur blauw', de podcast, enz... vind je op www.johanterryn.com/het-uur-blauw

Heerlijke natuurlijke recepten VOOR MEER ENERGIE

AUTEUR & RECEPTEN: DR. PETER AELBRECHT & ALICE DEEN

Een verkeerde of onaangepaste voeding is een van de belangrijkste oorzaken van langdurige en vaak 'onverklaarbare' vermoeidheid. In dit boek vind je ondermeer een duidelijke verklaring waarom je bepaalde producten best achterwege laat. Een breed scala aan gemakkelijke, gezonde recepten voor ontbijt, lunch, soepen, sauzen, tussendoortjes, hoofdgerechten en desserts passeren de revue! Een onmisbaar kookboek voor wie kampt met energieproblemen (cvs, burn-out, fibromyalgie, depressie...) en iedereen die zich fitter en vitaler wil voelen!



Homo energeticus kookboek
Dr. Peter Aelbrecht & Alice Deen,
Standaard Uitgeverij, 24.99 euro.
> Win een exemplaar zie pag. 55.

VERSE MAKREEL MET GESTOOFDE SPITSKOOL EN HIZIKI

INGREDIËNTEN

100 g gedroogde hiziki
½ spitskool
1 ui
1 el vet naar keuze (geklaarde
boter of kokosvet bijvoorbeeld)
verse makreelfilet (150 g p.p.)

WERKWIJZE

Week de hiziki in ruim water.
Reinig de spitskool en spoel goed.
Snipper in fijne reepjes.
Snipper de ui fijn en stoof aan in
een eetlepel vet.
Knijp de hiziki uit en voeg hem bij
de gestoofde ui. Voeg dan de spits-
kool toe en laat nog even sudderen.
Bak intussen de makreel gaar in een
stevige pan met vet naar keuze.
Schik alles op een bord. Laat de vet-
ten achter in de pannen.

HIZIKI (IZIKI)

Hiziki bevat het meeste calcium van
alle zeewieren.
Door de uitgesproken, vrij sterke
smaak is het eerder iets voor wie al
vaker zeewier heeft gegeten. Laat een
uur weken in koud water. Daarna
kun je het op heel wat manieren
gebruiken: in stoofpotjes, soepen,
ovengerechten of in de wok met
groenten en noedels.



KNOLSELDERSOEP

INGREDIËNTEN

3 kleine uien
2 kleine of
1 grote knolselder
tijm
1 l bottenbouillon
100 g spek

WERKWIJZE

Snijd de uien grof. Schil de knolselder en snijd
hem in blokjes.
Stoof de uien glazig in een beetje water en voeg
de knolselder toe.
Voeg bottenbouillon toe tot de groenten net
onderstaan. Laat een takje verse of gedroogde
tijm meekoken.
Bak intussen het spek uit in de oven op maximaal
150 °C. Bewaar het vet voor een andere bereiding.
Snijd het spek in reepjes of verbrokkel het als het
lekker krokant is.
Mix de soep zodra de groenten gaar zijn. Vergeet
niet de tijm te verwijderen voor je gaat mixen.
Schep de soep in de borden en strooi er enkele
krokante spekreepjes over.

CHOCOLADEMOUSSE ZONDER EIEREN EN SUIKER

INGREDIËNTEN

200 ml water
agaragar
200 g zwarte chocolade (100%),
in kleine stukjes
250 g silken tofu

WERKWIJZE

Zet water op het vuur en voeg een mespunt agaragar toe. Verwarm tot ongeveer 55 °C. Voeg in één keer alle chocoladestukjes toe. Zet de staafmixer in de vloeistof en mix tot alle klontertjes verdwenen zijn. Voeg nu de silken tofu toe en mix tot een homogene massa. Verdeel over mooie glazen en laat enkele uren afkoelen op een koude plaats. Werk eventueel af met enkele aardbeien, bosbessen of andere rode vruchten.

TIPS

- De chocolade moet écht 100% chocola zijn. Niet 70%, 80% of 90%, maar 100%. En ja, dat is erg bitter, maar het is de enige chocolade die is toegestaan. Door de silken tofu smaakt dit dessert echter helemaal niet bitter.
- Door temperatuurwisselingen krijgt chocolade een schok. Dit proces wordt 'tempereren' genoemd en het zorgt ervoor dat de chocolademousse na een tijdje een mooie stevigheid krijgt.
- Het is belangrijk bij pure chocolade een temperatuur van maximaal 55 °C aan te houden.

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



“WE ZAGEN ALLEMAAL EVEN ZWART!”

Tekst CHRIS VAN RIET // Foto's LIEVE DEMEESTER

De schachtbokken tekenen de skyline van Beringen-Mijn. Als een vuurtoren wijzen ze de weg. De verhalen kletteren er van de muren. Het koolstof kleeft nog onder je voeten. Het verleden leeft hier verder. Met Be-Mine kreeg de geschiedenis een herkansing.

In het Mijnmuseum, het vroegere Sociale Gebouw, wacht ex-mijnwerker Paul Wouters ons op voor een wandeling door de immense gebouwen die overleefd bleven na de sluiting.

“De eerste gastarbeiders die in de mijn kwamen werken waren Italianen. In ruil voor steenkool leverde Italië werkkrachten. Dit contract hield stand tot 8 augustus 1956, de dag van de mijnramp in Marcinelle. Daarna volgden Polen, Russen en Oekraïners. Tijdens de oorlog werkten hier ook Russische krijgsgevangenen.”

Alles eigendom van de mijn

“Iedere steenkoolmijn had zijn woonwijk. Voor die tijd waren deze woningen super modern maar simpel gebouwd. Ieder huis had een waterkraantje en een badkamer. De mijnwerkers betaalden weinig huur. Maar verongelukte iemand, dan stond de vrouw met de kinderen op straat. Tenzij je een zoon had die in de mijn werkte of je vrouw een gastarbeider in huis nam en hem een kamer verhuurde. Ook wanneer je ontslagen werd, moest je het huis uit. Niet alleen de huisvesting, ook de school en buurtwinkel waren eigendom van de mijn.”

Gratis pretpark

"Als 12-jarige kon je al naar de mijnschool. Na drie jaar theorie mocht je drie dagen per week ondergronds werken en twee dagen school lopen. Op je zestiende mocht je vier dagen naar beneden en nog een dag naar school. Je kreeg dan een minimumloon. Ieder jaar telde mee als dienstjaar. Na 25 dienstjaren kon je met pensioen. Wanneer je al die tijd in de productie tewerkgesteld was, kon je dat niet lang navertellen! Ik heb slechts twintig procent stoflong. Maar niet iedereen had evenveel geluk."

In 1987 begon men de mijnen te sluiten. Zolder ging als laatste dicht in 1992. Alle ondergrondse mijngangen werden dichtgemaakt met beton. Vandaag kan je nergens meer afdalen. De LRM of Limburgse Reconvertiemaatschappij kreeg 100 miljard Belgische frank ter beschikking bij de sluiting. Dit moest de Limburgse industrie weer op gang krijgen.

Beringen kreeg een ondergronds simulatie van de mijn die 789 meter diep lag. In het echt ging dat zo: De mijnwerkers daalden vijf verdiepingen met een lift of kooi. Op elke verdieping pasten zestien personen. Tachtig mijnwerkers van de ochtendpost stapten tegelijk in de lift. Aan dezelfde kabel beneden stapten tachtig kompels van de nachtploeg in. "Aan 15 meter per seconde gingen wij naar beneden want er was geen tijd te verliezen. Dit betekent dat wij op 49 seconden bijna 800 meter onder de grond zaten. Hoe dit voelt? Alsof wij twee keer per dag gratis pretpark kregen."

De melkbar

Elke mijn had zijn eigen verenigingsleven. Zo hadden de mijnwerkers een zangkoor en een harmonie en leefden ze zich uit met de Cyclobal club, die nog steeds bestaat in Beringen. "Mijnwerkers waren vroe-

ger niet zo graag gezien bij de bevolking. De pastoor van Zolder dacht in de jaren '50 nog steeds dat de mijnwerkers met de duivel omgingen omdat ze onder de grond werkten. In de mis gingen wij ook altijd achteraan zitten." Bijzonder strenge reglementen werden overal gehanteerd. Dat was ook nodig voor de veiligheid. We krijgen een demonstratie van de minimale uitrusting van de mijnwerker. Schoenen met stalen tippen, ijzeren beenbeschermers, mondkap (dat weinig gebruikt werd vanwege de warmte in de mijn). Ieder foutje kon je een vijfde van je dagloon kosten.

Paarden in de mijn

"Lange tijd werden paarden ingezet in de ondergrond. Het paard kreeg een blinddoek en een harnas aan. Hoe het beneden kwam? De paarden hingen onderaan de lift. Het paard had beneden een stal en 24 u./24 u een verzorger. Het dier bleef in de mijn zo lang het rendeerde. Pas daarna kwam het terug naar boven. Het mocht dan zijn oude dag slijten bij een keuterboer die het kon kopen op voorwaarde dat hij het nooit doorverkocht of naar het slachthuis bracht!"

49 seconden

We stappen samen met Paul in de voetsporen van de mijnwerker van bij de deur tot aan de liften. In het indrukwekkende gebouw kwam de mijnwerker ook om de twee weken zijn *quezem* of loon ophalen, vernoemd naar het Franse woord *quinzième*.

In de reusachtige hal bevinden zich nog steeds de kleerkastjes en 350 douchecabines. "Wie terugkwam van de nachtpost moest verplicht douchen. Om te ontdekken waar je het snelst de douche onder kon, keek je gewoon onder de deur. Zag je witte voeten dan wist je dat de man bijna klaar was.



In de kleerkastjes hing de stadskledij boven en de mijnwerkerskledij onderin.

We stappen in de lift met ons materiaal. "Beneden stonden vroeger treintjes te wachten waar we ons in propten en die geregeld ontspoorde. We trokken ze recht en reden verder. De solidariteit onder de kompels was groot. Ras of kleur maakte geen verschil want "we zagen allemaal even zwart!"

176 mijnwerkers kwamen nooit levend terug boven. Hun namen staan hier vermeld op een reuzegroot doek. Toch golden de Belgische mijnen als de veiligste ter wereld." >>

Nog even het juiste materiaal ophalen.





HOE GING HET ERAAN TOE IN DE MIJNGANG?

Elke kolenlaag vanaf 80 cm werd uitgebaat. In zo'n pijler, de plaats waar de kolen werden uitgehaald, zat je voor minimum acht uur. Zonder toilet, zonder eetzaal, zonder drinkbaar water. Onze boterhammen hingen in een stoffen zakje aan een haakje vanwege de muizen en krekels die je hier overal aantrof. Maar wij zagen die maar al te graag! Want wanneer we geen krekels meer hoorden tsjirpen stond er iets te gebeuren.

Je kon niet om het even wat tussen je boterham leggen. Door de hoge luchtvochtigheid in de mijn bedierf bijna alles op een paar uur. Je kon in feite slechts kiezen uit vier zaken: jam, confituur, gelei of kaas."

Boven ons zaten waterhoudende steenlagen. Als zich water boven ons hoofd bevond, ontstond er enorm veel druk. Stutboompjes en zelfs spoorstaven plooden dan als lucifers. Dan was het alle hens aan dek om bij te stutten. Gaan lopen was geen optie!"

Controlepaneel als toog

We lunchen in Brasserie Mia Mensa waar Patrick Heymans ons oppikt voor een tochtje langs de historische gebouwen. Het verhaal begint aan de vier koeltorens. Op de plaats waar nu het zwembad staat van Sportoase stond vroeger het Ketelhuis, het enige gebouw dat werd afgebroken. Ongeveer 10 procent van alle steenkool die werd bovengehaald werd ter plaatse opgebrand want elektriciteit, perslucht, oliedruk enz. werden hier geproduceerd. Op zo'n grote schaal was in België nooit een mijn geëxploiteerd."

In de voormalige elektriciteitscentrale bevindt zich nu een evenementenhal. Op deze plek begon men in 1907 te graven en stopte men in 1922 op 789 meter diepte. Patrick neemt ons mee in de buik van de centrale. Een kluwen van staal en beton ligt hier als een roestig darmstelsel onaangeroerd sinds de sluiting.

Het controlepaneel van de centrale vormt vandaag de toog van de bar van het klimcentrum Alpamayo met een klimmuur van 18 meter hoog. Een prachtig voorbeeld van herbe-



Met de mountainbike de terril op.

stemming. Bij Velotril kan je fietsen kopen en huren. Daarmee kan je zo de terril op.

In de kolenwasserij komt een hotel. De buitenkant werd reeds gerestaureerd.

Snorkelen tussen de vissen

Op de plaats van het vroegere rangeerstation kan je nu gezellig shoppen in de Boulevard. En er liggen nog veel plannen op tafel. Binnenkort kan je 'Fietsen door de mijn'.

Duikcentrum Todi bevindt zich in de vroegere waterzuiveringscentrale van de kolenwasserij. Hier snorkel je tussen meer dan drieduizend kleurrijke, tropische zoetwatervissen. Verder bevindt zich ook nog een



In Duikcentrum Todi snorkel je tussen de vissen.



basisschool op de site. Woningen, serviceflats en een kinderdagverblijf staan eveneens op de planning. Patrick troont ons tot slot nog even mee naar het Kioskplein aan de overkant. "Hier woonden de bedienden in prachtige huizen die voorzien werden van warm water via ondergrondse leidingen die van de mijn kwamen. De woningen werden gekocht door familie van mijnwerkers en vormen zo vandaag uniek erfgoed van een vorige generatie."

Win een overnachting

Win een overnachting met ontbijt voor 2 personen in het Boetiekhôtel Burgemeesterhuys te Beringen (waarde 148 euro).

Kijk op pag. 55.



Info

Be-Mine, Koolmijnlaan 203, 3582 Beringen, 011 42 15 52, www.toerismeberingen.be. Check de website voor actuele openingsuren.
Voor een groepsrondleiding met gids betaal je 60 euro. Steeds op afspraak. Info en reservatie www.visitberingen.be.

VAYAMUNDO
HOUFFALIZE →

Promo
nachten
3+1
GRATIS!
3/10 › 29/10/21
7/11 › 17/12/21

**KOM IN ALLE RUST NAZOMEREN
IN DE ARDENNEN...**

Voor meer info, prijzen en reservatie: check onze website!

VAYAMUNDO
OOSTENDE →

Profiteer van
-10%
Early Bird
bij reservatie tot
60 dagen
voor aankomst!

... OF AAN DE KUST

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

www.vayamundo.eu

vayamundo
holiday clubs

HET EINDE VAN *DAS MÄDCHEN*

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Op 26 september trekken de Duitsers naar de stembus om een nieuw parlement te verkiezen. Is het resultaat onzeker, één ding staat vast: Angela Kasner, die haar hele politieke loopbaan lang de naam van haar eerste man, Merkel, aangehouden heeft, zal na afloop geen bondskanselier meer zijn. Na zestien jaar houdt ze ermee op. Het einde van een tijdvak waarop ze haar stempel gezet heeft.

Merkel zet haar eerste stappen in de politiek in het voorjaar van 1990, enkele maanden na de val van de Muur. Ze is vrouw, jong en actief in een burgerbeweging die zich afzet tegen het communisme in Oost-Duitsland. Kortom, ze heeft het profiel dat de laatste eerste minister van de DDR, Lothar de Maizière, zoekt als adjunct-woordvoerder. Zijn eerste reis gaat naar Moskou. Hij stuurt Merkel, die vlot Russisch spreekt, de straat op om bij Iwan met de chapka na te gaan wat hij denkt over de Duitse hereniging. Vijf maanden later is ze een feit. Merkels talenkennis helpt haar later bij haar gesprekken met de Russische president Vladimir Poetin, ook al spreekt die gewezen spion uitstekend Duits na zijn verblijf in Dresden.

Steile opgang

Na de *Wiedervereinigung* van de twee Duitslanden op 3 oktober 1990 raakt Merkel verkozen in het parlement voor de christendemocraten van de CDU. Voor vrouwen- en jeugdzaken zoekt kanselier Helmut Kohl een vrouw, jong, afkomstig uit Oost-Duitsland. Zijn oog valt op Merkel. Ze krijgt haar eerste ministerpost, ze is 26. Drie jaar later ruilt ze hem in voor die van Milieu. *Das Mädchen* krijgt alle vertrouwen van de kanselier, maar, schrijft journalist Geert van Istendael, 'hij had nooit door dat de stille muurbloem tot een vleesetende plant zou evolueren.'

Na de verkiezingen van 1998 komt de CDU in de oppositie terecht. Op 22 december 1999 schrijft Merkel een opiniestuk in de *Frankfurter Allgemeine*, dat niemand van haar verwacht had. De teneur is dat de partij Kohl, die in een zaak van onwettige partijfinanciering verwikkeld geraakt is, moet dumpen. "Ze moet zich zoals iemand in haar puberteit losmaken van thuis en haar eigen weg volgen", schrijft ze. Vadermoord. Enkele maanden later neemt ze de CDU in handen. Jarenlang zegt Kohl geen woord meer tegen haar. *Das Mädchen* getuigt voor het eerst van machiavellisme. In 2005 is het aan haar. Ze wordt bondskanselier en blijft dat, tot nu.

Staatsvrouw

Aan de ene kant is Merkel een machtspolitica, die afrekenet met wie of wat haar in de weg staat om haar doel te bereiken. Kohl kan ervan meespreken, hij is niet de enige. Aan de andere kant neemt ze veel mensen voor zich in, omdat ze als top-politica hoegenaamd geen kapsones vertoont. Ze is in haar eigen flat blijven wonen, omdat ze de kanselarij te groot vindt, doet zelf haar boodschappen in het plaatselijke *Kaufhaus* en draagt immer en altijd hetzelfde absoluut niet modieuze jasje, waarvan ze kennelijk een onuitputtelijke voorraad in verschillende kleuren in haar kleerkast heeft hangen. Berekend? Het lijkt erop dat het *Mutti* geen moeder kan schelen.

Naast haar soms onverbiddelijke optreden en haar lak aan conventies is Merkel in de eerste plaats wat de Fransen *un homme d'état* noemen, zeg maar, in haar geval, een staatsvrouw. Iemand die zegt waar het op staat, die tegen de stroom in durft roeien, die zich niet laat leiden door electorale overwegingen of het oor te luisteren legt bij wie er het hardst roept maar die een visie voor ogen heeft en daarvoor gaat, wars van elk populisme.

Het bekendste voorbeeld van Merkels aanpak is natuurlijk haar uitspraak uit 2015, toen migranten uit het Nabije en het Midden-Oosten met miljoenen in de Europese Unie aanbeldden, een miljoen in Duitsland zelf, op zoek naar een beter en veiliger bestaan. "Wir schaffen das", dat doen we. Met drie woorden was alles gezegd. De intrede in het parlement van de uiterst rechtse *Alternative für Deutschland* na de verkiezingen van 2017 hebben haar niet op haar stappen terug doen keren.

Wanneer in 2020 met de coronapandemie de Europese economie stopt, komen Merkel en de Franse president Emmanuel Macron binnen de kortste keren met een stevig herstelplan op de proppen. Voor het eerst gaat de EU zelf gul geld lenen om het de lidstaten mogelijk te maken, voor een deel zelfs met subsidies, de crisis te overwinnen, door te investeren in cruciale domeinen voor de toekomst, als de opvang van de klimaatverandering en de

digitale omwenteling. Het initiatief komt van een vrouw, die erom bekend staat dat ze de knip op de beugel houdt. Als het moet, dan móet het.

Ook bij de bestrijding van het coronavirus toont Merkel haar staatsmanskunst. Ze stroomlijnt het beleid van de Länder en blijft niet in haar kot, neen. Wanneer ook de Duitsers aan het hamsteren slaan, rekent ze aan de kassa van haar buurtwinkel ostentatief niet meer dan twee rollen wc-papier af. Iedereen kon het zien, want *Mutti* schuift rustig aan de kassa aan. Gespeelde maar doeltreffende eenvoud?

EENVOUDIG IS HET NIET
OM IN DE SCHOENEN VAN
EEN MONUMENT ALS
MERKEL TE TREDEN.

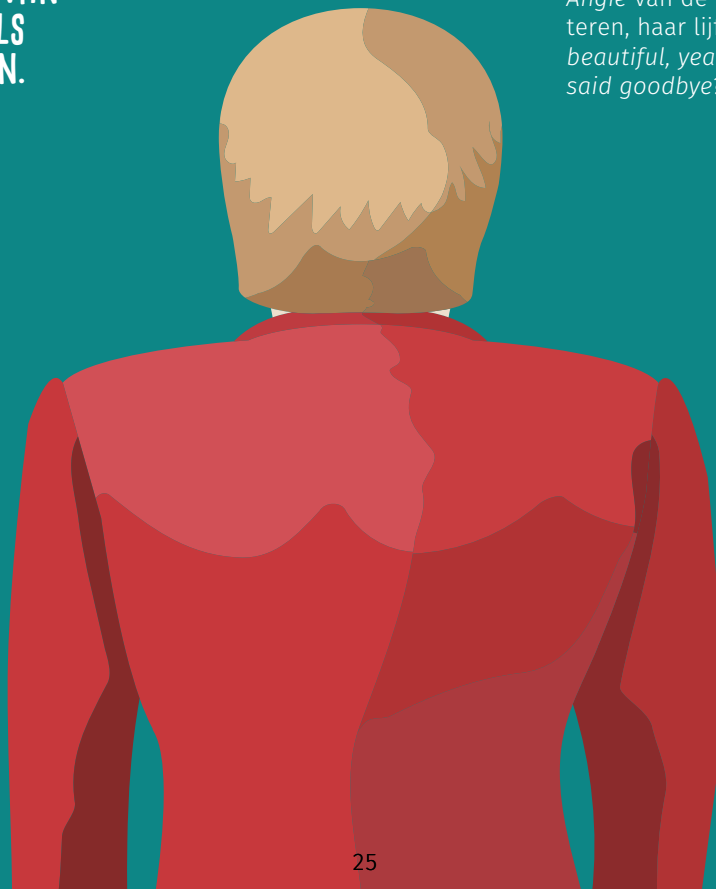
Opvolging

Eenvoudig is het niet om in de schoenen van een monument als Merkel te treden. Annegret Kramp-Karrenbauer, die haar in 2018 als partijleider opvolgt, de gedoodverfde nieuwe kanselier, gooit na iets meer dan een jaar de handdoek in de ring. Ursula von der Leyen, een van Merkels vertrouwelingen, moet als voorzitter van de Commissie de EU een nieuwe schwing geven. Armin Laschet dan maar, minister-president van Noordrijn-Westfalen. Hem wacht een zware opdracht,

nadat deze zomer overstromingen zeker 190 Duitsers het leven gekost hebben. Dat hij niet uit het oog verliest dat het de sociaaldemocraat, Gerhard Schröder, in 2002 gelukt is om uit een verslagen positie terug te keren en voor de tweede keer kanselier te worden door handig in te pikken op een rampsituatie, het *Jahrhunderthochwasser*, het hoogtij van de eeuw, dat een forse watersnood tot gevolg had.

Misschien raakt het Merkels koude kleren niet dat Laschet het pleit verliest tegen Annalena Baerbock, de kandidaat van de *Grünen*, die in de peilingen in het vaarwater van de CDU zitten. Een vrouw toch? Meedogenloosheid is haar immers niet vreemd.

Na 26 september heeft Angela Merkel tijd om in haar zetel naar *Angie* van de Rolling Stones te luisteren, haar lijflied. *Angie, you're beautiful, yeah, but ain't it time we said goodbye?* ◆



OMDAT JIJ HET VERSCHIL MAAKT!

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

Vorig jaar hoopten we dat corona in het najaar achter de rug zou zijn.

Nu, 1 jaar later, weten we beter. Corona zal niet direct uit het leven verdwenen zijn, maar de hoge vaccinatiegraad maakt dat er steeds meer mogelijk is. We zien steeds meer OKRA-activiteiten en -groepen heropstarten, en zien vele stralende gezichten op al deze activiteiten.

Nog even en de volledige corona-periode zal een herinnering zijn in ieders leven. Een herinnering aan lockdown, mondkmaskers, afstand houden, ontsmetting... Helaas ook een herinnering aan de vrienden en naasten die getroffen werden en die we verder meedragen in ons hart.

De corona-periode was ook voor OKRA een bijzondere periode. Geen activiteiten aanbod meer, maar bijzondere realisaties op het belangenbehartigende vlak. Veel creativiteit om met elkaar verbonden te blijven. Maar vooral... bijzonder veel 'trouwe leden' en daar hoor jij bij!

Dankjewel dus. Ik kan het niet genoeg herhalen. Een dikke dankjewel, niet alleen van mezelf maar van iedereen die bij OKRA actief is! Dank u wel dat we op jou kunnen rekenen. OKRA heeft de voorbijge moeilijke maanden het verschil kunnen blijven maken: de versoepeling van de bezoeksregeling naar aanleiding van corona in de woonzorgcentra bijvoorbeeld. Of de weggewerkte leeftijdscriminatie in de coronamaatregelen – want niet elke 65+er is kwetsbaar. Of het bezoek van kleinkinderen mee mogelijk maken. Ook de actie voor het behoud van de dienstverlening door banken, komt er onder impuls van OKRA. Al staat dat laatste nog niet helemaal op punt.

Warme ontmoetingen

OKRA is al jaren wereldkampioen van de warme ontmoeting, dat is ons handelsmerk: van een miljoen huisbezoeken per jaar tot warme ontmoetingen tijdens de vele druk bijgewoonde activiteiten. Stoppen met de vele plaatselijke samenkomsten met vrijwilligers en leden, momenten waar iedereen wekelijks naar uitkijkt, was pijnlijk voor iedereen.

Dankjewel dat je bent blijven geloven dat we elkaar opnieuw kunnen ontmoeten. Hoe moeilijk dit soms ook was, ik waardeer je loyaliteit. Dit geeft een enorme stimulans voor die vele duizenden vrijwilligers die zich volop geven om van elke activiteit voor jou een topmoment te maken.

Druk najaar

Met de grote vaccinatiegraad onder de ouderen en met een gunstige evolutie van de corona-besmettingen, hopen we op een najaar waarin we elkaar weer voluit kunnen ontmoeten. Zodat je de vriendschap die je ervaart, opnieuw mag beleven. Iedereen, beroepskrachten en vrijwilligers, zullen alles uit de kast halen om zoveel mogelijk activiteiten in veilige omstandigheden te organiseren.

DANKJEWEL BESTE OKRA-LID
DANKJEWEL OMDAT JE OOK IN DEZE MOEILIJKE PERIODE
OKRA TROUW GEBLEVEN BENT.

DANKJEWEL OMDAT JE BLIJFT
GELOVEN IN DE VERBINDENDE
KRACHT VAN OKRA.

DANKJEWEL OMDAT DANKZIJ JOUW BIJDRAGE
OKRA JOUW BELANGEN EN DEZE VAN ALLE LEDEN
KAN VERDEDIGEN.

DANKJEWEL OMDAT JIJ HET MOGELIJK MAAKT
DAT VRIJWILLIGERS HET BESTE VAN ZICHZELF GEVEN
OM DE LEDEN TE VERWENNEN EN BIJ TE STAAN.

DANKJEWEL DAT JE
BENT BLIJVEN GELOVEN DAT WE ELKAAR OPNIEUW
KUNNEN ONTMOETEN.

Geweldige ledenvoordelen

Om je te bedanken voor je trouwe lidmaatschap, kan je bij dit magazine een bonnenboekje vinden met daarin tal van ledenvoordelen. Zo kan je gebruikmaken van een bon bij Hubo en Torfs, kan je een museum bezoeken met korting, een verblijf boeken bij Center Parcs en nog tal van andere voordelen. Voor elk wat wils. Let wel, sommige bonnen zijn beperkt in de tijd. En een ledenvoordeel is slechts geldig met de bon uit het bonnenboekje. De lidkaart alleen volstaat niet.

In minder evidente tijden, waarin ook vele bedrijven getroffen werden, is het samenstellen van een dergelijk bonnenboekje geen sinecure. We gingen tot het uiterste omdat jij het waard bent!

Mocht het kunnen, ik zou aan elk van jullie een persoonlijk boekje of doos pralines overhandigen. Ik moet me beperken tot een woordje via OKRA-magazine. Maar uit de grond van mijn hart, en uit de grond van het hart van alle collega's en van de vrijwilligers een hele grote dankjewel. 📌

Mark De Soete
Algemeen directeur OKRA

Mark



Betoging GvhK in Turnhout en OKRA-Kempen belangenbehartigers

BACK TO THE CLIMATE: INTERVIEW MET GROOTOUDERS VOOR HET KLIMAAT

Na de snelle start van Grootouders voor het Klimaat begin 2019, onder impuls van de klimaatjongeren en hun marsen, werd 2020 zoals voor iedereen een ander jaar door de coronacrisis. We spraken met Bernard Hubeau, co-voorzitter en Koen Platevoet, coördinator van deze burgerbeweging over hun plannen en de steeds duidelijker zichtbare klimaatcrisis.

Okra was er in januari 2019 in het Vlaams Parlement bij toen de burgerbeweging, ondertussen vzw, Grootouders voor het Klimaat (GvhK) werd gesticht. Door de coronapandemie werd het klimaatthema wat naar de achtergrond verdrongen. Hoe is GvhK daar mee omgegaan en wat hebben jullie gedaan?

13 maart 2020 was voor zovelen de dag dat de wereld plots stil kwam te staan. Ook voor onze vereniging was het onszelf heruitvinden. We ontdekten al snel dat we online konden vergaderen en zo contact houden, onze werking uitbouwen en onze communicatie verfijnen.

Onze pas opgerichte regionale afdelingen steunden acties en ontwikkelden eigen initiatieven. Zo hielpen we mee aan het succes van het behoud van De Groene Delle, een bedreigd natuurgebied in Limburg. We organiseerden in Brugge klappen op de trappen, zomerse lezingen in open lucht met boeiende sprekers. Met de Gentse groep ontwikkelden we de cam-



pagne onze centen voor hun toekomst, waarin we de financiële instellingen en overheden oproepen ons spaargeld in echt groene en klimaatvriendelijke projecten te investeren. Ook hadden we gesprekken met verschillende ministers uit de Vivaldiregering, financiële instellingen etc. Onze groep ambassadeurs, mensen uit de kunstwereld, academici, het middenveld, oud-politici... die ons steunde, groeide ook verder aan. Zo konden we recent Johan Bonny, bisschop van Antwerpen en Caroline Pauwels, rector van de VUB verwelkomen. Op onze website www.grootoudersvoorhetklimaat.be ontdek je de dynamiek van onze beweging.

Dit najaar zijn er twee belangrijke internationale VN klimaatconferenties, over biodiversiteitsverlies (COP 15 Kunming, China, 11 – 24 oktober 2021) en klimaatverandering (COP 26, Glasgow, 1-12 november 2021). Hoe belangrijk is dat?

Het najaar wordt zeer belangrijk. We hopen dat het een nieuwe fase inluidt waarin echte oplossingen voor de klimaatcrisis worden ontwikkeld. 6 Jaar na de ondertekening van het klimaatakkoord van Parijs moeten de aangesloten landen op de klimaatconferentie in Glasgow concrete plannen voorleggen om de doelstellingen voor CO₂-reductie tegen 2030 en de nuluitstoot tegen 2050 te realiseren. Nu we weten dat de klimaatcrisis nog sneller evolueert dan in wetenschap-

pelijke modellen was berekend, is het nog harder nodig dat er effectief gehandeld wordt. We hebben gezien hoe in de coronacrisis op korte tijd kordate beslissingen mogelijk waren. Sommige delen van de wereld ondervinden nu al veel harder de gevolgen van de klimaatcrisis, maar het is voor onze regio's slechts uitstel van executie als er niet doortastend wordt ingegrepen.

#backtothecclimate

GvhK is ook lid van de Klimaatcoalitie. Wij vermoeden dat jullie wel wat van plan zijn? Kunnen OKRA vzw, de Trefpunten 55+ en de OKRAleden iets concreets doen om bij te dragen aan het succes van deze acties? En wie kan hen daar in ondersteunen?

Stilzitten is inderdaad niet de boodschap. Samen met meer dan 90 organisaties, verenigd in de Klimaatcoalitie, willen we onze stem laten horen op **10 oktober 2021**. Het is een brede coalitie van milieuverenigingen, jeugdbewegingen, ngo's, mutualiteiten, vakbonden en ouderenverenigingen. Het wordt een betoging in Brussel, of misschien lokaal, afhankelijk van de evolutie van de corona-epidemie. Alle inlichtingen over die manifestatie vind je op de website www.backtothecclimate.be. Je kunt er ook een pakket affiches, flyers en stickers bestellen en je op de nieuwsbrief inschrijven. Met vragen kun je daar ook terecht.

4-daagse fietstocht

In de aanloop naar deze grote betoging vertrekt er op woensdag 6 oktober in Poperinge een 4-daagse fietstocht die de toekomstige overstromingslijn in 2100 volgt. Via Brugge, Aalter en Breendonk komt die op zaterdag 9 oktober in Antwerpen aan. Je OKRA fietsgroep kan meefietsen, maar je kan als Trefpunt ook gaan aanmoedigen langs het parcours. Meer informatie of contact kan je nemen via de organisatie www.climate-express.be.

Op vrijdag 8 oktober komt er ook een actie met de scholen. Je kleinkinderen doen dus hoogstwaarschijnlijk ook mee!

Waarom zouden senioren uit hun kot moeten komen voor het klimaat?

In de klimaatmarsen droegen wij altijd onze slogan *alleen mensen kunnen het tij keren* mee. Willen we voor de volgende generaties, onze kleinkinderen, een veilige, gezonde toekomst dan is het nu tijd om te handelen. Wijzelf in onze eigen omgeving, maar ook de industrie en de overheden moeten in het bad. De overheid, van lokaal tot internationaal, om initiatieven te steunen, regels en structuren uit te werken en die te handhaven. Alleen zo zullen we er komen. De klimaatcrisis maakt geen onderscheid tussen oud en jong of politieke voorkeuren. Het wordt voor iedereen even warm.

De tijd dringt, maar samen kunnen we het tij nu nog keren. Laten we beginnen door op 10 oktober 2021 onze stem te laten horen. Spreek je Trefpuntbestuur aan om in groep mee te doen, trek je OKRA-hesje aan en sluit je op 10 oktober 2021 aan bij Grootouders voor het Klimaat in hun witte hesjes. Voor een goede toekomst voor onze kleinkinderen.

Informatie over tijdstip, verzamelpunt en uur van vertrek via www.okra.be of via Johan Truyers: 02 246 44 40



Geert Van Istendael, Kristien Hemmerechts als ambassadeurs van GvhK



GUIDO VAN HAMME, GERIATER

EEN totaalplan IS HET BESTE MEDICIJN VOOR EEN GOED GEMOED



Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto's WALTER SAENEN

Iedereen wordt graag oud, niemand is graag oud. Want in dat toekomstbeeld speelt ook de angst voor allerlei kwaaltjes, een ernstige ziekte en het steeds minder weten of kunnen. Geriater dokter Guido Van hamme: "Ouder worden gaat gepaard met aandoeningen of beperkingen die soms niet te herstellen zijn. We kunnen wel helpen om die beperkingen een plaats te geven zodat het voor de patiënt leefbaar is. Die geruststelling werkt positief op het gemoed."

Dokter Guido Van hamme (45) is sinds 2009 als geriater verbonden aan het Heilig Hart Ziekenhuis van Mol. Samen met gespecialiseerde collega's zoals een ergotherapeut, neuroloog, psycholoog, verpleegkundige en een sociaal assistente vormt hij een multidisciplinair team dat de geheugenkliniek van het ziekenhuis aanstuurt. Dr. Van hamme: "Senioren die met geheugenproblemen kampen, brengen bij ons een halve dag door waar ze in al die domeinen worden bevraagd en onderzocht. We meten onder andere hoe goed de patiënt kan onthouden, geconcentreerd blijven, een probleem structureren of oplossen. Ook gevoelens van angst of depressie worden bekeken. Nadien leggen we onze bevindingen in een multidisciplinaire vergadering bij elkaar zodat we een totaalbeeld krijgen. Want in ouderenzorg is het probleem waarmee mensen naar de consultatie komen immers zelden een op zichzelf staande aandoening. Bij de nabespreking stellen we dan een concrete aanpak voor. Soms met medicatie, steeds met grondige uitleg zodat de patiënt zelf kan instaan voor zijn zorg, maar waarin ook de familie of mantelzorger een rol heeft."

Ik kan niet meer mee

Elke dag krijgen geriateren de verzuchting van patiënten dat ze het zo erg vinden om niet meer mee te kunnen, door vermoeidheid, een incontinentieprobleem of het geheugen dat hen in de steek laat. Ze hadden hun plek in het professionele, familiale en maatschappelijke leven en die dreigen ze te verliezen. Dr. Van hamme: "Dat is inderdaad een eerste vaststelling. Deze mensen raken de zin van het leven wat kwijt, wat niet wil zeggen dat ze niet graag meer leven. Een tweede vaststelling is dat door ziekte bepaalde zaken gewoon niet meer kunnen. Het is geen kwestie van dat maar te accep-

teren, zo simpel is het niet. Iemand die rolstoel-gebonden is, zal een aantal zaken uit zichzelf niet meer doen. Voor wie een geheugenprobleem heeft, is de grote vraag: hoe kunnen we deze mensen toch een zinvolle opdracht geven waardoor ze zich niet te beperkt voelen. Hun omgeving kan daar een rol in spelen maar daar zit vaak ook de moeilijkheid: het probleem is niet zichtbaar. We moeten de familie dan aansporen om goed te begrijpen wat de patiënt nog alleen kan, wat met hulp nog lukt en wat niet meer gaat. Te vaak nemen zij zaken over - met de

**IN OUDERENZORG IS HET
PROBLEEM WAARMEE MENSEN
NAAR DE CONSULTATIE KOMEN
ZELDEN EEN OP ZICHZELF
STAANDE AANDOENING.**

beste bedoelingen - die de patiënt nog perfect zelf kan, ook al is het tempo dan trager. Het is een evenwicht vinden tussen minder efficiëntie toelaten en het plezier dat de patiënt ervaart."

Ik vergeet zoveel

Wat is het nu: ben ik verward, vergeetachtig of is de weg naar dementie ingezet? Het zijn vragen waar elke oudere mee worstelt als hij plots de naam van een kleinkind niet meer weet. Dr. Van hamme: "Verwardheid is meestal een tijdelijk probleem, veroorzaakt door bv. nieuwe medicatie of een ziekte zoals longontsteking. Neem je de oorzaak weg, verdwijnt ook de verwardheid. In medische termen noemen we dat een 'delier'. Vergeetachtigheid en dementie zijn aandoeningen die met de leeftijd sneller of trager toemen en zijn onomkeerbaar. In onze geheugenkliniek worden patiënten





TE VAAK NEEMT
DE FAMILIE ZAKEN
OVER - MET DE BESTE
BEDOELINGEN - DIE DE
PATIËNT NOG PERFECT
ZELF KAN, OOK AL IS HET
TEMPO DAN TRAGER.

daarop uitvoerig getest. Om met beginnende dementie goed om te gaan en niet gefrustreerd te geraken, is het cruciaal dat zowel de patiënt als de omgeving goed begrijpt wat er aan de hand is. Uitleg is hier de beste behandeling, daarom is een vroege evaluatie zo belangrijk! In onze geheugentesten zit een test waarin we het CDM-niveau bepalen (Cognitive Disabilities Model). Per niveau is een verslag opgemaakt waarin de effectieve capaciteiten van de patiënt in detail worden omschreven. Op basis van het niveau dat we bij de patiënt vaststellen, bespreken we met de patiënt en familie de meest aangewezen zorgstructuur. Natuurlijk verdwijnen de problemen daarmee niet, maar de beleving is anders, ook voor de partner of de kinderen. Ze krijgen op deze manier enigszins medische handvatten aangereikt om met de dementerende om te gaan en hulp te bieden. Parallel met het ziektever-

loop is het een stapsgewijs evolueren tot de patiënt zegt: doe jij het nu maar verder, ik luister wel. Dat is rustig loslaten en helemaal anders dan iemand die langs komt en zegt: jij kan dat niet meer, ik zal het wel doen. Het gevoel van afhankelijk te worden van anderen en voortdurend te moeten wachten tot die ander tijd heeft, is heel ingrijpend. Jonge mensen beseffen dat niet altijd."

Ik voel me steeds eenzamer

Het overkomt een groot deel van de bevolking: de partner overlijdt en je voelt je met de dag eenzamer worden. Actief blijven is dan de boodschap. Dr. Van hamme: "En blijf vooral goed voor jezelf zorgen. Als sommige taken je toch teveel worden, kan je ze uitbesteden maar hou altijd iets wat je emotioneel als belangrijk aanvoelt, hoe beperkt dat ook is. Met leeftijdsgenoten praten helpt ook, om je zorgen te delen maar ook om plezier te hebben. Zo hou je je rust want wie teveel tijd heeft, gaat piekeren. Aan de familie wil ik hier graag de boodschap geven: betrek de overblijvende vader of moeder bij je feesten. Geen grote gebeurtenissen, die door drukte belastend kunnen zijn maar kleine bijeenkomsten zoals de verjaardag van een kleinkind. We stellen wel vast dat er hier maatschappelijk veel veranderd is. Vroeger bleef iedereen in hetzelfde dorp wonen en was op wandelafstand bereikbaar. Als oudere was je automatisch ingebed in het systeem. Nu we veel meer verhuizen, wordt het moeilijker om de connectie te houden."

Naar het woonzorgcentrum dan maar?

Voor velen is het een doemscenario, de laatste halte voor het definitieve einde. Dat hoeft echter niet zo te zijn. Dr. Van hamme: "Onze voorkeur gaat nog altijd uit naar zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Met alle diensten die de zorgsector tegenwoordig aanbiedt zoals thuisverpleging, familiehulp en vrijwilligers die langskomen, heb je bijna de mogelijkheid om thuis een woonzorgcentrum na te bouwen. Wanneer het echt moeilijk wordt, opteren we vaak eerst voor dagopvang waar de bewoner enkele keren per week op een rustige manier kan kennismaken met hoe het er in een woonzorgcentrum aan toe gaat. Woonzorgcentra zijn enorm geëvolueerd. Ze creëren een soort dorps sfeer op een kleinere oppervlakte waar alles zeer goed georganiseerd is. Als geriater omgaan met ouderen, is niet gewoon de medische en soms harde feiten meedelen. Het is voor de tijd die nog komt er mee voor zorgen dat mensen zich goed blijven voelen. Samen een 'end of life' planning opstellen waarbij de patiënt de regie in handen heeft, en dus de geruststelling in de toekomst te behouden wat voor hem kwalitatief leven is, waarbij familie en artsen klaarstaan om moeilijke momenten samen op te vangen. Het weten dat er een totaalplan voor hen is, is het beste medicijn voor een gerust gemoed." 

ontleen via onze uitleendienst

Soms heb je een zorg- of hulpmiddel maar tijdelijk nodig en hoef je het niet aan te kopen. Bij Goed thuiszorgwinkel kan je heel wat producten voordelig ontleen: van tijdelijke hulpmiddelen voor kinderen over revalidatietoestellen tot persoonlijke alarmsystemen.



hulpmiddelen op kindermaat

Baby's en jonge kinderen hebben heel wat zorg nodig. Om te slapen, om een medicijn in te nemen, om zindelijk te worden ... ontleen zorgoplossingen wanneer je kind ze het meest nodig heeft.



aerosoltoestel



melkafkolfapparaat



babyweegschaal

hulp bij revalidatie

Loophulpen en rolstoelen voor als je moet revalideren of even moeite hebt met stappen. Krukken bieden wij aan als huurkoop.



rolstoel

hometrainer



verzorgingsbed



krukken

snel ontleend

- Reserveer **grote hulpmiddelen** vooraf: telefonisch of online.
- Voor **kleine hulpmiddelen** is geen reservatie nodig.
- Breng een **mutualiteitsklever** mee van de persoon die het hulpmiddel zal gebruiken.
- We **adviseren** je steeds over het **juiste gebruik** van het geleende hulpmiddel.
- Bij afhaling of levering betaal de **eerste maand huur**, een **waarborg** en **eventuele andere kosten** zoals vervoerkosten en de aankoop van toebehoren.
- Grote hulpmiddelen **leveren en monteren wij aan huis** en halen we ook terug op.
- Eventuele aanpassingen of herstellingen doen we in een eigen atelier en **herstelservice**.

voordelige
huurtarieven
voor CM-leden

ontleen je tijdelijk hulpmiddel bij Goed

www.goed.be/uitleendienst

03 205 69 29

thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apotheek

hulp voor jezelf en je mantelzorg

Bij onze uitleendienst vind je oplossingen voor comfortabele zorg die ook je mantelzorg ontzorgen.



aspirator



wisseldruk
systeem



actieve en
passieve tillift



geruster thuis

Een persoonlijk alarm helpt je om zelfstandig en geruster thuis te blijven wonen. Hulp is binnen handbereik: één druk op de knop brengt je in contact met een medewerker van een zorgcentrale.



persoonlijk alarm



valdetector



bewegingsmelder



deurcontact

Kies voor een positief verschil in jouw leven, kies voor Goed.

goed
samen met

www.goed.be

UW HUIS BLIJFT UW THUIS

TKE



reddot winner 2021



Nu met 0% BTW*



Met een S200 traplift

Uw huis is niet zomaar een huis. Het is een vat vol herinneringen. Het groeide met u, uw gezin en de steeds veranderende omstandigheden mee en kan dat ook in de toekomst blijven doen. De trapliften van TK Home Solutions worden namelijk ontwikkeld om u maximale onafhankelijkheid te bieden in uw dagelijkse routine. Zo kan uw huis nog heel lang uw thuis zijn.

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

* Aanbieding onder voorwaarden, zie tk-traplift.be



CARLA RONKES (83)

MENSEN VLUCHTEN NIET VOOR HUN PLEZIER

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto LIEVEN VAN ASSCHE

Net als de beroemde Britse verpleegkundige Florence Nightingale (1820-1910) dat deed, zorgt Carla Ronkes (83) al heel haar leven voor mensen die door het mazen van het net vallen. Of het nu gaat om haar broertjes, haar patiënten, haar (pleeg)kinderen of daklozen, vluchtelingen en mensen zonder papieren, Carla vangt ze op, luistert, begeleidt ze, geeft raad en klopt aan bij de overheid. “Ik doe geen heldendaden,” zegt ze. “Wat ik doe, is op mijn pad gekomen en ik kon er niet omheen.”



"Ik ben geboren in Nederlands-Indië, vandaag Indonesië. Door mijn vaders' aderen stroomt Indisch, Chinees en Europees bloed. Mijn moeder is een volbloed Europese. 'Sneeuw witje' noemde mijn vader haar. Toen ik bijna vijf jaar was, werd Nederlands-Indië bezet door Japan. Mijn vader kwam in een Jappenkamp terecht. Mijn moeder, broer, zus, ik en mijn klein broertje van twee vonden een schuilplaats bij mijn vaders' ouders. Mijn oma zat verveeld met onze komst. Vluchtelingen opvangen was niet zonder risico. Toch had ik als kind een fijne tijd. Ik herinner me oma's grote Indonesische huis en het grote bad waarin we naar hartenlust plonsden. Daar is mijn gevoel voor vrijheid geboren. Tegelijk herinner ik me gewonde mensen en de grote laarzen van de Japanse soldaten die mijn vader kwamen halen.

De Indonesische onafhankelijkheidsoorlog begon kort na de capitulatie van Japan op 15 augustus 1945. Mijn vader was vrijgelaten en verbleef in Borneo. Met veel moeite vond mijn moeder een man die ons tegen betaling van Java naar Borneo wilde varen. Wij staken in een wankel bootje de zee over. 's Nachts merkten we hoe het bootje lekte. Ik wou slapen maar moest water scheppen. Toen we aanmeerden, stond een dikke en opgezwollen Aziatische man ons op te wachten. 'Ze liegen. Dit is papa niet,' zei mijn jongste broertje wantrouwig. In het Jappenkamp had mijn vader weinig eten gekregen. Bij grote honger stal hij paardenvoer. Hij hield er een hongeroedeem aan over, maar overleefde. Veel van zijn kameraden waren gestorven. Vader vond werk als directeur van een zoutwinningsbedrijf. Maar mijn moeder was bang: voor haar loerde het gevaar om elke hoek. Daarom vluchtten we naar Nederland."

Multiculturele zorg

"We kwamen terecht in opvangcentrum Hotel Monopool in Valkenburg. Het was er koud en het eten smaakte vreemd. Spinazie leek op koeienvlaai en zuurkool kreeg ik niet door mijn keel. We verbleven er één jaar. Ik denk vaak aan Valkenburg, als ik de vluchtelingen hier in Gent zie. Hoe voelt het, je hele hebben en houden achter te laten, en terecht te komen in een vreemd land waar alles anders is? De taal. Het eten. De gewoonten. Het klimaat. De cultuur. Het werk. 'Jullie moeten echte Hollanders worden', zei mijn vader. Van Valkenburg verhuisden we naar Zwanenburg, een sterk gereformeerd protestants dorp tussen Amsterdam en Haarlem. Daar vond mijn vader eerst werk in een suikerbietenfabriek en dan bij de mutualiteit. Met zeven kindermonden te voeden – mijn ouders kregen nog drie zoontjes na de oorlog – was dat ook nodig. We kregen een halve appel per dag als dessert en één keer in de week vlees.

**"IK DOE GEEN HELDENDADEN.
MIJN PLEEGKINDEREN,
DAKLOZEN EN VLUCHTELINGEN
ZIJN OP MIJN PAD GEKOMEN.
EN IK KON ER NIET OMHEEN."**

Mijn moeder deed regelmatig de was op zondag maar de dominee kwam zeggen dat dit niet mocht. Zondag was rustdag. Gecharmeerd door de dominee ging mijn moeder voortaan elke zondag naar de kerk. Mijn vader werd lid van de vakbond. Ik groeide op in een multiculturele sfeer. Mijn oma was een moslima, mijn moeder calvinistisch en mijn vader socialistisch.

>>

>> In Nederland volgde ik een opleiding verpleegkunde. Florence Nightingale was mijn grote voorbeeld. Ik was hoofdverpleegkundige van de nachtploeg in een Haarlems ziekenhuis met zeshonderd bedden. Maar ik droomde van Ethiopië. Toen kwam een Belgische arts stage doen op de spoedafdeling. Ook hij werkte 's nachts. De vonk sloeg over. Michel wou naar Congo en ik wou met hem mee. We trouwden snel, brachten de papieren in orde en vertrokken. In de Kivu-streek in Oost-Congo was ik verrast door de omvang van de problemen. In het ziekenhuis was de afdeling voor de rijken netjes gescheiden van die voor de armen. Ik startte met een voedselbedeling. Mijn bewondering voor de Afrikaanse vrouwen is enorm. Ik zag zwangere vrouwen de hele dag werken op de koffieplantage, bevallen en meteen terug koffiebomen plukken, hun baby op de rug. Er heerste ook veel bijgeloof. Zo mochten zwangere vrouwen geen eieren eten, terwijl je net dan veel eiwitten nodig hebt. Geleidelijk aan echter, won ik hun vertrouwen. Op een dag werd ik opgeroepen voor een bevalling in de bergen. De mama was de tiende vrouw van de moamie, de grote chef. Hij was zo blij met de baby dat hij me uitnodigde een koe te kiezen. Wist ik veel dat als je een koe van iemand kiest, je aangeeft dat je met hem wil trouwen. Gelukkig kon de koe niet in mijn jeep."

Vier kinderen

"Ik hou van Afrika. Vanuit mijn Aziatisch-Nederlandse achtergrond vind ik de Afrikanen, ondanks alle moeilijkheden en honger, veel positiever en vriendelijker. Ze zingen en dansen, ook al hebben ze niets. Na Oost-Congo en Tanzania, wou ik naar Kenia. Maar mijn man wou terug naar België en ik volgde. Ik deed er zes jaar over om me in Gent een beetje thuis te voelen. Aanvankelijk begreep ik niets van het Gentse



"HET GEK HET OOK KLINT:
DE DOOD GEEFT ME VLEUGELS EN ZIN
OM VOORT TE DOEN. HET IDEE DAT IK
ZAL STERVEN, ZET ME AAN OM WAT
IK DOE NOG BETER TE DOEN."

taaltje. Mijn man studeerde arbeids-geneeskunde en ging werken bij Volvo en Fabelta. Ik werd docent en werkte als verpleegkundige in Terneuzen. Toen onze oudste dochter geboren was, bleef ik thuis. Kort nadien zocht een vriendin die op de jeugdrechtsbank werkte een gezin waar ze twee totaal verwaarloosde en moeilijke jongens kon plaatsen. Mijn man zei: 'Het zijn twee broertjes, beter dat we ze alle twee opvangen.' Nu zijn het twee prachtjongens: de een werkt bij Infrabel, de ander bij de ontmijningsdienst van het leger. Nog een tijd later vertelde een andere vriendin over een vrouw die verkracht was door haar pooier. We moesten het kind enkel inschrijven in ons ziekenboekje, zodat het rechten had. Toch is het meisje gebleven. Ik zei haar dat er te weinig plaats was in ons huis. Maar ze ruimde een kamer op en zei: 'Mama, er is wel plaats.' Mijn hart smolt. Het meisje is vijftig en ze is terug. Haar huwelijk is stukgelopen, dus verblijft ze nu hier. Zij woont boven ons, beneden woont een vluchtelingen-gezin."

"Onze kinderen kwamen aangevlogen en we boden ze onderdak. Hoe moeilijk opvoedbaar ook, ze waren een geschenk waarvoor ik zorg droeg, zoals ik dat had gedaan voor mijn jongere broertjes en later zou doen voor daklozen en vluchtelingen. Toen ik 50 was, mocht ik in het Klein Kasteeltje werken. Ik werkte er mee aan de oprichting van een medische dienst en de preventie van tbc. Door een stom voorval kreeg ik na vijf jaar mijn ontslag. Een jonge Nigeriaanse vrouw was erg ziek maar omdat er geen dokter in de buurt was, liet ik haar met een taxi naar het ziekenhuis brengen. De dokter die haar opereerde zei dat de snelheid van aanpak haar leven had gered. Maar ik kreeg mijn ontslag, omdat ik die taxibon had ondertekend. Daarna ben ik in Antwerpen gaan werken in het kader van aidspreventie. Jonge Afrikanen waren overtuigd dat je geen aids kon krijgen als je seks had met een blanke vrouw. Wij voerden massaal informatiecampagnes in Afrikaanse cafés en restaurants en deelden condooms uit. Zelfs van de pastoor mocht ik achteraan in de kerk een mandje condooms plaatsen."



Door de mazen van het net

“Eens op pensioen, zette ik me nog meer in voor de Werkgroep Vluchtelingen in Gent. We begeleiden de mensen zeer intensief. Het was de tijd van de grote regularisatie. Na de Afrikanen kwamen de Kosovaren en de Albanezen. Die laatste soms onder een valse naam, wat hen bijkomende stress gaf. Ik denk aan een gezin waarover ik me nog altijd ontferm. De kinderen zijn 24, 22, 20 en 19 jaar. Echte Gentenaars die net zijn afgestudeerd. Maar ze hebben geen papieren. Als verpleegkundige versta je de kunst om na je werk je zorgen aan de kant te laten, maar van jongeren wiens toekomst gefnuikt wordt, lig ik wel wakker. Gelukkig kan ik ook positieve verhalen vertellen. Een meisje had een bindweefselziekte. Ze kon haar ogen niet dichtdoen. Omdat dringende medische zorgen wel mogen toegediend worden, kon ze worden behandeld. Ze is nu een heel sterke kleuterleider. Door corona kon het helaas niet, maar ik vind het geweldig leuk om nieuwkomers van waar ook ter wereld hier in Gent te ontmoeten, samen iets te drinken of te eten.

Ik ben de oudste van de Werkgroep Vluchtelingen in Gent. Ik zeg al vijftien jaar dat ik ga stoppen. Maar tijdens de coronaperiode verloren we enkele vrijwilligers. Bovendien wil ik nog enkele zaken afwerken. Voor een Afghaanse man die in drie ploegen werkt, breng ik regelmatig de kinderen naar school of haal die terug op. Of ik reageer kwaad tegen de Vlaamse regering die mensen die zich willen integreren heel veel doet betalen voor peperdure taaltesten. Moe ben ik niet. Ik ben 83 jaar en ik ben gezond. Wat ik doe is op mijn pad gekomen. Het loslaten zal met pijn in het hart zijn. Maar hier in huis ligt veel dat nog moet worden opgeruimd. En daar wil ik mijn dochter niet mee opzadelen.”

Dochter rebel

“Wat ik heb gedaan, gaf zin aan mijn leven. Eigenlijk wou ik naar het front, alleen wist ik niet welk front? Ware het niet van mijn man, dan zat ik nu in de vluchtelingenkampen in Griekenland. Gelukkig zei hij: ‘Je bent 83, gebruik je verstand.’ Mijn ouders noemden me dochter rebel. Ik zei hen: ‘Ik hou veel van jullie, maar ik kan het niet laten me in te zetten tegen onverdraagzaamheid en onrecht.’ Hen verliezen deed me veel verdriet. Mijn vader stierf plots. Hij werd 79. Voor mijn moeder kwam ik net te laat. Zij werd 72. Het leven

**“MIJN LIEFDE LIGT IN AFRIKA,
MAAR MIJN MAN WOU TERUG.
IK HEB ER ZES JAAR OVER
GEDAAN OM HET EEN BEETJE
GEWOON TE WORDEN TE GENT.
WE KREGEN VIER KINDEREN:
EEN DOCHTER, TWEE
PLEEGZONEN EN EEN
PLEEGDOCHTER. IK BEN TROTS
OP ELK VAN HEN.”**

komt en gaat. Of ik ergens spijt van heb? Misschien ben ik iets te ambitieus geweest? Misschien heb ik mijn oudste dochter te veel meegenomen in mijn engagement voor mijn drie pleegkinderen. Misschien was ik te veel en te vaak bezig met daklozen, vluchtelingen en mensen zonder papieren? Ik ben trots op al mijn kinderen. En het troost me dat mijn oudste dochter die in Gent woont en twee prachtige kinderen heeft, nu ook als leerkracht ondersteuning biedt aan moeilijk opvoedbare kinderen.”

De dood geeft me vleugels

“Wat ik heb gedaan, heeft me sterker gemaakt. Ik kan tegenslagen een plaats geven of ik trek er lessen uit. Maar ik kan geen onrecht aanvaarden. Mensen vluchten niet voor hun plezier. Ze vluchten omdat het heel slecht gaat in hun thuisland. De hele wereld zou dezelfde sociale bescherming moeten genieten als wij. Ik ben blij dat ik nog gezond ben. Blij dat ik alles kan doen wat mijn hoofd en hart verlangt. Als je gezond bent, staat de wereld open. Gezond zijn is een gift van God. Welk geloof je aanbidt, doet er niet toe. Geloof is vooral engagement. Goed zijn voor je medemens. In harmonie leven met je omgeving.

De dood is onvermijdelijk. Hoe ouder ik word, hoe gevulder mijn hart. De dood betekent rust. Dat het leven een einde kent, geeft me de kracht en de moed om diepte in mijn werk te brengen. Ik wil een taak volbrengen, een boodschap uitdragen. Ik wil iets nalaten aan mijn kinderen, aan mensen in kwetsbare situaties, en aan het beleid. De dood jaagt me geen angst aan. Hoe gek het ook klinkt: denken aan de dood geeft me vleugels en zin om voort te doen. Ik weet niet of er leven na de dood is. Doodgaan is verhuizen naar een plek waar het anders is. En dat maakt me nieuwsgierig.”

OKRA EN WSM WERKEN SAMEN ROND RECHTEN VAN OUDEREN IN DE WERELD

EROVER SPREKEN IS GOED, MAAR VERANDERING KOMT DOOR ACTIE!

Tekst MIA VANDENBERGHE // Foto WSM & JOKE VANDEWALLE

Een gesprek met Joke Vandewalle en Mieke Van Nuland, respectievelijk OKRA-voorzitter in de regio's Roeselare en Mechelen, heeft een prettige bijwerking: hun enthousiasme werkt aanstekelijk. Ze delen een positieve en open blik op de wereld. Ze hebben een mening en komen er graag voor uit. Zijn op vele vlakken actief om rechten van ouderen te verdedigen. Dicht bij huis en veraf. 'Het ene kan niet zonder het andere', besluiten ze eenstemmig. L.A. Samy, hoofd van AREDS, een organisatie uit het netwerk van WSM die ouderen in India ondersteunt, is het daar roerend mee eens.

Joke, schalks en uitbundig. Mieke, welbespraakt en eerder bedachtzaam. 'De stem van ouderen luider laten klinken, daar heeft OKRA een lange traditie in', zegt Mieke. Joke gaat recht naar de kern van het gesprek. 'Ouderen zijn de groep die het zwaarst door Covid-19 worden getroffen. Dat is zo hier en ook in de rest van de wereld. Dat OKRA tijdens deze pandemie opkomt voor ouderen is een evidentie. We willen bescherming tegen het virus, zeker. We willen gehoord worden als het over maatregelen gaat, uiteraard. En we komen ook op voor het recht op een vaccin voor iedereen in de hele wereld.'

Anders nadenken

Mieke: 'Het besef dat rechten van ouderen hier en op andere plaatsen in de wereld sterk met elkaar verbonden

zijn, is de voorbije jaren enorm gegroeid bij OKRA. Wat begon als een bezoek aan de gezondheidsorganisatie GK in Bangladesh, samen met WSM, was het begin van een nieuwe blik binnen OKRA. We spreken over 2015. Het heeft ons anders doen nadenken over basisrechten zoals gezondheidszorg, wonen, een leefbaar pensioen... Die basisrechten zijn lang niet overal gegarandeerd, ook in België kan het beter. De groep ouderen in de wereld wordt ook altijd groter, vergrijzing is niet langer uitsluitend een westers fenomeen. Tegelijk zien we dat maatschappelijke vraagstukken én hun antwoorden zich meer en meer op een internationaal niveau afspelen. De lucht die we inademen, het voedsel dat we eten, een pandemie ... ze hebben gemeen dat ze geen grenzen kennen. Ook de wetgeving wordt internationaler, met meer belang voor het Europees niveau.'

India: grootste vaccinproducent

In België kregen de meeste mensen die het willen intussen een vaccin. In India is dat het geval voor slechts twee procent van de ouderen. L.A. Samy: 'De coronapandemie houdt lelijk huis in India. De Indiase overheid draalde eerst om de ernst van de situatie in te zien en daarna om de twijfels over het vaccin weg te nemen. Toen de mensen eenmaal de noodzaak van het vaccin inzagen, waren er geen. In India geproduceerde vaccins vonden de weg naar het buitenland ten koste van de lokale noden. Dat alles maakte dat India een hotspot van de pandemie werd. De

gewone mensen betalen de prijs voor de fouten van de regering. Ook hier zijn ouderen daar de eerste slachtoffers van. Er bestaat een oplossing: de productie optrekken, zodat er sneller kan worden gevaccineerd. Alleen zo kunnen nieuwe en nog moeilijker onder controle te houden varianten worden ingedamd. India is dan wel de grootste vaccinproducent in de wereld, de capaciteit wordt maar deels voor covid-vaccins ingezet. De patenten op covid-vaccins opschorten en vaccinproducenten verplichten om hun kennis te delen, zijn broodnodige stappen om meer én goedkoper vaccins te kunnen produceren.'

Gedeelde bezorgdheden

Die mening deelt OKRA. 'De bezorgdheid voor ouderen in heel de wereld zit er bij OKRA intussen wel zo'n beetje ingebakken', vindt Mieke. 'Vanuit een gevoel van rechtvaardigheid, maar vooral omdat we geleerd hebben dat andere organisaties in de wereld aan dezelfde weg timmeren als wij. Mensen in staat stellen op te komen voor hun rechten. Verbondenheid creëren door ontmoeting. Samen bewegen, letterlijk, maar ook dingen in beweging zetten. Als de kennis rond covid-vaccins wordt gedeeld, zou dit landen in staat stellen om voor zichzelf – en voor hun ouderen – te zorgen. Zo zijn ze niet afhankelijk van schenkingen van landen met macht en geld die te veel vaccins hebben besteld.'



L.A. Samy, hoofd van AREDS, een organisatie die ouderen in India ondersteunt.

Trefpunten, klim mee in de pen

Joke: '1 oktober is het Internationale Dag van de Ouderen. Dan laten we elk jaar van ons horen. Dit jaar steken we een tandje bij en komen we in solidariteit op voor ouderen die nog geen vaccin kregen. Ouderen stonden in België vooraan in de vaccinatiecampagne, nu staan ze vooraan met de vraag om toegang tot een covid-vaccin voor iedereen in de wereld te garanderen. Erover spreken is goed, maar verandering komt door actie! Het mooie is dat iedereen binnen OKRA hieraan kan bijdragen. Op 1 oktober roepen we iedereen op om een brief mee te ondertekenen die naar een aantal verantwoordelijken zal worden verzonden. Het hart en de ziel van de organisatie, dat zijn de trefpunten en de leden. Aan hen richt ik deze oproep. Als alle OKRA-trefpunten hun leden kunnen motiveren om mee te doen met de actie, kunnen we bakens verzetten. Daarom, aan iedereen, laat alsjeblieft van je horen, want opkomen voor ouderen in de wereld is ook opkomen voor onszelf, we zijn pas beschermd als iedereen in de wereld beschermd is.'

'Dit doe ik ook voor hen'

Joke: 'Vorig jaar, maart 2020, vlak voor de eerste lockdown, was ik bij mijn broer op bezoek in India. Het land heeft een speciaal plekje in mijn hart veroverd. Ik ontmoette er zoveel hartelijke mensen, vrouwen sloten mij letterlijk in hun armen. Mensen van wie ik mij nu afvraag: hoe gaat het met hen, hoe beleven zij de pandemie? Zijn ze nog wel in leven? Ik weet het niet, maar dit doe ik ook voor hen. Wanneer je mensen echt hebt ontmoet, verandert je kijk voorgoed. We zijn zo anders en toch zo gelijk.' Mieke: 'De tijd dringt. Covid-vaccins voor iedereen toegankelijk maken, wordt pas mogelijk als de politiek en de farmabedrijven meewillen en volksgezondheid boven winst wordt geplaatst. Wat we nodig hebben, is druk van de publieke opinie. Van ons allemaal dus. Zo willen we op het debat wegen. Onze stem kan het verschil maken. Want iedereen heeft recht op bescherming tegen Covid-19.'



BRIEFSCHIJFACTIE OP 1 OKTOBER. OP DE INTERNATIONALE DAG VAN DE OUDEREN. IEDEREEN HEEFT RECHT OP EEN VACCIN.

Ga zeker op 1 oktober naar de website van OKRA, je kan er de briefactie mee ondersteunen. Zo draag je een steentje bij aan toegang tot een vaccin voor iedereen in de wereld! Alle info op www.okra.be

Je kan ook via papieren weg meedoen aan de actie, gebruik daarvoor dit strookje.

Bezorg dit strookje aan de teamleider van je trefpunt voor 15 september en laat mee je stem klinken: OKRA wil dat iedereen bescherming krijgt tegen COVID-19. De namen van de verzamelde strookjes worden toegevoegd aan de brief die OKRA op 1 oktober (Internationale Dag van de Ouderen) uitstuurt. Via die brief roepen we op om alles in het werk te stellen om de vaccins en andere beschermingsmiddelen tegen COVID-19 voor iedereen toegankelijk te maken.

Iedereen verdient bescherming tegen COVID-19. Er zijn echter veel landen waar mensen geen toegang hebben tot vaccins. Daarvoor bestaat een oplossing. Door patenten op COVID-vaccins tijdelijk op te heffen, samen te werken tussen bedrijven en over landsgrenzen heen en de nodige grondstoffen beschikbaar te maken, kunnen meer en goedkopere vaccins geproduceerd worden.

Gezondheid is een mensenrecht en COVID-19 kunnen we alleen verslaan door internationaal solidair te zijn.

Ik roep dus mee op om alles in het werk te stellen zodat iedereen, wereldwijd, bescherming krijgt tegen COVID-19.

NAAM:

WOONPLAATS:

HANDTEKENING:

Wil je nog meer doen?

Teken net als OKRA het Europees burgerinitiatief www.noprofitonpandemic.eu/nl
Meer informatie over WSM, waar OKRA mee samenwerkt rond internationale thema's, vind je op www.wsm.be

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 blikken we terug op de twee zilveren medailles van Ivo Van Damme op de Olympische spelen.

IVO VAN DAMME WINT TWEE ZILVEREN MEDAILLES OP DE OLYMPISCHE SPELEN OP VIJF MAANDEN VAN DOLLE VREUGDE NAAR DIEP VERDRIET

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's BELGA IMAGE

Atletiekvolgers kennen de naam Ivo Van Damme al langer. Maar in juli 1976 maakt de hele wereld kennis met een nieuwe wereldtopper. In Montreal pakt de pas 22-jarige atleet twee keer Olympisch zilver, op de 800 en de 1500 meter. Een veelbelovende sportieve carrière ligt in het verschiet. Op het einde van dat jaar beslist een dodelijk verkeersongeval daar anders over.

Veelbelovend is de opmars van de jonge Ivo Van Damme. Nochtans zet hij vrij laat zijn eerste stappen in de atletiek. Meteen gaat hij ervoor en stelt hij zichzelf sportieve doelen. Van Damme laat zich op nationale en internationale wedstrijden opmerken. Dat doet hij niet alleen met

goede prestaties, maar ook met zijn witte pet. Daarmee volgt hij het voorbeeld van zijn idool Chris Wottle. De Amerikaan heeft op de Spelen van 1972 goud veroverd op de 800 meter. Lang zal Van Damme niet met dat hoofddeksel blijven lopen.

In een nieuwe Belgische recordtijd snelt Ivo Van Damme naar zilver op de 800 meter.



Recordjacht

In 1974 wordt Van Damme nog geplaagd door blessures, klierkoorts en zijn legerdienst. Maar een jaar later beukt hij met stevige vuistslagen op de poort van de atletiektop. Op het Europees indoorkampioenschap houdt een elleboogstoot van concurrent Jozef Plachý hem nog van de titel. Een ander doel bereikt hij wel: het Belgisch record op de 800 meter. Dat is al bijna twintig jaar in handen van Roger Moens. Wedstrijd na wedstrijd nadert Van Damme de tijd van zijn illustere voorganger. En op 15 augustus 1975 is het zover. Onder het goedkeurend oog van de afscheidnemende recordhouder stelt Ivo Van Damme in Landen de Belgische recordtijd scherp op 1 minuut 45 seconden en 70 honderdsten.

Nog geen week later verbetert hij in Zürich die tijd naar 1'45''31. En nog is de recordjacht niet voorbij. Want in Stuttgart pakt Van Damme ook nog het Belgisch record op de 1000 meter, en dat terwijl hij meer dan de helft van de wedstrijd op één schoen loopt. Hij sluit 1975 dan ook af als Belgisch atleet van het jaar. Zelfbewust leeft Ivo Van Damme toe naar de Olympische Spelen van 1976 in het Canadese Montreal. Hij heeft veel vertrouwen in zijn eigen kunnen en zijn sportieve resultaten geven hem daarin gelijk. In München wordt hij Europees indoorkampioen op de 800 meter. Later verbetert hij nog eens zijn Belgisch record op de 800 meter en zet hij ook de beste

Europese tijd op de 1000 meter ooit neer. Ook het Belgisch record op de 1500 meter verbetert hij. Het mag duidelijk zijn: Ivo Van Damme is klaar voor de Spelen. Roger Moens ziet hem eindigen met goud of zilver. Zelf ligt de jonge atleet minder wakker van eremetaal. Records en tijden interesseren hem veel meer.

1'43"86

In Canada bespeurt zijn trainer en vertrouwenspersoon Mon Vanden Eynde toch de nodige zenuwachtigheid bij de anders zo kalme atleet. Bij de loting voor de reeksen van de 800 meter wordt Van Damme domweg vergeten. Hij krijgt alsnog een plek in een van de reeksen, en dat blijkt de zwaarste te zijn. Toch wint hij die. Via een tweede plaats in zijn halve finale stoot hij door naar de finale. In het goed gevulde Olympisch stadion van Montreal staat Ivo Van Damme op 25 juli 1976 in baan 3 klaar voor zijn eerste Olympische finale. De grote concurrenten zijn de Cubaan Alberto Juantorena en de Amerikaan Rick Wohlhuter. Een eerste aanval van de Indiër Sriram Singh leidt tot niets, maar wanneer Juantorena versnelt, is het menens. Van Damme laat Wohlhuter de aanval van de Cubaan pareren en volgt in het spoor van de Amerikaan. Die laatste slaagt er niet in om het gat op Juantorena te dichten. Met zijn sterke eindrush snelt Van Damme nog voorbij Wohlhuter. Maar Juantorena, die met reuzenpassen richting finish raast, krijgt hij niet meer te pakken. De Cubaan loopt de snelste 800 meter die tot dan toe gelopen is. Ivo Van Damme stelt zijn Belgisch record weer scherper. De 1'43"86 staat tot op vandaag nog steeds op de tabellen. Het wereldrecord is zijn volgende doel. Olympisch zilver, zestien jaar na Roger Moens: het doet de Belgische pers jubelen. Ook Van Damme zelf is



Olympisch zilver, zestien jaar na Roger Moens: de Belgische vreugde is groot.

gelukkig, al heeft hij wel het gevoel dat er meer inzat. Wat als hij zijn aanval op Juantorena sneller had ingezet?

**MET TWEE ZILVEREN MEDAILLES
MAAKT IVO VAN DAMME
DUIDELIJK DAT HIJ EEN
TOPKANDIDAAT IS VOOR DE
VOLGENDE SPELEN IN MOSKOU.**

Geen feestje, wel tweede zilver

Hyperambitieuze als hij is, bedankt Van Damme voor een feestje na zijn zilveren medaille. Vier dagen later wachten immers de reeksen van de 1500 meter. Wie alles van dichtbij meemaakt, is de Belgische hardloopster Rita Thijs. Met haar heeft Ivo Van Damme sinds enkele maanden een relatie. Tijdens de Spelen kondigen ze hun verloving aan. De grote favoriet voor de 1500 meter is de Nieuw-Zeelander John Walker. Ook Van Damme zelf is daarvan overtuigd. Walker heeft bovendien geen 800 meter-finale in de benen





Met zijn zelfvertrouwen doet Ivo Van Damme soms wat on-Belgisch aan.

én heeft zich – in tegenstelling tot Van Damme – specifiek voorbereid op de 1500 meter.

Ivo Van Damme raakt door de reeksen en de halve finales en staat dus op 31 juli alweer in een Olympische finale. Als Walker versnelt, zit Van Damme wat ingesloten in zesde positie. Het is alweer Rick Wohlhuter die voor Van Damme een belangrijke zet doet. Door te versnellen, creëert hij een opening waardoor Van Damme uit zijn lastige positie kan uitbreken. Wohlhuter vormt geen probleem, maar Walker krijgt hij niet meer te pakken. Weer zilver dus, maar Van Damme is er tevreden mee. “De beste heeft gewonnen”, erkent hij.

Tragisch einde

Met twee zilveren medailles maakt de jonge Ivo Van Damme duidelijk dat hij een topkandidaat is voor de Spelen van Moskou vier jaar later. Een schitterende sportieve carrière kondigt zich aan. Met zijn branie doet Van Damme – die zijn ambities openlijk durft uit te spreken – wat on-Belgisch aan.

Aan het mooie verhaal komt dat jaar op 29 december een tragisch einde. Op terugweg van een trainingsstage aan de Côte d’Azur heeft Ivo Van Damme een auto-ongeluk in Bollène, in de buurt van de Zuid-Franse stad Orange. Op de Autoroute du Soleil rijdt hij door de middenberm en raakt in de tegenovergestelde richting een aanhangwagen. Van Damme zit alleen in zijn wagen. Op weg naar het ziekenhuis,

overlijdt hij op amper 22-jarige leeftijd. België is in rouw, zijn naaste omgeving in shock.

Postuum krijgt Ivo Van Damme later zowel de Nationale Trofee voor Sportverdienste als de titel van Sportman van het Jaar. Tot op vandaag leeft zijn herinnering verder in de naam van de Memorial Van Damme, het grootste atletiekevenement van ons land. 📌

Bronnen: 1:43:86 - Ivo Van Damme. *Triomf en drama van een sportlegende* (Stijn Vanderhaeghe), *Gazet van Antwerpen*, *Sporza*, *Team Belgium*. *Atletiektoppers van Van Damme tot Thiam* (Willem De Bock), www.sport.be

HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN RADIOSTEM ANNEMIE PEETERS

RADIO STAAT HET DICHTST BIJ MENSEN

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto VRT/KLARA

Geen radio zonder de stem van Annemie Peeters. De voorbije zomer kroop ze voor Radio 1 opnieuw in haar Boshut voor diepgaande gesprekken met Bekende Vlamingen. In het Limburgse Pijnven keerde ze zo ook weer even terug naar haar roots. Dit najaar neemt ze het programma *Bruggenbouwers* weer op. Annemie: "Fijn om te doen, omdat ik er mensen kan samenbrengen die zoeken naar compromissen, ver weg van meningen en polarisering."



De kracht van taal

"Ik heb het voorrecht dat literatuur in de familie zit, dus kan ik af en toe een boek in preview lezen. Dat was zo met *Boef*, een boek over de adoptie van een hond uit

Spanje, wat niet zonder slag of stoot ging maar toch een positief verhaal werd. Het is geschreven door mijn schoonzusje Jana Elza Wuyts en het is zowel grappig als ontroerend. Ik kan echt genieten van de taalvaardigheid in een boek. Ook mijn broer Marnix is daarin bedreven. Zijn column lezen in *De Morgen* is vaste prik, daarna kan ik het weekend aan en in. Voorwaarde om te lezen is wel absolute rust. Geen stadslawaai, grasmaaiers of massa's werk in het vooruitzicht. Ik zou dat meer moeten loslaten, dat is echt een talent dat ik mis. Dus lees ik naar mijn zin veel te weinig."

Het kunstige heeel

"We vertoeven min of meer weer in het normale leven en een eerste kunstbeleving vond ik vlakbij huis in Antwerpen. Geert de Weyer opende er een galerie. De eerste artiest/cartoonist die hij daar voorstelde is strip-journalist Sebastiaan Van Doninck. Zo'n gedurfde keuzes en in volle lockdown vind ik dapper. Zelf wil ik zeker nog eens naar het *National Air and Space Museum* in Washington. Als jonge reporter mocht ik voor de radio een reportage maken over 20 jaar Concorde. In een recordtijd van vier uur zag ik in Washington het Witte Huis, het Capitool én het Ruimtevaartmuseum. Een kunstenaar die daar trouwens goed in zou



passen is Panamarenko. Zijn hommage-tentoonstelling in februari 2020 was prachtig. Oorspronkelijk werk van hem is nog te verwerven, helaas onbetaalbaar. Dus heb ik thuis een gesigneerd exemplaar van een immense foto van zijn speedboot."

Herinneringen aan vroeger

"Ik ben radiomaakster, dan is het moeilijk om onbevangen te luisteren. Het is de kunst om met je eigen kennis en ervaring te luisteren naar wat je collega's doen en niet te veel te denken hoe je dat zelf zou aanpakken."

"OM TE LEZEN IS WEL ABSOLUTE RUST NODIG. GEEN STADSLAWAAI, GRASMAAIERS OF MASSA'S WERK IN HET VOORUITZICHT."



Radio moet inspelen op veranderende tijden, omdat dit medium het dichtst bij de mensen staat. Ik heb goede herinneringen aan *Peeters & Pichal*, een ambitieus en rebels programma waarin we de consument centraal stelden. We kaartten veel aan, we werden dus niet door iederéén op prijs gesteld. Het was een fantastische tijd. Op VRT.NU heb ik *The Mole*, *Undercover in North Korea* ontdekt, over een Deense chef-kok op rust en zijn dubbelleven als geheimagent. Maar in mijn herinneringen ga ik nog altijd terug naar *Wij, Heren van*



Zichem. Het was het eerste programma dat ik op televisie zag. Bovendien kende ik enkele personages al omdat mijn vader voor het hele gezin voorlas uit *De Witte* van Ernest Claes."

De geur van ajuin

"Ach, de verse soep zoals mijn moeder die maakte. Ze bestelde bij vader de groenten uit zijn moestuin en dan kookte ze soep voor telkens drie dagen. De geur van het stoven van ajuin en selder vond ik verschrikkelijk en toch smaakte haar soep heerlijk. Als ik voor een buitenlandse keuken moet kiezen, is het de Catalaanse. Veel paprika's en jawel: veel ajuienen. Een van onze schoondochters is Catalaanse, zij verstaat de kunst om een maaltijd in kleine porties te serveren zodat je samen lang aan tafel zit. Er is niets zaliger." 🍷



Info: *Bruggenbouwers* wordt op feestdagen uitgezonden tussen 11 en 13 uur, eerstvolgende is op 11 november 2021.

10 OM NIET TE MISSEN

1 A CASTLE DESERVES ART

Fleur Floral Fashion is een welgekomen alternatief voor het jaarlijks drukbezocht internationaal bloemenfestival Fleuramour. Een coronaproof evenement dat je doet dagdromen over het groots opgezette Fleuramour dat volgend jaar zijn 25ste jubileum viert. Kom, kijk en raak verwonderd door magnifieke bloemencreaties in de landcommanderij van Alden Biesen. Wegdromen tussen meer dan 50 oogverblindende florale kunstwerken, snuisteren tussen mooie hebbedingen in de pop-up winkeltjes en nagenieten op het terras. Klinkt toch als het perfecte dagje uit?!

*Fleur Floral Fashion van 23 tot en met 27 september, Landcommanderij Alden Biesen, Bilzen.
Info en tickets: www.fleuramour.be
Win een duoticket zie pag. 55*



3 KOKET KOKSIJDE - FLORALIA, 24 - 27 SEPTEMBER

Van 24 tot en met 27 september 2021 vindt de 4de florale editie van Koket Koksijde plaats. Belgische en internationale floristen-teams brengen meesterlijke bloemendecoraties met een knipoog naar het culinaire (geïnspireerd door de nabijheid én het jubileumjaar van de Koksijde Hotelschool Ter Duinen en Horeca Koksijde) in onze badplaats onder de noemer 'Bloemen met smaak'. Initiatiefnemer Ides Leys en bloemsierkunstenaar Jo Pattyn brengen een florale ode die tot de verbeelding spreekt. Bezoekers genieten van de mooiste en meest bijzondere bloemen, planten, arrangementen en bijzondere indoor en outdoor creaties. Niet alleen florale kunst en groene binnenruimtes maar ook geurende kruiden en de Belgische chrysant als najaarsbloem worden er in de kijker gezet.



*Koket Koksijde van 24 -27 september, Gemeentehuis Koksijde.
Info en tickets: www.visitkoksijde.be/nl/koket-koksijde
Win een duoticket zie pag. 55*

4 LABIOMISTA

LABIOMISTA, het domein van kunstenaar Koen Vanmechelen in Genk, is een bijzondere plek vol kunst en natuur. Een wandeling op de oude mijnsite leidt je langs indrukwekkende kunstwerken en mooie stukjes natuur, maar ook langs de verblijven van bonte paradijsvogels en vrolijke dromedarissen. In een boeiende audiogids legt Koen Vanmechelen zelf uit wat al die dingen te maken hebben met elkaar. Zin om nog meer moois te ontdekken? LABIOMISTA loopt over in Nationaal Park Hoge Kempen: breid je wandeling nog wat uit langs heidevlakten, uitgestrekte dennenbossen en grote waterplassen.

*LABIOMISTA, Marcel Habetslaan 60, 3600 Genk
Info: www.labiomista.be*



5 EPERON D'OR

Wat hebben borstels en schoenen met elkaar te maken? Op zich niet veel, behalve dat beide een hoofdrol spelen in de industriële geschiedenis van Izegem. Bekijk op de prachtige art-decosite van Eperon d'Or hoe schoenen gemaakt werden in de jaren 1950, in pakweg roggen-, padden- en zelfs kippenpotenleder. Izegem is ook bekend voor zijn borstels: statige borstelbaronnen leiden je door de geschiedenis van de Izegemse én de mondiale borstelgeschiedenis.

*Eperon d'Or - Industriële Erfgoedsite,
Prins Albertlaan 5, 8870 Izegem
Info en tickets: www.eperondor.be*



2 RED SANDRA

'Red Sandra' vertelt het waargebeurde verhaal van de familie Massart, een verhaal dat 10 jaar geleden de media en de publieke opinie in België en ver daarbuiten beroerde. William en Olga krijgen onverwacht de diagnose dat hun enige dochtertje Sandra (6) lijdt aan MLD, een zeldzame spierziekte. Ze heeft nog ongeveer een jaar te leven. De wereld van het gezin stort in elkaar. De vader weigert de hoop op te geven en gooit zich in een verbeterde strijd tegen de farma-industrie... Een film van Jan Verheyen en Lien Willaert met o.a. Sven De Ridder, Darya Gantura, Rosalie Charles, Viviane De Luynck, Ini Massez,...



*Red Sandra vanaf 27 oktober in de bioscoop.
Win een duoticket zie pag. 55*

6 HET LAATSTE KIND

Anne-Marie neemt afscheid van haar jongste zoon, Theo. Hij gaat studeren, en na zijn vertrek zullen al haar drie kinderen het huis uit zijn. Het laatste kind is het verslag van de zondag waarop Theo naar een eigen appartement vertrekt. Anne-Marie helpt haar zoon met de verhuis en merkt dat ze zijn afscheid bijna niet aankan. Ze zegt tegen zichzelf dat ze zich niet moet aanstellen, maar de kleinste handelingen doen haar duizelen. Het vooruitzicht van een leven zonder Theo is bijna onvoorstelbaar. Het laatste kind is een gevoelig en bijzonder portret van een vrouw op een kantelpunt in haar leven.

Het laatste kind, Philippe Besson, Uitgeverij De Bezige Bij, 20.99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 55



9 DE MAGIE VAN PLANTEN

Vraag jij je weleens af: wat is dat nu precies, kruidengeneeskunde? Of: welke wilde planten kan ik veilig eten en waar vind ik die? Dan is dit het boek voor jou: een veldgids voor welzijn en gezondheid, vlot geschreven door kruidengeneeskundige Christine Buckley, en boordevol nuchtere wetenswaardigheden plus praktische tips. Van kattekruid tot weegbree en van brandnetels tot roze-marijn, in dit boek vind je alles wat je weten moet voor een goedgevulde kruidenapotheek. Ontdek hoe je wonden verbindt met 'onkruid' uit je achtertuin, hoe je de kracht van planten kunt inzetten voor een momentje van broodnodige rust.

De magie van planten, Christine Buckley, Samsara Uitgeverij, 23,90 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 55



7 DE DOCHTERS VAN HOTEL FLANAGANS

Welkom terug in Hotel Flanagans! Het glamoureuze hotel wordt inmiddels gerund door de vriendinnen Emma en Elinor. Het is ze gelukt om Flanagans tijdens de kleurrijke jaren tachtig succesvol te houden, maar daarvoor betalen ze een hoge prijs. Zo is Emma's dochter Frankie het zat dat het hotel voor haar moeder altijd op de eerste plaats komt. Elinors dochter Billie probeert juist los te komen van haar moeder, en vertrekt naar Zweden om daar te gaan studeren. Als Billie onverwacht hulp nodig heeft, dreigen lang verborgen geheimen, die de levens van de vier sterke vrouwen voorgoed op zijn kop zullen zetten, aan het licht te komen. Zal de vriendschap van Emma en Elinor dat overleven, en zal het hotel blijven bestaan als de waarheid over de eigenaren boven water komt?

De dochters van Hotel Flanagans, Åsa Hellberg, Xander Uitgevers, 20,99 euro

> WIN een exemplaar zie pag. 55



8 STORM ROND HET LANDHUIS

Franziska keert na het vallen van de Berlijnse muur terug naar haar geliefde landgoed Dranitz. Herenigd met haar grote liefde Walter, is het eindelijk tijd om in het huwelijksbootje te stappen. Het stel staat te popelen om hun families te verenigen, maar er zweeft een donkere wolk boven hun plannen: hun verleden dreigt hen nog steeds in te halen. De toekomst lijkt ineens niet zo duidelijk en oude herinneringen blijven Franziska achtervolgen.

Om de sluimerende storm tot bedaren te brengen is een flink staaltje moed, vastberadenheid en een diep geloof in de liefde nodig... Zal het Franziska lukken om het tij te keren?

Storm rond het landhuis, Anne Jacobs, Xander Uitgevers, 21.99 euro
> WIN een exemplaar zie pag. 55



10 PODCAST NABIJ

Dit is mijn eigen verhaal. Odette, de moeder van mijn moeder, stierf nog voor ik geboren werd. Er werd nooit over haar gesproken. Ook niet over de broer die er ooit was en die vijf maanden na de dood van zijn moeder verongelukte. Hij was toen zeventien. Was hij haar gevolgd in het graf? Was er iets mis met hem? Waarom wilde niemand over hen spreken? Ik groeide op zonder antwoorden. Toen ik ouder werd begon ik meer en meer te beseffen dat die familieleden die ik nooit had gekend wel degelijk hun stempel drukten op de levens van de levenden vandaag, ook op het mijne.

Info en luisteren: www.selkie.be/project/nabij. Selkie is de audiomakerij van Ruben Nachtergaele en Eva De Grootte. 'Nabij' is het relaas van de gebeurtenissen die indirect inspireerden tot de roman 'Grond'. Het is een project van Selkie met Ayco Nachtergaele op cello en Eva Moeraert als eindredacteur. Smilla Nachtergaele maakte de eindsong.



Illustratie: Steffie Van Cauter

KERAMISTE DAISY BOMAN [73]

IN HET VOETSPoor VAN DE BOMANNEN

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto WALTER SAENEN

GEEL/Kunst is de spiegel van een ziel. Voor keramiste Daisy Boman (73) is kunst vooral een spiegel van wat er in de maatschappij omgaat en hoe de mens zich daarin staande houdt. Haar Bomannetjes van klei wonen in een universum waar ruimte is voor zowel de kracht van samen-sterk als de droefenis van het alleen-zijn. Ze zijn trouw aan wat het leven is, waar ook ter wereld.

"Mijn artistieke leven begon met een opleiding publiciteitsteken aan het Stedelijk Instituut voor Sierkunsten & Ambachten. Later volgde ik in de kunstacademie nog keramiek, fotografie, interieurarchitectuur... zowat alles waarmee ik me creatief kon uitleven. Een verblijf met mijn gezin in Zuid-Afrika in de jaren tachtig veranderde mijn leven. Ik had er tijd en specialiseerde me in murale keramiek. Inspiratiebron: het Afrikaanse landschap. Een eerste deelname aan een tentoonstelling gaf me het vertrouwen om met mijn talent door te gaan. Zuid-Afrika had toen echter ook een keerzijde. De rassendiscriminatie en segregatiepolitiek zette me ertoe aan om artistiek uitdrukking te geven aan mijn bekommernis om de mens. Pas toen kwamen de Bomannetjes."

Een volkje van klei

"In het begin waren de Bomannetjes nog veel ruwer van vorm. Na bijna veertig jaar intensief boetsen en experimenteren zijn ze gemodelleerd tot uitgepuurde ventjes in Westwaldklei, brons of polyester. Maar ze zijn niet allemaal klein gebleven. De exemplaren die ik in opdracht voor de openbare ruimte maak, zijn soms drie tot vier meter groot. Het zijn altijd positieve figuren die vooruit willen. Inspiratie vind ik in wat ik om mij heen zie en hoor en hoe ik dat aanvoel. Elke mens beweegt zijn lichaam op een andere manier. De meeste Bomannetjes breng ik samen in een groep, om het gevoel weer te geven van ergens bij

te horen. Evengoed zie ik iemand lusteloos over straat lopen en daar maak ik dan Bomannen op de vlucht van. Maar allemaal dragen ze in zich de uitdaging om antwoorden te vinden op existentiële vragen."

"De vierkante hoofdjes staan symbool voor het hoekige van de maatschappij maar ik wil ze geen gezicht geven want dan krijgen de sculpturen een definitieve stempel. Wie ernaar kijkt, geef ik zo de kans om er zelf een expressie in te leggen. Ze zijn ook androgyn en hebben geen bepaalde kleur of etnisch kenmerk. Ik hou ze zo dicht mogelijk bij het natuurlijke materiaal waarmee ik

werk. Inmiddels zwermen de Boman-sculpturen uit naar verschillende hoeken van de wereld, van galeries en tentoonstellingen in Londen en Parijs tot San Francisco. Sinds een tiental jaren zijn ze ook te zien in Singapore waar onlangs nog dertien levensgrote Bomannen in een havenbedrijf zijn geïnstalleerd. Samen met de Antwerpse Fluisteraar aan het MAS, is het een van de grotere projecten die ik heb mogen doen. En de ideeën blijven maar komen. Dan leg ik ze snel in een tekening vast om ze niet te vergeten en op een later moment uit te werken. Sla ik een krant open, vertaal ik een foto of een verhaal meteen in Boman-taferelen. Ik ben er dag en nacht mee bezig en ben steeds ongeduldiger, alsof ik voel dat mijn tijd beperkter wordt. Terwijl ik nog zoveel Bomannen moet maken."

Info: www.boman.be



"DE VIERKANTE HOOFDjes STAAN SYMBOOL VOOR HET HOEKIGE VAN DE MAATSCHAPPIJ MAAR IK WIL ZE GEEN GEZICHT GEVEN WANT DAN KRIJGEN DE SCULPTUREN EEN DEFINITIEVE STEMPEL."

BrailleTech 2021

Technologieweek voor blinde
en slechtziende personen

LIVE: van 14 tot en met 16 oktober 2021,
van 9.30 uur tot 17 uur
Engelandstraat 57 – 1060 Brussel

DIGITAAL:
van 14 tot en met 20 oktober 2021
Online

Er bestaan oplossingen om het
leven van personen met een visuele
handicap te vergemakkelijken!

Live BrailleTech: kom de technische hulpmiddelen
ontdekken, vergelijken en testen bij de gespecialiseerde
standhouders op de hulpmiddelenbeurs in de lokalen
van de Brailleliga.

Digitale BrailleTech: neem deel aan videoconferenties
en webinars of luister naar podcasts over verschillende
thema's rond toegankelijke technologieën.

Het volledig programma vind je op
www.braille.be vanaf 1 september.



Huguette.
Bezorgde mama
sinds 1963.

Kris. Iets minder
bezorgde dochter
sinds 2019.

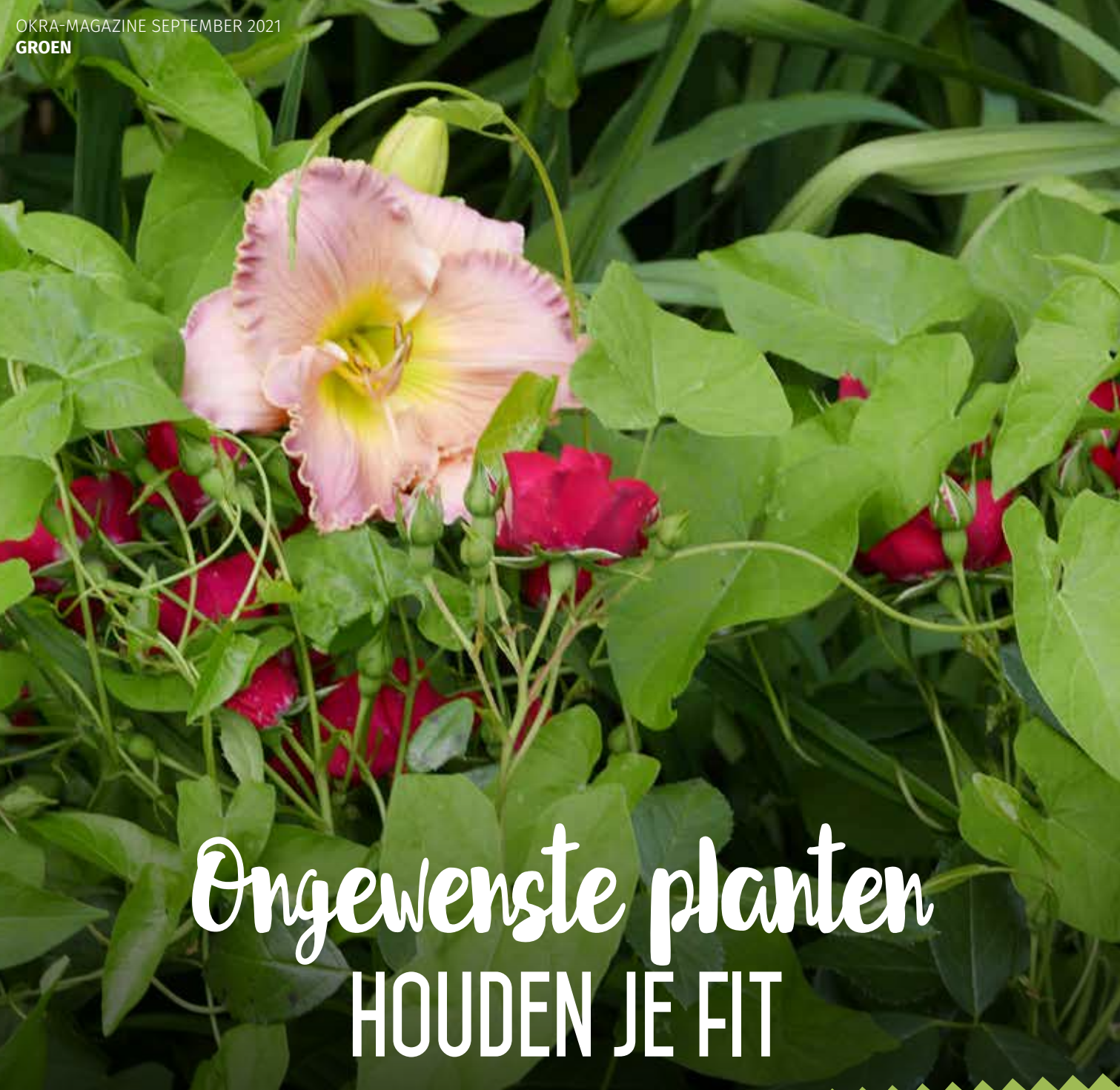
De Zorgcentrale. Zo staat er altijd iemand klaar als het echt nodig is.

Met de Zorgcentrale kies je voor professionele hulp
wanneer het echt nodig is. Als er iets gebeurt en er
is niemand in de buurt, dan komt onze verpleeg-
kundige meteen ter plaatse. Met één druk op de
knop van het personenalarm krijg je de zorg die je
nodig hebt. Dat brengt rust. Voor iedereen.



Sluit je vandaag nog
aan op zorgcentrale.be

wit-gele kruis



Ongewenste planten HOUDEN JE FIT

Tekst IVO PAUWELS // Foto's IVO PAUWELS

Er is zelden in kranten meer over tuinieren geschreven dan de jongste tijd. Vooral jonge gezinnen kwamen tot het besef dat een huisje met een tuintje veel meer vrijheid schenkt dan een appartement. Ik las haast uitsluitend opwekkende succesverhalen. Hoe je binnen de kortste keren een tuin omtovert tot een paradijs! Wel, als enthousiaste, toch wel succesvolle en gelukkige tuinier, ben ik ditmaal een beetje tegendraads, net als die haagwinde die zich om de haverklap langs bloemstengels en afsluitingen omhoog slingert. Alleen al aan die ongewenste onverlaat, heb ik mijn handen vol, drie seizoenen per jaar. Nee, aan dat wat al te gemakkelijk voorgespiegelde paradijsje is werk, veel werk.

Straffe onkruiden

Na verloop van jaren zet ik de haagwinde, in mijn tuin althans, op de eerste plaats als pestplant, op de voet gevolgd door het zevenblad en de akkerpaardenstaart. Alle andere onkruiden laten zich min of meer gemakkelijk uitrukken met wortel en al of, in een droge periode, dood schoffelen. Maar mijn top drie laat zich nooit helemaal uitroeien. De akkerpaardenstaart wortelt vaak dieper dan een spade lang is. Elk stukje afgebroken wortel van de haagwinde en het zevenblad, al is het slechts een mespuntje lang, groeit opnieuw uit tot een nieuwe pestplant en verankert zich vaak tussen de wortels van de mooiste tuinplanten. Tenzij. Tenzij je de tuin verengt tot een gazon, een terras van tegels zonder voegen en een oprit van asfalt. Want als je oprit voegen heeft: tussen klinkers of plavuizen tiert het straatgras. Dat kleine grasje groeit en bloeit zomer en winter. Tegenwoordig kan een particulier nog wel onkruidverdelgers voor opritten kopen, maar volgens Test Aankoop is geen enkele daarvan effectief. En een gazon? Ook dat moet je voortdurend onderhouden, al dan niet met een robotmaaier. Maar het bedwingen van het onkruid zal vooral met spierkracht moeten gebeuren en ongetwijfeld een deel van je 'vrije' tijd in beslag nemen.



Haagwinde in bloei. Als het geen verschrikkelijke woekeraar was dan was het een fraaie sierplant.

Een fitnesscentrum voor lichaam en geest

Gelukkig hebben veel tuinbezitters ontdekt dat tuinwerk vooral ontspannend is, ook het beteugelen van de moeilijkste onkruiden en het onkruidvrij houden van opritten en tuinpaden. Nu vind ik die laatste karweien niet zo aangenaam. Je kan het onkruid toch ook branden met een soort van vlammenwerper, hoor ik je zeggen. Heb je het al geprobeerd? Ik wel en mijn buurman en mijn overbuurman en noem maar op. En we hebben unaniem de gasvlam de gasvlam gelaten. En dan spreek ik niet eens van de brandjes die erdoor kunnen ontstaan, vooral als je hardhorig bent en het knetteren van het vuur niet hoort...

Het met hand en schoffel bestrijden van de onkruiden heeft echter een positieve kant. Elke rechtgeaarde tuinier weet dat. Onkruiden houden je fit. Je moet je bukken, strekken en rekken, zonder dat je er een fitness-



Zevenblad.





Haagwinde slingert zich rond een eendagslelie.

**GOOI DE WORTELS VAN
WINDE EN ZEVENBLAD NIET
IN HET COMPOSTVAT, ZELFS
NIET OP EEN COMPOSTHOOP.
ZE ZIJN UITERMATE
HARDNEKKIG.**



**Haagwinde ontziet geen enkele
sierplant, ook geen zilverkaars.**



toestel voor nodig hebt. Je doet dat naar eigen vermogen, snel en heftig of bedaard en rustig. Zeker op latere leeftijd verminderen die bewegingen de stramheid van de jaren. Bovendien hebben tuinliefhebbers met een gevarieerde tuin elke dag iets om naar uit te kijken en dat houdt ook je geest fit.

Goed tuingerei is het halve werk

Een stevig zitbankje spaart je rug bij het wieden. Neem harkjes, plant-schopjes en stekers met een wat langere stok, zodat je niet al te veel krom moet. Een laag schors op de grond tussen de planten geeft



**Haagwinde slingert zicht rond een
bloemstengel van een breedbladklokje.**

onkruid minder kans. De ervaring leert me dat de witte, vaak horizontale en koordvormige wortels van de haagwinde dan hoger komen te zitten, net onder de schorslaag, bijna boven de aarde zodat je ze (vaak) vlot met een riekje kan ophalen en verwijderen. Gooi de wortels van winde en zevenblad niet in het compostvat, zelfs niet op een composthoop. Ze zijn uitermate hardnekkig. Onkruiden als winde, straatgras en zevenblad behoren tot de allersterkste planten. Ik kan niet anders dan ook voor de ergste (plantaardige) vijanden in mijn paradijsje respect opbrengen. Te wapen! 



Je kan haagwinde van de bloemstengels halen zonder die te kwetsen door de winde dichtbij de grond los te trekken, al dan niet met een stuk wortel. Omdat de spanning bij de haagwinde haast onmiddellijk wegvalt kan je de windende stengel seconden later gemakkelijk omhoog trekken zonder dat de omwonden stengel van de sierplant erdoor gekwetst wordt.

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

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

LANGS
VLAAMSE
WEGEN



IK WIL KINDEREN OP EEN LEUKE MANIER MINDER WERELDVREEMD MAKEN

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

Kinderen spelen een belangrijke rol in het leven van Nadja Van Sever. Als leerkracht staat ze al meer dan dertig jaar voor de klas in de gemeentelijke basisschool van Tervuren. En als auteur schrijft ze boeken waarmee ze jonge lezers een brede blik op de wereld wil geven. Maar Nadja mag dan wel een jeugdauteur zijn, ook volwassenen lezen haar boeken graag. Daar zal haar keuze voor maatschappelijke thema's niet vreemd aan zijn.

JEUGDAUTEUR
NADJA VAN
SEVER VINDT
INSPIRATIE IN
DE KLAS

Even buiten het centrum van de Tervuurse deelgemeente Duisburg slingert de Oude Vrijheidsstraat zich omhoog. Hier woont Nadja Van Sever. Negen jaar geleden realiseerde ze haar droom en publiceerde een eerste boek.

“Op school opperde ik het idee om samen met de leerlingen een verhaal te schrijven. De directeur vond dat een goed voorstel. De kinderen kwamen met onderwerpen zoals monsters, dieren of voetbal. Tot een leerling zei: ‘Mijn broer heeft dyslexie en kan niet zo goed lezen en schrijven. Hij wordt daar vaak mee uitgelachen. Ik zou willen dat je daarover een boek maakt.’ Iemand anders stelde voor om die jongen een magische pen te geven. Dat vond ik een fantastisch idee, het thema en de titel waren geboren.”

“Met de leerlingen bedacht ik de hoofdpersonages en klas per klas hebben we een hoofdstuk geschreven. Elke avond maakte ik een tekst met de ideeën van de kinderen en trok daarmee naar de volgende klas. Zo is het verhaal ontstaan. Nadien maakten de leerlingen er illustraties bij.”

“Eerst wilde ik het boek zelf laten drukken. Maar toen ik het herlas, dacht ik dat er meer in zat en stuurde ik het verhaal naar uitgeverijen. Clavis reageerde al na een paar dagen en zo werd ik auteur. Ik merkte al snel dat in schrijven heel veel tijd kruipt, te veel voor de combinatie met voltijds lesgeven en een gezin. Zo werd ik halftijds leerkracht en halftijds auteur.”

De wereld is groter

Intussen publiceerde Nadja acht jeugdboeken. Bijna allemaal behandelen ze een maatschappelijk thema. “Die verhalen liggen me gewoon goed. Op school maak je ook zoveel mee. Ik wil op een leuke en spannende manier kinderen minder wereldvreemd maken. Maar er

“IK KEN NIEMAND DIE NIET GESNOTTERD HEEFT BIJ HET LEZEN VAN *DE RODE BALLON*, BEHALVE MIJN MAN.”

zit altijd humor, spanning en avontuur in mijn verhalen. Voor mij vormen die drie elementen de basis van een jeugdboek.”

“Met mijn voorlaatste boek *Samen op de vlucht* werd ik genomineerd voor de Kinder- en Jeugdjury. Ik won de tweede prijs. De eerste ging naar een vertaling van een Amerikaans boek, dus heb ik eigenlijk gewonnen, vind ik. Die bekroning gaf me een supergevoel. Ik word niet rijk van schrijven. Als onbekende Vlaming verkoop je niet zoveel boeken. Ik was heel blij omdat zo’n prijs je naambekendheid geeft. En dat is de reden waarom ik schrijf: om gelezen te worden, niet om rijk te worden.” “Het boek gaat over vluchtelingen. Ik interviewde jonge Afghaanse vluchtelingen. Ik ging ook naar opvangcentra en praatte met verschillende deskundigen. Op basis van de verhalen van die jongens schreef ik mijn boek. Een wereld ging voor me open. En dat wilde ik meegeven aan de kinderen: kijk, onze wereld is iets groter dan dit. Ik wilde aantonen dat vluchtelingen niet zomaar hier komen, dat dat een verschrikkelijke weg is die ze op zeer jonge leeftijd volgen.”

Thema in de taboesfeer

Dat ook volwassenen de boeken van Nadja lezen, bleek onder meer uit de reacties op haar laatste boek, *De rode ballon*. Dat gaat over sterrenkinderen, kinderen die sterven tijdens de zwangerschap, bij de geboorte of kort erna. “Dat thema zit in de taboesfeer, maar veel ouders maken dit mee. De bibliothecaris van Tervuren sprak me erover aan. Ze kreeg een vraag naar een

jeugdboek over de verwerking van de dood van sterrenkinderen, maar dat bleek niet te bestaan. Dat leek me een goede uitdaging, dus ben ik eraan begonnen.”

“Ik sprak met ouders van sterrenkinderen. Een ouder op school vertelde me hoe haar gezin een rode ballon oplaat op de dag waarop hun sterrenkindje zou verjaren. Zo ontstond de titel. Ik deed veel research, bijvoorbeeld in Gasthuisberg in Leuven waar ik al mijn vragen mocht stellen. Op de begraafplaats van Leuven bezocht ik de sterrenweide, die door een vader van een sterrenkindje wordt verzorgd. Ik ging er naar de jaarlijkse bijeenkomst van ouders van sterrenkinderen, dat was zeer impressionant.”

Snotteren bij het lezen

“Een diepgaand onderzoek voor een boek vind ik belangrijk. Het moet juist zijn. Ik vertel de waarheid zoals ze is. Ik heb veel gelezen over rouw en leerde dat je aan kinderen mag vertellen wat er aan de hand is, dat je niet mag verbloemen wat er is gebeurd. Kinderen stellen zich ontzettend veel vragen en die worden soms genegeerd.”

“Na al die research begon ik aan het boek. Ik denk dat ik op een heel mooie manier de verhalen vertel van de zevenjarige Sem en zijn doodgeboren zusje Kato. Heel veel mensen worden er ontzettend door geraakt. Ik ken niemand die niet gesnotterd heeft bij het lezen van *De rode ballon*, behalve mijn man. In recensies las ik: ‘Fantastisch boek, heel goede research, je voelt dat de auteur weet waarover ze schrijft, maar misschien is het voor kinderen wat zwaar om het boek alleen te lezen.’ Maar als ik kinderen hoor die het boek gelezen hebben, gaan die voor een stuk voorbij het zware thema. Ze lezen een spannend verhaal. Het is ook een heel grappig boek. In hun hoofd is Kato een personage, niet alleen een dood kindje.

"KINDEREN STELLEN ZICH
ONTZETTEND VEEL VRAGEN EN DIE
WORDEN SOMS GENEGEERD."

Ik denk dat kinderen het gewoon anders ervaren dan volwassenen."

Team rood

Ook met haar volgende boeken schuwt Nadia de maatschappelijke thema's niet. "Er is een boek op komst over pleegzorg. Daarin hebben twee mannen pleegkinderen. Het gaat dus ook over het aanvaarden van homokoppels. En ooit volgt een boek over straatkinderen. Daarvoor wil ik de inspiratie halen bij de vereniging Mutoto hier in Duisburg. Ik ben daarin actief als vrijwilliger. 'Mutoto' betekent 'straatkind'. De vereniging werd opgericht door een van mijn beste vrienden. Hij woonde en werkte een jaar bij straatkinderen in de Congolese stad Lubumbashi. De vereniging organiseert in Duisburg

allerlei activiteiten om leerkrachten te betalen die de straatkinderen onderwijzen en om te zorgen voor noodopvang."

"Duisburg is een ongeloofelijk levendige deelgemeente. Mijn Mutoto-vriend organiseert samen met een gedreven ploeg ook de Duisburgse Feesten. Dan wordt ons dorp verdeeld in vier delen en dat zijn ook vier teams: geel, rood, groen en blauw. Tijdens de Feesten nemen ze het tegen elkaar op. Wij zitten in het

rode team, en kleden onze straat helemaal rood aan. Toen 'liefde' het thema was, hingen we de straat vol rode hartjes. Dat is echt fantastisch, dan worden hier toneelstukjes gespeeld. De groepen gaan bij elkaar kijken wat er gebeurt. Dan voelen wij ons echt helemaal team rood."

Tweede Wereldoorlog

"Tijdens de vakantie hield ik een schrijfstop. Daarna herbegon ik met nieuwe energie aan een volgend boek over kinderen uit onze streken in de Tweede Wereldoorlog. Daarvoor ga ik verschillende mensen interviewen. Wie nog leuke of spannende anekdotes heeft, mag me altijd contacteren via nadjavansever@hotmail.com."

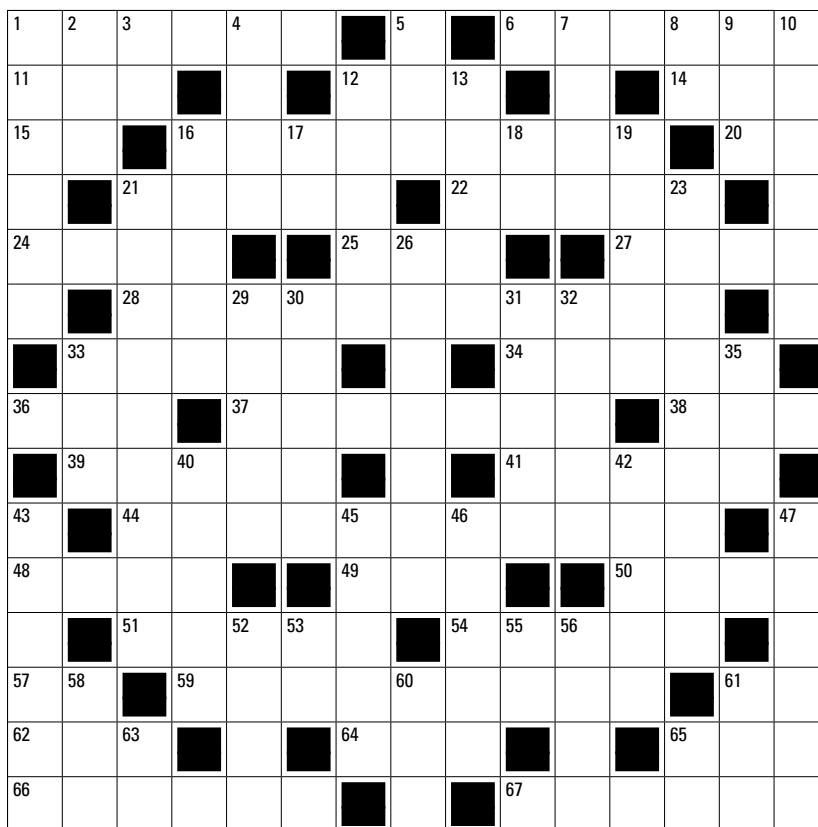
"IK SCHRIJF OM GELEZEN
TE WORDEN, NIET OM RIJK
TE WORDEN."

HORIZONTAAL

1 geultje **6** resterend **11** Europees Monetair Stelsel **12** gepensioneerd (afk.) **14** een zekere **15** Los Angeles (afk.) **16** roemvol **20** gedaan en laten (afk.) **21** hoofdstad van Egypte **22** kortschrift **24** lang stuk hout **25** Oost-Europeaan **27** Bijbelse reus **28** getuig-schrift **33** Caraïbische staat **34** voegwoord **36** dansfeest **37** niet mooi **38** waagstuk **39** katachtig roofdier **41** muurverf **44** soort verband **48** jongen (informeel) **49** uitroep van smart **50** Aziatisch gerecht **51** keukenkruid **54** kantoorbediende **57** per jaar (afk.) **59** toiletartikel **61** elpee **62** vierhandig zoogdier **64** Europese Investeringsbank **65** klein hert **66** tropische vrucht **67** roofvogel.

VERTICAAL

1 met lappen hersteld **2** grootmoeder **3** Olympische Spelen (afk.) **4** maand **5** bolleboos **7** vrijgeborene **8** zangnoot **9** ingenieur (afk.) **10** gladjes **12** het groter worden **13** Italiaanse basilicumsaus **16** roeschip **17** ondernemingsraad (afk.) **18** Ruth (afk.) **19** slechte tweedehands auto **21** geordende lijst **23** onbestaanbaar **26** vuil **29** vuistslag **30** polijstpoeder **31** naaigerei **32** heldendicht van Homerus **33** beet **35** hondenras **40** badplaats in Zuid-Israël **42** licht bruinrood **43** wintersportkleding **45** kwaadheid **46** gezichtssluier **47** opslagplek van koopwaar **52** lichtbron **53** binnen **55** lectori salutem (afk.) **56** vulkaan op Sicilië **58** januari **60** snavelbeet **61** dakbedekking **63** ongeveer 3,14 **65** rijksuniversiteit (afk.).



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

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

Oplossing Kruiswoordraadsel juli-augustus 2021



Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord september 2021, PB 40, 1031 Brussel vóór 1 oktober 2021.
De winnaars worden persoonlijk verwittigd. Voeg een postzegel van 1,10 euro toe (niet vastkleven).

OPLOSSING KRUISWOORD SEPTEMBER 2021

45	53	46	31	62	62	8
----	----	----	----	----	----	---

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

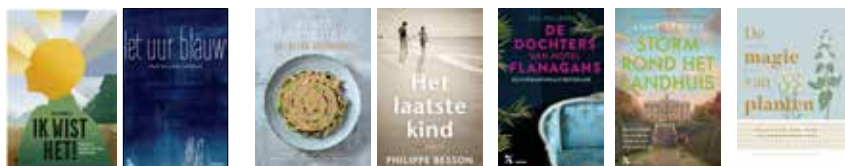
Voorkeur boek:

Schiftingsvraag: In welk jaar sloot de laatste mijn?

PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP
EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN

Een uitgelezen selectie boeken



- Win 3 exemplaren van **Ik wist het!**, Jos Pauwels, Uitgeverij Borgerhoff&Lamberigts, 22,99 euro.
- Win 3 exemplaren van **Het uur blauw. Afscheid zonder nabijheid.** Johan Terryn, Uitgeverij Lannoo, 22,99 euro.
- Win 5 exemplaren van **Homo energeticus kookboek** Dr. Peter Aelbrecht & Alice Deen, Standaard Uitgeverij, 24,99 euro.
- Win 3 exemplaren van **Het laatste kind**, Philippe Besson, Uitgeverij De Bezige Bij, 20,99 euro
- Win 3 exemplaren van **De dochters van Hotel Flanagans**, Åsa Hellberg, Xander Uitgevers, 20,99 euro
- Win 3 exemplaren van **Storm rond het landhuis**, Anne Jacobs, Xander Uitgevers, 21,99 euro.
- Win 3 exemplaren van **De magie van planten**, Christine Buckley, Samsara Uitgeverij, 23,90 euro.

Win nog meer prijzen
ook voor niet-puzzelaars

EXPO 10 DUOTICKETS FLEUR FLORAL FASHION	EXPO 10 DUOTICKETS KOKET KOKSIJDE	FILM 10 DUOTICKETS RED SANDRA
--	--	--

> Stuur voor 1 oktober een kaartje naar OKRA-magazine, PB40, 1031 Brussel of mail uw naam, adres, lidnummer naar magazine@okra.be. Vermeld ook naar welk duoticket je voorkeur gaat. Veel geluk.



Win een overnachting met ontbijt voor 2 personen in het Boetiekhôtel Burgemeesterhuys te Beringen (waarde 148 euro).

Info

Kom hier helemaal tot rust na een dag avontuur in Be-Mine of de Limburgse natuur. Dit hotel biedt een oase van rust in Beringen, de toegangspoort tot de mijnstreek. Vijf sfeervolle kamers bieden alle comfort en een zalige nachtrust. 's Morgens wacht je een uitgebreid ontbijt om vol energie aan de nieuwe dag te beginnen.

Boetiekhôtel Burgemeesterhuys,
Burgemeester Geyskensstraat 4,
3580 Beringen, 011 36 10 30,
www.burgemeesterhuys.be.



"Ik mocht geen bezoek krijgen, maar Jan is altijd blijven komen"

Olanda

Onze zorg voor jou stopt nooit

De medewerkers van Familiehulp staan altijd voor je klaar met zorg, ondersteuning, huishoudelijke hulp en nog veel meer.

Ontdek al onze diensten op www.familiehulp.be



Familiehulp
we zijn er voor jou

**atelier
goldner
schnitt**

MODE MET EEN PERFECTE PASVORM

De kostbaarste wol ter wereld

kasjmier

Pullover in 2 modellen

- 100% kasjmier
- Fantastisch draagcomfort

Pullover van 100% kasjmier met ronde hals

4713-136 hemelsblauw **4714-335** zand
4715-636 koraalrood **4719-634** grijs
6933-330 sering **8242-024** aqua

N-Maten 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56

K-Maten 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26

(Bent u kleiner dan 1,65 m? Bestel dan onze K-Maten.)

€ 119.95 € **79.95**

Pullover van 100% kasjmier met V-hals

4720-735 hemelsblauw **4725-435** zand
4727-535 koraalrood **4728-728** grijs
6931-529 sering **8240-924** aqua

N-Maten 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56

K-Maten 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26

(Bent u kleiner dan 1,65 m? Bestel dan onze K-Maten.)

€ 139.95 € **89.95**

Kasjmier-
kam
cadeau



GRATIS!

Kasjmierkam: het praktische alternatief voor het pluizenscheerapparaat. Deze kam verwijdt pluisjes en knoepjes, waardoor uw wollen kleding mooi blijft. Wordt geleverd in een chic zakje.



aqua

**Exclusieve
aanbieding**

v.a. **79.95**

Zolang de voorraad strekt

U BESPAART € 40.-



koraalrood

zand

sering

grijs



hemelsblauw

Profiteer nu van deze kennismakingsaanbieding – nu met **gratis verzending!**

Klantnummer (indien voorhanden)

Voorletters en achternaam

Telefoonnummer

Straat en huis-/busnummer

Postcode en woonplaats

E-mailadres

AANTAL	BESTELNUMMER	MAAT	ARTIKELOMSCHRIJVING	PRIJS
			Pullover van 100% kasjmier met V-hals	
			Pullover van 100% kasjmier met ronde hals	

☐ **Ja,** ik betaal nu **geen portokosten à € 5.95*.** Actiecode **H21-1358-08** (Graag aankruisen indien gewenst.)

Ik bestel **op rekening** en betaal binnen 14 dagen met behulp van het overschrijvingsformulier.

U bestelt volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op www.ateliergs.be. Informatie over de AVG en de bescherming van uw persoonsgegevens vindt u op www.ateliergs.be. De informatie die wordt verzameld, is bedoeld voor intern gebruik en kan worden doorgegeven aan organisaties die contractueel verbonden zijn met AGS. Als u niet gecontacteerd wenst te worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons meedelen.

Geboortedatum (DD-MM-JJ)

Datum

Handtekening

Aanbieding geldig tot 31-12-2021 en zolang de voorraad strekt.

Graag telefonisch
of online de actiecode
H21-1358-08
doorgeven

**U kunt op 4 manieren
bestellen:**

Telefoon:
070 – 22 28 28
(max € 0,30/min volgens operator)

E-mail:
info@ateliergs.be

Internet:
www.ateliergs.be

Schriftelijk:
**Atelier Goldner Schnitt
Gentsesteenweg 64
1730 Asse**

*Geef de actiecode telefonisch of online door.
De actie is, eenmalig, niet geldig op lopende
bestellingen, niet te cumuleren met andere acties,
persoonsgebonden, kan niet worden omgezet in
contanten en geldt zolang de voorraad strekt.

H21-1358-BNL