

MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • NOVEMBER 2021 • JAARGANG 54 NR. 8

WWW.OKRA.BE @OKRAVZW OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine

IK HOOP OOI^T OOK MIJN
OUDERS TE VRAGEN WAAR
ZE VAN DROOMDEN EN OF DIE
DROMEN ZIJN UITGEKOMEN.
EN WAAR ZE NOG MEE ZITTEN.
IK MOET ER TIJD VOOR
MAKEN, MIJN MOEDER ZIT AL
KLAAR OP HET TERRAS BIJ
WIJZE VAN SPREKEN."

UUS KNOPS EN JORIS HESSELS

20 VERBORGEN
PARADIJS
PARC DE
FURFOOZ

26 IN GESPREK MET PROFESSOR
EMERITUS MARK ELCHARDUS
OVER WAT ONS NU EIGENLIJK
(ON)GELUKKIG MAAKT.

30 HILDE INGELS PLEIT VOOR
EINDELEVENSGESPREKKEN:
"ALS HET OVER VERDRIET GAAT,
SPAREN MENSEN ELKAAR EN
PRATEN ZE ER NIET OVER"

UW HUIS BLIJFT UW THUIS

TKE



reddot winner 2021



Nu met €850 korting*

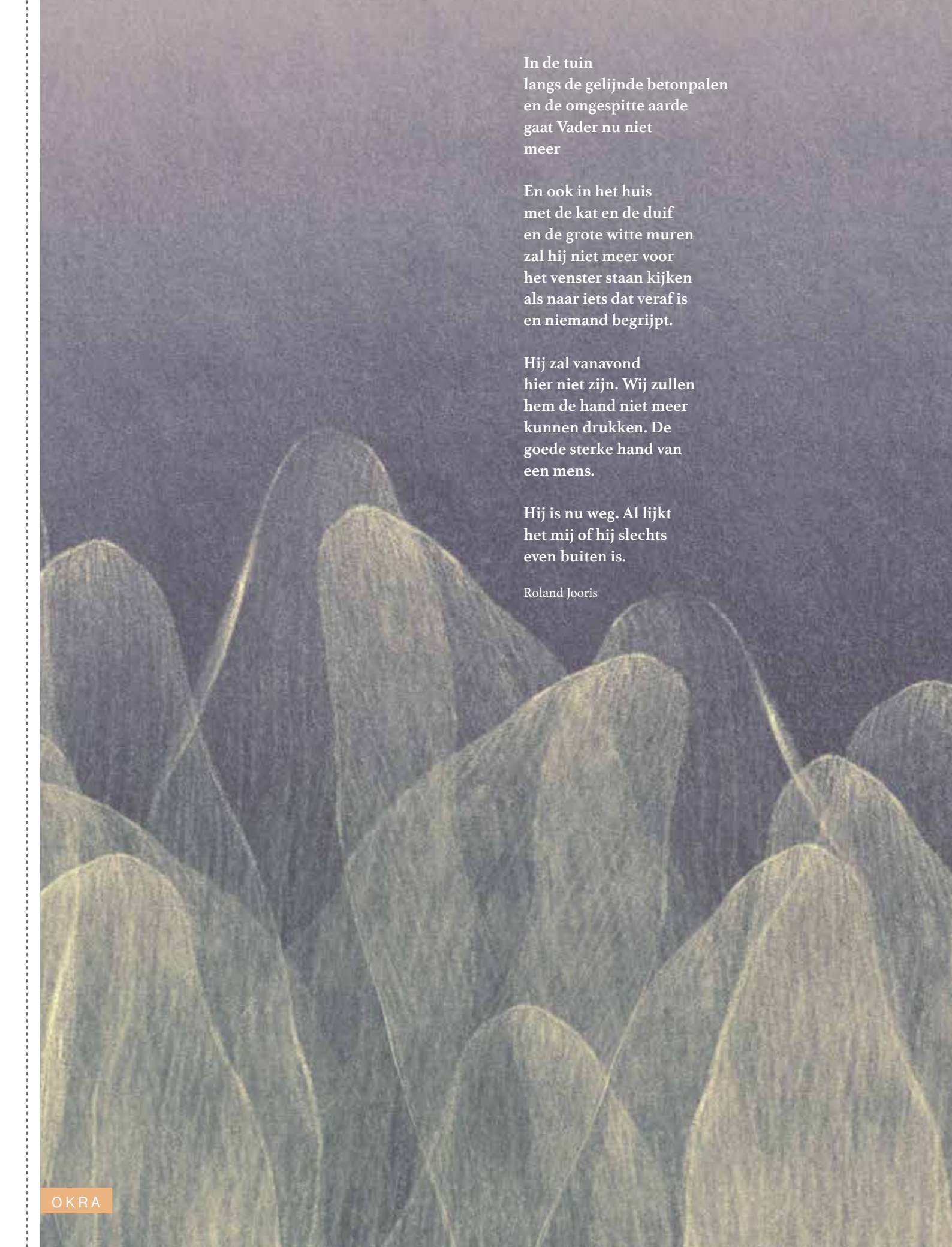


Met een S200 traplift

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



In de tuin
langs de gelijnde betonpalen
en de omgespitte aarde
gaat Vader nu niet
meer

En ook in het huis
met de kat en de duif
en de grote witte muren
zal hij niet meer voor
het venster staan kijken
als naar iets dat veraf is
en niemand begrijpt.

Hij zal vanavond
hier niet zijn. Wij zullen
hem de hand niet meer
kunnen drukken. De
goede sterke hand van
een mens.

Hij is nu weg. Al lijkt
het mij of hij slechts
even buiten is.

Roland Jooris

**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

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

Coverfoto: Lieven Van Assche
Het decembernummer verschijnt uiterlijk op 26 november 2021.

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

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



DIEP VERSCHOLEN TUSSEN DE ARDENSE BOSSEN. LIGT EEN VERBORGEN PARADIJS

20



16



40

INHOUD

- 6 **VRAAG HET AAN OKRA**
Mag ik met mijn scootmobiel overal rijden?
- 8 **GEZONDHEID**
Hanne Luyten schrijft over moederliefde
- 12 **OVER WAT TELT**
Uus Knops en Joris Hessels: Hoe elk afscheid lastig maar ook schoon kan zijn
- 16 **AAN TAFEL**
Met mes en stokjes
- 20 **UIT**
Verborgen paradijs: Parc de Furfooz
- 24 **STANDPUNT**
OKRA-standpuntbepaling Pensioenen
- 26 **EXPERT AAN HET WOORD**
Professor Emeritus Mark Elchardus: "Wat maakt ons nu eigenlijk echt (on)gelukkig?"
- 30 **DOORLEEFD**
Hilde Ingels over eindelevensgesprekken in Vlaanderen
- 34 **HERBELEEF DE GLORIE**
Evi Van Acker behaalt brons op de Olympische Spelen van Londen
- 38 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**
Het Afghaanse kruisvat

"ALS SAMENLEVING IS HET BELANGRIJK DE KANSEN OP GELUK TE SCHEPPEN VOOR ZOVEEL MOGELIJK MENSEN."

OVER EEN MOEDERHUIS EN JOELLENDE KINDEREN OP DE TREIN

Boven de deur van het gebouw waar ik – intussen toch al enige tijd geleden – geboren werd, en later ook mijn kinderen het levenslicht zagen, staat 'Moederhuis' in steen gebeiteld. Wij kunnen dus terecht spreken van 'het moederhuis', ook al is de officiële naam kraamkliniek. Op weg naar het station zag ik daar jarenlang jonge vaders komen en gaan, ballonnen tegen het plafond hangen achter de ramen... en wist ik: daar zijn weer nieuwe mensjes geboren.

Na tachtig jaar en tienduizenden geboortes werd het gebouw omgevormd tot een palliatieve afdeling. Wie weet rond ik ooit mijn leven af waar ik het begonnen ben. De cirkel rond. Al hoop ik dat me hier eerst nog wat tijd gegund wordt.

Ik vond het fijner om bij het voorbij fietsen aan de vreugde van nieuw leven te kunnen denken, maar de dood hoort natuurlijk evengoed bij het leven. En niet alleen in november, wanneer we massaal naar begraafplaatsen gaan en samenkomen om onze geliefden te herdenken.

Gemis beperkt zich niet tot een maand, laat staan twee dagen. Het wordt deel van het leven voor wie achterblijft. Nu eens op de achtergrond en dan ineens weer in alle hevigheid. Tot dat soort overpeinzingen leidt een licht achter een raam van dat voormalige moederhuis op een ochtendlijke fietsrit naar het station. Op de trein, mijmer ik nog wat verder, over mensen van wie ik het afscheid van nabij meemaakte. Het is troostend als je dat op een 'mooie' manier kan doen, en op palliatieve afdelingen doen ze er alles aan om dat mogelijk te maken. Al wil je dan vooral partner, kinderen en kleinkinderen om je heen, denk ik.

Mijn gedachten worden verstoord door een groep schoolkinderen die de wagon inpalmen. Ze gaan naar zee. Er liep iets mis met de reservatie en kwetterend zoeken ze een plaatsje tussen de andere reizigers, vakkundig gedirigeerd door de leerkrachten. Daan is bang dat de trein een ongeluk zal hebben, en wil bij de juf zitten. 'Treinongevallen gebeuren zelden', verzekert zij de kleine angsthaas, 'veel minder dan met de auto. Je moet je geen zorgen maken, maar ik begrijp je wel.'

Ik ben op weg naar mijn kleinkind en kan maar hopen dat zij later even lieve en begripvolle leerkrachten zal treffen. Tonnen bewondering heb ik voor leerkrachten als ik ze op weg zie met zo'n groep. Ze hebben oog en oor voor iedereen, sussen waar nodig, porren aan om voort te maken bij het overstappen, kijken of er niemand of niets achterblijft.... En dan moet de dag nog goed en wel beginnen. Ze gaan kastelen bouwen op het strand, varen en over de zee leren. 'Veel vermoeiender dan lesgeven', zegt juf Hilde, 'maar wel heel leuk. Zo jammer dat de kinderen dat vorig jaar moesten missen.'

'Daar woont mijn oma', wijst Bert me enthousiast en verrast (hij had niet verwacht hier voorbij te komen). Van de warmte en liefde voor zijn oma die uit zijn stem en gezicht spreken, word ik week. Telkens ik hier passeer, zal ik vanaf nu uitkijken naar de bomen en het appartement daartussen. Dan zal ik denken aan de kleinzoon. Daar word ik nu al blij van.

An Candaele

An

- 
- 
- 40 **GROEN**
Winterheide
- 45 **GESMAAKT**
Het culinaire en culturele leven van tafeltenniser Florian Van Acker
- 46 **10 OM NIET TE MISSEN**
- 48 **KUNSTIG GESPREK**
Wolddoeners: Griet Van Beveren & Veerle De Niel
- 50 **LANGS VLAAMSE WEGEN**
Frank Segers over de familiezaak Maison Segers in Sint-Gillis.
- 53 **KRUISWOORDPUZZEL**
- 54 **PRIJZENPAGINA**

MAG IK MET MIJN SCOOTMOBIEL ÓVERAL RIJDEN?

Tekst DELPHINE SCHEDIN // Illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

Mijn zus is slecht ter been. Om toch nog mobiel te blijven heeft ze een elektrische rolwagen (scootmobiel) gekocht. Hierdoor kan ze elke vrijdag toch nog naar de markt gaan. Daar fleurt ze helemaal van op. Ze vraagt zich af waar ze met dit toestel mag rijden en waar ze dit toestel mag parkeren.

Kunnen jullie ons hierin helpen?
Marie



Beste Marie,

Dank je wel voor je vraag. De scootmobiel (tot 18 km/u) wordt in de wegcode als een 'voortbewegings-toestel' beschouwd. Op 15 maart 2007 kreeg dit type voertuigen een juridisch statuut. Je hebt gemotoriseerde en niet-gemotoriseerde voortbewegingstoestellen. Scootmobielen die harder gaan dan 18 km/u worden beschouwd als 4-wielige bromfietsen en hebben een aparte regeling.

Met een voortbewegingstoestel volg je de basisregels voor voetgangers of fietsers. Of je toestel gemotoriseerd is of niet maakt niet uit voor de wegcode. Alles hangt ervan af hoe snel je met het toestel rijdt.

Rijd je stapvoets?

Dan volg je de regels die van toepassing zijn op voetgangers. Bij voorkeur moet je op het trottoir, in de voetgangerszones of de begaanbare berm rijden. Als je door een onberijdbaar trottoir of een obstakel toch op het fietspad moet rijden, moet je steeds voorrang verlenen aan fietsers. Indien er geen fietspad is en je de rijbaan volgt, moet je links rijden in de tegengestelde richting van het verkeer.



Je hebt voorrang op voertuigen als je wenst over te steken op een zebrapad. Met je elektrische rolstoel heb je als voetganger ook toegang tot publieke plaatsen en winkelcentra. Hou echter wel rekening met anderen en pas je snelheid aan de situatie en de omgeving aan.

Rijd je sneller dan een voetganger?

Dan moet je de verkeersregels volgen die van toepassing zijn op fietsers. Je plaats op de rijweg is dan het fietspad of een voorbehouden pad. In uitzonderlijke gevallen – zoals een onberijdbaar fietspad of een obstakel – mag je ook rechts op de rijbaan rijden.

Als er een **fietsoversteekplaats** is, dan moet je die gebruiken. Je hebt er net zoals fietsers géén voorrang om over te steken! Je mag je slechts voorzichtig op de oversteekplaats begeven en je moet rekening houden met naderende voertuigen.

Waar parkeren?

Het niet bereden voortbewegings-toestel wordt niet als voertuig beschouwd. Na gebruik kan je ze zowat overal achterlaten. Het mag op het voetpad geparkeerd worden. Let echter op hoe je je scootmobiel parkeert: volgens de wegcode mag je de andere weggebruikers niet hinderen of in gevaar brengen en mag je ook geen voorwerpen achterlaten die voor de andere weggebruikers een obstakel vormen. Bovendien kunnen steden ook regels opleggen om blokkeringen van de voetpaden te voorkomen. Je mag het toestel niet op een parkeerplaats voor auto's of vrachtwagens plaatsen. ■

Veel succes,

Delphine

Meer info:

www.wegcode.be
www.veiligverkeer.be
of bij je thuiszorgwinkel Goed

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

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

2

VAAK GESTELDE VRAGEN OVER SCOOTMOBIELS

Moet ik een verzekering hebben?

Ja, ook al heb je voor je scooter geen rijbewijs nodig, hij moet wel verzekerd zijn. Tot 15 kilometer per uur ben je verzekerd door je familiale verzekering. Vraag dit zeker na bij je makelaar. Anders sluit je een aansprakelijkheidsverzekering voor motorvoertuigen af.

Heb ik een nummerplaat of verlichting nodig?

Aangezien je een scooter niet hoeft in te schrijven heeft hij geen nummerplaat nodig. Verlichting is wel verplicht voor buitenscooters: vooraan een wit of geel licht, achteraan rood. Dit mag niet afneembaar zijn (fietslampjes zijn dus niet voldoende). Daarnaast zijn ook reflectoren sterk aanbevolen. Van zodra je het voetpad verlaat is verlichting zelfs verplicht als het donker is en als de zichtbaarheid overdag minder is dan 200 meter (bijvoorbeeld door mist).



Bron: Goed Thuiszorgwinkel

Ons moeder

HANNE LUYTEN SCHRIJFT MET HAAR MAMA
EEN LEUK BOEK OVER MOEDERLIEFDE

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto's HANNE LUYTEN

Ze schenken leven, ze verzorgen en voeden op, ze troosten, belonen en straffen. Ze werken goedbedoeld ook weleens op de zenuwen, maar we vergeten hen nooit: echte moederfiguren koesteren we in het diepste van ons hart. Lezen over moederliefde werkt dan ook hartverwarmend. Dat kan je zelfs heel makkelijk testen, neem bijvoorbeeld eens het boek #onsmoeder in de hand. Daarin beschrijven dochter Hanne Luyten en haar mama Anne Van Houtven hoe zij het moederschap ervaren. Het is een boek vol humor en eerlijke getuigenissen over aanmoederen over generaties heen.

ALS IK NAAR MIJN EIGEN KINDERTIJD KIJK, DAN HERINNER IK ME WEINIG VRIJHEIDSBEPERKENDE REGELS, MAAR DIEGENE DIE ER WAREN DIE MOESTEN ECHT WEL WORDEN NAGELEefd.

Bracht het moederschap jullie dichter bij elkaar?

“Ons moeder en ik kunnen prima praten, ik heb meer dan een goeie band met haar. Het moederschap heeft die band alleen maar versterkt. Met een generatie verschil doorliepen we hetzelfde parcours. Bovendien ben ik haar eerstgeborene én zorgde ik voor haar allereerste kleinkind. Voor haar vijftigste verjaardag nota bene! Dat kon werkelijk niemand overtreffen, en dat maakt mij ongetwijfeld haar favoriete dochter, dat weet ik wel zeker. (lacht)”

Gaapt er tussen jullie een generatiekloof?

“Neen, niet echt, hoewel er natuurlijk zaken zijn waar we het structureel en permanent over oneens zijn zoals het belang van regelmatig zonnecrème smeren en het juiste gebruik van de meest geschikte autostoelen. Ik zeg: zo veel mogelijk smeren in dikke witte lagen, en een kinderstoel tot ze minstens 1 meter 35 zijn. Zij zegt: ‘Euh, dat is hier Ecuador niet, en jullie droegen vroeger niet eens een gordel!’ Neen, dat zegt ze niet luidop, maar ik hoor het haar denken. We rollen dan eens met onze ogen. En uiteraard hebben we ook geanimeerde discussies over bijvoorbeeld de meerwaarde van bruin bier drinken wanneer je borstvoeding geeft, newborns lekker warm induffelen onder 432 dekens of het ‘cry it out-principe. Driedubbel ‘nee en bedankt’ voor mij.”

Je moeder getuigde dat zij vooral met haar ouders van mening ver- schilde over vrijheid, hoe ervaa- de jij dat?

“Mijn mama werd streng, liefdevol

en warm opgevoed wat logisch is want mijn grootouders hadden zes kinderen. Als ik naar mijn eigen kindertijd kijk, dan herinner ik me weinig vrijheidsbeperkende regels, maar diegene die er waren die moesten echt wel worden nageleefd. Om een uur thuis, betekende echt om een uur thuis en geen minuut later. Nu begrijp ik veel beter dat dit uit bezorgdheid voortkwam, we hadden toen natuurlijk ook nog geen gsm. Ik heb me daar altijd naar geschikt, mijn zus liep er wel wat meer de kantjes af.”

Je relatie met je moeder blijft ook evolueren, zo vertelt zij dat ze toch wel wat zenuwachtig was om jou en je zus in te lichten over haar relatie met een vrouw, maar die stress bleek ongegrond?

“Ik denk dat het enige wat een kind wil, is dat zijn ouders gelukkig zijn en met wie of wat of hoe dat doet er heel weinig toe. Wij waren gewoon blij dat mijn mama opnieuw het geluk had gevonden bij iemand. Ik begrijp natuurlijk wel dat zo’n grote aankondiging veel zenuwen met zich meebracht, maar die stress was dus inderdaad volledig ongegrond.”

Het schrijven over het moeder- schap gaat jou heel goed af, toch bleek je zelf niet voorbereid op je moederrol?

“Meer zelfs, ik vond het bijzonder bizar om voor het eerst mama te

worden. Nu, het is geen geheim dat ik me erg slecht had voorbereid op het moederschap, en dat is dan nog een eufemisme voor ‘niet’. Ik had me niet voorbereid op het moederschap, en dus overviel het mij geweldig. En dat is vreemd, want natuurlijk wist ik rationeel gezien perfect wat er komen zou, en uiteraard had ik door dat er geen weg terug was – en vooral, dat ik die weg terug hoegenaamd niet wilde nemen. Ik heb tenslotte de volle achtendertig weken en vijf dagen lang kunnen wennen aan het idee dat er een mensje in mij groeide. Toen het mensje er plots was, werd ik een moeder, en alles was anders.”

Zowel mentaal als fysiek verander- de het moederschap jou volledig?

“De eerste weken na de geboorte van mijn oudste dochter dacht ik dat de gevolgen van het moederschap vooral fysiek waren: een levend kind in mijn armen en elke twee uur ook aan mijn borsten, walen tot op de grond en bekkenbodempieren waar een mens zich in geen honderd jaar nog mee op een trampoline durft te wagen. Nee, ik had niet meteen door dat er wat anders was in mijn hoofd ook. Dat veranderde toen ik mezelf voor de eerste keer moest voorstellen als ‘de mama van...’ Plots leek ik te beseffen wie ik geworden was naast gewoon alleen mezelf. Ik was nu mama, dit kleine meisje is van mij, en ik moet haar in leven houden met niks dan mijn eigen lichaam. En dus deed ik dat maar.”

Je staat nu tien jaar verder, hoe kijk je terug op dat groeiproces?

“Elke dag ging het wat beter en groeide mijn zelfvertrouwen. Natuurlijk verprutste ik van alles





Tot slot: een van de meest hilarische stukken uit je boek is jouw getuigenis over hoe consequent jij en hoe inconsequent grootouders opvoeden?

“Dat is toch raar? Het lijkt alsof ons moeder een tweede kans krijgt met jonge kinderen. Ik bedoel, onze ouders moesten mijn zus en mij wel degelijk waarden, normen, sociaal wenselijk gedrag en manieren bijbrengen, maar dat is duidelijk geen enkele bezorgdheid meer bij kleinkinderen. Hoe is het zo ver kunnen komen? Wel, mijn theorie is dat op de momenten dat de navelstreng tussen mij en mijn kinderen werd doorgeknipt, er een soort van imaginaire levenslijn werd gelegd tussen hen en ons moeder. Door hun onzichtbare navelstreng stroomt geen bloed of zuurstof uiteraard, enkel pannenkoeken in bloemvorm, driehoeken van verloren brood en de Eifeloren in Luikse wafels. Alle grillen van mijn kinderen waar ons moeder maar al te graag aan tegemoet komt. Wat anders?”

>> aan mijn oudste kind, denk maar een aan geknipt vingertje in plaats van een geknipt nageltje, maar niks dat blijvende schade veroorzaakte. In een relatief korte tijd deed ik genoeg zelfvertrouwen op om verder te durven gaan op mijn gevoel. Ik bleef wel met duizenden vragen zitten waarop geen antwoord kwam, niet van het kind zelf, niet van mijn man en ook niet van ons moeder. Ik herinner mij wel dat mijn mama altijd rustig was, als ik haar soms in een halve paniek opbelde. Het was haar rust, die dan toch vaak een deel van het antwoord op eender

**“ IK HAD ME NIET
VOORBEREID OP HET
MOEDERSCHAP, EN DUS
OVERVIEL HET MIJ
GEWELDIG.”**

welke vraag bleek. Haar rust, mijn man zijn aangeboren vader-schapstalent en mijn eigen moeder-gevoel... op die drie factoren leerde ik te vertrouwen. Zonder hoge verwachtingen, met ‘ik doe maar wat en we zien wel’ als rode draad.”



#Ons moeder

Hanne Luyten & Anne Van Houtven
Uitgeverij Borgerhoff & Lambergts,
21,50 euro
> Win een exemplaar. Kijk op pag. 54.

Otolift, dé meest gekoachte 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. 30-11-21

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



UUS KNOPS EN JORIS HESSELS

HOE ELK AFSCHIED LASTIG MAAR OOK SCHOON KAN ZIJN

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's LIEVEN VAN ASSCHE

Joris Hessels is acteur en tv-maker. Mensen op hun gemak stellen, is zijn lang leven en zijn groot talent. "Hoe is 't," vraagt hij. En voor je het weet, ben je aan het vertellen. Hoe moeilijk ook je verhaal, Joris slaat een arm om je heen en hij luistert. Empathie ten top. Uus Knops is ook luisteraar. Als psychiater slaat ze een figuurlijke arm om mensen heen. Ze is verdrietdokter, zo je wil. Uus schreef het beklijvende 'Casper – een rouwboek' over de dood van haar broer en over hoe je kunt rouwen. En ze schreef 'Op afstand nabij', over hoe in rauw verdriet ook schoonheid schuilt. Nu is er 'Een klein afscheid' van Joris en Uus samen. Een klein afscheid, omdat alle afscheid klein lijkt tegenover dat ene grote afscheid, de dood. "Maar ook afscheid nemen van mensen die er nog wel zijn, een klein afscheid, kan groots aanvoelen", zeggen Uus en Joris. Voor het boek deed Joris veertien diepte-interviews. Uus nam de nabeschouwing voor haar rekening.



IK BELEEF ALLE
THEATER- EN TV-
PROJECTEN ZOALS IK
OP KAMP GING MET DE
JEUGDBEWEGING. OP HET
EINDE IS HET LASTIG OM
IEDEREEN DAG EN TOT
ZIENS TE ZEGGEN.
JORIS HESSELS

Kunnen jullie zelf gemakkelijk afscheid nemen van mensen? Van iets?

Joris: "Ik ben iemand die van nature heel slecht afscheid kan nemen. Ik beleef alle theater- en tv-projecten zoals ik op kamp ging met de jeugdbeweging. Op het einde is het lastig om iedereen dag en tot ziens te zeggen. In het eerste jaar van het tv-programma *De Weekenden* had ik het bijzonder lastig. De mensen met wie je op weg gaat kruipen onder je vel. In de reeks deed Kris De Pauw mee. Hij kreeg kanker en is gestorven. Ik denk bijna elke dag aan hem. Zeker als ik op weg naar Brussel in Affligem passeer. Je kan dat geen klein afscheid noemen. Al is het ook niet mijn grootste verdriet, want niet te vergelijken met wat de kinderen doormaakten. En toch heb ik het moeilijk, om een bladzijde om te slaan."

Uus: "Ik ben ook niet goed in afscheid nemen. Als ik vroeger terugkwam van een scoutskamp, hilde ik een week lang, in plaats van blij te zijn dat we zo'n mooi kamp hadden gehad. Ik heb nog veel vrienden uit mijn scoutsperiode, mijn vrijwilligerswerk, mijn vakantie-jobs. Ik wil die bijhouden."

Elk afscheid kan lastig zijn, niet alleen een overlijden. Klein of groot, zelfgekozen of niet, schijnbaar onschuldig of heel ingrijpend. Elk afscheid verdient onze aandacht. Attenderen, accepteren en accentueren, zijn drie kernwoorden die ik daarbij hanteer. In alle mogelijke nuances. Het verlies van een vriendschapsrelatie kan meer pijn doen dan een overlijden. Het belangrijkste is dat je erbij kanilstaan. Wat betekent het voor mij? In welke mate kan snoeien ook doen groeien?"

Wat is jouw grootste verdriet? Hoe ben je daar zelf mee omgegaan?

Uus: "Het verlies van mijn broer Casper waar we geen afscheid van

hebben kunnen nemen. Maar die snoei betekende ook groei. Het verlies was heel heftig. We hebben eerst verwoed gezocht, gehoopt, gevreesd. Dan gerouwd, op zoek naar herstel – ik ging hard dansen, heb mijn opleiding verder gezet, ben getrouwd, heb kinderen gekregen – maar heb met mijn bootje ook vaak aangemeerd aan de verliesgerichte oever. En nog. 23 november, zijn overlijdensdatum, is mijn dag altijd en helemaal aan Casper gewijd. Of ik ga, wanneer ik bij mijn ouders ben, naar het kerkhof. Laatst was ik met mijn dochter op de kamer van Casper. Ze zag hem op een foto op een paard. Heeft Casper nog paard gereden, vroeg ze."

Joris: (denkt lang na) "Mijn grootste verlies is sowieso mijn scheiding. Ik wil vaak sorry zeggen, sorry dat ik niet perfect ben."

Na mijn scheiding ben ik in therapie gegaan, eerst zeer intensief, daarna iets minder. Uit elkaar gaan is een proces, waarbij ik op vandaag nog altijd naar de juiste balans zoek. Tegenover de mama van Oscar, maar ook tegenover mijn nieuwe partner Evelien waar ik – qua kinderen – in een recordtempo van één naar vier ging, en daar ook niet altijd de beste versie van mezelf ben."

Uus, welke nabeschouwing zou jij maken bij zo'n scheiding?

Uus: "Bij een scheiding zit aan het afscheid nog altijd een factor van je eigen handelen. Dat heb je ook bij zoiets complex als zelfdoding. Ook daarin zoeken mensen hun aandeel. Had ik iets kunnen doen? Iets kunnen voorkomen? Verlieservaringen waarin we al dan niet echt iets konden doen, geven ons veel stof tot nadenken. En tot wroeten, soms tot in het oneindige. Waarbij de toekomst niet verandert. Het enige wat

HET VERLIES VAN EEN
VRIENDSCHAPSRELATIE
KAN MEER PIJN DOEN
DAN EEN OVERLIJDEN.
UUS KNOPS





"WE ZIJN ALLEMAAL GEWONE MENSEN DIE GEWOON HUN
BEST DOEN, EN DAT IS AL HEEL WAT."

UUS KNOPS

>> kan, is dat je eruit leert voor de toekomst.

Ben jij al vaak met de dood geconfronteerd, Joris?

Joris: "Nee. Hout vasthouden. Nu ja, mijn grootouders zijn er niet meer. Met de meesten had ik niet zo'n sterke band. Wel met mijn grootmoeder aan moederskant, die is in 1994 gestorven. Dit jaar ben ik mijn grootmoeder langs vaderskant verloren, zij was 99 jaar. Ik ben wel bezig met het ouder worden van mijn ouders. Ze zijn nu allebei 77 jaar. Hoe het gaat met hen? Goed eigenlijk. Mijn vader gaat nog met Intersoc naar Zwitserland. Maar van zodra hen iets mankeert, denk ik, oei ... het kan snel achteruitgaan. Ik hoop de gesprekken die ik doe met andere mensen, ooit met hen te kunnen voeren. Hen te vragen wie ze zijn. Waarvan ze droomden. Of die dro-

men ook uitgekomen zijn. Waar ze nog mee zitten. Ik denk dat mijn moeder heel erg zit te wachten op zo'n gesprek. Die zit al klaar op het terras bij wijze van spreken."

Afscheid nemen is ook groeien, komt in het boek aan bod. Wat zou je zelf vertellen over je eigen groei-proces van de afgelopen jaren?

Joris: "Ik ben acteur geworden om al spelend een antwoord te vinden op de vragen van het leven, en om emoties te kanaliseren tot schoonheid. Ik heb het talent om mensen op hun eigen gemak te stellen, en dat troost me. Ik vind veel troost in het feit dat mensen zo openhartig zijn. Dat heeft soms een keerzijde in mijn Messias-complex, de wil om kost wat kost te willen helpen. Als ik iemand tegenkom die het moeilijk heeft, denk ik: 'Ik ga die wat water geven, want wat aandacht krijgt,

groeit.' Maar je kunt zoveel water geven aan mensen, dat je jezelf verliest. Ik ben een eeuwige ja-zegger. Maar als je altijd ja zegt, heb je op een bepaald moment zoveel bordjes in de lucht, dat je er wel eentje moet laten vallen."

Uus: "Ik denk dat ik een geslaagd proces van snoeien en groeien achter de rug heb. Ik heb er wel dik tien jaar over gedaan. Tot ik Casper – een rouwboek schreef, en de rol heb aangenomen om anderen te vertellen, inspireren en informeren, over hoe je met verdriet kunt omgaan. Iets waarin ik ook ben gegroeid is mildheid voor mezelf en de mensen rond mij. We zijn allemaal maar gewoon mensen die allemaal gewoon hun best doen, en dat is al heel wat. Toch durf ik meer. Ik durf mensen aan te spreken. Ik durf nieuwe initiatieven op de kaart te zetten."

Is dat een bewuste keuze?

Uus: "Ik zou als psychiater in een ziekenhuis kunnen werken, waar ik meer geld zou verdienen. Maar ik beperk mijn consultaties, schrijf boeken en geef voordrachten over omgaan met verlies, en krijg in ruil onbetaalbare dingen zoals om 15u30 aan de schoolpoort staan voor mijn kinderen. Af en toe krijg ik ook een cadeau, een opsteker om door te gaan, als iemand zegt 'had ik jouw boek *Casper*. - een rouwboek niet gehad, dan had ik nooit zo ver in mijn rouwproces gestaan als nu.'"

Joris, welke van de veertien verhalen die je hebt neergepend, heeft jou het meest geraakt?

Joris: "Je mag mij echt niet doen kiezen. Ik denk wel als eerste aan ... (samt op) die bedrijfsleider met drie kinderen die na een jaar moest afscheid van een au pair. De Irakese jongen van 13 die gevlucht was uit zijn moederland. De psychiatrische verpleegkundige die met haar team afscheid moest nemen van jonge-

ren. De vrouw die afscheid neemt van haar man die jongdementie heeft. De jonge vrouw van 29 jaar, in de bloei van haar leven, die een ongeluk veroorzaakt waarbij iemand sterft."

Wat heb jij als rouwexpert toegevoegd aan de verhalen van Joris, Uus?

Uus: "Ik heb geprobeerd reliëf te brengen in de verschillende soorten afscheid. Er is het professioneel afscheid. Je verandert van werk. Dat is een eigen keuze. Maar het betekent ook dat je afscheid neemt van je vorige collega's. Maar je kunt ook ontslagen worden. Hoe ga je daar mee om? Hoe kan je dat accepteren? In de verhalen neemt de vrederechter afscheid van de jongeren die in haar hart waren gekropen, de psychiatrische verpleegkundige van haar patiënten. Afscheid nemen van je werk doe je ook als je op pensioen gaat.

Er is het afscheid van een vriend. Vrienden zijn elkaars supporter, partner in crime, steun en toeverlaat, trooster, therapeut, geweten, gezelschap, enzovoorts. Een breuk met een vriend kan meer verdriet doen, dan het overlijden van een familielid. Er is ook het familiaal afscheid. Scheiden doet lijden. Maar de persoon in kwestie is er nog. Zolang je in de pudding roert, komt er geen velletje. Bij een overlijden, komt er een punt. Als je breekt met een familielid gaat daar een heel proces aan vooraf en volgt heel vaak nog lange weg van kwaadheid en onderliggende emoties als verdriet, onmacht, angst, ontgoocheling, schuldgevoelens. Vaak ook heimwee. Ik vertelde al over het verdriet na mijn scoutskampen. Ik heb dat, mijn kinderen hebben dat ook.

In het boek zit ook figuurlijk afscheid, een afscheid van wie je bent. Bea neemt afscheid van de periode met haar man voor hij jong-

IK HOOP OOK MIJN OUDERS TE VRAGEN WAAR ZE VAN DROOMDEN EN OF DIE DROMEN ZIJN UITGEKOMEN. EN WAAR ZE NOG MEE ZITTEN. IK MOET ER TIJD VOOR MAKEN, MIJN MOEDER ZIT AL KLAAR OP HET TERRAS BIJ WIJZE VAN SPREKEN."

JORIS HESSELS

dement werd. De jonge Irakees die hier op zijn dertiende aankwam, moest afscheid nemen van zijn moederland. De jonge vrouw van 28 die een dodelijk ongeval veroorzaakte, moet afscheid nemen van wie ze was voor dat ongeval.

Alle begrip dat je niet alles kort kan samenvatten, dan was het boek niet nodig geweest, maar wat moeten we doen, in een afscheidproces?

Als ik het heb over rouwen, gebruik ik graag twee adviezen die telkens uit twee termen bestaan. Enerzijds benoem ik het belang van erkennen en verkennen, anderzijds het proces van balanceren tussen activeren en accepteren. Die principes zijn niet alleen van toepassing op rouw na een overlijden, na een groot afscheid dus, maar ook bij het omgaan met een klein afscheid. Natuurlijk voelt de vrouw van 28 die een dodelijk ongeval veroorzaakte zich schuldig. Rouw begint bij het erkennen van je gevoelens. En het verkennen wat dit met jou doet. Daarna schoot ze in actie. Ze heeft geprobeerd de familie van het slachtoffer te ontmoeten. Die heeft haar uitgestrekte hand aangenomen. Nu moet ze accepteren dat haar leven in een fractie van een seconde veranderd is. Wat als de familie die hand niet had aangenomen en kwaad was gebleven? Dat is hun keuze, dan had zij dat te accepteren.

Slotvraagje Uus, heb jij het geheim van afscheid nemen ontrafeld en heb je het nu zelf niet meer nodig te rouwen, of een luisterend oor te vinden?

Wel, in tegendeel, ik heb zelf ook

nood aan erkenning en aan een luisterend oor! Ik ben mij er misschien zelfs nog bewuster van dan voorheen. Ik probeer altijd te zoeken hoe ik actief kan omgaan met momenten van klein afscheid in mijn leven, en wat ik op dat vlak kan veranderen of moet accepteren. Ook met de kinderen proberen mijn man en ik het thema afscheid niet uit de weg te gaan. Al zou ik het niet erg vinden mocht het afscheid bij logeren wat vlotter gaan en ze minder last van heimwee zouden hebben! 



Een klein afscheid van Joris Hessels en Uus Knops, uitgegeven bij Borgerhoff & Lamberigts, 22,99 euro
> Win een exemplaar. Kijk op pag. 54.

Meer informatie over het werk van Uus Knops via www.uusknops.be of UusKnops op Instagram

Bij deze gehaktpizzaatjes gaat er aangemaakt rauw gehakt op het deeg, dat pas in de oven wordt afgebakken. In alles ruik en proef je dat de sfiha hun wieg in het Midden-Oosten hebben staan. Voor de snelle versie kun je gewoon kant-enklaar pizzadeeg gebruiken, maar wat mij betreft is er weinig meditatiever dan een kwartiertje deeg kneden.

Met mes en stokjes

RECEPTEN: MASCHA LAMMES // FOTO'S: SASKIA LELIEVELD

Bij Mascha thuis in de keuken is het nooit saai, want ze probeert graag wat nieuws. Knallende smaakcombinaties zijn haar handelsmerk: haringtartaar met komkommer, aubergine met lente-ui en miso. Geleid door haar nieuwsgierigheid en gevoel voor avontuur vindt ze de meest bijzondere recepten én verhalen. *Met mes & stokjes* bevat 70 van de allerlekkerste internationale gerechten. En altijd met een haalbare boodschappenlijst en overzichtelijke bereidingswijze. Een onweerstaanbaar kookboek: gerechten die nét even anders zijn en maakbaar voor iedereen.



Met mes en stokjes, Mascha Lammes,
Uitgeverij Thomas Rap, 35 euro.
> Win een exemplaar zie pag. 54.

SFIHA GEHAKTPIZZAATJES VOOR 8 STUKS

INGREDIËNTEN

1 eidooier, losgeklopt

Voor het deeg

½ tl gist

mespuntje suiker

400 g bloem

200 ml warm water

½ tl zout

2 el olijfolie

Voor de gehaktvulling

400 g rundergehakt

1 rode ui, gesnipperd

1 grote tomaat, fijngesneden

80 g pijnboompitten

2 el granaatappelmelasse (mediterrane winkel)

1 jalapeñopeper, fijngesneden

2 el fijngesneden peterselie

2 tl Baharat-kruidenmix (mediterrane winkel of kruidenmix Jonnie Boer)

snuf cayennepoeder

1 tl zout

2 el olijfolie

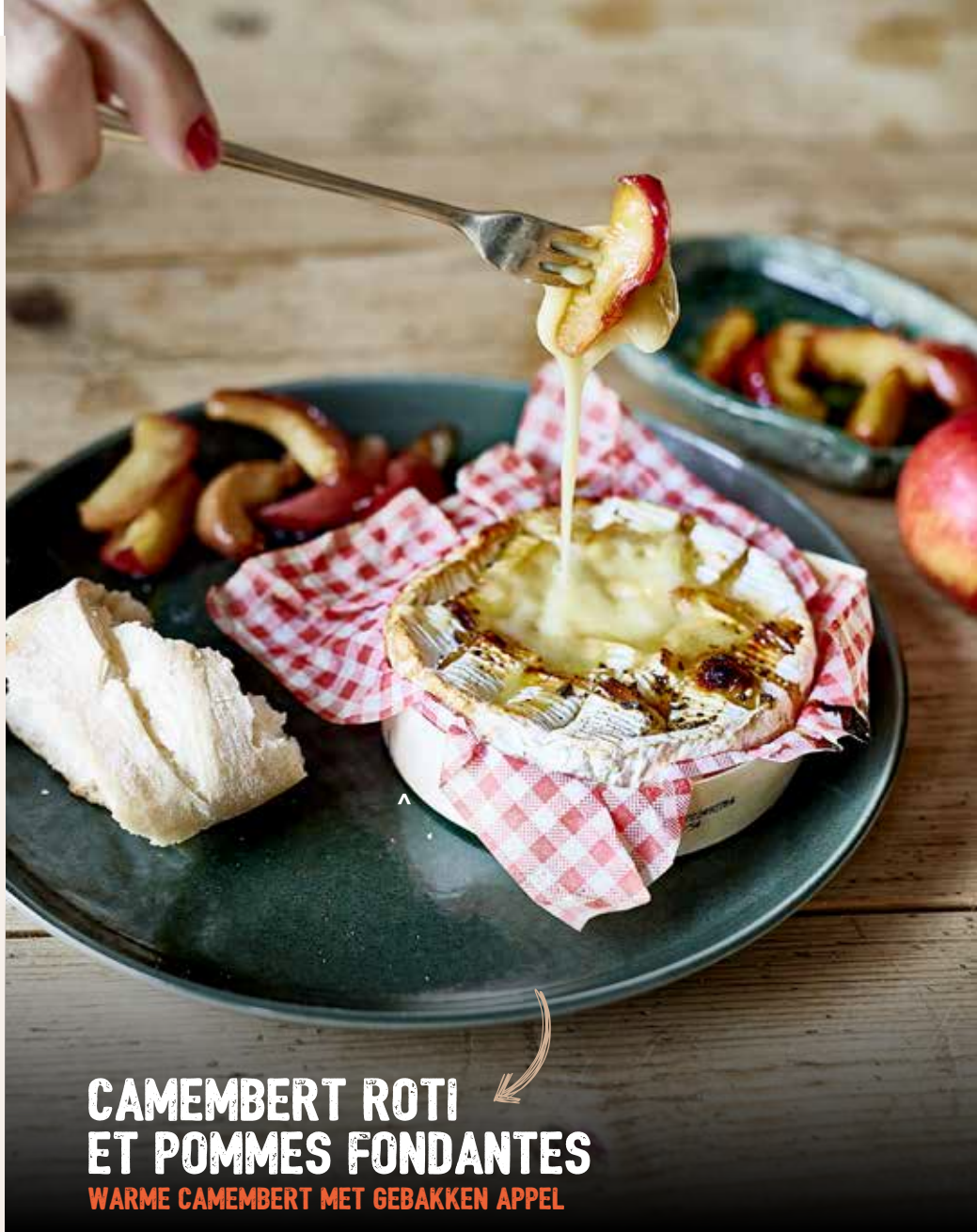
Benodigdheden

theedoek

WERKWIJZE

Los de gist op in twee eetlepels warm water met de suiker en laat het mengsel 10 minuten staan. Doe de bloem in een beslagkom en voeg het gistpapje met het water, het zout en de olijfolie toe. Kneed het in ongeveer 15 minuten tot een soepel deeg. Voeg eventueel wat extra water of bloem toe naargelang van de structuur van het deeg. Doe het deeg in een beoliede kom met een theedoek erover en laat het minimaal 1 uur rijzen op een warme plek. Meng ondertussen alle ingrediënten voor de vulling in een kom. Verwarm de oven voor op 200 °C. Kneed het deeg nog een keer goed door. Verdeel het dan in acht porties en draai hier balletjes van.

Rol de balletjes met een deegroller uit tot kleine pizzaatjes en leg op elk een flinke eetlepel van het gehaktmengsel. Knijp de pizzaatjes op vier plekken in en bestrijk met wat eidooier. Leg de sfiha voorzichtig op twee met bakpapier beklede bakblikken of roosters en bak de pizzaatjes in 20 minuten goudbruin.



CAMEMBERT ROTI ET POMMES FONDANTES WARME CAMEMBERT MET GEBAKKEN APPEL

INGREDIËNTEN

1 camembert (in bakje van spaanhout)

3 el honing
peper

klont boter

4 appels (wat zure), ontdaan van klokhuis en in partjes gesneden

WERKWIJZE

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Snijd de camembert in, in een ruitjespatroon, druppel er 2 eetlepels honing over en strooi er wat peper op. Zet de camembert ongeveer 20 minuten in de oven.

Smelt ondertussen de boter in de pan, voeg de appelpartjes toe en 1 eetlepel honing.

Laat ze op laag vuur zacht worden en karamelliseren.

Haal de camembert uit de oven en serveer met de appeltjes. Je kunt er ook nog stevig brood bij serveren.

CARNE ASADA FRIES

AMERIKAANS-MEXICAANSE KAPSALON

INGREDIËNTEN

450 g biefstuk
1 zak ovenfriet
150 g cheddar, geraspt
4 el zure room
1 jalapeño, in dunne ringetjes gesneden

Voor de guacamole
2 avocado's
2 el limoensap
½ ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, geperst
zout

Voor de marinade

40 ml sojasaus
30 ml witte wijnazijn
1 el olijfolie
3 teentjes knoflook, geperst
sap van 2 limoenen
1 tl oregano, gedroogd
1 tl komijnpoeder
½ tl chilipoeder

Voor de

pico de gallo

3 tomaten, fijngesneden
1 sjalotje, in dunne ringetjes gesneden
1 el limoensap
½ bosje koriander, grofgesneden
zout

BENODIGDHEDEN

barbecue of grillpan

WERKWIJZE

Meng alle ingrediënten voor de marinade in een kom, wrijf het vlees ermee in en zet het minimaal 1 uur in de koelkast.

Maak de guacamole door de avocado's te prakken en in een kom te mengen met het limoensap, de ui, de knoflook en wat zout. Zet afgedekt in de koelkast.

Meng voor de pico de gallo de tomaten met het sjalotje, het limoensap en de koriander. Voeg naar smaak wat zout toe en bewaar in de koelkast. Verwarm de oven voor en bereid de friet in een grote ovenschaal of op de bakplaat volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bak ondertussen het vlees op de barbecue of in een grillpan medium rare. Laat het daarna onder aluminiumfolie even rusten.

Als de friet goudbruin en krokant is, strooi je de cheddar erover en laat je de kaas nog even smelten in de oven.

Snijdt het vlees in kleine dunne reepjes en verdeel over de friet, samen met wat dotjes zure room, jalapeñoringetjes, de guacamole en de pico de gallo.





ÇILBİR

TURKSE GEPOCHEERDE EIEREN MET YOGHURT

VOOR 2 PORTIES

INGREDIËNTEN

250 ml Griekse yoghurt
1 teentje knoflook, geperst
snuf cayennepeper
3 el fijngesneden dille, plus extra om
te garneren
peper en zout
4 eieren
scheut azijn
zeezout

Voor de chiliboter

50 g boter
snuf komijnpoeder
½ tl gerookte-paprikapoeder
1 el Aleppo chilivlokken of gewone
chilivlokken

Meng de yoghurt in een kom met de knoflook, de cayennepeper en de dille. Breng op smaak met peper en zout en bewaar buiten de koelkast.

Smelt voor de chiliboter de boter zachtjes in een pannetje en meng met de komijnpoeder, de paprikapoeder en de chilivlokken. Roer goed door en zet het vuur uit.

Breng voor de gepocheerde eieren een ruime pan water met azijn net tegen de kook aan.

Breek een ei voorzichtig in een kommetje. Roer met een pollepel een draaikolkje in het water en laat hier het ei voorzichtig in één beweging in zakken. Check na ongeveer 3 minuten of het eiwit gestold is, doe het ei er anders nog eventjes in. Schep het ei uit de pan en houd warm op een bord. Pocheer op dezelfde manier de overige eieren. Verdeel de yoghurt over twee borden en spreid deze met een lepel wat uit. Druppel er wat chiliboter over en leg dan per bord twee eieren op de yoghurt. Druppel er nogmaals wat boter over en bestrooi met wat zeezout en fijngesneden dille.

PARC DE FURFOOZ

EEN VERBORGEN PARADIJS

Tekst CHRIS VAN RIET // Foto's CHRIS VAN RIET

Diep verscholen tussen de Ardense bossen, op nauwelijks tien minuutjes rijden van Dinant, ligt een verborgen paradijs: het parc de Furfooz, een natuurpark met een microklimaat. Je botst er op een Romeinse site en ontdekt een archeologische doolhof van holen en spelonken. Een ondergrondse rivier borrelt onder je voeten en het krioelt er van leven.



Dat de naam geen belletje doet rinkelen, is niet zo verwonderlijk. In het vredige dorpje Furfooz valt helemaal niets te beleven behalve dan dat het toegang geeft tot een prachtig natuurpark met een bewegwijzerde wandeling van bijna 4 kilometer. Uitgerust met wandelschoenen en -stok starten we aan de chalet die toegang geeft tot het park en waar we met onze online gekochte tickets aan de tocht beginnen. Een korte maar pittige klim brengt ons meteen naar enkele bewijzen van vroegere bewoning. Een volledig Romeins badhuis uit de derde eeuw na Christus werd in 1956 gereconstrueerd. Die badhuizen waren de voorlopers van onze huidige wellnesscentra: een zaal met een warmwaterbad en een lauwwaterbad, als ook een badzaal met een koudwaterbad. Het water kon tot 30° C verwarmd worden door middel van een koperen stookketel. Het waren genietters, die Romeinen! Van de bijhorende villa blijven enkel nog wat stenen muurtjes over.

Het snelste dier

Op de kalkrijke graslanden van Furfooz heerst een microklimaat. Door de warme en droge bodem



Een kabbelend riviertje onder een romantisch bruggetje.

ontstond een rijke biodiversiteit. Geef je ogen de kost en je ontdekt talloze wilde planten en bloemen aan je voeten. Zoals het geel zonneroosje, silene, duifkruid en bijenorchis. Tegelijk zoemen bijen en fladderen kleurrijke vlinders rond je hoofd. Verschillende projecten maakten het herstel van deze kwetsbare ecosystemen mogelijk. Bovendien worden de graslanden begraaasd door schapen van een oud rustiek ras.

De echte ster van het reservaat is de slechtvalk. Op een van de vele uitzichtpunten onderweg speur je best even rond. Met een snelheid van 350 km per uur duikt hij naar zijn prooi. Daardoor is hij het snelste dier ter wereld. Een geoefend oog spot hem vast ook op de rotswanden waar hij snel kan vluchten.

Het Ravijn-esdoornbos

Halverwege de tocht rusten we even uit bij La Flobette, waar je terecht kan voor een artisanale biohap van lokale producten. Wij spreken er onze meegebrachte picknick aan en laven ons aan een lokaal brouwseltje. Ondertussen genieten we van de toeristen die met hun kajak de stroming trotseren. Hier kunnen we uren doorbrengen. Maar een volgende klim wacht. Achter de chalet kruipen we weer omhoog tegen de rotswand en belanden in een ravijn-esdoornbos, getypeerd door zijn frisse, schaduwrijke hellingen. Het bos wordt gedomineerd door esdoorns, iepen, essen en linden. Het dankt zijn naam aan de drie esdoornsoorten die je hier vindt namelijk de Noorse esdoorn, de gewone esdoorn en de veldesdoorn.



Het Dwergengat of Trou des Nutons.

HET DWERGENGAT

Boven op het plateau wordt je inspanning beloond met een prachtig vergezicht. Onderaan slingert de Lesse door het ravijn. Langs het parcours liggen talloze grotten en spelonken, ontstaan door uitholling van de kalksteen door zuur water.

Ze luisteren naar klinkende, tot de verbeelding sprekende namen als 'trou du grand duc' (spelonk van de oehoe), 'trou qui fume' (het rokend gat) of 'trou de Nutons' (het dwergengat)... De Lesse stroomt trouwens gedeeltelijk ondergronds en zo kan je dus onder meer in de grotten van Han met een bootje varen.

Een echt Romeins badhuis uit de 3e eeuw.



De opvallende tongvaren groeit hier weelderig.



Tussen de bomen vinden we talrijke varensoorten zoals de opvallende tongvaren, het giftige wolfskruid en de wilde judaspenning.

Grotbewoners

Het verbaast ons niet te lezen dat de Dinantse geoloog Edouard Dupont tussen 1864 en 1868 in de grotten van dit reservaat een grote hoeveelheid beenderen en prehistorische werktuigen vond. Het bewijst dat dit gebied al heel lang bewoning kent. Lange tijd werd de naam "Mens van Furfooz" zelfs gebruikt voor de hier gevonden overblijfselen.

Ook vandaag nog huizen er bewoners in de grotten. Verschillende soorten vleermuizen brengen hier

namelijk hun winterslaap door. De vleermuispopulatie wordt helaas bedreigd door de moderne landbouwmethoden. Ze leeft namelijk van diverse insecten. Om ze niet in hun slaap te storen mogen de grotten tussen 1 november en 31 maart niet betreden worden. Uilen, spechten en boomklevers bouwen hun nestje dan weer in de holten van de knotbomen.

Idyllische plekjes zoals een kabbelend riviertje met bijhorende bron en een romantisch bruggetje ontbreken ook niet op dit domein. Naar het einde toe belanden we nog op een wilde bloemenweide, uiteraard druk bezocht door de bijtjes die in de nabij staande bijenkasten wonen.

<< De stroming van de Lesse trotseren.



TIP

Je picknick aanspreken op de kade aan de boorden van de Lesse brengt je nog dichterbij de natuur. Wil je het liever uitgebreider doen? In de buurt, in het dorpje Celles, vind je enkele restaurantjes met zicht op de dorpskerk.

Ben je echt in een nostalgische bui? Bezoek dan vlakbij het kasteel van Vêves, met ridderzalen, hemelbedden en een romantische binnenkoer. Een kanjer van een historisch erfgoed!





Een afwisselend landschap.



De kalkrijke rotsen zijn onderhevig aan karstverschijnselen, waardoor de Lesse deels ondergronds stroomt.

Een verrassende en leerrijke tocht door een prachtig natuurgebied. Alhoewel hier en daar wat glibberig bij regenachtig weer, toch kruisten we zowel leertijdsgenoten als jong grut, zij het meestal in familieverband. Gewoon kwestie van een beetje uitkijken waar je je voeten neerplant. 🟢

Info

Parc van Furfooz, Rue du Camp Romain 79, 5500 Furfooz, 082 22 34 77, www.parcdefurfooz.be.

Toegang 4 euro per persoon. Reservatie is verplicht. Het terrein is niet rolstoeltoegankelijk. Honden zijn niet toegelaten.

4+1 gratis

IN HALFPENSION

VAYAMUNDO **HOUFFALIZE**

25/12 → 30/12/2021

VAYAMUNDO **HOUFFALIZE**

20% korting

01/12 → 08/12/2022

3+1 gratis

IN HALFPENSION

VAYAMUNDO **HOUFFALIZE**

07/11 → 17/12/2021

01/01 → 09/01/2022

IN HALF- EN VOLPENSION

VAYAMUNDO **OOSTENDE**

29/11 → 03/12/2021

06/12 → 12/12/2021

20/12 → 24/12/2021

03/01 → 07/01/2022

BOEK SNEL JOUW MAGISCH

VAYAMUNDO EINDEJAAR

GEZELLIG WINTEREN IN VAYAMUNDO

Tijdens de eerste maanden van het nieuwe jaar is het in de Ardennen of aan zee heerlijk genieten van de rust en de natuur in haar winterslaap.

Vanaf 24 januari 2022 geniet je in Vayamundo **Houffalize** van maar liefst **20% korting** bij reservatie vanaf 5 nachten tijdens alle midweken in het laagseizoen in hotel formule.

In Vayamundo **Oostende** profiteer je in 2022 van **3+1 promo** in het laagseizoen op de huur formule.

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

OKRA-STANDPUNTBEPALING PENSIOENEN

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

Eind september organiseerde OKRA de week van de pensioenen, waarin we ons bogen over de diverse pensioenstelsels, de generationale solidariteit en de internationale evolutie. We sloten die week af met een gesprek met Minister Lalieux. Wie een en ander gemist heeft kan dit via okra.be nog eens herbekijken. Zo zat OKRA volop in de kern van de actualiteit, want meerdere partijen lieten al ballonnetjes op en plaatsen al dan niet kritische noten bij de toekomstvisie van de minister. Uiteraard volgt ook OKRA deze hele discussie op. Daarbij blijven we terugvallen op ons memorandum dat we opstelden en een stem geeft aan onze OKRA-leden.

Basisdoelstelling behouden

Elk nieuw pensioenvoorstel zullen we toetsen aan onze basisdoelstellingen. Ik zet ze graag nog eens op een rijtje:



1. Het pensioensysteem moet mensen na hun loopbaan op actieve leeftijd een goede levensstandaard garanderen, gekoppeld aan het huidige welvaartsniveau.
2. Voor wie werkt en/of werkgever is, houdt het pensioensysteem op de eerste plaats de plicht in om solidair bijdragen te betalen op alle verdiensten. Een pensioensysteem, opgebouwd als repartitiesysteem, is daarom bij uitstek een samenlevingscontract gebaseerd op intergenerationele solidariteit. Dit moeten we behouden.
3. Het pensioenstelsel moet iedereen duidelijke perspectieven bieden op basis van heldere spelregels. Zekerheid impliceert dat het pensioensysteem financieel en sociaal duurzaam is, dat lasten van de huidige pensioenen niet worden doorgeschoven naar toekomstige generaties, maar ook dat er niet geraakt wordt aan verworven rechten. Zekerheid veronderstelt ook solidariteit: mensen moeten binnen het pensioensysteem gecompenseerd worden voor persoonlijke kenmerken en/of gebeurtenissen waarop ze zelf geen controle kunnen uitoefenen, zoals bijvoorbeeld ziekte.
4. OKRA wil een maximale inzet voor de eerste pijler van het pensioen. We roepen een halt toe aan de wildgroei aan aanvullende pensioenen. Bovendien is een sluitende financiering hoogstnoodzakelijk. Daarom moet ook gekeken worden naar bijdragen uit vermogen.

Op lange termijn

Wanneer een toekomstgericht nieuw kader voor de pensioenen geschetst wordt, blijft OKRA waakzaam. We pleiten voor een kader dat samenhangt, transparant en eenvoudig is. Dit zien we terug in de voorstellen van Minister Lalieux, maar we ijveren ook voor een permanente monitoring en geen ad hoc beleid. Daarbij moet aandacht zijn voor onder andere verworven rechten en de harmonisering van de pensioenstelsels. Want de verschillen zijn niet langer te rechtvaardigen en moeten geleidelijk aan opgeheven worden. Zo krijgen we een verbetering van alle pensioenen en versterken we de strijd tegen de armoede.

We kijken in ieder geval enthousiast uit naar enkele verbeteringen van de pensioenen voor werknemers en zelfstandigen, zoals het netto minumpensioen van 1500 euro tegen 2024, de verhoging van het loonplafond en de afschaffing van de correctiecoëfficiënt voor zelfstandigen.

Werk aan de winkel

Maar we zijn er nog niet! Er zijn een aantal aandachtspunten waarover we blijven waken: hogere en welvaartsvaste pensioenen waarbij de lonen correct geherwaardeerd worden, een sterke wettelijke pensioenpijler, het rechtzetten van incorrectheden in verband met de sociale bijdragen, een financieel doordachte hervorming, het belang van het sociaal contract, de intergenerationele solidariteit, ... Dit doen we met jullie en alle huidige en toekomstige gepensioneerden in gedachten! ◆

mark



GETUIGENIS ERFLATER DORA

“IK VOND DAT HET TIJD WAS OM ECHT IETS VOOR HEN TE DOEN.”

Jarenlang is Dora vrijwilliger bij het Belgisch Centrum voor Geleidehonden. Toen haar man 5 jaar geleden stierf, moest ze een nieuw testament opstellen. Ze koos ervoor om het BCG op te nemen in haar testament.

Wanneer besloot je na te laten aan het BCG?

“Mijn man stierf vijf jaar geleden. Wij hadden geen kinderen, dus ik heb geen rechtstreekse erfgenamen. Aangezien ik al jaren verbonden ben met het BCG, vond ik dat het nu tijd was om echt iets voor hen te doen. Daarnaast heb ik ook een link met honden. Ik ben gepassioneerd door labradors. Ik heb er altijd gehad en zelfs gekweekt.”

Hoe voel je je na het nemen van de beslissing?

“Ik kan het mensen alleen maar aanraden om een beslissing te maken over hun testament. Het geeft toch gemoedsrust om te weten wat er precies zal gebeuren met je nalatenschap als je er niet meer bent. Bovendien heb ik veel vertrouwen in het Belgisch Centrum voor Geleidehonden. Het is een kleine organisatie die zeer lokaal werkt. Ik ken de organisatie al lang en ik weet dat ze goed werk leveren. Dat geeft veel vertrouwen.”

Ben je nog steeds verbonden met de organisatie?

“Mijn hele kelder ligt vol dopjes en als er een verkoopactie georganiseerd wordt, spoor ik iedereen in mijn netwerk aan om iets te kopen. Ook heb ik me kandidaat gesteld om pleeggezin te worden van een moederhond of een hond die op pensioen gaat. Momenteel wacht ik daar nog even op tot de volgende hond beschikbaar is. Maar wat kijk ik ernaar uit!”

Lees het artikel en bekijk de videogetuigenis van vrijwilliger en erflater Dora op www.geleidehond.be.

Nalaten aan een goed doel

Nalaten aan een goed doel, het is een bijzonder mooie daad. U kan zelf beslissen wat er met uw nalatenschap gebeurt na uw overlijden. Nalaten gebeurt via een testament, het is een hoogstpersoonlijk document waarin iemand schriftelijk vastlegt wat er na zijn/haar dood moet gebeuren. Een notaris kan hierbij een belangrijke rol spelen en ervoor zorgen dat het document volgens de correcte vormvereisten wordt opgesteld.

Was u gedurende uw leven verbonden met het Belgisch Centrum voor Geleidehonden? Of begrijpt u wat een blindengeleidehond voor mensen kan betekenen? Wil u met uw testament ervoor zorgen dat meer blinde en slechtziende personen een geleidehond krijgen? Neem dan het Belgisch Centrum voor Geleidehonden op in je testament.

Download onze brochure over nalaten aan het BCG op www.geleidehond.be. Neem voor meer juridische info of om een brochure per post te ontvangen contact op met Alexandra Jans, onze verantwoordelijke voor nalatenschappen via alexandra.bcg@geleidehond.be of via **012 23 43 19**. Zij maakt vrijblijvend tijd voor u, bij ons op het centrum of bij u thuis. Het BCG is aangesloten bij Testament.be. Via hen is een huisbezoek door een juridisch adviseur mogelijk.

DOWNLOAD VRIJBLIJVEND ONZE BROCHURE OVER NALATEN OP WWW.GELEIDEHOND.BE

ONZE GEGEVENS

Belgisch Centrum voor Geleidehonden vzw
Sint-Truidersteenweg 309
3700 Tongeren

BTW BE0443.005.532
Belfius BE49 0681 0550 1671
RPR Antwerpen, afdeling Tongere





PROFESSOR EMERITUS MARK ELCHARDUS

WAT MAAKT ONS NU EIGENLIJK ECHT (ON)GELUKKIG?

Tekst: SUZANNE ANTONIS // Foto's: JURGEN DOOM

'Veel geluk', we wensen het elkaar zo vaak. Maar wat is 'gelukkig zijn' of 'geluk hebben'. Professor Emeritus en socioloog Mark Elchardus startte in 2006 een grootschalig onderzoek bij 4500 Belgen om uit te zoeken hoe gelukkig ze zich voelen en wat hen dan wel gelukkig maakt. Zijn bevindingen schreef hij in samenwerking met senior onderzoeker Wendy Smits neer in het boek 'Het Grootste Geluk.' Voor OKRA geeft hij een woordje uitleg bij enkele resultaten.

"ALS SAMENLEVING
IS HET BELANGRIJK
DE KANSSEN OP GELUK
TE SCHEPPEN
VOOR ZOVEEL MOGELIJK
MENSEN."

Professor Elchardus is gepassioneerd door de 18^{de} eeuw: "Men noemt dat wel eens de 'Eeuw van het Geluk'.

Mensen begonnen toen veel over geluk te spreken en er boeken over te schrijven. Voordien was het leven voor velen zo hard en onvoorspelbaar dat men gewoon *chance* had als men geen honger leed of slachtoffer werd van geweld. Die 18^{de} eeuwse literatuur over geluk triggerde mij om zelf een heden-daags onderzoek uit te voeren. Hoe tevreden men vandaag is met het leven, de balans van positieve en negatieve gemoedstoestanden en of men heeft bereikt wat men wilde bereiken, waren enkele aspecten in het onderzoek naar de maat van het geluk."

"Wat me vooral verrast heeft, is de vaststelling dat wat iemand nu precies gelukkig maakt eigenlijk uniek en zeer persoonlijk is, maar er zijn wel een paar basisvoorwaarden die zorgen dat we gelukkig kunnen zijn en die zijn bijna voor iedereen dezelfde. Denk maar aan gezondheid, de mogelijkheid om te sparen of zich betrokken voelen bij anderen. Eens je weet wat die voorwaarden zijn, is het bijna voorspelbaar hoe gelukkig iemand is."

Geluk, voor iedereen anders

Voor veel mensen is het woord 'geluk' een ongrijpbaar begrip en wat hen gelukkig maakt, is heel persoonlijk.

"In ons onderzoek gingen we eerder aan de slag met het woord 'levens-tevredenheid'. Internationaal onderzoek wijst uit dat dit begrip duidelijker is en overal ter wereld op dezelfde manier begrepen wordt. Het gaat om een subjectief gevoel van duurzame levenstevredenheid en de afwezigheid van

negatieve gemoedstoestanden. Bepaalde ervaringen kunnen daartoe bijdragen of een kortstondige steekvlam van geluk veroorzaken. De één vindt geluk in geloof, de ander in ongeloof. Waar de ene gelukkig wordt van een politiek engagement, is dat bij de andere helemaal afwezig. De voorwaarden om zich gelukkig te voelen, zijn eindeloos en voor iedereen verschillend. Maar wat we zien, is dat elk individu gebonden is aan een aantal van die voorwaarden en als die niet vervuld zijn, is de kans op geluk bijzonder klein. Als samenleving is het belangrijk de kansen op geluk te scheppen voor zoveel mogelijk mensen."

Veel geld maar daarom niet méér gelukkig

Het is een boutade dat geld je niet gelukkig maakt. Het geluksonderzoek brengt nog iets anders aan het licht.

"Of men veel verdient of heel veel verdient, maakt weinig verschil in de beleving van het geluksgevoel. Maar financiële onzekerheid en armoede maken wel degelijk ongelukkig. Als we naar samenlevingen kijken, geldt in grote mate dat hoe rijker de samenleving is, hoe gelukkiger de mensen er zijn, tot een bepaald punt van economische ontwikkeling of rijkdom is bereikt. Tot dat punt is er een sterk verband tussen het bruto binnenlands product en bruto binnenlands geluk. Nadien neemt het gemiddelde geluk in de samenleving niet meer verder toe, ook al blijft de economische groei stijgen. De Verenigde Staten bereikten dat punt in de jaren zestig van de vorige eeuw. Europa kwam iets later. Samenlevingen moeten dan een verdere toename van het bruto binnenlands geluk op een andere





"IEDER VAN ONS ZOU
BOVEN ZIJN BED EEN
PLAATJE MOETEN
HANGEN:
'IK BEN DE OVERHEID.'"

"WIE LANGER ACTIEF IS,
BLIJFT OOK LANGER GEZOND.
VOORAL VOOR SENIOREN IS
EEN ACTIEF
VERENIGINGSLEVEN VAN
ONSCHATBARE WAARDE."

>> manier zien te realiseren en dat blijkt niet zo gemakkelijk. Uit ons onderzoek bleek wel dat veel mensen 'onthaasten' aanstipten als een bron van geluk. Niet om minder te gaan doen maar net om tijd te krijgen om andere of nog méér activiteiten te ondernemen. Eigenlijk is dat een goede zaak want wie veel doet, heeft het gevoel over meer tijd te beschikken dan wie weinig doet. Bovendien, wie langer actief is, blijft ook langer gezond. Vooral voor senioren is een actief verenigingsleven van onschatbare waarde."

Het belang van de andere

In hoeverre laten we ons eigen geluk bepalen door hoe gelukkig de andere zich voelt?

"In het onderzoek stelden we vast dat voor veel mensen het geluk van mensen die hen dierbaar zijn belangrijk is voor hun eigen levens tevredenheid. Meer nog is de aanwezigheid van anderen belangrijk. Niets doet meer afbreuk aan geluk dan eenzaamheid. Zorg er dus voor dat er naast je partner ook familie en dierbare vrienden zijn. In onze maatschappij ervaren we al een minimale transitie. Geluk betekent voor sommigen niet langer 'veel hebben door consumptie' maar 'zich verbonden voelen met en gerespecteerd worden door anderen'. In zekere zin verwijzen geluk en een positief gevoel van eigenwaarde naar hetzelfde.

Anderzijds moeten we ook niet gaan voorschrijven op welke manier mensen gelukkig moeten zijn maar we moeten hen wel de kansen daartoe geven. Daar is een rol voor de overheid weggelegd. Maar zij kan daar enkel in slagen als iedereen binnen zijn mogelijkheden daaraan bijdraagt. Een overheid kan bijvoorbeeld onderwijskansen bieden maar de jongeren moeten die ook grijpen. Scheppen ze banen, dan moeten er mensen zijn die willen werken. We hebben elk onze verantwoordelijkheid. Ieder van ons zou boven zijn bed een plaatje moeten hangen: 'Ik ben de overheid'. Het is goed dat elke ochtend weer te beseffen."

Geluk op wereldschaal

Een politiek klimaat, economische groei, cultuur of religie... elk land is verschillend. Maar heeft dat ook een weerslag op het bruto binnenlands geluk?

"Vooreerst: het fabeltje van het grote geluk in arme samenlevingen

is onzin. Voorlopig zijn de metingen van geluk in verschillende landen nog ontoereikend om gefundeerde uitspraken te doen. Cultuur kan zeker een rol spelen, meer dan economische of politieke verschillen. Wel zien we dat binnen Europa, waar we over betere metingen beschikken, landen met een protestantse traditie gelukkiger zijn dan die met een katholieke traditie. Een reden die daarvoor wordt aan-

"IN HET ONDERZOEK
STELDEN WE VAST DAT
VOOR VEEL MENSEN HET
GELUK VAN MENSEN DIE HEN
DIERBAAR ZIJN BELANGRIJK
IS VOOR HUN EIGEN
LEVENSTEVREDENHEID."

gehaald is dat bij een protestantse gemeenschap het gevoel van persoonlijke verantwoordelijkheid tegenover de gemeenschap groter is en dat dit bijdraagt tot geluk."

"Praktiserende katholieken zouden zich ook gelukkiger voelen dan zij die geen misvieringen bijwonen, omdat ze meer deelnemen aan het verenigingsleven dat bij hun geloofsbeleving hoort. Daarnaast zijn ze sneller tevreden met wat ze hebben dan zij die steeds maar meer willen. Die bevinding is boeiend en tegelijk uitdagend. Enerzijds is de kans op geluk veel groter als men niet al te zuchtig is, anderzijds zijn het vaak de mensen die vinden dat het nooit (goed) genoeg is, die voor vooruitgang zorgen en maken dat de voorwaarden voor geluk voor meer mensen vervuld zijn." ■



Uw voeten in topvorm

BOTA PODOLOGIE is een gespecialiseerd gamma voor voetverzorging. Het verzacht pijn bij **hamertenen**, **teenknobbels**, **likdoorns** en **eelt**. De inlegzolen zorgen voor dagelijks comfort en bieden extra steun bij sport.

Elastische gel- en siliconenkussens met zilver – antibacterieel

- Zeer zacht en elastisch voor optimale aanpassing aan de voet
- Snelle terugkeer naar de oorspronkelijke vorm, ook na veelvuldig gebruik
- Schokabsorberend voor ideale drukverdeling

Pleisters

- Hydrogelpleisters
- Gel- en siliconenpleisters
- Schuimpleisters met zachte toplaag

Inlegzolen

- Anatomisch voetbed met leder en Poron®schokdemper
- Visco-elastische inlegzool met massagezones
- Siliconeninlegzool met optimale schokabsorptie

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel



HILDE INGELS PLEIT VOOR EINDELEVENS-
GESPREKKEN IN HEEL VLAANDEREN

“ALS HET OVER
VERDRIET
GAAT, SPAREN
MENSEN ELKAAR.
EN PRATEN ZE ER
NIET OVER.”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's EMY ELLEBOOG

Twee maanden voor haar moeder stierf, vroeg Hilde haar moeder om het verhaal van haar vader te vertellen. Hij was 34 toen hij stierf, zij nog geen 5. Met haar organisatie Amfora had ze al een aantal eindelevensgesprekken gevoerd, maar nu zat ze voor het eerst met doordringende vragen naast haar moeder. “Alles wilde ik weten over mijn vader”, zegt Hilde. Het gesprek werd een cadeau voor Hilde en haar moeder. “Eigenlijk ben je al je hele leven lang op zoek naar je vader,” zeg ik tegen Hilde. “Ja,” zegt ze, “dat is heel juist.” Toch belette die onderhuidse zoektocht Hilde niet om, samen met haar man en vier kinderen, zelf een gelukkig leven te leiden. Vandaag interviewt Hilde niet alleen mensen net voor ze het eindige ruilen voor het oneindige, maar geeft ze haar expertise ook door via opleidingen. “We willen met Amfora mensen opleiden om in heel Vlaanderen hetzelfde te doen. De meerwaarde voor wie afscheid neemt, is zo immens groot. Vaak krijgen vragen die een heel leven onbeantwoord bleven, toch nog een antwoord.”



Hoe is het idee voor Amfora en de eindelevensgesprekken ontstaan?

“Het was januari 2015. Ik volgde een bijscholing ‘storytelling’ voor journalisten. We moesten een project uitwerken. Voor het weekblad Tertio had ik al portretten gemaakt van mensen die niet lang meer te leven hadden. Ik wou ook iets doen in de palliatieve zorg, maar dacht aan later, als ik op pensioen zou zijn. Toen de docent op het einde van de dag zei ‘Je kan daar morgen zo mee starten’, is de bal aan het rollen gegaan. Ik begon eindelevensgesprekken te doen en Isabelle Desmidt maakte daar een boekje van, dat we aan de persoon schonken. Het is een vrij aanbod – mensen kunnen zelf een gift doen – dat wekt ook vertrouwen. Na twee jaar ben ik naast de gesprekken ook gestart met opleidingen, over hoe je de gesprekken voert en neerpent.”

De gesprekken die je al voerde voor Amfora, gaven je kracht om het gesprek over je vader te voeren met je moeder.

“Ja, ik heb met mijn moeder een gesprek gevoerd waarvan ik dacht dat ik het nooit zou kunnen. Ik was toen tien maanden met Amfora bezig en heb mijn moeder een brief geschreven. We wisten allemaal dat voor mijn moeder het einde naderde. Ik schreef een brief waarin ik haar bedankte en waarin ik schreef dat ik graag nog wat meer had gepraat over ons vader, maar dat was te moeilijk voor mij en voor haar. Ze had nog maar de brief ontvangen of ze telefoneerde en vroeg wanneer ik zou afkomen om te babbelen.

In dat gesprek met mijn moeder, twee maanden voor haar overlijden, heb ik veel gevraagd over mijn vader. Omdat ik daar veel te weinig van wist. Omdat daar thuis niet veel over gesproken werd. Het was voortdoen, hé, altijd, voor mijn moeder. Zorgen dat het lukt met de vijf jonge kinderen. Het was te gevoelig en te emotioneel. Als het over verdriet gaat, sparen mensen elkaar.

IK DENK DAT IK SOMS IETS
TE SERIEUS BEN, IK ZOU
WEL GRAAG MET MEER
HUMOR DOOR HET LEVEN
GAAN (LACHT). ALS IK
MIJN VADER LANGER HAD
GEKEND, HAD IK MISSCHIEN
WEL GELEERD OM ZO IN HET
LEVEN TE STAAN.

En praten ze er niet over. Ook wij. Het gebeurt heel vaak, leerde ik uit de vele eindelevensgesprekken die ik intussen mocht voeren.”

Herinner jij je zelf nog iets van je vader?

“Dat vragen mensen mij inderdaad vaak. Ik was 4,5 jaar toen mijn vader overleed. Hij was 34. Ik heb nog een paar flitsen, die ik gecheckt heb bij mijn moeder. Ik heb nog een nieuwjaarsbrief-voorgelezen op zijn ziekbed. Het is een verlieservaring die in mijn DNA zit. Iedereen in ons gezin is daar op een andere manier mee omgegaan. Mijn oudste zus was elf, ik was vier. Ik zat in een andere leeftijd, een ander besef. Het tekent je, in veel kleine dingen. In een nieuwjaarsbrief in de lagere school, waar de juf op het bord schrijft: ‘Liefste ouders’, en je schrijft dat over. En dan moet je dat zo goed en zo kwaad mogelijk uitwissen. Op 1 januari lees je die brief voor, en komt die ‘liefste ouders’ weer door die inkt.”

En je moeder? Ze was mama en papa tegelijk.

“Ze ging niet buitenshuis werken. Ze moest voortdoen met een weduwenpensioen, wat qua bedrag echt weinig was. Toch hebben we allemaal de kans gekregen om te studeren en om op kot te gaan. Hoe mijn moeder dat klaarspeelde, hoedje af! Dat zit nog in mij. Ik wil ook dat mijn kinderen een beetje economisch denken. Ik kan het niet



>> verdragen dat ze zuurverdiende centen verspelen. Ik wou graag op sportkamp, maar dat was te duur. Wij gingen naar de Chiro. Mijn moeder zei me in dat gesprek twee maanden voor haar dood: 'Als ons vader langer was blijven leven, dat hadden jullie misschien een ander leven gehad.' Maar dan zei ik: 'Alé moeder, ik ben toch gelukkig met mijn leven nu.' We hebben niets tekort gehad. Allemaal kunnen studeren, op kot. Ik heb de studies kunnen doen die ik graag had gedaan."

Wie was je vader?

"Mijn vader moet – als ik mijn moeder, familie en zijn vrienden beluister – een fantastische mens geweest zijn. Hij had ongelooflijk veel humor. Mijn moeder vertelde in dat bijzonder gesprek dat hij mopjes bleef maken voor wie hem kwam bezoeken toen hij ziek was. Hoe ziek ook, altijd goed voor een grap en een grol. Ik mis dat zelf. Ik denk dat ik soms iets te serieus ben, ik zou wel graag met meer humor door het leven gaan (lacht). Als ik mijn vader langer had gekend, had ik misschien wel geleerd om zo in het leven te staan.

Hij was heel geliefd. Een harde werker ook. Zijn droom was zijn gezin. Een warm nest, voor zijn kinderen. Alles zelf gebouwd, tuin aangelegd, boomgaard bijgekocht. Mijn moeder wou die droom verderzetten. Ze zei: 'Wij waren samen zo gelukkig, zó gelukkig.'"

Meer informatie over Amfora vind je op de website www.amfora.be



Afscheid dat verbindt

Hilde Ingels, Uitgeverij Lannoo,
> Win een exemplaar. Kijk op pag. 55.



HILDE INGELS

"Ik ben Hilde Ingels, 54 jaar en gehuwd met Dirk Vereecke. We hebben vier kinderen. Hanna en Minne, een tweeling van 21 jaar, David van 19 en Bavo van 17 jaar. Volop in de studenten. We weten waarom we werken (lacht). Ik geef sinds 1998 les en begeleid studenten aan de Arteveldehogeschool in Gent. Al werk ik op dit moment grotendeels voor Amfora, een vzw die ik in 2015 samen met Isabelle Desmidt ben gestart. We doen eindelevensgesprekken. In 2019 ben ik gestart met mensen op te leiden om gesprekken te voeren en dat creatief uit te werken.

Iedereen bij ons thuis is erg actief: in de sport, muziek, scouts of Chiro. Het allerbelangrijkste is dat de kinderen gezond zijn en zich goed in hun vel voelen. En dat ze goed overeenkomen. En dat ze overeenkomen en praten met elkaar. Ik hoop dat het ook zo blijft. In de opvoeding van mijn kinderen heb ik geleerd om voortdurend grenzen bij te stellen. Wat vroeger een principe was, pas je na verloop van tijd niet meer altijd heel strikt toe. Naarmate de kinderen groeien, word je als ouder milder. En dat is goed. Wij willen ze ook loslaten. Belangrijk is dat ze hun eigen weg kunnen gaan. Ik hoop dat ik hen later nooit zal verplichten om op bezoek te komen of dat ze voor ons moeten zorgen. Natuurlijk hoop je, dat de band goed blijft en dat je ze regelmatig ziet, maar dan is het aan hen. Als ik er niet meer ben, hoeven ze ook geen jaarlijkse herdenkingsviering doen. Ik heb zelf als kind geen goede herinneringen aan de herdenkingsmissen voor mijn vader. Ik heb hen al gezegd, in plaats van herdenkingsvieringen: doe iets waar je deugd aan beleeft, ga samen op weekend en amuseer je. Dat is me veel meer waard als herdenking."

Ferm

thuiszorg



Warme zorg. Altijd dichtbij.

Onze verzorgenden helpen jou met persoonsverzorging en huishoudelijke ondersteuning bij ziekte, beperking, ouderdom of in moeilijke omstandigheden, ook 's nachts.

In onze kleinschalige dagopvang en gastopvang kan je terecht voor een babbel, dagbesteding en begeleiding.

Onze karweidienst en ons advies bij aanpassingen voor je woning helpen je comfortabel en langer thuis te blijven wonen.



[SamenFerm.be/thuiszorg](https://www.samenferm.be/thuiszorg)

Bel gratis **0800 112 05**

Koester elk thuismoment.

Comfortlift
Orona



Gerust in je vertrouwde omgeving.

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

Bel voor gratis prijsofferte

 **0800 20 950**

[comfortlift.be](https://www.comfortlift.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 blikt Evi Van Acker terug op haar bronzen medaille op de Olympische Spelen van Londen in 2012.

EVI VAN ACKER BEHAALT BRONS OP DE OLYMPISCHE SPELEN VAN LONDEN

“PLOTS LAG IK IN LAATSTE POSITIE, MAAR IK ZEILDE EEN GEWELDIGE INHAALRACE”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's BELGA

Drie keer staat een landgenoot op het podium op de Olympische Spelen van Londen in 2012. Evi Van Acker is een van hen. Na een moeilijke start zeilt ze in de finale van de Laser Radial-klasse naar de bronzen medaille. Die derde plek zorgt tegelijk voor vreugde en teleurstelling. Want voor een perfectionistische atleet, wereldtop in haar discipline, is enkel goud het ultieme streefdoel.

Dat ze een van de medaillekandidaten is, hangt Evi Van Acker in aanloop van de Spelen niet aan de grote klok. “Het geloof en vertrouwen waren er wel, zonder dat echt uit te spreken. Als alles op zijn plaats valt, is er heel veel mogelijk, was mijn idee. Mijn team en ik waren er hele-

maal klaar voor. De verwachtingen waren hooggespannen. Ik stond in de jaren voordien bijna altijd op het podium van een wedstrijd, had ook zilver gewonnen op het Olympisch testevent. In 2011 was ik Europees kampioen en vicewereldkampioen geworden. Ik was ook nummer 1 van de wereld. Dan is het normaal dat je

voor pers en publiek een topfavoriet bent. Veel extra stress leverde me dat niet op. Ik ben altijd iemand geweest die de lat voor zichzelf al heel hoog legt.”

De beste zeiler wint

De olympische zeilwedstrijden gaan door in Weymouth, een kustplaatsje in Zuid-Engeland op ongeveer drie uur rijden van Londen. De discipline waarin Evi om olympisch eremetaal strijdt, is de Laser Radial. “Die klasse, vandaag ILCA 6, is de enige optie als je als vrouw in een eenmansboot naar de Spelen wil. De Laser Radial is de meest eenvoudige van alle olympische boten, veel *high tech* is er niet aan. Het is ook een *one design*-klasse, iedereen vaart in ongeveer dezelfde boot. Op de Olympische Spelen krijg je een boot van de organisatie, je vaart niet met je eigen materiaal. De beste zeiler wint, want iedereen strijdt met dezelfde wapens. Daarom is het fysiek ook een zware discipline, je kan het materiaal niet *finetunen*. Je moet heel fit zijn om in alle omstandigheden snel te kunnen varen.” Tien reeksen of regatta's gaan de finale medaillrace vooraf. In die reeksen verzamelen de zeilsters strafpunten en het slechtste resultaat wordt niet meegeteld. De tien best geklasseerde deelnemers varen de medaillrace met dubbele strafpunten. Wie de minste punten heeft op het einde, wint. De reeksen verlopen goed voor Evi (“Ik eindigde altijd mee vooraan.”)

“Uiteindelijk heb ik een geweldige inhaalrace gevaren en kon ik nog naar voren sjezen. Ik werd derde, bijna zelfs nog tweede.”



"IK STOND NOOIT HEEL ERG STIL BIJ SUCCESSEN, IK GENOOT DAAR VEEL TE WEINIG VAN. DAT HAD IK MEER MOETEN DOEN. NU ZIE IK DAT IK TIEN JAAR WERELDTOP WAS."

en ze plaatst zich dan ook vlot voor de medaillrace. Het klassement waarmee die afsluitende race van start gaat, is ongemeen spannend. De Chinese Lijia Xu en de Nederlandse Marit Bouwmeester tellen een punt minder dan Evi en de Ierse Annalise Murphy. In realiteit is dat een ex aequo, want in de finale tellen de punten dubbel. "Dat was een unicum. Vier zeilsters met gelijke punten, ik denk niet dat dat ooit al voorviel."

Laatste positie

"Ik nam een goede start, maar ik kon mijn plan niet uitvoeren. Eigenlijk wilde ik de rechterkant van de race area opzoeken, dat had ik vooraf met de coach besproken. Rechts van mij startte nog één andere deelnemster. Die bleef rechtdoor varen, waardoor ik niet

overstag kon gaan om naar rechts te varen. Eigenlijk had ik er bij de start voor moeten zorgen dat ik de meest rechtse boot was. Door die ene fout liep het meteen wat mis en raakte ik uit mijn ritme. Voor ik het goed en wel besepte, bevond ik me in een zeer penibele situatie. Ik koos dan ook nog eens de verkeerde kant voor de wind en plots lag ik helemaal in laatste positie."

"Ik zeg niet dat ik toen helemaal stopte met nadenken, maar ik besliste wel om gewoon gas te geven en elke kans te grijpen. Als het wat meezat, maakten de anderen nog wat fouten, dat geluk had ik wel. Uiteindelijk heb ik een geweldige inhaalrace gevaren en kon ik nog naar voren sjezen. Ik werd derde,

bijna zelfs nog tweede." Evi eindigt na Xu Lijia en Marit Bouwmeester. Daarmee staan volgens haar de drie zeilsters op het podium die het vaakst vooraf kwamen trainen in Weymouth én de meeste uren in het gymlokaal doorbrachten.

"Terugblikken op de medaillrace doe ik niet graag. In eerste instantie was ik natuurlijk superblij dat ik een medaille won, want het zag er zo slecht uit tijdens die race. Ook mijn coach Wil van Bladel was gelukkig. (lacht) Ik zie hem nog op de grond liggen en 'Hallelujah' roepen. Er waren veel vrienden en familieleden, trainingspartners en mensen van het team ook. Veel meer volk dan op andere Spelen, dat maakte het ook superleuk."

"Maar ik was ook ontgoocheld. Het goud lag voor het grijpen, het verschil was zo klein. Achteraf dacht ik 'als, dan', al mag je zo niet redeneren. Toch zat er meer in, dat voelde ik ook. Maar ik was niet goed genoeg, anders had ik een andere beslissing genomen en was het er wel uitgekomen."

Op het podium naast Lijia Xu en Marit Bouwmeester: de drie zeilsters die het vaakst vooraf kwamen trainen in Weymouth én de meeste uren in het gymlokaal doorbrachten.





“In eerste instantie was ik natuurlijk superblij dat ik een medaille won, want het zag er zo slecht uit tijdens die race. Maar ik was ook ontgoocheld.”

Vizier op Rio

Meteen na de wedstrijd vertelt Evi aan de pers dat ze nog niet weet of ze naar de volgende Spelen in Rio zal gaan. “Als ik eerlijk ben, dacht ik 1 seconde na de finish al: ik ga sowieso door. Maar ik ben ook berekeneerd en rationeel. Dus misschien dacht ik ook om het nog wat te laten bezinken, al wist ik eigenlijk diep van binnen dat dit niet het einde was. Ik wilde beter doen dan brons.” De zeilboot gaat na de bronzen medaille een tijd uit het water. Haar studies voor bio-ingenieur krijgen even voorrang. “Die combinatie van

“Als atleet ben je niet bezig met titels en onderscheidingen, ze zijn een logisch gevolg van wat je doet.”



topsport en hogere studies was best lastig. Mijn leven bestond uit studeren, zeilen, eten en slapen. Mijn studies vond ik heel belangrijk, mijn mama ook. En ik ben ook een echte strever, dus een diploma alleen was niet voldoende. Ik was en ben zeer perfectionistisch. Ik wilde afstuderen met grote onderscheiding. Die druk legde ik me dan ook nog eens op. (lacht) Ik zou bijna zeggen dat dat me meer dreef dan het plezier in mijn studies.”

Na dat studiejaar stelt Evi haar vizier scherp op de Spelen van 2016 in Rio de Janeiro. De voorbereiding is niet eenvoudig: Rio is minder dichtbij dan Londen en de omstandigheden zijn er ook niet altijd evident. Maar de Belgische zeilers vinden er een goede uitvalsbasis. Evi heeft intussen het gezelschap van aanstormende talenten Emma Plasschaert en Maité Carlier. In aanloop van de Spelen laat Evi zien dat de concurrentie als vanouds best rekening houdt met haar. “Ik was intrinsiek beter dan in Londen, had vier jaar meer ervaring. Ik was ook heel fit en kende de locatie heel goed. In alle voorbereidende wedstrijden won ik een medaille.”

Toch eindigt de derde en laatste Olympiade van Evi – in Peking was ze er ook al bij – net niet op het podium. Een zware bacteriële infectie enkele weken voor de Spelen is daarvoor verantwoordelijk. “Ik was lang out, moest zware antibiotica slikken en verloor best wat gewicht.

Ik was helemaal niet op krachten bij de start van de Spelen. Al bij al heb ik me zeer goed geweerd en vocht ik zelfs mee voor de medailles. Gezien mijn fysieke toestand was dat ongelofelijk. Maar ik was net niet goed genoeg, ik kwam een paar punten tekort voor een medaille. Heel pijnlijk.”

Tien jaar wereldtop

Met haar palmares is Evi Van Acker ontegensprekelijk de meest succesvolle zeilster die ons land tot nu toe kende. Haar bronzen medaille in 2012 bezorgt haar onder meer de Nationale trofee voor sportverdiens en de titel van Sportvrouw van het jaar. Ze is ook de allereerste Belgische vrouw die een Olympische medaille in het zeilen behaalt. Zijn die titels en onderscheidingen belangrijk voor haar?

“Vandaag meer dan vroeger. Als atleet ben je niet bezig met titels en onderscheidingen, ze zijn een logisch gevolg van wat je doet. Ik had ook de eerste vrouw kunnen zijn die een gouden medaille won, denk ik dan. Het is vreemd om dat te zeggen, maar ik denk dat de buitenwereld daar meer belang aan hecht. Natuurlijk is het leuk om beloond te worden voor een mooie prestatie, maar dat is geen doel op zich.”

“Ik stond nooit heel erg stil bij successen, ik genoot daar veel te weinig van. Dat had ik meer moeten doen. Nu zie ik dat ik tien jaar wereldtop was. Maar heel vaak was het voor mij niet goed genoeg. Dat was mijn drive, dat zorgde er ook voor dat ik steeds beter werd en de medailles bleven komen. Nu ben ik me wel veel meer bewust van de mooie dingen die ik gedaan heb.”

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



HET AFGHAANSE KRUITVAT

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Op 15 augustus zijn de taliban de Afghaanse hoofdstad Kaboel binnengetrokken en hebben ze de macht in dat Centraal-Aziatische land heroverd. President Ashraf Ghani was met de noorderzon vertrokken. De Amerikaanse militairen waren aan hun terugtocht bezig, de taliban hebben niet gewacht tot hij helemaal afgewerkt was. Na twintig jaar zijn de 'godsdienstige studenten', zoals ze zichzelf noemen, terug van weggeweest. Vanaf 1996 waren ze vijf jaar aan de macht. Tot de Verenigde Staten ze in 2001 verdreven, een operatie ter vergelding voor de aanslagen van Al Qaida op 11 september. Opnieuw regeert er in Afghanistan een groep van uiterst conservatieve, zeg maar extremistische moslims, streng in de leer van de koran.

Oorlog, het lijkt wel alsof ze in Afghanistan nooit iets anders gekend hebben. Na hun afzetting voeren de taliban twintig jaar lang een niet aflatende guerrillastrijd tegen het regime, dat de westerse alliantie, onder leiding van de Navo maar vooral onder impuls van de VS, er geïnstalleerd heeft. Dit schrijft journalist Gie Goris in 'Opstandland' in 2011: 'Wat er op tv en in de Navobrochures uitzielt als een humanitaire missie in een stoffig en haast Bijbels land, is in feite een oorlog om de hefbomen van een toekomstige wereldmacht. Olie, gas en andere strategische grondstoffen spelen een belangrijke rol'.

Aan onbekwaamheid, diepe verdeeldheid en corruptie gaat de regering uiteindelijk ten onder, maar ook omdat de VS beseften, onder president Donald Trump nog, dat ze in een uitzichtloze situatie terecht gekomen waren. De vlucht in zeven haasten, met chaotische toestanden op de luchthaven van Kaboel, roept herinneringen op aan hoe de laatste Amerikanen in 1975 per helikopter uit hun ambassade in de hoofdstad van Zuid-Vietnam, Saigon, het huidige Ho Chi Minhstad, ontzet werden.

Geschiedenis met de wapens geschreven

Ook voor 1996 regeren de wapens. In dat jaar maken de taliban een

einde aan een communistisch bestuur, dat sinds jaren in een burgeroorlog verwickeld is met moedjahedien, religieus geïnspireerde militie. Tien jaar lang, van 1979 tot 1989, had de Sovjet-Unie de machthebbers militair gesteund maar hun interventie was, net als de Amerikaanse drie decennia later, op een roemloze terugtrekking uitgedraaid. De communisten waren in 1978 aan de macht gekomen met een staatsgreep. Ze vermoordden Mohammed Daoud, president sinds hij vijf jaar daarvoor de koning afgezet had.

De geweldspiraal gaat terug tot in de negentiende eeuw, tot bij de geboorte van het moderne Afghanistan. In die periode wil Groot-Brittannië, kolonisator van een gebied dat later uiteenvalt in India, Bangladesh en Pakistan, een goed te verdedigen noordergrens. De Britten stuitten bij de uitvoering van dat plan op het uitdijende rijk van de Russische tsaar. Enkele oorlogen, in 1841 en 1879, leidden tot de erkenning door de twee grootmachten van Afghanistan als een soort bufferstaat. Maar tot vandaag blijft de grens met Pakistan flou.

Smeltkroes

Net in die grensstreek wonen aan de twee kanten de Pathanen, de voedingsbodem van de taliban. Hebben ze deze keer, in tegenstel-

ling tot 25 jaar geleden, er zorg voor gedragen om niet alleen in hun thuisbasis in het zuiden toe te slaan, de verstandhouding met andere bevolkingsgroepen is verre van optimaal. Je hebt de Hazara in het centrum van het land, een Perzischsprekende, met de Mongolen verwante bevolkingsgroep, de Tadjieken in het noordoosten, die zich gewapenderhand verzet hebben tegen het vorige talibanregime, en de Turkssprekende volkeren in het noorden zoals de Oezbeken en de Turkmenen.

Wat ook het onderlinge wantrouwen voedt, is dat de Hazara sjiiitische moslims zijn. Die delen in het Perzischsprekende buurland Iran al ruim veertig jaar de lakens uit maar vormen in Afghanistan een minderheid. Komt daarbij dat de meeste gemeenschappen in clans opgedeeld zijn, waarvan de chefs, sommigen uitgegroeid tot krijgsheren, een eigen koers varen, los van hun godsdienstige of etnische aanhorigheid.

Afghanistan is een broeinest. Dat is gauw gebleken. Op 26 augustus lanceert Islamitische Staat Khorestan (ISK) raketten op de luchthaven, die bijna tweehonderd mensen de dood injagen. ISK heeft de taliban er nooit toe kunnen bewegen om zich onder haar vaandel te scharen en andersom hebben de taliban duidelijk geen controle over hun activiteiten. Idem

dito voor Al Qaida overigens. De vraag rijst in hoeverre die groep kan profiteren van de ommezwaai. Bij de taliban zelf heb je bovendien spanningen tussen verscheidene stromingen. Zo maakt minister van Binnenlandse Zaken, Sirajuddin Haqqani, die in de VS op de lijst van terreurverdachten staat, deel uit van een jihadistische fractie, met flink wat aanslagen op haar geweten.

Verwachtingen

De balans van vijf jaar bewind van de taliban rond de eeuwwisseling is weinig bemoedigend. Ze voerden een strenge toepassing in van de sharia, het islamitische rechtssysteem, en weerden vrouwen uit het openbare leven, velen mochten er niet naar school. Ze bliezen ook de vijftien eeuwen oude, in zandsteen uitgehouwen monumentale Boeddhabeelden in Bamiyan op, werelderfgoed is dat, maar in hun ogen afgodsbeelden.

De eerste daden van het nieuwe regime gaan dezelfde kant op. In de regering zit geen enkele vrouwelijke

minister. Vrouwen maken gewag van moordpartijen, ontvoeringen van jonge meisjes en gedwongen huwelijken. Wie er als vrouw betoogt voor gelijke rechten, krijgt slaag of wordt bedreigd. Muziek maken is verboden. Hier en daar nemen taliban boeken in beslag. Artiesten vluchten naar het buitenland. De verwachtingen

WIE ER ALS VROUW BETOOGT
VOOR GELIJKE RECHTEN, KRIJGT
SLAAG OF WORDT BEDREIGD.

dat het deze keer anders zal zijn dan tijdens de eerste periode zijn niet hooggespannen.

Aan de andere kant, Afghanistan is niet meer hetzelfde land als 25 jaar terug. Er zijn veel jonge mensen, die het eerste tijdvak niet beleefd hebben -het bevolkingsaantal is meer dan verdubbeld, van 18 naar 38 miljoen- en de manier van leven, zeker in een stad als Kaboel, is geëvolueerd, verwesterd, en staat ver af van het leven in het rurale Afghanistan, waar de taliban hun wortels hebben.

De taliban halen een groot deel van hun inkomsten uit de teelt van papavers en de uitvoer van opium, die ze daaruit winnen. Afghanistan is ook rijk aan grondstoffen, die tot dusver weinig geëxploiteerd zijn. China, tuk op het koper, pampert de nieuwe machthebbers. Het ontgint ook zeldzame metalen, van nut voor elektrische auto's en windmolens. En er valt lithium te delven in Afghanistan, bruikbaar voor elektrische batterijen. Benieuwd hoe ver dat de taliban brengt. 



winterheide

Tekst IVO PAUWELS // Foto's IVO PAUWELS

Het gaat met heide een beetje zoals met sierconiferen. Ze zijn uit de mode en worden verguisd. Ten onrechte, want de dopheidesoort die we winterheide noemen, *Erica carnea*, is mooi in het late najaar en de hele periode waarin koning winter regeert.



Voor de armste bodems

Bovendien is winterheide zo sterk en winterhard dat het ook in een pot of bloembak prachtig groeit en bloeit. Laat het dan wel in potgrond voor heideplanten wortelen. Uiteraard is winterheide met andere heidesoorten en tal van zuurminnende struiken te combineren tot een heuse heidetuin. Behalve in uitgesproken kalkstreken kan een heidetuin in principe overal groeien. Van nature zijn arme, schrale, neutraal en zuur reagerende gronden het meest geschikt voor heidetuinen.

Onderhoudsarm

Struikheide, winterheide, sier- en dwergconiferen, rododendrons, azalea's en een aantal andere specifieke struikjes kunnen bij een goede keuze en combinatie de heidetuin erg mooi maken en, wat extra interessant is, onderhoudsarm. De verschillende heidestruikjes, met een gelijke of opeenvolgende bloeiperiode geven een heidetuin rijke, zij het allesbehalve schreeuwerige, kleurenschakeringen, niet alleen met hun bloemen ook met hun bladtinten.

VAN NATURE ZIJN
ARME, SCHRALE,
NEUTRAAL EN ZUUR
REAGERENDE GRONDEN
HET MEEST GESCHIKT
VOOR HEIDETUINEN.

>>





tip

HEIDESTRUIKEN VERJONGEN

Voor al struikheide heeft de neiging na verloop van jaren slordig uit te groeien. Door deze enigszins knoestige heidestruikjes in de winter dieper te planten zodat de groene toppen slechts een 15-tal cm boven de grond priemen zien ze er snel weer fris en mooi uit.



Omdat van de meeste coniferengeslachten eindeloos veel dwergvormen bestaan, hoef je helemaal geen grote tuin te bezitten om ze te planten. Die traag groeiende coniferen zorgen voor een stabiele structuur en dat jarenlang zonder dat je met de snoeischaar aan de slag hoeft. Van onderhoudsarm gesproken!

Heidestruiken en sierconiferen zijn echte zonnekloppers die het gewoon zijn in erg droge en vaak moeilijke omstandigheden te overleven.

Heidestruiken te kust en te keur

Er bestaan honderden verschillende cultivars van *Erica*, dopheide en winterheide, en van *Calluna* of struikheide. Beide heidegeslachten lijken op elkaar, maar hebben toch opvallende verschillen. Struikheide bloeit in de zomer en de herfst. Een vroegbloeiende cultivar is *Calluna vulgaris* 'Tib' die al in juni kan beginnen te bloeien met zuiver paarse bloemen. Augustus en september zijn echter de voornaamste bloei-maanden voor struikheide. De cultivars 'Aurea' en 'Gold Haze' hebben goudgeel loof. Winterheide, *Erica carnea*, daarentegen bloeit in het late najaar en de winter. Al naar gelang de cultivar van december tot mei. Een andere dopheide *Erica darleyensis* en de cultivars ervan bloeien eveneens in de winter. *Erica darleyensis* is de enige heide-soort die een bodem met een beetje kalk verdraagt.

Haast het hele jaar door bloei

Met een uitgekiende keuze aan heideplanten kun je in een heidetuin het hele jaar door bloeiende struikjes hebben en een verrukkelijk spel van bladtinten. Die heideplanten zijn volmaakte bodembedekkers in een heidetuin, waarin wegens de schrale bodem weinig onkruid kiemt. ■

MET EEN UITGEKIENDE
KEUZE AAN
HEIDEPLANTEN KUN JE
IN EEN HEIDETUIN HET
HELE JAAR DOOR
BLOEIENDE STRUIKJES
HEBBEN



NPH BELGIUM
ONZE KLEINE WEESKINDEREN
Schenk een kind een nieuw leven



Familie is méér dan bloedverwanten. Familie, dat zijn mensen aan wie u liefde geeft en van wie u warmte terugkrijgt. Ook al wonen ze aan de andere kant van de wereld. **Via uw nalatenschap voor onze stichting schenkt u kansarme kinderen in Latijns-Amerika en Haïti een nieuwe start.** Dankzij u verwerken ze hun trauma's, krijgen ze medische zorg, de nodige gezonde voeding en gaan ze naar school.

OKRA magazine



WELKOM IN ONZE INTERNATIONALE FAMILIE!

☐ **JA**, ik wil vrijblijvend de **gratis brochure** over nalaten aan Stichting Onze Kleine Weeskinderen ontvangen!

- Hoopvolle verhalen van kinderen
- Geïnspireerd door christelijke waarden
- Met praktische tips voor uw testament



☐ **JA**, ik wil hierover **praten met Joëlle**. Dat verplicht me tot niets.

Joëlle Pollentier
Directeur &
uw vertrouwenspersoon



UW GEGEVENS

M ☐ V ☐ X ☐

Voornaam en naam:

Straat en nr./bus:

Postcode: Gemeente:

Telefoonnummer:

Stuur dit strookje, volledig ingevuld, terug naar:
Stichting Onze Kleine Weeskinderen, t.a.v. Joëlle Pollentier, Heydenberglaan 45/5, 1200 Brussel



comfortabel geholpen bij urineverlies

Heb je als (jongere) man last van urineverlies? Maak er geen taboe van. 1 op de 4 mannen boven de vijftig krijgt op een bepaald moment te maken met incontinentie. Je staat er dus niet alleen voor. Maak zeker een afspraak met een specialist continenzorg bij Goed.

We luisteren naar je verhaal. Zo kunnen we je helemaal op maat helpen en adviseren. We helpen je kiezen uit een uitgebreid gamma hulpmiddelen. Van absorberend ondergoed tot wegwerpverbanden: de keuze is groot. Je krijgt ook praktische tips en advies om je urineverlies te verminderen of zelfs volledig te laten verdwijnen.



webinar bekkenbodemtraining voor mannen

Train je bekkenbodemspieren en voorkom urineverlies dankzij:

- nuttige oefeningen van een professioneel kinesist
- concreet advies van onze specialist continenzorg

dinsdag 28 september om 13 uur of
donderdag 30 september om 20 uur (telkens 1,5 uur)

Schrijf in via www.goed.be/webinar-bekkenbodemtraining

Na het webinar krijg je de mogelijkheid om gratis een begeleidingsprogramma te volgen.

samen met 

in oktober
volumekorting
op TENA MEN



We helpen je discreet, persoonlijk en veilig in een van onze vestigingen. Kom langs, en ontdek welk incontinentiemateriaal het best bij jouw situatie past. Al onze hulpmiddelen zijn geslachtsspecifiek en hebben een anatomische pasvorm. Zo blijf je in alle discretie en comfort voluit van je leven genieten.

laet incontinentie je leven niet ontregelen

-  Maak een afspraak met een van onze specialisten via **03 205 69 22**.
-  Stel je vragen op www.goed.be aan onze specialisten continenzorg via de chatfunctie.
-  Lees meer over urineverlies op www.goed.be/incontinentie-mannen.
-  Surf naar www.goed.be voor ons aanbod en onze vestigingen.
-  Ontdek ook ons online aanbod op www.goed.be/webshop.

goed
thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apotheek

HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN TAFELTENNISSEER FLORIAN VAN ACKER EEN LEVENSGENIETER IN HART EN NIEREN

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto BELGA IMAGE

Florian Van Acker behaalde in het tafeltennis een gouden medaille op de Paralympische Zomerspelen 2016 en brons op die van 2020. Hij werd wereldkampioen in 2018 en is tweevoudig Europees kampioen. Maar het is vooral met zijn spontane interview in 2016, waarin hij vaak 'poef' zei, dat hij de harten van menig sportliefhebber veroverde. Hoe ziet zijn cultureel en culinair leven eruit?



Laat het duidelijk zijn, Florian is een levensgenieter. Spaghetti carbonara is zijn absolute favoriete gerecht. "Je mag de guanciale niet opjagen", zegt hij. Guanciale is Italiaans geconserveerd en gehard spek van varkenskinnebak en typisch voor de Romeinse pasta alla carbonara. "Het vlees heeft genoeg vet van zichzelf, maar je moet het op een zacht vuurtje bakken. Anders verandert de smaak en dat wil je niet. En dan het geheim: ook het mengsel van ei en pecorino moet je op een zacht vuurtje mengen. Anders krijg je roerei. En weet je met welke pasta je dit moet eten? Met spaghetti. Dan blijft de saus beter plakken."

Slagroom hoeft niet

Of Florian in Tokyo Japans at? "Alle dagen twee keer pasta. Dat heeft me gesmaakt. Japans eten is mijn ding niet. Geef me maar Italiaans. Of een Engels ontbijt. Worstjes, bonen in tomatensaus, allemaal lekker. En als dessert een dame blanche met chocoladesaus van Cote d'Or, zonder slagroom. Mijn trainer zegt wel vaak dat ik op mijn eten moet letten. Maar zo lang ik me goed voel en goed

speel, is het toch oké? En als ik te dik sta, vermager ik wel."

Uitgebreide muzieksmaak

"Ik kan lezen en op school was ik heel goed in dictee. Toch lees ik niet graag. Het stopt bij mijn Facebook-berichten. Ook een museum of tentoonstelling interesseert me niet. Maar muziek des te meer. Het allerliefste hoor ik Judas Priest. Ken je dat? Stevige muziek hé.

"NATUURLIJK ZOU IK EENS GRAAG IN EEN FILM WILLEN MEE SPELEN. OF IN COBRA KAI, DAT MOET DE MAX ZIJN."



Maar André Rieu hoor ik ook wel graag hoor. Of Franse chansons. Claude François vind ik fantastisch. Voor een wedstrijd gebruik ik geen muziek om me te focussen. Ik concentreer me door de film van de wedstrijd in mijn hoofd af te spelen. Ik zie dan voor mij hoe ik ga spelen en hoe de tegenstander daar gaat op reageren. En in de praktijk klopt dat ook meestal."



Karate op tv

"Ik hou heel veel van films. Maar nu kan ik even niet bedenken wat mijn lievelingsfilm is. Mag het ook een serie zijn? Cobra Kai op Netflix! Dat is het vervolg op The Karate Kid, ah ja, die films zie ik heel graag. Natuurlijk zou ik eens graag in een film willen mee spelen. Of in Cobra Kai, dat moet de max zijn." 



10 OM NIET TE MISSEN

1 LICHTFESTIVAL GENT

Van woensdag 10 tot en met 14 november brengt de langverwachte vijfde editie van Lichtfestival Gent opnieuw licht in donkere dagen. Het is alweer 10 jaar geleden dat de eerste editie plaatsvond. Tijd dus voor een feestje! Lichtfestival Gent haalt straks 32 lichtkunstwerken naar Gent die samen 35 locaties inpalmen. Vier daarvan zijn de publiekslievelingen van de afgelopen 10 jaar, die terugkomen in licht gewijzigde vorm. Het gratis festival start om 19 uur (op zondag om 18 uur) en eindigt om middernacht.

*Van 10 t.e.m. 14 november 2021
Praktische info en parcs: www.lichtfestivalgent.be*



3 10 JAAR MULLER VAN SEVEREN

De langverwachte uitbreiding van het museum komt eraan, tijd om de collectie een laatste keer voor de tijdelijke sluiting te tonen door de blik van het Gentse ontwerpersduo Muller Van Severen. Zij vieren dit jaar hun 10-jarig bestaan. Fien Muller en Hannes Van Severen werken al sinds 2011 aan een inspirerend oeuvre van sculpturale meubelstukken en objecten. Deze eerste grote tentoonstelling in hun thuisstad viert dit jubileum in twee delen. Op vraag van Design Museum Gent gingen de ontwerpers aan de slag met de uitzonderlijke collectie van het museum. Hun intuïtieve en eclectische selectie van een 100-tal collectiestukken gaat in dialoog met eigen werk in een grote installatie op het gelijkvloers van het museum. In de historische salons tonen ze hun parcours door de blik van 10 sleutelfiguren die mee hun pad hebben bepaald.

*Expo nog tot 6 maart 2022
Info en tickets: www.designmuseumgent.be
Win een duoticket zie pag. 54*



2 GRIEZELN MET DE GEBROEDERS SCHIMM

De Gebroeders Schimm is de ideale familiefilm voor Halloween! Last van spoken, klopgeesten of paranormale pest? De Gebroeders Schimm helpen je uit de nood. Waar monsters op de loer liggen, komen deze professionele spokenjagers in actie. Ze vangen alle griezels en sluiten ze voorgoed op, in de kast, kelder, of onder het bed. Tot ze dankzij het eigenzinnige meisje Lilith een nieuw bovennatuurlijk verschijnsel op het spoor komen. Samen met Lilith en haar vrienden gaan de Gebroeders Schimm het gevaarlijkste monster uit hun hele loopbaan te lijf, het monster dat zich in ieder van ons schuilhoudt.

*Film van Michael en Andrew Van Ostade. Met ondermeer Eva Luna Van Hijfte, Tine Embrechts, Sven De Ridder, Jan Verheyen, Joke Emmers,...
Vanaf 3 november in de Vlaamse bioscoop.
Win een duoticket zie pag. 54*



4 PODCAST GOUD AAN ZEE

Achille Van Ingelgem maakte als bachelorproef een driedelige podcastreeks over een fascinerend oud familie verhaal over zijn grootvader zaliger. Al jaren doet er in zijn familie een verhaal de ronde over....goud. Na een woelig leven en verschillende tegenslagen zit grootvader financieel aan de grond. Gelukkig is er een uitweg: zijn goede excentrieke vriend Pol belooft hem 'goud aan zee'. Via getuigenissen van zijn grootmoeder, ooms en tantes probeert Achille de waarheid aan het licht te brengen.

*NTR Nominatie podcastprijs 2021,
Achille van Ingelgem, RITCS Brussel.
Te beluisteren via Soundcloudpagina
van Achille Van Ingelgem.*

5 HET FAMILIEGEHEIM VAN FLORENCE GRACE

Het weesmeisje Florence Buckley

woont bij haar oma op de uitgestrekte heidevelden van Cornwall. Ze leiden een simpel maar gelukkig bestaan. Totdat Florence' oma overlijdt en er een lang verborgen geheim aan de oppervlakte komt: Florence blijkt familie te zijn van de rijke en beruchte familie Grace. Halsoverkop verhuist Florence van het ruige platteland naar de sprankelende grote stad, waar ze wordt ondergedompeld in overvloedige rijkdom. Al snel blijkt echter dat dit leven een keerzijde heeft, want Florence raakt het contact kwijt met de mensen van wie ze houdt. Florence moet alle vertrouwde gewoontes van het platteland vergeten om het in de grote stad te kunnen maken en dan is er ook nog de aantrekkingskracht tot de mysterieuze Turlington Grace, die duistere geheimen lijkt te koesteren...



Het familiegeheim van Florence Grace, Tracy Rees, Xander Uitgevers, 19.99 euro.
> WIN een exemplaar zie pag. 54

6 APPELS VALLEN NIET

Zo op het eerste oog zijn de Delaneys een gezin om jaloers op te zijn. De voormalige tennisleraren Joy en Stan winnen nog altijd elk toernooi waaraan ze meedoen, en nu ze hun familiebedrijf verkocht hebben, is er alle tijd om te leren 'ontspannen'. Hun vier volwassen kinderen hebben ieder hun eigen drukke leven, en hoewel het de vraag is of zij daar alles uit halen, wordt dit nooit hardop gezegd. Maar dan verdwijnt Joy Delaney. En de kinderen bekijken het huwelijk van hun ouders en hun eigen verleden met nieuwe, geschrokken ogen. Heeft haar verdwijning misschien te maken met die mysterieuze logé, een jaar geleden? Was alles wel rozengeur en maneschijn in huize Delaney...?



Appels vallen niet, Liane Moriarty, Prometheus Uitgeverij, 22.99 euro.
> WIN een exemplaar zie pag. 54

7 INSPIRERENDE SCHEURKALANDER

Een scheurkalender die je wakker maakt, nu eens met een (eigen)wijs citaat, dan weer met een ademhalingstip of doordenkertje. Luchtig, licht, ontspannend én verrijkend. In 2022 kun je gegarandeerd elke ochtend geïnspireerd aan de dag beginnen. Een kalender vol motivatie, wijsheid, enthousiasme en veel humor. De tekeningen van Inge Jacobs en de teksten van Ingeborg TM Sergeant bieden een knipoog, wat relativering, veel verdieping en nog meer verlichting.



Ingeborg en Inge in 2022, elke dag een goed gevoel, Uitgeverij Manteau, 14,99 euro.

> WIN een exemplaar zie pag. 54



8 HET UUR VAN DE MEEUWEN

In Hondarribia, een kleurrijk vissersdorpje op de grens tussen Spanje en Frankrijk, vindt een vrolijk festival plaats. Midden in de traditionele optocht wordt plotseling een vrouw bruut vermoord en de dader weet in alle chaos te ontsnappen. Inspecteur Ane Cestero en haar speciale eenheid zullen de meedogenloze moordenaar moeten opsporen, die niet van plan is te stoppen. Sterker nog: hij gaat volledig in de aanval. Een zenuwslopende zoektocht langs uitgestrekte zoutvlaktes, wijngaarden en verlaten ciderfabrieken volgt, waarna Ane ontdekt dat de zaak veel groter is dan ze ooit had kunnen vermoeden. Er begint een race tegen de klok, en Ane en haar team zullen snel moeten ingrijpen voordat er meer slachtoffers vallen. Het uur van de meeuwen is een gelaagde, onweerstaanbaar zinderende thriller, waarin het Baskische landschap de hoofdrol opeist, en die ons confronteert met een van de ergste vijanden: de allesoverheersende haat die zich diep verborgen in ieder van ons schuil kan houden...

Het uur van de meeuwen, Ibon Martin, Xander Uitgevers, 21.99 euro.
> WIN een exemplaar zie pag. 54

9 DE TACHTIGJARIGE VREDE

Nog niet zo lang geleden zei Kees van Kooten in een interview: 'Een biografie is niet meer nodig, ik heb alles zelf verteld. Ik ga de rest van mijn leven veel liever lezen dan schrijven.' Ter gelegenheid van de bloemlezing De tachtigjarige vrede las hij voor het eerst sinds tijden weer zijn eigen verhalen. Ze brachten hem niet alleen terug naar het verloop van zijn lange leven, maar eveneens werd hij de lezer van zijn eigen hilarische



fantasie. De verhalen uit Hedonia, Zwemmen met droog haar, de Treiterrends, de Modernismen en de vele andere bundels – ze zijn even sterk en humoristisch als de lenige geest van Kees van Kooten zelf. Het is met die krachtige verbeelding dat hij nu zichzelf portretteert aan de hand van zijn verhalen.

De tachtigjarige vrede, Kees Van Kooten, Uitgeverij De Bezige Bij, 22.99 euro.
> WIN een exemplaar zie pag. 54

10 BLOEMEN VAN STEEN

Tijdens de Eerste Wereldoorlog strijdt het Italiaanse leger in een reeks veldslagen tegen Oostenrijk-Hongarije. Hoog in de Alpen ontstaat al snel een loopgravenoorlog. In de sneeuw en ijle lucht vechten duizenden jonge mannen voor hun leven. Er volgt een wanhopige oproep aan de bevolking om de manschappen te helpen. Honderden vrouwen uit de onderliggende dorpen komen in actie. Ze zijn van alle leeftijden en met gevaar voor eigen leven torsen ze manden vol voedsel en munitie omhoog de bergen in naar



het front. Ze worden Le Portatrici genoemd, de Draagsters, en uiteindelijk zijn zij het die de lichamen van de jonge mannen weer de berg af zullen dragen. In Bloemen van steen volgen we de lotgevallen van vijf bijzondere vrouwen door de ogen van Agata, een jonge vrouw die tegelijkertijd moet zorgen voor haar stervende vader. Agata's verhaal, en dat van Caterina, Viola, Lucia en Maria, geeft deze vrouwen hun rechtmatige plaats in de geschiedenis terug.

Bloemen van steen, Ilaria Tuti, Uitgeverij De Bezige Bij, 20.99 euro.
> WIN een exemplaar zie pag. 54

GRIET VAN BEVEREN & VEERLE DE NIEL

“HANDWERK WERKT HELEND”

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE

Woldoeners. Is dat een boek met patronen? Nee, dat is het niet. Ook al staan er breiprojecten in. Maar veel meer dan de patronen gaat het om de verhalen. “Wanneer mensen niet goed in hun vel zitten, krijgen ze van de dokter soms het advies om te mediteren of aan yoga te doen. Maar waarom zouden mensen hun creatief brein niet aanspreken? Handwerk is ook een manier om aan je mentaal welzijn te werken”, zegt Griet Van Beveren. Samen met Veerle De Niel schreef ze het boek *Woldoeners*.

In de wolwinkel van Veerle komt veel volk over de vloer. “Ik merkte al snel dat mensen hier op verhaal komen. Ik verkoop niet alleen wol, ik help klanten ook bij hun breiprojecten en organiseer workshops. Handwerk helpt in moeilijke periodes. Het maakt je hoofd leeg, je ontspant waardoor je beter kan slapen zodat je veerkracht verhoogt. Het valt me elke keer opnieuw op als mensen hun verhaal vertellen: handwerk werkt helend.”

Hartslag daalt als je breit

Griet: “Ik hoorde de verhalen van Veerle. En al heb ik zelf niet zo veel met handwerk, het benieuwde me wel om te weten waarom breien stress verlaagt. Dat vroegen we aan een aantal experts. Steven Laureys, neuroloog, stelde vast dat je hersenen op dezelfde manier reageren als wanneer je een meditatie-oefening doet. Onderzoek van Harvard bevestigt dat de hartslag naar beneden gaat als je breit.”
Veerle: “En Dirk De Wachter vertelde dat er een breiclub is in het psychiatrisch ziekenhuis waar hij aan verbonden is. Daardoor worden banden gesmeed – vaak ook intergenerationeel – waardoor handwerk verbindend werkt. Het brengt mensen samen. Bovendien is breien een zeer laagdrempelige en toegankelijke manier van ontspanning. Je doet het waar en wanneer je wil, je hebt alleen breinaalden en wol nodig.”

Haken troost

Griet: “Ik heb niet veel met wol. Maar in januari van dit jaar is mijn mama her-

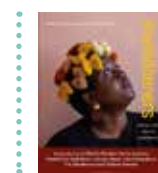
vallen met borstkanker. Ik wou haar iets geven om haar te troosten en steun te geven, maar ik vond niets. Ik ben wel een fijne sjaal beginnen te haken om haar cadeau te geven. Eigenlijk als metafoor voor haar herstel. Want haken is moeilijk voor mij, ik laat steken vallen, soms moet ik helemaal opnieuw beginnen, ik geraak ontmoedigd en gefrustreerd. Toch zet ik door. En dat haakproces is zo gelijklopend aan het herstelproces van mijn mama. Ze is nog nooit eerder zo geraakt geweest door een cadeau als door mijn zelfgehaakte sjaal. En toen kwam de klik in mezelf: ik voelde door het haken een verbondenheid met mijn mama; het heeft alleszins voor verdieping gezorgd.”

Creëren zonder patroon

Veerle: “Verhalen boeien me. Op een workshop zei een vrouw me dat ze zo vast breit dat ze op het einde altijd een

bolletje wol over heeft. Dus vroeg ik of ze graag controle had. Ze hakte in haar leven enkele knopen door en dat merk je aan haar breiwerk. Nu heeft ze geen bolletje wol meer over.”

“Mijn mama is altijd al met hobby's bezig geweest waarbij handwerk een grote plaats inneemt. In het zesde leerjaar maakte ik voor een juf uit de kleuterklas nieuwe kleedjes voor alle poppen. En ik heb de microbe overgedragen op mijn dochters. Mijn jongste ontwerpt bijvoorbeeld zelf haar truien in zes kleuren. Ze heeft er ongelooflijk inzicht in. En ik merk dat ik dat inzicht ook heb. Het voelt voor mij zo vanzelfsprekend. Creëren, liefst zonder patroon, niet weten waar je gaat uitkomen en dus ook al eens opnieuw moeten beginnen, vind ik geweldig.”



Woldoeners,

Griet Van Beveren en Veerle De Niel, Uitgeverij Wit Zand.

> WIN een exemplaar
zie pag. 54



“BREIEN EEN ZEER
LAAGDREMPELIGE EN
TOEGANKELIJKE MANIER VAN
ONTSPANNING. JE HEBT ALLEEN
BREINAALDEN EN WOL NODIG.”

MANTELZORG, WA'S DA?

'Papa die
mij naar het
werk brengt'

HERKEN JIJ EEN MANTELZORGER?

Wij wel! En bij ons sta je er niet alleen voor. CM biedt je graag hulp en ondersteuning. Ga naar cm.be/mantelzorg.

CM. Jouw gezondheidsfonds.



CM. Hoe gaat het met u?

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

FRANK SEGERS
ZET DE
FAMILIEZAAK
VERDER IN
SINT-GILLIS

**“EEN FAZANT VERDIENT HET OM GOED
VERZORGD TE WORDEN
TOT HIJ OP JE BORD KOMT”**

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

Zijn grootvader begon ooit een speciaalzaak in wild en gevogelte in Sint-Gillis (Brussel). Intussen staat met Frank Segers al de derde generatie aan het roer van Maison Segers, dat uitgegroeide tot een volwaardige beenhouwerij. Frank en zijn vrouw Gaby werken hard, want de liefde voor het vak is groot.

"ALLE MEDEWERKERS STAAN
KLAAR OM MET Z'N ALLEN DE
NACHT VAN 23 OP 24 DECEMBER
DOOR TE WERKEN. DAT IS
PLEZANT! WAT MUZIEK, WAT
LACHEN EN DAN GAAT HET RAP
VOORUIT."

"Mijn grootvader - hij werd 93 jaar - leverde gevogelte in een klein winkeltje in Sint-Gillis", vertelt Frank in zijn woning boven de winkel. "Toen de uitbaters ermee stopten, sprong hij er meteen op. Hij startte hier een kleinhandel in wild en gevogelte. Mijn grootmoeder liet er haar studiestudie farmacie voor vallen. Mijn vader en mijn nonkel Willy plukten de spreeuwen en de mussen, die werden verkocht voor vier of vijf cent. Ze deden er bijna honderd per uur, dat was een wedstrijdje." Nadat Franks vader de zaak overnam, bouwde hij die verder uit. "Maar mijn papa wilde nooit té groot worden. Hij is een levensgenieter die graag op restaurant gaat. Met de opbrengst van de zaak kon dat. Maar het moest dus wel beheersbaar blijven. Duivenmelker was hij ook. Toen mijn ouders nog boven de zaak woonden, zaten hier boven het dak meer dan honderd duiven."

Dag en nacht werken

De jonge Frank Segers behaalde de nodige diploma's, onder meer van beenhouwer en traiteur. "In het wildseizoen begon ik mee te draaien bij mijn ouders. We werkten dan dag en nacht." Vader Segers, een geboren *commerçant*, kocht twee huizen verder een beenhouwerij aan een schappelijke prijs. Daarmee lag de weg open voor Franks eigen zaak. Maar de jonge twintiger was dan wel thuis in wild en gevogelte, een klassieke beenhouwerij openhouden, was nog iets anders. "Ik kende daar niks van. Nadat ik even meedraaide in de beenhouwerij van een goeie kameeraad en met wat hulp van een gepensioneerd beenhouwer, opende ik op 21 maart 2000 mijn eigen zaak. Dat was hard werken. Ik sliep gedurende enkele maanden bijna niet en woog nog amper 73 kilo." Intussen zijn Franks ouders met pensioen en integreerde hij hun zaak in de zijne. Na een grondige

renovatie werd de winkel een stuk groter. "Vandaag zijn we toch wel een beetje een instituut in Sint-Gillis, al hebben we ook veel klanten die van verder komen. Hier is keuze en het is betaalbaar voor elk publiek."

"Op twintig jaar is mijn cliënteel erg veranderd. Veel klanten van mijn ouders zijn inmiddels gestorven. Hun kinderen wonen vaak buiten Sint-Gillis. Vroeger hadden we klanten die elke dag passeerden voor twee *schellekes* hesp en een *schel* kaas. Nu komen mensen vaak één keer per week voor een grotere aankoop. Ik heb ook de indruk dat meer jongeren iets goeds willen eten. Dat is volgens mij dankzij COVID. De mensen bleven meer thuis om te koken."

Pensen en pasteien

"Dat we veel zelf maken, trekt mensen aan. Bij ons vind je dingen die je elders niet vindt. Zo proberen we elke week een nieuwe worst uit. Soms is die te zout of te pikant. (lacht) Maar meestal lukt dat toch. Een tijd terug had ik veel te veel koriander. Daarom probeerde ik worst met koriander. Awel, die was zelfs heel goed gelukt!"

Ook met belegde broodjes durft Frank te experimenteren. Zijn klanten weten dat duidelijk te smaken, want elke middag staat er een lange rij hongerige liefhebbers aan te schuiven. "Ooit kocht ik één stokbrood bij de bakker om de hoek. Dat werden er twee, daarna drie. Na twee maanden zat ik al aan dertig stokbroden. Ik werd slimmer en

begon ze zelf af te bakken. Nu verkoop ik soms 250 of 300 broodjes op een middag. Ik probeer nieuwigheden uit of zoek inspiratie op het internet. Soms zijn de meisjes in de winkel niet content, want ik bedenk wel eens ingewikkelde broodjes. Daar hebben ze veel werk aan." Een echte specialiteit van het huis Segers zijn de pensen. "Daarvoor komen ze zelfs van *den buiten*, hoewel je daar ook pensen vindt. Maar ik heb een grote keuze, zeker tijdens het jachtseizoen. Ik ben trots op al mijn producten, maar zeker op de pensen. En ook op mijn pasteien, de patés. Die maak ik het ganse jaar door, wildseizoen of niet, en die verkopen goed. Ze zijn ook in trek bij de restaurants."

Alle registers open

Dat Maison Segers in oorsprong in wild en gevogelte deed, is te merken op 15 oktober. Dan start het wildseizoen en trekt Frank alle registers open met een uitgebreid wildaanbod. "Vanaf dan is het volle bak, dat is de drukste tijd van het jaar, tot 31 december. De grootste piek ligt tussen 15 en 24 december. De winstmarge in die periode bepaalt of we een goed jaar hebben of niet. In die periode rij ik twee keer met mijn pa naar Rungis, de grote internationale markt in Parijs. Daar gaan we onze kalkoenen en andere mooie producten halen. We nemen ze direct mee. Eerst nog even een koffietje en iets lekkers eten, en dan keren we terug naar Brussel."

"Mijn ma helpt in die periode ook mee. Het is ons werk, het is ons leven. We hebben deze zaak de afgelopen 71 jaar opgebouwd. Dat kunnen er niet veel zeggen. Mij hebben ze altijd gezegd: de derde generatie is de moeilijkste, die helpt de zaak naar de knoppen. Maar kijk, ik ben 47 jaar en ik sta hier nog altijd, hé. Ik heb mijn ouders altijd zien werken, ik ken de waarde van het geld en de





"GENIETEN VAN HET
LEVEN, DAT HEBBEN WE
MOETEN LEREN."

>> waarde van het product. Je moet je product koesteren. Een fazant verdient het om goed verzorgd te worden tot hij op je bord komt. Dat heb ik geleerd van mijn pa."

De Parvis

"Met de andere beenhouwers uit de buurt heb ik een goede verstandhouding. Sint-Gillis blijft nog altijd een gehuchtje, hè. Iedereen kent hier iedereen. Als ik 's avonds met de hond buitenga, dan zit ik vaak te babbelen met andere hondeneigenaars. Daar zitten Belgen bij, Marokkanen, Ecuadorianen, Chinezen, ... en dat lukt allemaal. Nu, problemen zijn er ook hoor. Het is hier een druk pleintje, er is horeca. Dat brengt miserie mee. Beetje drugsproblemen, beetje *toxicomanen*,..."

Even na ons gesprek zal Frank zijn winkel sluiten, uitzonderlijk al om vier uur 's middags. Hij is solidair met een actie van de handelaars en horeca-uitbaters uit de buurt. Het vlakbij gelegen Sint-Gillisvoordeplein, beter bekend als *de Parvis*, is populair omwille van zijn vele gezellige restaurants en cafés. Bij mooi weer

zijn de terrassen er goed gevuld en hangt er een feestelijke ambiance. Maar mensen worden er de laatste tijd soms ook lastiggevallend en dat is de middenstand beu. "Er is een kleine groep drugsverslaafden die voor problemen zorgt. Daarom gaan de winkels en de horecazaken dicht. De solidariteit is groot. Het is aan de politiek om iets aan het probleem te doen."

Niet allemaal rozengeur en maneschijn

"We werken hier met acht mensen, mijn vrouw Gaby en mezelf meegerekend. Ons personeel is trouw. Mijn gast Eddy werkte al bij mijn ouders, hij heeft mij nog de papfles gegeven. We hebben hier een goeie compagnie, we komen goed overeen en staan klaar voor elkaar. Er zijn natuurlijk wel eens wrijvingen. Maar weet je, alle medewerkers staan allemaal klaar om met z'n allen de nacht van 23 op 24 december door te werken. Dat is plezant! Wat muziek, wat lachen en dan gaat het rap vooruit. Op kerstavond gaan we allemaal vroeg slapen, dan zijn we uitgeteld. Kerst vieren we zelf op 25 december."

Frank werkt al z'n hele leven met familie. Eerst met zijn ouders, nu met zijn vrouw. "Je bent elke dag samen en dat kan spanningen meebrengen. Over kinderen, geld, personeel. Je moet een sterk karakter hebben. Het is hier niet allemaal rozengeur en maneschijn."

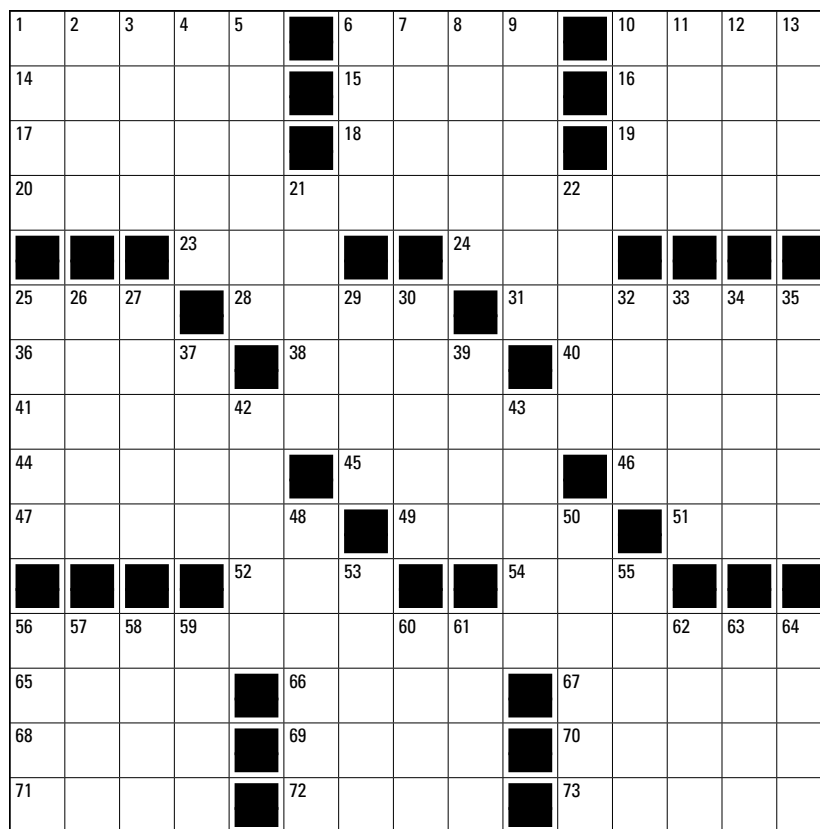
"Na mijn scheiding werkte ik een tijd alleen in de zaak. Toen ik Gaby leerde kennen, werkte ze in de veiligheidssector. Ik herinner me die avond nog goed. Ik speelde darts – dat doe ik fervent – en zag haar zitten. Ik kon mijn ogen niet meer van haar af houden. Van het een kwam het ander. En nu hebben we samen een zaak. In het begin moesten de medewerkers wel wennen aan een nieuwe baas. Ze wilden niet luisteren naar Gaby, want die kende het vak nog niet. Nu wel, maar destijds gaf dat veel strubbelingen. En ik zat daar dan tussen. Ik ben een *brave kloot*, maar mijn vrouw is anders. We vulden elkaar goed aan." (lacht)
"Samen genieten we van de kleine dingen: met z'n tweeën een restaurantje doen of er met ons gezin even op uit trekken naar onze caravan in Nederland. Genieten van het leven, dat hebben we moeten leren." ■

HORIZONTAAL

1 vogelnaam **6** bevestigingsmiddel **10** smekend verzoek **14** afgod **15** schuifbak in een kast **16** sierplant **17** stekelige plant **18** erbinen **19** grote batterij **20** volgens oude gewoonte **23** dopingproduct (afk.) **24** roem **25** Griekse letter **28** steuntouw **31** huisdier van zuiver ras **36** handsieraad **38** vervelend wezen **40** scheepslading **41** ouderwetse herenhalsboord **44** strijdperk **45** plastic bouwstenen **46** rivier in Frankrijk **47** nabericht **49** Europeaan **51** onbepaald voornaamwoord **52** uitroep van droefheid **54** filmpersoonage **56** controlerend geneesheer **65** computerdeskundige **66** dunne plek in weefsels **67** vogel **68** rivier in Rusland **69** internetverbinding **70** siersteen **71** slag-instrument **72** september (afk.) **73** voorstel.

VERTICAAL

1 versieringsband **2** rivier in Polen **3** kerkelijke rechtbank **4** gordijnrail **5** ovaal **6** boetseermateriaal **7** zonderling **8** rivier in Italië **9** man **10** staaf goud **11** elektrolytische condensator (afk.) **12** tv-programma **13** honderd jaar **21** heilig voorwerp van de indianen **22** afgebakende weg **25** van het genoemde **26** hoofdsieraad **27** volgende **29** koraaleiland **30** kleur **32** kaartterm **33** markt tent **34** sierplant **35** hoog bouwwerk **37** aanwijzend voornaamwoord **39** bijgevolg **42** navigatiemiddel **43** stekel **48** brandstof **50** paardenborstel **53** eerbetoon **55** zeer langzaam (muziek) **56** stof **57** tafelgast **58** rivier in Italië **59** openbaar vervoermiddel **60** stekend insect **61** verdikte huid **62** deel van een bijenkorf **63** stevig **64** internetlocatie.



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

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

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

Oplossing Kruiswoordraadspel oktober 2021



OPLOSSING KRUISWOORD NOVEMBER 2021

60	65	22	37	2	48	12
----	----	----	----	---	----	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur boek:

Schiftingsvraag: Wat is de Franse benaming voor de spelonk van de oehoe?

PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP
EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN



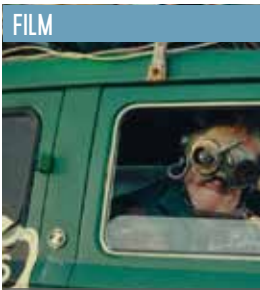
Een uitgelezen selectie boeken



- x 5 exemplaren van **#onsmoeder**, Hanne Luyten & Anne Van Houtven, Uitgeverij Borgerhoff& Lambergts, 21,50 euro
- x 5 exemplaren van **Een klein afscheid**, Joris Hessels & Uus Knops, Uitgeverij Borgerhoff&Lambergts, 22,99 euro
- x 5 exemplaren van **Met mes & stokjes**, Mascha Lammes, Uitgeverij Thomas Rap, 35 euro
- x 5 exemplaren van **Afscheid dat verbindt**, Hilde Ingels, Uitgeverij Lannoo, 19,99 euro
- x 5 exemplaren van **Het familiegeheim** van Florence Grace, Tracy Rees, Xander uitgevers, 19,99 euro
- x 5 exemplaren van **Appels vallen niet**, Liane Moriarty, Uitgeverij Prometheus, 22,99 euro
- x 5 exemplaren van **De tachtigjarige vrede**, Kees Van Koten, Uitgeverij De Bezige Bij, 22,99 euro
- x 5 exemplaren van **Bloemen van steen**, Ilaria Tuti, Uitgeverij De Bezige Bij, 20,99 euro
- x 5 exemplaren van **Het uur van de meeuwen**, Ibon Martin, Xander uitgevers, 21,99 euro
- x 5 exemplaren van **een inspirerende scheurkalender**, Ingeborg Sergeant, 14,99 euro



Win nog meer prijzen ook voor niet-puzzelaars

FILM	EXPO
	
10 DUOTICKETS	5 DUOTICKETS
DE GEBROEDERS SCHIMM	10 JAAR MULLER VAN SEVEREN

> Stuur voor 1 december 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.

*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:



HEEL DE MAAND NOVEMBER

BLACK FRIDAY

DEALS

Gratis
VAATWAS
waarde € 1.500

+

Gratis
TOESTEL naar keuze

+

20%
korting* op uw **keuken**

Maak een afspraak:



Scan me

www.dovy.be/afspraak-maken

OPEN OP 11 NOVEMBER

ALTIJD OPEN OP ZONDAG

KOOKDEMO'S VAN AEG OF SIEMENS

ZATERDAG 13 & ZONDAG 14 NOVEMBER
(13u - 17u)

Lijst van alle kookdemo's per toonzaal:
www.dovy.be/evenementen



Belgische
kwaliteit



10 jaar
garantie



Geen
voorschot



Uw keuken in
virtual reality