

MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • JUNI 2022 • JAARGANG 55 NR. 5

WWW.OKRA.BE @OKRAVZW OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine

"IK HEB EEN ENORME SYMPATHIE VOOR OUDEREN. IK DENK MET HEIMWEE TERUG AAN DE VASTE ZONDAGAVONDEN DAT WE MET DE VOLTALLIGE FAMILIE PICON GINGEN DRINKEN BIJ PEPÉ EN MEMÉ.
KAT STEPPE

6 **'MIJN VERBOUWPREMIE'.** DE EENGEMAAKTE PREMIE VOOR RENOVATIE EN ENERGIEBESPAARENDE INVESTERINGEN.

20 **HAARLEM,** DE MEEST VLAAMSE STAD VAN NEDERLAND

46 **ELINE TRENSON OVER HAAR BOEK CYRIEL:** "OUDEREN HEBBEN IN ONZE MAATSCHAPPIJ NOG STEEDS EEN TWIJFELACHTIG STATUUT"

+ UITNEEMBARE
KATERN NIEUWS
UIT JOUW REGIO
ANTWERPEN

JOUW ZORG ONZE ZORG

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

OKRA zorgt voor jou

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

Kosteloos en voor iedereen

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

TIJD VOOR EEN BABBEL?

02 246 57 72 zorgrecht@okra.be OKRA-ZORGRECHT, PB 40, B-1031 Brussel www.okra.be

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

LID WORDEN

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

Naam
Voornaam
Adres
E-mailadres
Geboortejaar

☐ wenst lid te worden van OKRA-ZORGRECHT

Ik ben ☐ zorggebruiker
☐ mantelzorger
☐ geïnteresseerde

Gesprekken 's avonds laat achter het huis.
Ik hou je voor: de tuin ligt aan een meer
en het is nacht. Wat doe je met je lippen?

We praten over lichtjes aan de overkant
de bergen in. Voel je mijn hand? Geluid
bewerkt het duister buiten ons.

Ik zie je niet; kun je hier wel bestaan?
Licht gaat het meer langs, lichter
wordt het water. Zwemmen of drijven we?

Verlieten we de tuin? De verte van het meer
stond, in jouw woorden, aan je lippen.
Mijn hand bewaart het wolkje van je mond.

Meer ben ik niet: een manshand en gepraat.
De eerste regendruppels brengen ons
in huis, waar nog een grote afwas staat.

Ad Zuiderent

OKRA



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 26 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, Jorgen D'Ours, Hilde Van Malderen

Redactieraad Herman De Leeuw, Marijn Loozen, Hilde Masui, Dirk Van Beveren, Mark De Soete, Jan Rolies, Lieven Rijckooort, 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, Klapstraat 16, 9831 Sint-Martens-Latem, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, com@publicarto.be

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

Coverfoto: Het juli-augustusnummer verschijnt uiterlijk op 27 juni 2022.

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

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



20

HAARLEM, DE MEEST
VLAAMSE STAD VAN NEDERLAND



49



16



8



38

"Verbindende communicatie wil ons intenser naar elkaar laten luisteren, brengen tot een dieper respect en een groter inlevingsvermogen."

OP REIS GAAN IS FIJN, THUISKOMEN OOK

Na twee jaar corona ging ik voor het eerst weer wat verder op reis naar Istanboel. Niet dat ik dat verre reizen de afgelopen jaren keihard gemist heb. In eigen land valt er ook veel moois te ontdekken en te beleven en we hebben nog lang niet alles gezien. Bovendien zie ik altijd wat op tegen valiezen pakken en tegen het lange wachten voor je echt vertrekt als je er met het vliegtuig opuit trekt.

Toch besepte ik nu ineens weer hoe fijn het is om je onder te dompelen in een 'vreemde' stad met een andere taal en cultuur. Het toeteren van auto's en de drukte waren wel wat wennen. Ik zou niet in Istanboel kunnen wonen, denk ik, maar voor een korte periode is dat bruisen van een stad heerlijk. De zon die genoeg warmte gaf om zonder trui rond te lopen, terwijl het in eigen land nog wat frisjes was, gaf de reis een gouden randje en ons een gebruide huid.

Weg zijn van werk en dagelijkse beslommeringen is sowieso een verademing. Een ideale gelegenheid om eindelijk het boek te lezen dat al zolang lag te wachten én wat slaap in te halen. Dat we midden in de nacht (élke nacht) gewekt werden door een zingende en trommelende man die door de straat liep, namen we erbij. Het is daar een traditie tijdens de ramadan, kwestie van mensen op tijd wakker te maken zodat ze nog iets kunnen eten voor zonsopgang. Thuis zouden we foeteren, maar op reis kan je wat couleur local wel waarderen. En daarna slapen we gewoon weer langer.

Hoe graag ik daar ook was, ik ben na tien dagen evengoed blij om weer thuis te zijn. De tuin is tijdens mijn afwezigheid geëxplodeerd. Wat een groeikracht. Het gras staat meer dan een kontje hoog en in het nestkastje is het een gekwetter telkens moeder of vader mees met lekkers komt aanvliegen. Insectjes die ze uit de appelboom pikken. Benieuwd wanneer het kleine grut zal uitvliegen en hoeveel er dit jaar uit de klauwen van de buurtpoezen blijven. De natuur is wonderlijk, maar ook hard. Ik maaide nog niet maar zal binnenkort wellicht toch moeten ingrijpen of ik geraak er met de grasmachine niet meer door.

Ik overweeg een tussenoplossing: een stukje ongemoeid/maaid laten. Zodat madeliefjes en vergeet-me-nietjes een plek hebben waar ze niet onthoofd worden en erprijs dat uit de border gemigreerd is in volle glorie kan bloeien. Ook de klimop snoei ik niet, want daar heeft een merel zijn nest gemaakt. Ik ben voorstander van de wilde tuin, waar gegroeid en gebloeid mag worden buiten de (bloem)perken. Zo valt er in mijn nochtans bescheiden tuin altijd wel iets te ontdekken. Elke dag anders. De kippen zijn in hun nopjes, hun kop steekt nog amper boven het gras uit, en de egel vereert me 's avonds met een bezoek. Tussen de bloemen van de kiwi gonst het van de bijen en af en toe fladdert een vlinder voorbij. De hel op aarde bestaat. Dat zien we elke dag in het nieuws en mensen die in oorlog leven of ervoor op de vlucht moesten, weten er alles van. Maar het paradijs op aarde bestaat ook. Ik kwam het tegen op reis én in mijn tuin.

An Candaele

DOORLOEFD

- 6 **VRAAG HET AAN OKRA**
Mijn verbouwpremie
- 8 **GEZONDHEID**
Corrylaura Van Bladel richtte Blabla-huis voor verbinding op
- 12 **OVER WAT TELT**
Regisseur Kat Steppe: "Ik wil het mooie in de mens naar boven halen"
- 16 **AAN TAFEL**
Hart voor (eetbare) bloemen
- 20 **UIT**
Haarlem, de meest Vlaamse stad van Nederland
- 25 **DOORLEEFD**
Karolien Huyghe: "Je geluk zien en erkennen vind ik heel belangrijk"

- 29 **REGIOKATERNEN**
- 37 **STANDPUNT**
Stijgende woonprijzen onaanvaardbaar voor OKRA
- 38 **FACTCHECKER**
Vermindert donkere chocolade het risico op hart-en vaatziekten?
- 40 **SPRINGLEVENDE TRADITIES**
Tijdens een crisis blijkt de cruciale rol van verenigingen
- 44 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**
Frankrijk, de derde ronde
- 46 **UITGELICHT**
Schrijfster Eline Trenson vraagt met roman meer respect voor ouderen

- 49 **GROEN**
Vingerhoedskruid, een typische tweejarige plant
- 52 **TIEN OM NIET TE MISSEN**
- 54 **KUNSTIG GESPREK**
Julien Pauwels begon op zijn zeventigste met toneelspele
- 56 **DE M/V/X ACHTER DE VRIJWILLIGER**
Willy Vermeiren
- 58 **LANGS VLAAMSE WEGEN**
Eliane Van Praet en Leonard Muysshondt blikken terug op hun leven als binnenschippers
- 62 **KRUISWOORDPUZZEL**
- 63 **PRIJZENPAGINA**

MIJN VERBOUWPREMIE

Tekst DELPHINE SCHEDIN // Illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

We willen enkele werken uitvoeren om minder energie te verbruiken. We denken aan extra isolatie en nieuwe ramen en deuren. De energieprijzen zijn zo gestegen dat we ons willen voorbereiden op de toekomst. En het is natuurlijk beter voor het milieu en het klimaat. Aangezien hier ook een stevig prijskaartje aan verbonden is, vragen we ons af of er hier subsidies voor zijn.

Met vriendelijke groeten,
Cindy

Beste Cindy,

Het klopt inderdaad dat hier subsidies voor bestaan. Voor dakisolatie en nieuwe ramen kan je vanuit verschillende hoeken premies krijgen. Er zijn wel een aantal veranderingen op til.

Het huidige premiesysteem wordt binnenkort vereenvoudigd en hervormd. De huidige renovatiepremie en de energieprijzen van Fluvius smelten dan samen tot één gezamenlijke 'Mijn VerbouwPremie'. De eengemaakte premie voor renovatie en energiebesparende investeringen kan je pas vanaf 1 oktober 2022 aanvragen.

- Tot en met 30 juni 2022 moet je de huidige renovatiepremie en/of de energieprijzen van Fluvius apart aanvragen.
- Tussen 1 juli en 30 september 2022 kan je de premies (die onderdeel zijn van Mijn VerbouwPremie) tijdelijk niet aanvragen.
- Vanaf 1 oktober 2022 kan je Mijn VerbouwPremie online aanvragen.

DE EENGEMAAKTE PREMIE VOOR RENOVATIE EN ENERGIEBESPARENDE INVESTERINGEN KAN JE PAS VANAF 1 OKTOBER AANVRAGEN.

In afwachting van de start van Mijn VerbouwPremie kan je de bestaande renovatiepremie en de energieprijzen van Fluvius afzonderlijk aanvragen tot en met 30-6-2022, als je aan de voorwaarden voldoet. Personen en gezinnen die behoren tot de laagste en middelste inkomenscategorie moeten goed het oude en het nieuwe premiestelsel vergelijken.

De nieuwe Mijn VerbouwPremie kan mogelijk interessanter zijn voor jou. In dat geval moet je jouw premieaanvraag uitstellen tot 1 oktober 2022 bij de aanvang van Mijn VerbouwPremie, via een handige simulator kan je berekenen voor welke premie je in aanmerking komt. Ga zeker ook even langs bij je **gemeentelijke woondienst of woonwinkel** voor meer informatie.

Waar kan je terecht voor meer informatie:

- Bij de **gemeentelijke woondienst of woonwinkel**
- Via het **gratis telefoonnummer 1700** van Wonen Vlaanderen
- Digitaal loket of klantendienst van Fluvius (voor de premies van Fluvius)
- www.mijnverbouwpremie.be (met de simulator)

Groetjes,

Delphine

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

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

"Verbindend communiceren ligt in onze aard, maar we worden de laatste tijd zo op onszelf teruggeworpen dat we tegennatuurlijk gaan handelen."

blabla

CORRYLAURA VAN BLADEL RICHTTE
BLABLA – HUIS VOOR VERBINDING OP

HOREN, ZIEN EN ... VERBINDEND COMMUNICEREN

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto's CORRYLAURA VAN BLADEL

Wat hebben het Russisch-Oekraïense conflict, de haag tussen de tuinen van twee burens en de discussie over wie er na een avondje uit BOB moet zijn, met elkaar gemeen? Dat we er al te vaak op een conflictueuze manier over in gesprek gaan. We zijn dan zo overtuigd van ons eigen grote gelijk dat we ons nog weinig respectvol en soms ronduit aanvallend tot de ander richten. Maar wat als iedere mens zou leren om op een verbindende en geweldloze manier te communiceren? Zou dat niet heel wat spanningen en stress voorkomen? Het is iets waar Corrylaura Van Bladel, oprichtster van Blabla – Huis voor Verbinding, niet over kan zwijgen!

Corrylaura, vertel eens wat meer over Blabla?

"Met Blabla focussen we al twintig jaar op geweldloze of verbindende communicatie. We dromen eigenlijk van een wereld vol overvloed. En we geloven dat iedereen daarin een rol kan spelen omdat iedere mens graag wil bijdragen aan het welzijn van de ander, de maatschappij en onze wereld. De missie van Blabla is om het bewustzijn en de vaardigheden van geweldloze of verbindende communicatie als het ware voor te leven én te delen, als een manier van leven, werken en leiden."

Dat klinkt wel heel idealistisch en daardoor misschien ook wat te vrijblijvend?

"Dat is het nochtans niet. Wanneer we communiceren doen we dat omdat we bepaalde behoeften of noden hebben. Het is belangrijk dat we inzien dat we zelf verantwoordelijk zijn voor die behoeften. Want we kijken zo vaak naar de ander om aan onze eigen noden te voldoen. En als de uitkomst dan niet is wat we verwachten, is het vaak die ander zijn schuld. Niettemin dragen we ook een gedeelde verantwoordelijkheid in het contact met elkaar. Die verantwoordelijkheid is meteen de motor voor sociale verandering om te komen tot een wereld waarin we vanuit vrijheid en plezier samenwerken aan het welzijn en de welvaart van iedereen."

En verbindend communiceren maakt daarin het verschil?

"Verbindende communicatie wil ons intenser naar elkaar laten luisteren, brengen tot een dieper respect en een groter inlevingsvermogen. Als je verbindend communiceert, durf en kan je je radicaal eerlijk uitdrukken op een manier die de kans vergroot dat de ander je kan horen zonder in weerstand te schieten."

**"VERBINDENDE COMMUNICATIE
WIL ONS INTENSER NAAR
ELKAAR LATEN LUISTEREN,
BRENGEN TOT EEN DIEPER
RESPECT EN EEN GROTER
INLEVINGSVERMOGEN."**

Communiceren we dan zo gewelddadig?

"Als je met 'gewelddadig' een manier van handelen bedoelt die resulteert in kwetsuren of schade, dan zouden we veel van onze manieren van com-

municeren – verwijten, pesten, beschuldigen, vingerwijzen, discrimineren, spreken zonder luisteren, anderen of onszelf bekritiseren en labelen, reageren in plaats van ageren als we kwaad zijn, aanvallen/verdedigen, strijden voor gelijk in plaats van geluk,... – wel degelijk gewelddadig kunnen noemen."

Kan je daar eens een voorbeeld van geven?

"Ik ging vroeger kapot aan het constante oordelen over mezelf. Ik dacht altijd in termen van goed of

>>



>> fout. In schuld of onschuld. In winnaars of verliezers. In gelijk of ongelijk. Het was altijd het een of het ander, nooit eens 'en'. Terwijl in het verschil net de rijkdom ligt, niet in de tegenstelling. Het leven hoeft geen strijd te zijn. We bedoelen het goed ook al komt het niet altijd zo over. Dat inzicht maakt ons ook veel gelukkiger, er komen al genoeg uitdagingen op ons pad."

Is het niet vaak een kwestie van eerst te luisteren en dan pas te spreken?

"Ja, maar dan vooral van eerst luisteren naar jezelf. Hoe vreemd dat ook klinkt. Zo gaf ik onlangs een training aan twee collega's die samen aan een belangrijk project zouden werken. Van bij het begin liep het al fout. Tijdens de eerste meeting bleek dat de ene collega al een grondige voorbereiding had gemaakt, inclusief een uitgewerkt plan van aanpak. De ander had dit niet gedaan, omdat hij dacht dat ze zouden gaan brainstormen, vertrekkend van een leeg blad. Eerstgenoemde vond zijn collega een profiteur, laatstgenoemde vond zijn collega te bazig. Ik heb ze laten inzien dat ze beiden andere zaken belangrijk vinden in de realisatie van een project. Terwijl de een focust op voorbereiding en gedeelde verantwoordelijkheid, focust de ander op cocreatie en ruimte voor creativiteit. Eens ze dat van elkaar inzagen, waren ze vertrokken."

Communiceren doe je niet alleen?

"Neen, inderdaad, verbindend communiceren betekent ook dat je feedback niet als kritiek of bedreigend ervaart, wel als een kans om te leren en te investeren in duurzame relaties en samenwerkingen. Probeer daar ook aan te denken als je zelf feedback geeft. Het gedachtegoed van verbindende communicatie reikt concrete inzichten, vaardigheden en tools aan om conflicten duurzaam aan te pakken, constructief met woede om te gaan en een omgeving

te creëren waarin ieders behoeften ertoe doen."

De idee van geweldloze communicatie ontstond in een gewelddadige context?

"De grondlegger van het model van geweldloze communicatie, de Amerikaanse psycholoog Marshall B. Rosenberg, maakte als kind de rassenrellen mee in Detroit, Michigan. Later werkte hij voor burgerrechtenactivisten en richtte hij The Center for Nonviolent Communication op waar hij mensen leerde om geweldloos te communiceren. Vanaf het prille begin van het centrum was de respons op zijn trainingen uitermate positief. Zijn communicatiemodel wordt beschouwd als een krachtig middel om onenigheden vreedzaam op te lossen, zowel op persoonlijk, professioneel als politiek niveau. Intussen worden al in 65 landen trainingen in verbindende communicatie gegeven."

"ZELFKENNIS VORMT EEN BELANGRIJK FUNDAMENT. WE NODIGEN MENSEN UIT HUN EIGEN - VEELAL VASTGEROESTE - COMMUNICATIEPATRONEN ONDER DE LOEP TE NEMEN."

Zelfkennis is daarbij belangrijk?

"Zelfkennis vormt een belangrijk fundament, denk maar aan die twee collega's. We nodigen mensen uit hun eigen - veelal vastgeroeste - communicatiepatronen onder de loop te nemen. Zo krijgen ze inzicht in de manier waarop ze reageren en leren ze dat er verschillende manieren zijn om dat te doen in plaats van impulsief in de aanval of de verdediging terecht te komen of helemaal dicht te klappen. Vaak gaan mensen ook aan de slag met oude pijn waardoor ze gaandeweg meer vanuit het hier en nu kunnen reageren, vanuit hun

kracht en niet vanuit kwetsuren uit het verleden."

Welke impact had verbindend communiceren op je eigen leven?

"Ik was altijd een heel braaf en lief kind. 'Oppassen, aanpassen en inpassen' was mij op het lijf geschreven. Er was geen grotere pleaser dan ikzelf, want ik wilde er zo graag bij horen. Door me in deze vorm van communiceren te gaan verdiepen, vond ik de juiste taal om uit te drukken wat ik nodig had. Ik leerde om niet langer 'gewelddadig' te communiceren over wat er mis was met de ander of het systeem, maar over waar ik zelf behoefte aan had. Daar ben ik als mens enorm door gegroeid."

Zie je de nood aan verbindende communicatie toenemen?

"Heel zeker! Het probleem is gekend: mensen zien elkaar minder en daardoor lopen de spanningen op. Eigenlijk leren wij tijdens onze trainingen niets anders dan terug te gaan naar onze natuurlijke manier van handelen. Verbindend communiceren ligt in onze aard, maar we worden de laatste tijd zo op onszelf teruggeworpen dat we tegennatuurlijk gaan handelen. Tegelijk wordt er heel veel boven onze hoofden beslist wat ergens ook normaal is, maar wat er wel toe leidt dat we nog erg moeilijk onze eigen kracht of onze eigen macht vinden. Nochtans is dat gedurende ons hele leven onze grote uitdaging: bij onszelf te rade gaan over hoe we ons eigen leven en dat van anderen zo aangenaam mogelijk kunnen maken. Daar blijken heel wat mogelijkheden voor te bestaan en we hoeven er enkel goed voor naar onszelf te luisteren."



Interesse in verbindende communicatie? Neem dan zeker eens een kijkje op blabla-blabla.be

UW HUIS BLIJFT UW THUIS



reddot winner 2021



Ontdek onze nieuwe promotie*

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

REGISSEUR
KAT STEPPE

“IK WIL HET MOOIE IN DE MENS NAAR BOVEN HALEN.”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANK TEMMERMAN

De naam Kat Steppe (47) doet misschien niet meteen een belletje rinkelen, maar zij is de drijvende kracht achter zeer gewaardeerde programma's als 'Goed Volk' (2014, 2017 met Jeroen Meus) en 'Taboe' (2018, 2021 met Philippe Geubels). En ook met 'Bedankt en merci' (2010) over vervlogen dorpscafetjes en 'Een kwestie van geluk' (2016) over Borgerhout, gooide Kat hoge ogen. Vandaag werkt ze aan een eigen langspeelfilm over het geheugen. Het geheim van haar succes? “Ik kan me goed inleven,” zegt ze. Wat mij opvalt: Kat filmt wat ze ziet, grijpt niet in, blijft zelf op de achtergrond en laat de geïnterviewde shinen.

“Ik groeide op in een warm nest in Menen. Mijn zus is drie jaar jonger. We hadden het goed, daarom niet breed. Dat hoorde ik als kind van zes toen ik beneden aan de trap de gesprekken van mijn ouders afluisterde. Mijn vader is kunstschilder, maar hij had helaas geen talent om zichzelf te 'verkoppen'. Mijn moeder was verpleegkundige bij Kind en Gezin. Ze ging op huisbezoek om de kindjes te wegen. Ze kent de problematiek van gezinnen in kwetsbare situaties. Mijn ouders zijn best trots op mijn zus en mij, maar lopen daar nooit mee te koop. Schroom en schaamte zit ook in mij. Ik sta liever achter dan voor de camera. Maar ik heb me altijd goed omringd gevoeld. Ik heb topouders. Had topgrootouders. Heb een fijne partner. Fijne kinderen. Goede vrienden.”

Thuis bij mijn grootouders

“Ik ben vooral opgevoed bij mijn grootouders langs moederskant. Pepé Jozef (+2005) werd 85 jaar, memé Jeanne (+2021) 92. Bij pepé en memé was het niet groot, wel gezellig. Memé poetste elke dag en dan vlogen wij buiten om te spelen. Ik was de oudste en nam vaak de leiding. Misschien is daar de kiem gelegd voor wat ik nu doe als regisseur. We amuseerden ons met nonkel Bernard, de jongste broer van mijn moeder. Hij had een mentale beperking en was onze favoriete nonkel.

Pepé Cyriel, mijn vaders vader, is gestorven toen ik zeven jaar was. Memé Simonne stierf in 2015, zij werd 93 jaar. Tijdens haar laatste jaren, in het woonzorgcentrum in Elverdinge, bladerde ze vaak in haar fotoalbum. De foto van Jo met de Banjo achteraan was me nooit opgevallen. Memé Simonne was tijdens de Tweede Wereldoorlog verpleegkundige voor het Duitse Rode Kruis en was verliefd geworden op een Duitse officier. In 1944 werd hij

“IK HEB EEN ENORME
SYMPATHIE VOOR
OUDEREN. IK DENK MET
HEIMWEE TERUG AAN DE
VASTE ZONDAGAVONDEN
DAT WE MET DE
VOLTALLIGE FAMILIE PICON
GINGEN DRINKEN BIJ PEPÉ
EN MEMÉ.”

doodgeschoten tijdens de Opstand van Warschau. Daarover spreken? Nee, daarvoor zat de schrik voor repressies er te diep in. Ze had ook geen tastbare herinneringen aan hem, maar volgens haar leek hij op Jo met de Banjo en daarom had ze een foto van de zanger bewaard.”

Oudere mensen zijn experts

“Dat mijn ene grootouders als ‘wit’ werden bestempeld (pepé Jozef deelde pamfletten van het verzet uit en werd krijgsgevangen genomen) en mijn andere grootouders als ‘zwart’, is nooit een struikelblok geweest. Ik heb beide kanten gehoord en zo geleerd de nuances in het verhaal van mensen te zien. Te luisteren zonder oordeel. In een ander zijn schoenen te gaan staan. ‘Je zou een goede politievrouw zijn’, zegt men me wel eens. Of een slechte, denk ik dan. Ik kan even hard naar het verhaal van de dader als naar dat van het slachtoffer luisteren.

Verder hebben 80-plussers bij mij wel een voetje voor. Ik voel een enorme sympathie voor ouderen. We betuttelen onze ouderen te veel, terwijl we veel beter naar hen zouden luisteren. Ze hebben een expertise die we moeten koesteren. En ze hebben een goed gevoel voor humor. (Lacht) Vandaar ook dat we een Taboe-uitzending over senioren hebben gemaakt.”

Een bijna onvervulde kinderwens

“De drie afleveringen uit Taboe die mij zelf het hardst hebben geraakt zijn de afleveringen over mensen met een ongeneeslijke ziekte, over mensen met autisme en over mensen met een onvervulde kindwens. Mensen die geen kinderen kunnen krijgen, voelen zich vaak onbegrepen en dragen hun verdriet in stilte. Ik denk dat men dat vroeger iets meer kon plaatsens. Bij één op de tien lukte het niet en dat gaf veel verdriet, maar het was de natuur en er was niets aan te doen. Nu zijn er veel meer mogelijkheden op medisch vlak, maar als het dan nog niet lukt, is het verdriet des te groter. Zelf hebben Frank (Vander linden, ex-man van Kat, dc) en ik tien jaar geprobeerd om kinderen te krijgen. Bijna hadden we het opgegeven tot Jeroen Meus over een dokter sprak die ons opnieuw moed gaf. Uiteindelijk kregen we twee gezonde kinderen, John en Polly, waar ik ontzettend blij mee ben.

Of dat mijn grootste verdriet is, dat ik bijna kinderloos was gebleven? (Denkt lang na). Nee. Mijn grootste verdriet was de dood van mijn grootvader, pepé Jozef, in 2005. We hadden allemaal een diepe band met hem. Hij was zo'n leuke, wijze man vol humor. Hij is gevallen en plots gestorven. Elk jaar op 15 april (zijn sterfdatum) halen we grappige herinneringen aan hem op. Van toen we op zijn tuinslang gingen staan. Of van toen we nonkel Bernard uitdaagden om zijn savatten (pantoffels) op het dak te schoppen, zodat hij die luid vloekend kon gaan halen. Ik heb nog een oud pakje sigaretten van pepé. Mijn moeder heeft nog zijn oud schilmes. Ik denk ook met heimwee terug aan die vaste zondagavonden dat de voltallige familie er picon ging drinken.”



De dood is een enorm slecht concept

“Ik vind de dood een enorm slecht concept. Ik ga daar nooit mee *effen* geraken. Pepê Jozef is thuis gestorven, hij werd in een plasticzak gestoken en hij was weg. Dat klopt toch niet? Na zijn dood heb ik ‘Ik vergeet u nooit’ gemaakt, een documentaire over rouwen en een langzaam uitdovende begraafplaats in Menen. Wat er na de dood is? We weten het niet. Het moet heerlijk zijn te geloven, maar ik geloof niet. Ik ben 47 jaar. Mijn vader is 72. Soms zegt hij: ‘Hoeveel tijd heb ik nog?’ ‘Zwijg daar toch over’, zeg ik dan.

Ander groot verdriet (*lange stilte*) is verdriet dat nog moet komen. Op het dwangneurotische af ben ik altijd heel bang geweest dat er iets met mijn ouders zou gebeuren. Of met mijn kinderen, sinds ik zelf moeder ben. Plots kan het gedaan zijn. Het leven is fragiel.

Als kind al had ik het moeilijk met afscheid nemen. Ik weende toen er weer een jaar voorbij was. Daarom wil ik alles bijhouden. Het huis waarin we – mijn tweede partner Frank (Temmerman, dc) en de kinderen (co-ouderschap, dc) nu wonen is beschermd en groot. Er zijn veel werkruimtes en zeven kelders. Die zitten allemaal vol. Ik heb dozen vol prullen uit alle periodes die ik niet wil vergeten.

Gelukkig is er een plaats waar al wat verdwenen is zich stiekem verzamelt: ons geheugen. Ik ben er lang prat op gegaan dat ik een onfeilbaar geheugen had. Als ik monteer, wat een zeer tijdrovende bezigheid is, heb ik oneindig veel moeite om zaken te schrappen. Stukken verhaal afschrappen voelt aan alsof je in je eigen vlees snijdt.”

"GEEN KINDEREN KUNNEN KRIJGEN IS VERSCHRIKKELIJK. NU ZIJN ER VEEL MEER MOGELIJKHEDEN OP MEDISCH VLAK, MAAR ALS HET DAN NOG NIET LUKT, IS HET VERDRIET DES TE GROTER."

Gelukkig hebben we ons geheugen

“Ik werk sinds 2018 aan een film en hoop die te kunnen afwerken in 2024. De werktitel is ‘l'Heure Bleue’. Een film over ons geheugen. Twee broers hebben elkaar dertig jaar niet meer gezien. Ze hebben nog een rekening te vereffenen, maar de ziekte van één van de broers – Alzheimer – gooit roet in het eten. Wie ben je nog als je begint te vergeten? Wat doet het met jou als je wel nog Chioroliedjes kan zingen, maar je eigen kleinkinderen niet meer herkent? Als research voor de film draaide ik een jaar mee als vrijwilliger-zorgkundige op de jongementie-afdeling van De Wingerd in Leuven.

Hoe probeer je een goede moeder te zijn?

“Ik probeer elke dag een goede moeder te zijn. En soms lukt dat, en soms lukt dat niet. Ik vertel de kinderen dat ik ze enorm graag zie. Is er ruzie, dan komen we daar altijd op terug. Hebben ze het lastig om kleinigheden, dan durf ik verwijzen naar andere, veel moeilijkere situaties. Ik ben een gevoelige mama. Ik zeg sorry als ik iets verkeerd heb gedaan. Ik leg veel uit. Ik lieg niet. Ik geef mijn kinderen

inzicht in mijn tekortkomingen. ‘s Morgens ben ik welgezind, is alles nog mogelijk en maak ik veel plannen. ‘s Middags gaat het meestal al iets minder. En ‘s avonds is mijn batterij op en heb ik een avondhumeur, zegt mijn opmerkelijke zoon. Hij heeft ASS (autisme) en héél lange voelsprietten. (*lacht*). Rond autisme bestaan heel veel misverstanden, daarom ben ik blij dat we daar in Taboe een uitzending over konden maken. Autisme is een hersenkwestie, geen opvoedingsprobleem. Kinderen met autisme zijn geen moeilijke kinderen, ze zien de

wereld anders, voelen die anders aan, leggen andere verbanden.

Frank (Vander linden) en ik zijn gescheiden toen John zes jaar en Polly tweeënhal jaar was. Een scheiding is een mislukking, een verdriet dat blijft. Er is altijd gemis. Mijn kinderen zitten altijd in mijn hoofd. Als ze bij me zijn, ben ik de enige biologische ouder. Zijn ze niet bij me, dan mis ik ze. Ik ben heel blij dat de papa en ik allebei zeer betrokken zijn. Als ouders vormen we één hecht team. We hebben allebei een nieuwe partner, maar de kinderen gaan voor, zeker

"DE PAPA VAN MIJN KINDEREN EN IK ZIJN NIET MEER SAMEN. MAAR ALS OUDERS VORMEN WE ÉÉN HECHT TEAM."

als er zich een crisissituatie voordoet.”

De broers Verbaere uit Noord-Frankrijk

“Mijn partner inspireert me. Mijn ouders. Mijn kinderen. De papa van mijn kinderen. De mensen met wie ik werk: Jeroen Meus (Goed Volk),

Philippe Geubels (Taboe), Tom Lenaerts. Alle medewerkers en al wie we tegenkomen in de programma's die we maken. De cafébazinnen uit ‘Bedankt en Merci’. Raymond uit ‘Ik vergeet u nooit’.

Onvergetelijk zijn de vier broers Verbaere uit ‘Goed Volk’ op hun boerderij in het Noorden van Frankrijk. Een plek waar de tijd is blijven stilstaan, maar waar je niet van weg kan kijken. Je denkt: vier broers, alleen op een hoeve, zonder vrouw, zonder kinderen... Wat moeten die allemaal niet missen? Maar we vielen van de ene verbazing in de andere. De oudste van de vier, Daniël Verbaere, had de hele wereld gezien. Elk jaar was hij op reis geweest. Maar dan zegt hij: ‘En nu blijf ik thuis. Het is overal hetzelfde: mensen, bomen, huizen. Tijd om mijn eigen streek te verkennen.’

Ik denk ook elke dag aan Etienne Verbaere. Ik moet hem dringend nog eens schrijven. Jeroen Meus vroeg of hij gelukkig was. ‘*C’est quoi, cette question,*’ reageerde hij, ‘*le but de la vie, c’est vivre*’. Wat voor een vraag is dat nu, het doel van het leven is om te leven. Hij keek naar zijn kippen. ‘Een kip kent gisteren noch morgen. Zij begint elke nieuwe dag aan de dag zelf. Als ik ‘s morgens opsta, zeg ik ook: *encore une journée à mettre au monde*. Het leven zelf is de zin van het leven.’

Ik geloof dat er in elke mens iets goeds zit. In mijn leven en werk ga ik op zoek naar menselijke schoonheid. Ik luister met heel veel respect en zonder oordeel. Ik vraag wie je bent. Wiens kind je bent? Wie is je vader? Wie is je moeder? Achter de camera, want daar zit ik het meest op mijn plaats.”

HART VOOR bloemen

Recepten en fotografie ELKE ELSSEN

Al eeuwenlang maken bloemen mensen gelukkig. Bedwelmende geuren, vrolijke kleuren, het gezoem van bijen of gefladder van vlinders in de buurt. Wie wordt daar niet blij van? Maar hoe begin je nu aan je eigen bloemenhoekje of pluktuin? In *Hart voor bloemen* neemt Elke Elsen je mee naar haar tuin op het ritme van de seizoenen. Ze leert je over eenjarigen, tweejarigen, vaste planten en over het belang van krachtige (on)kruiden. Ook voorjaarsbloeiërs, zomerknollen en eetbare bloemen komen aan bod. *Hart voor bloemen* is een boek over de magie van het zaaien, kiemen, uitplanten, zien groeien en bloeien, knippen en verwerken van bloemen.



Hart voor bloemen, Elke Elsen,
Uitgeverij Manteau, 24,99 euro
> Win een exemplaar zie pag. 63.

VLIERBLOESEMIJS

Wie van roomijs houdt, gaat hier intens van genieten. Vlierbloesemijs heeft een zeer zacht aroma. Vlierbloesemschermen zijn maar een beperkte periode beschikbaar. Maar het zorgt er in elk geval voor dat je weer uitkijkt naar die heerlijke lentetijd.

INGREDIËNTEN

80 tot 100 g verse vlierbloesemschermen
900 g volle melk
400 g volle room (min. 33%)
1/2 vanillestokje
330 g kristalsuiker
6 eierdooiers
snuifje zout

Dag 1 Knip op een zonnige, droge middag vlierbloesemschermen vol stuifmeel. Leg de bloemetjes omgekeerd op keukenpapier of een handdoek zodat de bestjes eruit vallen. Spoel of schud de schermen niet af, want dan verlies je het stuifmeel en zo ook de smaakmaker voor dit heerlijke roomijs. Neem een weckpot van 1 liter en vul deze met de bloesemschermen. Overgiet de vlierbloesem met de melk en duw ze goed onder. Sluit je pot af en zet het geheel 12 uur in de koelkast. Zo krijgt de vlierbloesem de tijd om de melk te aromatiseren. Laat de vlierbloesems niet langer in de melk infuseren, want dan kan de smaak te overheersend worden. Het is even zoeken naar een goede balans.

Dag 2 Haal de pot met de vlierbloesemmelk uit de koelkast en roer nog even door. Het gele stuifmeel dat naar de bodem gezakt is, kan je zo weer mengen met de melk. Zeef de melk met de vlierschermen door een neteldoek in een pannetje. Breng de melk samen met de volle room, het vanillemerg, 230 g suiker en een snuifje zout aan de kook. Klop ondertussen de eierdooiers even los en voeg hierbij de overige 100 g suiker. Klop het ei-suikermengsel tot een luchtige massa. Als de melk net tegen het kookpunt aan is, giet je een klein beetje (ongeveer een kop) van dit warme melkmengsel bij de opgeklopte eierdooiers. Klop dit even goed door elkaar met een garde en giet dit geheel bij de warme melk. Zet de kookpot weer op het vuur en breng weer aan de kook. Blijf goed kloppen tot je een mooie binding krijgt. Neem een lepel en veeg met de bolle kant door de warme melkbereiding. Trek met je vinger een lijn op de lepel. Wanneer deze zichtbaar blijft en niet meer in elkaar loopt, is de bereiding klaar. Haal van het vuur en laat even afkoelen. Zet de bereiding opnieuw in de koelkast voor 24 uur. Zo kunnen de smaken zich goed vermengen.

Dag 3 Haal de melkbereiding uit de koelkast en roer voorzichtig door elkaar. Draai het ijs af in de ijsmachine volgens de instructies van het toestel. Bewaar dit toch wel speciale vlierbloesemijs in mooie glazen weckpotjes en werk af met enkele mooie vlierbloemetjes. Zet het vers gedraaide ijs nog een uurtje in de diepvriezer alvorens je het gaat uitlepelen.



FOCACCIA

Focaccia is een traditioneel plat brood uit het noorden van Italië. De deegbodem is te vergelijken met pizza, maar iets dikker. De smaak wordt versterkt met olijfolie en kruiden. Meestal wordt hij afgewerkt met tomaatjes, rozemarijn en zout, maar je kan er ook een creatiever schilderijtje van maken. Heerlijk op een zomerse dag in de tuin of bij een picknick!

AAN DE SLAG

Gebruik je normale recept voor het maken van focaccia of neem het recept van mijn blog. Ga tijdens de laatste rijstijd op zoek naar kruiden en eetbare bloemen. Knip verse kruiden zoals salie, tijm, rozemarijn, oregano en eetbare bloemetjes zoals klaproosjes, bonte salie. Spoel de kruiden licht af of veeg ze schoon met een keukenpapiertje. Maak met je vingers kuiltjes in het deeg en giet voorzichtig in elk kuiltje een beetje olijfolie. Strooi er kruidenzout over en beleg met de verse kruiden, bloemen en combineer met tomaatjes, rode ui, paprika...

Bak de focaccia volgens het recept. De bloemetjes die mee gebakken zijn, kunnen wat verschrompeld zijn en kan je eventueel vervangen door verse bloemetjes.

PESTO MET OOST-INDISCHE KERS

Deze pesto smaakt heerlijk op een verse pizza. Gebruik een laagje pesto in plaats van tomatensaus en beleg met verse kerstomaatjes.

INGREDIËNTEN

35 g Oost-Indische kers
(blad en bloem)
30 g basilicum
35 g pijnboompitten
45 g Parmezaanse kaas
1 teentje knoflook
sap van 1 citroen
olijfolie
kruidenzout en peper

WERKWIJZE

Knip op een droge dag 35 g verse groene blaadjes en bloemen van de Oost-Indische kers. Controleer altijd de achterkant van de blaadjes op eitjes of rupsen. Klop de bloemetjes af, zodat de bestjes eruit vallen. Spoel ze desnoods even snel af onder de kraan.

Blender of hak in een keukenrobot de blaadjes, bloemen, basilicum, pijnboompitten, kaas, knoflook en het citroensap samen met enkele eetlepels olijfolie.

Voeg wat olie toe als het mengsel te droog of te kruimelig is. Kruid af met peper en zelfgemaakt kruidenzout.

Proef en voeg naar smaak toe. Indien de Oost-Indische kers te pittig is, voeg dan wat extra basilicum toe. Als de pesto wat pittiger mag zijn, versnipper er dan wat extra bloemetjes door.

hoor er weer bij Goed hoorcentrum

Heb je het gevoel dat je minder goed hoort? Ben je op zoek naar gehoorbescherming? Wil je graag professioneel advies? Een enthousiast en ervaren team audiologen staat voor je klaar bij Goed hoorcentrum en zoekt samen met jou naar de beste hooroplossing.



gratis hoortest door een audioloog

Na de test bespreken we meteen de resultaten en de eventuele verdere stappen.

Maak snel je afspraak in een **Goed hoorcentrum** in je buurt, via www.goed.be/hoorcentrum of **03 205 69 20**.

8 troeven van Goed hoorcentrum

-  **gratis hoortest**, ook online
-  **advies** door gediplomeerde audiologen
-  discrete en innovatieve **hoorapparaten**, vrijblijvend op proef
-  uitgebreid aanbod **hoorhulpmiddelen** en **gehoorbescherming**
-  **5 jaar garantie** en **gratis onderhoud** op hoorapparaten
-  kwalitatief aanbod **batterijen** en **onderhoudsproducten**
-  **omniumverzekering** mogelijk
-  **begeleiding bij tinnitus**



ontdek wat Goed voor jou kan doen

Contacteer ons via www.goed.be/hoorcentrum of bel **03 205 69 20**.

samen met 



actie
nu € 129,95
~~€ 165~~

Pluggerz

muziekdoppen op maat

- op maat gemaakte oordoppen met muziekfilter
- je beschermt je gehoor en houdt de beleving en kwaliteit van de muziek intact

Maak snel je afspraak in een **Goed hoorcentrum** in je buurt, via www.goed.be/hoorcentrum of **03 205 69 20**.

* De actie is geldig t.e.m. 30 juni op muziekdoppen op maat. Niet cumuleerbaar met andere kortingen.

ReSound ONE

haal het beste uit je hoorapparaat



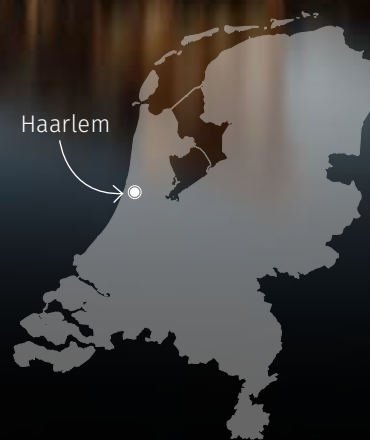
* De actie is geldig t.e.m. 30 juni bij aankoop van een set hoorapparaten ReSound One 9, ReSound One 7 of ReSound One 5. Enkel cumuleerbaar met CM-korting.

goed
thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apotheek

HAARLEM

de meest Vlaamse stad van Nederland

Tekst CHRIS VANRIET // Foto's LIEVE FRANS



Of je nu Vlaming of Nederlander bent, in Haarlem voel je je meteen thuis. Licht het aan de hartverwarmende gastvrijheid die je overal ondervindt of aan de Vlaamse invloeden die je pad kruisen? De landgenoten die wij ontmoeten, zowel de levenden als de doden (!), bevinden zich vooral in musea.

Stadsgids Lard van der Pal leidt ons door de gezellige binnenstad. “Enkele straten die in de jaren zeventig nog vrij gevaarlijk waren door de hoge criminaliteit, zijn nu quasi onbetaalbare woonbuurten”, beweert Lard. We lopen langs smalle, rijk bebloemde en oer-Hollandse straatjes die uitkomen op de Vijfhoek, en naar de Jopenkerk, vroeger Vestekerk, een voormalig vrijzinnige protestantse kerk. Vandaag kan je er Jopenbier drinken in het Grand Café of je menu laten vergezellen van een bijpassend biertje. Joop slaat op een oude inhoudsmaat van 112 liter

ofwel een vat bier. Het oude Jopenbier wordt sinds 1994 weer gebrouwen. In de Vlamingstraat werd uit Vlaanderen geïmporteerde lakense stof verwerkt. Haarlem heeft maar liefst twintig verschillende Hofjes waarvan er enkele op ons pad liggen. In de Hofjes mochten vroeger enkel oudere, alleenstaande vrouwen zonder inkomen wonen. Zij kregen gratis zorg. Deze armenhuisjes staan rond een gemeenschappelijke tuin en waren nauwelijks groter dan twintig vierkante meter. Ook vandaag nog vind je in de Hofjes uitsluitend ‘single ladies’.

Haarlemmer Olie

Het oude stadshart van Haarlem, de Grote Markt, wordt door velen als het mooiste plein van Nederland beschouwd. De historische gebouwen zoals het stadhuis en de Vleeshal dragen daar niet in het minst aan bij. Op dit voormalige ‘t Sant vonden tijdens de 13^e en 14^e eeuw ridderspelen plaats. Er stond een galg en de Vierschaar sprak er recht. De Vleeshal kreeg opvallende ornamenten op de trapgevels. Lieven de Key, de eerste Vlaming die ons pad kruist en een van de belangrijkste bouwmeesters van de

Hollandse renaissance, tekende dit gebouw en maakte hiervoor gebruik van de mooiste natuursteen uit het buitenland. De Grote of Sint-Bavokerk ertegenover noemen ze hier ook wel ‘Jan met de hoge schouders’ omdat de toren aan de kleine kant is in verhouding tot de rest van het gebouw. Zowel Pieter Teyler als Frans Hals kregen hier hun grafsteen. We steken de Gedempte Oude Gracht over en lopen de Gierstraat in. Op nummer 3 is Drogisterij van der Pigge gevestigd. De gaper boven de ingang kan je niet missen! Hier kan je nog steeds de beroemde Haarlemmer Olie kopen. Loop zeker even binnen en geniet van het interieur en de kruidengeur. Lard van der Pal: “Haarlemmer Olie



De Ovale Zaal van Teylers Museum werd door Einstein en Napoleon bezocht.

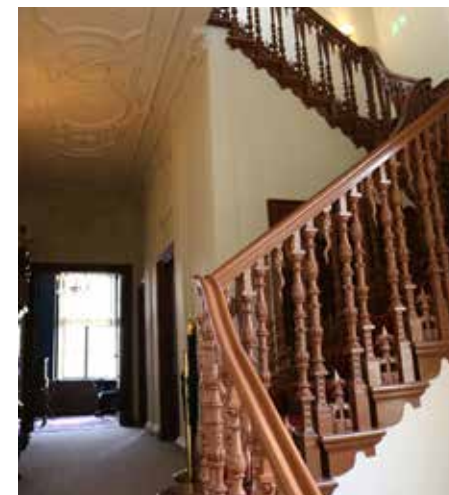
is een medicijn op basis van levertraan en een aantal kruiden. Het is zowat goed voor alles, werkt zowel inwendig als uitwendig en het helpt zowel tegen kaalheid als liefdesverdriet!”

Einstein en Napoleon

Het 18^e-eeuwse woonhuis van Pieter Teyler is veel meer dan een reis terug in de tijd. Enkele ruimtes behoren tot de best bewaarde historische interieurs van Nederland uit de 18^e eeuw. In de kasten staat nog het Chinees porselein waar Teyler zo dol op was. Je ontdekt er ook meer over de Verlichtings-idealen van Pieter Teyler en hun betekenis vandaag. Het gebouw is een echte tijdsmachine op zich. Het is tevens een daglichtmuseum. Teylers Museum opende al in 1784. Bezoekers kwamen binnen via de indrukwekkende marmeren gang van Teylers woning.

>>

Het interieur van Teylers Huis is authentiek gerestaureerd.



HET MUSEUM VAN DE VERWONDERING

Op het Nieuwe Kerkplein staat de eerste nieuw gebouwde Protestantse kerk van Haarlem, de Nieuwe Kerk. Je herkent haar aan de opvallende toren. Ook deze kerk werd begin 17^e eeuw gebouwd door Lieven de Key, evenals De Waag.

Op de hoek Lange Veerstraat/Korte Veerstraat bevindt zich het eerste winkelhuis in Haarlem uit 1899, gebouwd in opdracht van V&D. Op de gevel is nog te lezen welke waren dit eerste echte warenhuis aanbood, onder andere meubelen, mantels en kinderkonfektie. We lopen verder langs het Spaarne, een brede stadsgracht, en slaan linksaf richting Teylers Museum. Tijd voor een uitgebreid bezoek aan het museum van de Verwondering.

Gids Annelies: “Bankier Pieter Teyler was een man van de Verlichting. Hij geloofde dat ieder mens het recht heeft te streven naar vrijheid en geluk en dat dat zou leiden tot een betere wereld. Hij gaf vijf van zijn vrienden de opdracht om zijn idealen na zijn dood verder uit te dragen. Zij vormden een stichting die niet alleen mensen in armoede ondersteunt, maar ook kunst en wetenschap en de kennis van godsdienst bevordert.” Pieter Teylers Huis is al bijna 250 jaar het hoofdkwartier van deze stichting en zo één van de weinige plekken ter wereld waar de Verlichting tastbaar aanwezig is.



Deze schutters kijken bijzonder zelfverzekerd op de schilderijen van Frans Hals.

>> Het museum bestond toen alleen uit de Ovale Zaal waar beroemde gasten als Einstein, Napoleon en tsaar Alexander zich verwonderden over de nieuwste wetenschappelijke uitvindingen van dat moment. Ook jij zal met grote ogen naar de elektriseermachine kijken die 300.000 Volt kon opwekken. Langs de wanden staan kasten vol optische instrumenten, mineralen, fossielen, ... je weet niet wat je ziet! Dankzij het fortuin dat deze man naliet, konden al deze uitvindingen en experimenten bewaard blijven. Teylers was en is een plek om je eindeloos te verwonderen.

Dynamische schutters

Haarlem en Frans Hals zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het Frans Halsmuseum draagt de naam van de beroemdste kunstenaar uit Haarlem. Maar het museum is meer dan Frans Hals alleen. Hier hangen werken van een groot aantal andere meesters uit de 16^e en 17^e eeuw. In de tentoonstelling *Haarlemse Helden. Andere Meesters* treden juist deze ‘helden’ uit de eigen verzameling voor het voetlicht. Deze expo loopt tot 31 december 2022. Eveneens tot eind dit jaar kan je *Alle*

"SINT-BAVO AAN DE LEIDSEVAART KAN WEDIJVEREN MET DE SAGRADA FAMILIA EN DE SACRÉ-COEUR."

Schuttersstukken van Frans Hals bewonderen. Zij staan symbool voor wat wij later de ‘Gouden Eeuw’ zijn gaan noemen. Maar wie waren De Schutters? Zij vormden de ‘politie’ van de stad in de 17^e eeuw. Geen enkele schilder maakte zoveel schuttersstukken als Frans Hals. De afgebeelde figuren behoorden tot de elite van de Schutters, de bestuurders van de stad. Er zit enorm veel beweging en dynamiek in de schilderijen. Geen statige portretten maar levensgrote figuren die met een zelfzekere, bijna hooghartige blik naar de schilder kijken. Ze dragen prachtige zijden sjerpen en kanten kragen die rijkdom en welstand uitstralen. Voor het eerst in meer dan dertig jaar bracht men de zes Schuttersstukken allemaal samen in het Frans Hals Museum. Het enige werk waarvan Hals wel is begonnen, maar dat door Pieter Codde werd afgemaakt,

is *De Magere Compagnie*, normaal te zien in het Rijksmuseum. Tot op vandaag wordt er gespeculeerd wie welke figuren schilderde. Vergelijk de handen, de vaandels, de kragen en de sjerpen en trek je eigen conclusies.

De Nieuwe Bavo

We trekken op eigen houtje naar de koepelkathedraal, de tweede Bavo van Haarlem. Deze machtige kathedrale basiliek Sint-Bavo aan de Leidsevaart kan volgens onze stadsgids Lard wedijveren met de



Sagrada Familia en de Sacré-Coeur. Ze behoort in ieder geval tot de belangrijkste kerken ter wereld gebouwd tussen 1850 en 1950. Ze telt twaalf torens en een koepel van 65 meter hoog. Haar interieur imponeert ons wel. Liefst zestig kunstenaars droegen hieraan bij. Hoewel de kerk vele versieringen kent, straalt ze rust en eenvoud uit. Kunstminnaars komen ruim aan hun trekken met de glas-in-loodramen en kroonluchters van Han Bijvoet, de tegeltableaus van Jan Toorop, het moderne glas-in-lood van Jan Dibbets en glaskunst van Marc Mulders.

Vlamingen in Haarlem

Van 30 september 2022 tot en met 22 januari 2023 loopt in het Frans Hals Museum Hof de tentoonstelling *Vlamingen in Haarlem 1580-1660*. Momenteel heeft zo’n dertig procent van de inwoners in Haarlem een migrantenachtergrond.

>>



Lopen door oer-Hollandse straatjes.

BELEEF DE ACTIVA MIDWEKEN 'SENIORS' IN DE LEUKSTE VAKANTIECLUB!

ELKE MIDWEEK VAN 06/06 TOT 30/06 EN VAN 29/08 TOT 23/09/2022

Voor de actievelingen...

Even een midweekje ontspannen en stilstaan bij de kabbelende Ourthe of een bezige bever spotten... Laat jezelf los in de vrije natuur, het wérkt! Voor de actieve senioren is er heel wat leuks te doen in en rond Houffalize. Heerlijk wandelen of Nordic Walking in de gezonde boslucht van de Ardennen en een toffe workshop meepikken, dit kan allemaal tijdens onze Activa Midweken.

Aangeboden activiteiten:*

- Avontuurlijk wandelen door de bossen met gids (van maandag tot woensdag, wandelingen van ongeveer 1,5 uur met elke dag een ander thema)
- Initiatie Nordic Walking
- Workshop smartphone gebruik
- Dansavond...

Prijs vanaf € 306 pp/5n in halfpension (€ 330 in september)

*Programma onder voorbehoud van de weersomstandigheden en eventuele covid-overheidsmaatregelen.



Boek 5 nachten of meer en krijg maar liefst **20% korting** op je verblijf!

*aanbod onder voorwaarden, zie website.

www.vayamundo.eu | ☎ 078 156 100

VAYAMUNDO **HOUFFALIZE** | OOSTENDE | L'ESPINET-QUILLAN

vayamundo
Houffalize



De Vleeshal met opvallende ornamenten op de trapgevel.



In de Hofjes wonen uitsluitend alleenstaande vrouwen.

>> Rond 1625 was dat ongeveer vijftig procent. Velen daarvan kwamen uit de Zuidelijke Nederlanden. Na het Beleg van Haarlem in 1573 nodigde het stadsbestuur Vlamingen uit om de stad weer op te bouwen. En na de Val van Antwerpen in 1585 zochten veel mensen hun toevlucht tot Haarlem. Ze brachten hun kennis van nieuwe ambachten en kunstvormen mee. Deze tentoonstelling belicht de verhalen van Vlaamse kunstenaars in Haarlem in de periode 1580-1660. Aan de hand van het persoonlijke verhaal van vijf bekende kunstenaars (Lieven de Key, Karel van Mander, Frans Hals, Esaias van de Velde en Pieter Claesz) ontdek je hoe Vlaamse immigranten de kunstwereld en de stad Haarlem veranderden. 



Altijd gezellig op de zaterdagmarkt, op de Haarlemse Grote Markt.

Info

VVV Haarlem, Grote Markt 2, Haarlem, +31(0)23 531 73 25, www.haarlem.nl. Bij het VVV kan je stadswandelingen ophalen en alle info over de genoemde monumenten en musea. Er is zelfs een wandeling langs Vlaamse sporen.



Win een overnachting voor twee

Wij logeerden in het sfeervolle **Carlton Square Hotel** aan de rand van de binnenstad. Rustig gelegen en toch op wandelafstand van alle monumenten en musea. **Doe mee aan de prijsvraag en maak kans op een gratis verblijf in dit hotel.**
> Kijk blz. 63.



"Politieke spelletjes spelen op de kap van mensen in kwetsbare situaties vind ik één van de ranzigste dingen die je kan doen, maar heel wat politici doen dat blijkbaar graag."

KAROLIEN HUYGCHE

‘JE GELUK ZIEN EN ERKENNEN VIND IK HEEL BELANGRIJK’

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANÇOIS DE HEEL

Karolien Huyghe (41), een Antwerpse mama van twee 2 zonen en getrouwd met Phyllis, volgt voluit haar intuïtie en kan niet tegen onrecht. Als geëngageerde, intelligente vrouw wil ze mensen de kans bieden om elkaar te ontmoeten om zo meer impact te hebben op het samenleven in hun buurt en gemeente. Dat doet ze als stadcoördinator van beweging.net in Antwerpen. "Wat er in de wereld gebeurt, doet me heel veel verdriet," vertelt ze, "maar ik ben dankbaar, dat we er iets aan kunnen doen."

Een durfal

“Ik ben opgegroeid in Reet (Rumst). Met de meeste van mijn vriendinnen ben ik al dertig jaar bevriend, ik ken ze van het dorpschooltje en van Chiro Aurora. Ik ben daar tevreden mee en heb niet de behoefte om veel extra vrienden te maken. Ik ben de tweede uit een gezin met vier kinderen. Mijn ouders zijn al meer dan veertig jaar samen. Mijn papa is advocaat en politicus, hij was dertig jaar schepen (CD&V) in Rumst waarvan een periode burgemeester. Hij was niet vlot in handjes schudden, wel intelligent en rechtlijnig, een harde werker die beleid wilde voeren. Mijn mama is romanist, ze gaf Franse les en ze bestuurde het gezin. Zij is altijd enthousiast. Staat tussen de mensen. De Huyghe's zijn nogal luidruchtig. We speelden. We vochten. En leerden te delen. Ik ben een perfecte mengeling van mijn ouders, fysiek en karakterieel. Ik ben liever dan de meeste mensen denken, wil zorgen en andermans problemen oplossen. Dat laatste heb ik moeten afleren. Ik moet luisteren en niet altijd meteen in actie schieten. Maar ik ben intuïtief. Ik durf. Als ik op fietstocht met mijn fietsclub De Stappers een brug zie waar je van kan bungeejumpen, dan doe ik dat. Ook in mijn relaties met anderen ben ik soms ondoordacht. Ik ben totaal geen alleen-persoon. Mijn moeder was actief bij Femma, mijn vader in de politiek, en ik verkocht samen met vriendjes of broer en zussen stiftjes voor de Damiaanactie. Het schrijven-de onrecht in de wereld vond ik altijd vreselijk. Maar ik groeide op in het vooruitgangsoptimisme van de jaren '90, de Koude Oorlog was voorbij, wij zouden alle honger uit de wereld bannen. Vandaag ben ik een illusie armer. Maar wel zeer bewust dat ik geluk heb gehad. Mijn oma zei altijd: 'Je kiest niet waar je wieg staat.'”

Uit en bij elkaar

“Wanneer ik heb ontdekt dat ik op vrouwen viel? Dat is een keimoeilijke vraag. Iets in mij zegt dat ik het altijd al wist, maar ik stopte het ook weg. Ik werd wel verliefd op meisjes en vrouwen, vanuit een bepaalde fascinatie,

niet zozeer omdat ik een fysieke aantrekkingskracht voelde. Ik moest de banden met mijn familie en mijn dorp doorknippen, voor ik aan mijn beste vriendin op reis in Lissabon kon vertellen dat ik lesbisch was. ‘Vertel eens een geheim’, zei ze me, en ik begon te wenen. Ik was toen twintig. Mijn ouders reageerden heel goed, die angst dat ik hen zou teleurstellen was niet nodig geweest. Mijn mama, aan wie ik alles vertel, vroeg zich alleen bezorgd af of ik een ‘normaal’ gezin en kinderen zou kunnen hebben. Mijn papa, met wie ik het niet echt heb besproken, had het al een tijdje door, denk ik. Ik ben ook een voetballertje hé (*lacht*).

Ik ben heel dankbaar dat ik in Antwerpen 2022 leef, en met mijn vrouw hand in hand over straat kan lopen. Op reis in de Balkan en op veel andere plekken zou ik dat nooit doen. Als ik solliciteer denk ik na, wanneer en hoe ik daarover iets ga vertellen. En ook op school moet ik het uitleggen. Mijn oudste zoon Emile (9,5 jaar) heeft twee echte mama's: een genetische mama (mijn ex) en ik, wiens achternaam hij draagt. Maar hij heeft ook een plusmama (Phyllis), een pluspapa (de huidige man van mijn ex), een klein broertje Léon in zijn ene gezin en een klein broertje Cesar, bij ons dus in zijn andere gezin. Maar voor Emile zijn Léon en Cesar gewoon zijn twee broertjes. En dat is wat telt. Niet de complexiteit van ons gezin, maar de liefde tussen die ventjes.

Rationeel kan ik intussen goed om met de scheiding, emotioneel is het lastig je kind een week niet te zien. Ik werk hard in die week dat Emile er niet is, om meer tijd voor hem te hebben in de week dat hij er is. Ik wil over niemand oordelen, maar het belangrijkste is je kinderen goed te omringen. Laat ze niets merken van jouw verdriet en frustraties. Vroeger bleven mensen misschien te lang samen, nu gaan we misschien te snel uit elkaar. Tussen mijn ouders was het ook niet altijd peis en vree, maar het is schoon om zien waar die, ondanks pieken en dalen, na veertig jaar staan. Je geluk zien en erkennen vind ik heel belangrijk. Ik ben tevreden met mijn twee kinderen. Ik heb

vrienden die er geen hebben, en dat is verschrikkelijk.”

Studies en werk

“Van Reet naar de stad was een avontuur. Seks, drugs en rock&roll (*lacht*), alleen wonen, mijn goesting doen en met mijn vrienden een familie vormen: ik heb me rot geamuseerd. Ik studeerde geschiedenis. Daarna deed ik nog een master journalistiek. Na verschillende jobs kwam ik terecht op het kabinet van Spaschepen Leen Verbist (ontwikkelings-samenwerking) waar ik me in mijn sas voelde. Tot in 2012 de NVA-golf over de stad spoelde, en ik in de administratie terechtkwam. Dat was niets voor mij, maar wel een cadeau die me de kans gaf veel tijd met mijn pasgeboren zoon Emile door te brengen. Tot ik in 2015 bij beweging.net (het ACW dat net van naam was veranderd) aan de slag kon.”

Gastvrij Antwerpen, de grote omarming en vast-goed

“2015 was het jaar van de vluchtelingencrisis. Politieke spelletjes spelen op de kap van mensen in kwetsbare situaties vind ik één van de ranzigste dingen die je kan doen, maar heel wat politici doen dat blijkbaar graag. Het is makkelijker natuurlijk dan echte oplossingen aanbieden. En dat terwijl we gewoon een opvangcrisis hadden, als direct logisch gevolg van het jarenlang afbouwen van het aantal opvangplaatsen. Rwanda, Joegoslavië in de jaren '90: dat waren crisissen. En Oekraïne nu. Soit, ik nam toen als nieuwe kracht bij beweging.net contact op met Vluchtelingenwerk Vlaanderen, 11.11.11, het Internationaal Comité en vele anderen, en startte Gastvrij Antwerpen op. Ons doel was tweeledig. We gaven correcte info. Mensen die hier toekomen krijgen geen leefloon, en geen voorrang voor een sociale woning, ze krijgen brood, bed en bad. En we zetten in op niet evidente ontmoetingen op microniveau. We dronken een glas, aten samen chili, maakten muziek en riepen de hele stad, het land en de wereld op tot een menselijker migratiebeleid.

Daarna volgde De Grote Omarming. Met vele tientallen verenigingen en meer dan 12.000 mensen vormden we een mensenketting met 12 ankerpunten en thema's die van Antwerpen een mooiere en positieve stad konden maken. Meer divers, gastvrij, zonder armoede, met een betere huisvesting, meer groen, een vlotte mobiliteit en propere lucht. Een stad met aandacht voor kunst en cultuur, en meer solidariteit tussen Noord en Zuid. Helaas kregen we in 2018 en 2019 twee keer een kaakslag bij de verkiezingen. Ik ben daar een paar maanden niet goed van geweest.

Vandaag ben ik bezig met het project Vast-goed. Als beweging.net is het onze taak mensen en verenigingen ruimte en kansen te geven om, vanuit samen afgesproken waarden als solidariteit en duurzaamheid, iets te doen dat hun buurt en hun leven beter maakt. Gewone verenigingen krimpen en verouderen. Maar het vrijwilligerswerk is niet kleiner.



"VOOR EMILE ZIJN LÉON EN CESAR GEWOON ZIJN TWEE BROERTJES. WAT TELT IS DE LIEFDE TUSSEN DIE VENTJES, NIET DE COMPLEXITEIT VAN ONS GEZIN."

Mensen sluiten liever een straat af en organiseren een barbecue als actie tegen het drukke verkeer, dan te vergaderen. Ze willen iets doen. Zo zie ik hoe bijvoorbeeld Het Internationaal Comité groeit en

bloeit. Zij organiseren huiswerkbegeleiding, sport en spel op het grasplein voor hun blok, knutselactiviteiten. Maar ze hebben geen lokaal.

Mijn droom is dat we tegen 2030 in Antwerpen minstens tien plekken kunnen creëren waar mensen en verenigingen samen gebruik van kunnen maken. Een soort parochiehuizen 2.0 (er is veel leegstaand patrimonium in de stad) met ontmoetingsruimten en kantoren voor mensen uit de buurt, Fietsbiebs en de sociale kruideniers, met socioculturele verenigingen als Femma en OKRA, maar ook met scholen en voorzieningen voor mensen met een beperking, met dienstverlenende partners als de mutualiteit en vakbond en heel veel anderen. Plekken waar kwetsbare mensen op een laagdrempelige en vriendelijke manier geholpen kunnen worden, maar evenzeer op hun talenten aangesproken worden – door koffie te zetten, te koken, fietsen te herstellen of door gewoon het zonnetje in huis te zijn.”

Koester elk thuismoment.





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)

26

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?

REGIO

REGIO

REGIO

REGIO

REGIO

REGIO

REGIO

STIJGENDE PRIJZEN WOONZORGCENTRA ONAAANVAARDBAAR VOOR OKRA

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

REGIO

De toenemende inflatie raakt iedereen. OKRA maakt zich echter zorgen over de stijgende prijzen in de woonzorgcentra. De discussie laaide enkele weken geleden op toen het Zorgbedrijf Antwerpen aankondigde dat ze hun dagprijzen binnenkort met 8% verhogen. Ook andere woonzorgcentra kondigden intussen fikse verhogingen aan. Aan de basis van deze stijgingen ligt de gestegen energiefactuur met effect op de index. De Vlaamse regering stond toe dat de woonzorgcentra dit jaar hun prijzen 2 keer aan de gestegen index mogen aanpassen in plaats van de gebruikelijke jaarlijkse aanpassing. Voor de bewoners worden de dagprijzen hierdoor onbetaalbaar.

Vanuit OKRA zijn er drie actuele eisen naar de overheid om de dagprijzen terug betaalbaar te maken:



- Een federale tussenkomst voor de gestegen energiefactuur, ook voor de bewoners. De bewoners zijn tot hiertoe uitgesloten van de 100 euro verwarmingspremie die elke Belg ontvangt voor de gestegen energieprijzen. Op aandringen van OKRA neemt o.a. minister Van Petegem stappen in de goede richting, maar we zijn er nog niet. We volgen de besluitvorming van de federale regering op de voet.
- De automatische toekenning van het zorgbudget voor ouderen met een zorgnood voor rusthuisbewoners. Dit werd mede dankzij het lobbywerk van OKRA ingeschreven in het Vlaams regeerakkoord. Na een automatisch inkomensonderzoek kan de tussenkomst voor een opname in een woonzorgcentrum hierdoor oplopen tot 513 euro per maand. De minister wil dit evenwel pas invoeren in 2024. OKRA is de druk aan het verhogen om dit al begin 2023 door te voeren.

- Ten slotte wordt het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden – de vroegere zorgverzekering – vandaag al automatisch toegerekend aan al de rusthuisbewoners. Deze tussenkomst bedraagt momenteel 130 euro. Probleem is dat deze uitkering niet geïndexeerd wordt. Indien ze de laatste 10 jaar geïndexeerd zou geweest zijn, zou ze vandaag 156 euro moeten bedragen. Hier moet enerzijds een directe verhoging voor ingevoerd worden en anderzijds moet ze vanaf dan automatisch de index volgen.

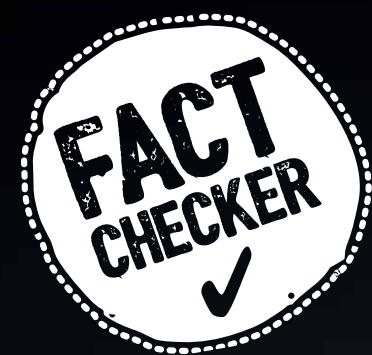
Deze drie eisen blijven we permanent op de politieke agenda zetten, want ze maken een verschil voor de kwetsbaarste ouderen onder ons.

DE LAGE PENSIOENEN IN BELGIË BLIJVEN EEN DOORN IN HET OOG VAN OKRA.

Maar ook voor ouderen die niet in een woonzorgcentrum verblijven, blijft OKRA strijden. De lage pensioenen in België blijven een doorn in het oog van OKRA. De aangekondigde pensioenhervorming staat eveneens bovenaan de radar van de OKRA- en CM-pensioendiensten.

mark

VERMINDERT DONKERE CHOCOLADE HET RISICO OP HART- EN VAATZIEKTEN?



NIET
WAAR

Van sommige claims zou je zo graag hebben dat ze echt waar zijn. Zoals dat donkere chocolade het risico op hart- en vaatziekten vermindert. We willen de pret niet bederven, want er zweeft inderdaad een zweem van gezondheid rond pure chocolade. Toch is het absoluut geen goed idee om donkere chocolade nu à volonté naar binnen te werken.

Dat donkere chocolade gezond is, doet al heel lang de ronde. Wel, laat ons beginnen met het 'goede' nieuws. Chocolade wordt gemaakt van cacaopoeder, cacaoboter en suiker. Daarnaast voegt men vaak andere ingrediënten toe, zoals melkpoeder, emulgatoren of smaakstoffen. Er zijn aanwijzingen dat een matig gebruik van cacaopoeder of donkere chocolade het risico op hart- en vaatziekten vermindert door het hoge gehalte aan flavanolen. Dat zijn antioxidanten die een positief effect hebben op de bloedvaten. Hoe hoger het percentage cacao in de chocolade (dus: hoe donkerder of puurder de chocolade), hoe hoger het flavanolengehalte.

Maar nu het slechte nieuws. Tijdens het productieproces van chocolade gaat helaas een groot deel van de flavanolen verloren. Hierdoor heb je absoluut geen idee hoeveel flavanolen de chocolade die je in de supermarkt koopt uiteindelijk bevat. Flavanolen vind je trouwens ook terug in heel wat andere voedingsmiddelen zoals thee, groenten, fruit en peulvruchten waarvan het gezondheidseffect duidelijk bewezen is.

Cacaobonen.



Cacaopoeder

Terug naar de chocolade. Die bevat dus flavanolen, maar ook veel verzadigd vet, toegevoegde suiker en calorieën. Bij melk- en witte chocolade is het suikerpercentage het hoogst met zo'n 50-60%. Pure chocolade bevat circa 40% suiker. Over het algemeen geldt: hoe minder suiker, hoe meer cacao én vet. Pure chocolade bevat dan wel weinig suiker, maar is vaak wel vetter. Gemiddeld is zo'n 40 tot 50% van een reep zeer pure chocolade vet. Bij melkchocolade is dat ongeveer een derde. Dit vet komt uit de cacaoboter en de melk.

ALS JE EENS ZIN HEBT IN EEN CHOCOLADESMAAK, KIES DAN VOOR EEN MINIMAAL BEWERKT PRODUCT ZOALS CACAOPOEDER OF CACAONIBS.

Suiker en vetten kunnen zorgen voor gewichtstoename en het risico op hart- en vaatziekten juist verhogen. Af en toe een stukje pure chocolade kan geen kwaad. Toch eet je er best niet te veel van, want de mogelijke gunstige effecten van chocolade wegen niet op tegen de schadelijke effecten van een te hoge inname. Als je eens zin hebt in een chocoladesmaak, kies dan voor een minimaal bewerkt product zoals cacaopoeder (bv. toegevoegd aan warme melk in plaats van kant-en-klare gesuikerde chocolademelk) of cacaonibs (dit zijn kleine stukjes gedroogde en gefermenteerde cacaobonen zonder de buiten-schaal). Kleine hoeveelheden volstaan. ■

Bron: Gezondleven.be

Gebruiken en gewoonten zijn van alle tijden. Sommige verdwijnen, andere blijven lange tijd deel uitmaken van ons leven. En bepaalde tradities kennen zelfs een tweede leven. In deze rubriek houden we elke maand een springlevende traditie tegen het licht. Het rijke verenigingsleven in ons land is deze keer aan de beurt.

NAAR SCHATTING 1 OP 8 VLAMINGEN
IS VRIJWILLIGER IN EEN VERENIGING

“TIJDENS EEN CRISIS BLIJKT DE CRUCIALE ROL VAN VERENIGINGEN”



Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's OKRA

Bier, chocolade en Manneken Pis, we kennen de clichés wel als het over ons land gaat. Maar het sterk uitgebouwde verenigingsleven is even goed typisch Vlaams en Belgisch. De helft van de Vlamingen is lid van een vereniging. Het verenigingsleven is hier dan ook sterk uitgebouwd, met vertakkingen in de volledige samenleving. Een blik op de geschiedenis leert dat verenigingen veel ouder zijn dan vaak wordt gedacht.

“Vaak situeert men het ontstaan van het verenigingsleven in de late 18e, begin 19e eeuw met de industriële revolutie en de opkomst van het modern kapitalisme”, zegt Christa Matthys, beleidsmedewerker bij de Verenigde Verenigingen. “Maar veel historici verwijzen naar de middeleeuwen, en dan vooral de gilden en de ambachten in de steden. Zeer typisch voor de Zuidelijke Nederlanden is dat het hier niet enkel om economische gezelschappen ging, maar dat het ook politieke instellingen waren. Zeker vanaf de late 13e eeuw en de 14e eeuw stimuleerden de gilden en ambachten stedelijke revoltes om zo door te dringen tot de stadsbesturen en daar een invloed uit te oefenen. Dat ging met ups en downs, maar zo ontstond een traditie waarbij stedelijke elites inspraak kregen in het stedelijk beleid.”

“De traditie van burgers die zich verenigden en een politieke rol opnamen, bleef ook in de vroegmoderne periode bestaan. De basis was gelegd: door revoltes, maar ook door dialoog ontstond een cultuur van lobbyen. Vanaf 1791 was er de wet-Le Chapelier. Die verbood groeperingen, coalities en coöperaties die lonen en prijzen beïnvloedden. Eigenlijk was ze gericht tegen de ambachten en de gilden, die een heel gesloten systeem vormden. Met de wet werden de gilden en ambachten de facto afgeschaft, maar heel die cultuur van overleg en discussie leefde door. Pas in 1921, met de wet op de vzw's, kwam er een nieuw wettelijk kader.”

Nieuwe vormen van verenigingsleven

“Vanaf het einde van de 18e eeuw zorgden de industriële revolutie en deels verbonden maatschappelijke omwentelingen voor nieuwe, meer gediversifieerde vormen van verenigingsleven. Die hadden nog steeds een politieke rol, maar de accenten verschoven wel. De arbeidersbeweging kwam op gang en er waren fenomenen als de secularisering, de eerste feministische golf, het algemeen stemrecht. Zo zorgde het algemeen stemrecht ervoor dat men de kiezer aan zich wilde binden. Politieke partijen waren een soort massaorganisaties met eigen scholen, ziekenhuizen, pers, vrijetijds- en vrouwenorganisaties. Die verzuiling was er in de katholieke en de socialistische zuil, later ook in de liberale. Het verenigingsleven breidde zich heel sterk uit naar veel

Bota
relax 280



compressiekousen

BOTA RELAX 280 is een compressiekous die de bloedsomloop stimuleert en u maximaal comfort geeft. De kous is medisch getest: de druk is het hoogst rond de enkel en vermindert naar boven toe.

BOTA RELAX 280 & BOTA RELAX 280 KATOEN

- Verlicht zware of vermoeide benen bij langdurig zitten of rechtstaan
- Bevordert de recuperatie bij wandelen, lopen en fietsen
- Vermindert het risico op trombose bij reizen

Tips & tricks

- Voldoende bewegen
- Draag platte schoenen en losse kledij
- Benen niet kruisen
- Wisseldouches met koud en warm water
- Benen omhoog leggen

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel



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



“De verzuiling zorgde ervoor dat je van geboorte tot laatste levensadem terechtkon bij organisaties die gebonden waren aan een bepaalde levensbeschouwing.”

>> bredere bevolkingsgroepen. En met de feministische golf ook meer naar vrouwen. In de middeleeuwen en de vroegmoderne periode bleef het bijna uitsluitend beperkt tot de elites en de hogere middenklasse, en tot mannen. De verzuiling zorgde ervoor dat je van geboorte tot laatste levensadem terechtkon bij organisaties die gebonden waren aan een bepaalde levensbeschouwing.”

“De overheid wilde de vrijetijdsbesteding wat reguleren en voorzorg een kader voor de sociaal-culturele verenigingen. Die zorgden ervoor dat mensen elkaar konden ontmoeten, dat ze aan zelfontplooiing konden doen, dat de vrije tijd een beetje gekanaliseerd werd. De socialistische minister Jules Destrée riep in de jaren '20 de gesubsidieerde vrijheid in het leven. Verenigingen kregen subsidies, maar inhoudelijk kwam de overheid niet tussen. Ik denk dat daarin een van de verklaringen ligt waarom er zo'n sterk verenigingsleven is, los van tradities die al sinds de middeleeuwen spelen. Dat is het principe van de subsidiariteit: de overheid moet pas optreden als individuen en organisaties van burgers niet langer in

staat zijn om zaken op te lossen. Het middenveld kan daardoor een dubbele rol spelen, misschien een enigszins paradoxale rol, waarbij het specifieke diensten kan verlenen aan de overheid, ondersteund door subsidies. Denk bijvoorbeeld aan een daklozenopvang of de uitbetaling van werkloosheidsuitkeringen. Maar tegelijkertijd verdedigen die verenigingen ook de rechten van burgers en stellen ze zich kritisch op naar het beleid. Dat is een moeilijke positie, want ze zijn ook voor een deel financieel afhankelijk van de overheid.”

Uniek in Europa

“Cijfers van de Vlaamse overheid tonen aan dat het verenigingsleven vandaag nog heel belangrijk is. Ongeveer de helft van de inwoners van Vlaanderen zou aangesloten zijn bij een vereniging. Dat zijn officiële cijfers, maar er is ook heel veel niet-geregistreerd engagement, waarschijnlijk liggen de werkelijke cijfers nog hoger.”

“Naast vzw's zijn er ook feitelijke verenigingen of burgerinitiatieven die misschien één keer per jaar pak-

weg een speelstraat of een schoolfeest organiseren. Die zaken blijven vaak onder de radar. Vlaanderen in het bijzonder, maar heel België, heeft een sterk uitgebouwd verenigingsleven en is daar in Europa wel uniek in.”

Flexibel en innovatief

“De verenigingen kennen belangrijke uitdagingen. De politieke rol van het middenveld is een aandachtspunt. Die staat onder druk door de concurrentie tussen middenveld en commerciële spelers. De expertise in een thema of doelgroep wordt niet steeds gewaardeerd. De planlast en administratieve druk vormen een tweede aandachtspunt. Voor kleine organisaties is dat een probleem, zeker als ze volledig draaien op vrijwilligers. Soms is die administratie zelfs compleet zinloos. Ten derde heb je de diversiteit van het verenigingsleven. Je hebt de klassieke verenigingen en de burgerinitiatieven. Maar je hebt ook diversiteit op vlak van mensen die verenigingen bereiken. Sommige verenigingen zijn nog zeer 'wit'. Ten slotte is er ook nog het veranderende engagement. Langdurig vrijwilligers binden is moeilijker geworden. Maar dat zie je ook op de betaalde arbeidsmarkt, mensen veranderen sneller van job.” “Tijdens maatschappelijke crisissen zoals rond corona en Oekraïne blijkt de cruciale rol van het middenveld heel sterk. Kijk maar hoe de jeugdsector op zoek gaat om kinderen en jongeren uit Oekraïne te ondersteunen. Tijdens corona zag je hoe verenigingen zeer flexibel en innovatief waren om hun leden toch te bereiken. Verenigingen werken aan het politieke bewustzijn van doelgroepen die door de politiek minder worden bereikt, maar door het middenveld wel. Zeker nu de opkomstplicht bij de gemeenteraadsverkiezingen is afgeschaft, is dat nodig.”

Kom op
tegen Kanker

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

U leest het in onze gratis gids!

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



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

Bestel de gids via komoptegenkanker.be/nalaten of vul deze antwoordstrook in.

☐ De heer	☐ Mevrouw
Voornaam	
Naam	
Straat	
Nummer	
Bus	
Postcode	
Gemeente	

**Stuur de ingevulde antwoordstrook in een gefrankeerde envelop naar:
Kom op tegen Kanker vzw, Koningsstraat 217, 1210 Brussel.**

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

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

FRANKRIJK, DE DERDE RONDE

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Op 24 april is in Frankrijk Emmanuel Macron herkozen voor een tweede ambtstermijn als president. Met 58,54% van de uitgebrachte stemmen versloeg hij, net als in 2017, Marine Le Pen van het uiterst rechtse Rassemblement National (RN). In juni trekt Frankrijk weer naar de stembus, voor een nieuw parlement.

De uitslag van de presidentsverkiezingen leert dat de twee partijen die decennialang het politieke landschap gedomineerd hebben van de kaart geveegd zijn. Aan de conservatieve kant van het spectrum behaalt Valérie Pécresse van *Les Républicains* (LR) in de eerste ronde 4,78% van de stemmen. Ze heeft vijf miljoen euro schulden gemaakt, krijgt vanwege haar slechte uitslag haar verkiezingsuitgaven niet terugbetaald en is aan *crowdfunding* toe. Dat rest er van het gaullisme, dat zestig jaar lang zijn stempel op de politiek gezet heeft.

Anne Hidalgo, die opkwam voor de socialisten, klokte af op 1,75%. Maar twee van de negen andere kandidaten doen het slechter! In Parijs hebben 22.901 kiezers hun stem op haar uitgebracht. Toen de Parijzenaren haar twee jaar geleden tot burgemeester verkozen, waren dat er 224.790, tien keer meer! De afgang van de *Parti socialiste* (PS), vijf jaar terug ingezet aan het einde van de ambtsperiode van François Hollande, is tot een debacle uitgegroeid.

Wat verklaart de afgang van de PS? Ze heeft zich verloren gereden op het pad van het neoliberalisme en mikt op een hoger geschoold publiek. Dat ze van rechten voor minderheden, zoals met het homohuwelijk, een strijdpunt gemaakt heeft, houdt haar traditionele kiezers, bekommerd om hun loon en pensioen, minder bezig.

Driestromenland

De twee centrumpartijen, zowel rechts als links, zijn als het ware leeggezogen. Extreem en radicaal rechts komen uit op ruim 35% van de stemmen, radicaal links en de communisten op meer dan een kwart. In de tweede ronde zijn 28% van de kiezers niet komen opdagen, dat zijn er meer dan de ruim dertien miljoen die voor Le Pen gestemd hebben. Drie miljoen hebben de moeite genomen om hun biljet in de urne te stoppen zonder een keuze te maken of door het ongeldig te maken. Tel je dat samen, dan merk je dat een meerderheid zich afgewend heeft van de politieke stromingen die elkaar bij het bestuur van het land sinds 1958, bij de terugkeer van Charles de Gaulle, afgewisseld hebben. Een grotere blik van ontevredenheid met de gang van zaken is onmogelijk.

"DE UITSLAG VAN DE PRESIDENTSVERKIEZINGEN LEERT DAT DE TWEE PARTIJEN DIE DECENNALANG HET POLITIEKE LANDSCHAP GEDOMINEERD HEBBEN VAN DE KAART GEVEEGD ZIJN."

Frankrijk is nu een driestromenland. Macron vertegenwoordigt in het centrum het liberale gedachtegoed en dreigt er de LR te vervangen. Hij scoort het best in het westen van het land, vroeger een christendemocratisch bolwerk, in de steden, bij ouderen en de meer begoeden. *'De president van de rijken'* noemen zijn tegenstanders hem, niet helemaal onterecht.

Rechts van Macron trekt Le Pen almaar meer kiezers aan. Ze staat sterk in het noorden, het ter ziele gegane bastion van industriearbeiders en mijnwerkers, het rurale Frankrijk én het Middellandse Zeegebied. Ze ligt goed bij mensen die laag opgeleid zijn en het niet breed hebben, niet mee zijn met de globalisering of daarvoor bang zijn, bij wie een thema als koopkracht, dankbaar overgenomen van de socialisten, aanslaat.

Aan de linkerzijde werpt Jean-Luc Mélonchon, als derde geëindigd in de eerste ronde, zich met zijn *La France insoumise* op als de grondlegger van een herstichte socialistische partij. Zijn publiek vindt hij in de ruime gordel rond Parijs, waar veel mensen uit de migratie gehuisvest zijn, en de overzeese departementen, en bij jonge en klimaatbewuste Fransen.

Parlementsverkiezingen

Wat voor een *Assemblée* dat in juni geeft, is een grote vraag. Het meerderheidsstelsel -wie er in een kiesdistrict het grootste aantal stemmen achter zijn naam krijgt, wint de zetel, de anderen vallen uit de boot- bevoordeelt de grote partijen en is een hinderpaal voor de kleinere en

de nieuwkomers. Macron had beloofd om een gedeeltelijke evenredige vertegenwoordiging in te voeren, zoals in België, maar heeft het parlement zijn ontwerp nooit voorgelegd.

In 2017 heeft Macrons pas uit de grond gestampte *La République en marche* (LREM) de absolute meerderheid verworven, met overlopers van LR en PS en een reeks onbekenden. Of ze dat kan herhalen? De LR behield toen 112 van haar 185 zetels, maar de PS viel van 258 op 30. Le Pen, toch goed voor een derde van de stemmen bij de presidentsverkiezingen, maakte met een groep van hooguit acht verkozenen haar intrede in de *Assemblée*. Geen enkele groene van *Europe Ecologie Les Verts* had daarin zitting.

Deze keer is Macron geen onbeschreven blad meer. Hij heeft kiezers tegen zich in het harnas gejaagd, zeker wie aan de linkerkant in zijn aanpak geloofde. De opstand van de gele hesjes zit nog vers in het geheugen. Dat gaat hem parten spelen. Bovendien is LREM onderhevig geweest aan afsplitsingen. Wat kan helpen is dat politici van de LR het zinkende schip verlaten en overstappen.

Anderen koesteren het idee om de rechtse meerderheid op de been te houden door met LREM, dat onder zijn nieuwe naam *Renaissance* naar de kiezer trekt, een coalitie te sluiten. Dat zou een primeur zijn.

Maar schrijf de LR niet te gauw af. Bij de verkiezingen verleden jaar hield de partij stand in zeven van de dertien regio's. Een jaar daarvoor was ze bij de gemeenteraadsverkiezingen als grootste uit de bus geko-

men. De LR heeft een plaatselijk netwerk met sterke figuren, die haar een kanseliersbonus opleveren. Zo'n zuil, waar nieuwe tenoren als vanzelf opborrelen, ontbeert LREM. Dat heeft ze tot haar scha en schande ondervonden. Ook bestaat de kans dat door het groeiende succes van Le Pen het RN extra zetels verovert, ten koste van LREM.

Vergelijkbaar is de toestand bij de PS. Ze bestuurt nog altijd vijf regio's en naast Parijs flink wat steden en gemeentes. De socialisten zijn ingegaan op de oproep van Mélonchon, die samen met hen, communisten en groenen als *Nouvelle Union populaire écologique et sociale* de stemmen op links, 32% in de eerste ronde van de presidentsverkiezingen, wil verzilveren in een groot aantal zetels. Voor de verdeelde PS en de groenen, die in steden als Bordeaux en Lyon de burgemeester leveren, biedt het de kans om zich op de nationale kaart te zetten.

Lukt Mélonchon zijn pokerzet, dan is hij kandidaat-eerste minister. Voor hem zijn de parlementsverkiezingen de derde ronde, de laatste mogelijkheid om een ander, sociaal beleid te voeren. Zijn nadeel? Net als LREM heeft ook zijn partij nauwelijks plaatselijke afdelingen. Frankrijk staat op 12 en 19 juni voor een beslissende keuze. ■



SCHRIJFSTER ELINE TRENSON
VRAAGT MET ROMAN
MEER RESPECT VOOR OUDEREN

“OUDEREN HEBBEN IN ONZE MAATSCHAPPIJ NOG STEEDS EEN TWIJFELACHTIG STATUUT”

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto ELINE TRENSON

Meer respect krijgen voor ouderen, daar is het schrijfster en psychologe Eline Trension (39) om te doen in haar boek Cyriel. Haar hoofdpersoon Cyriel Van Daele, een kranige man van 92, verblijft in woonzorgcentrum Fortuna van waaruit hij terugblijkt op zijn familiegeschiedenis en getuigt over zijn oude dag.



Cyriel leidde een erg avontuurlijk leven?

“Het vroege verlies van zijn moeder, de ambivalente relatie met zijn vader, zijn bewogen liefdesleven, zijn gemiste vaderschap, de gruwel van de oorlog en de vele verlieservaringen maken inderdaad deel uit van zijn familieportret en komen allemaal aan bod.”

Hoe zorg je dat zo'n zwaar levensverhaal toch 'licht verteerbaar' blijft?

“Dankzij de humor en relativeringszin die Cyriel aan de dag legt. Er zijn uiteraard heel wat oudere mensen die humor hebben, waar we veel van kunnen leren. Hun mentale ingesteldheid kan als voorbeeld dienen voor velen onder ons. We worden met problemen geconfronteerd, zeker als we ouder worden, maar hoe we ermee omgaan is allesbepalend.”

Het hoofdpersoon is zo accuraat beschreven dat het vermoeden rijst dat hij echt bestaat?

“Nochtans is Cyriel een volledig fictief personage. Maar de stukjes over humor en intellectualiteit gaan over mensen die ik daadwerkelijk heb ontmoet. Ik wilde een verhaal schrijven over een man van vlees en bloed. Over een persoon met een geschiedenis. Een mens, dan wel stokoud, maar met een levensverhaal waard om te vertellen. Ik wilde hem neerzetten in een poging mezelf en de lezer te overtuigen dat de senioren in onze maatschappij respect verdienen van ons, jonge mensen. In iedereen schuilt – als we geluk hebben – een oudje. En in elk oudje schuilt een jong veulen.”

Is er maatschappelijk te weinig respect voor ouderen?

“Ik vind dat ouderen in onze maatschappij een twijfelachtig statuut hebben. Als kind wandelde ik op weg naar school langs een rusthuis en toen al, als achtjarig meisje,

“ALS WE ZELF HUIVEREN
BIJ HET IDEE TE EINDIGEN
IN 'ZORGFABRIEKEN',
WAAROM IS HET DAN WEL
GOED GENOEG VOOR EEN
ANDER?”

begreep ik dat er iets niet klopte: de oudjes die wat mistroostig voor zich uit starden om acht uur zaten daar om vier uur nog even mistroostig voor zich uit te staren.”

Niet verwonderlijk dus dat Cyriel een niet al te rooskleurig beeld schetst van zijn oude dag?

“Neen, zijn verblijf in Fortuna heeft meer weg van een hel dan van de hemel die hij zich had voorgesteld. Of om het met de woorden van Cyriel te zeggen: ‘Het ergste zijn de betutteling en het medelijden. Behandeld worden als een kleuter. Een leeghoofd. Een stuk afval’. En net daarom kruipt hij in zijn pen, om zijn waardigheid te behouden.”

Hoe komt een jonge schrijfster tot zo'n negatief beeld van een verblijf in een woonzorgcentrum?

“Ik heb dit boek geschreven vanuit een gevoel van verontwaardiging en ontroering na het bekijken van de PANO-reportage op Canvas in 2018 over de wantoestanden in commerciële woonzorgcentra. Als we zelf huiveren bij het idee te eindigen in dergelijke ‘zorgfabrieken’, waarom is het dan wel goed genoeg voor een ander?”

Uiteraard is het belangrijk wantoestanden aan te klagen, maar moeten we er niet voor opletten om dat beeld te veralgemenen?

“Zeker. Gelukkig gaat het er in andere woonzorgcentra wel aan toe zoals het hoort, maar ik heb me gericht op het beschrijven van de vele wantoestanden om een punt te maken.”

Kwam er veel reactie op je boek?

“Veel meer dan ik had verwacht. Heel veel mensen herkenden aspecten uit hun eigen leven. Dat kon het leven van Cyriel zijn, maar het overgrote deel kwam toch van mensen die familieleden hebben die in dergelijke woonzorgcentra zitten of personeel dat er werkt of gewerkt heeft. Op hun eigen manier proberen ze om te gaan met de onmacht die ze daarover voelen. Andere mensen schreven me aan met de bedoeling hun eigen ervaringen met mij te delen en op die manier een beetje gehoord te worden denk ik.”

Ontving je reacties van lezers in woonzorgcentra?

“Ik herinner me alvast één reactie. De dame in kwestie heeft me niet persoonlijk kunnen bereiken, dat vond ik wel jammer. Ik kwam het bericht online tegen. Maar het was een kranige bewoonster die vond dat ik de woonzorgcentra in een slecht daglicht stelde. Ze schreef dat zij zich uitstekend vermaakte en dat ze zich omringd wist met veel liefde en respect. Ze schreef met een vastberadenheid en scherpte van geest die me deugd deed. Haar reactie gaf me een warm gevoel en sterkte mijn geloof dat het anders kan.”

Is je beeld op woonzorgcentra intussen bijgesteld?

“Neen, niet echt. Rome is ook niet in één dag gebouwd. De wantoestanden zijn veelal het resultaat van een structureel probleem; neem nu de geprivatiseerde woonzorgcentra. Zij gaan uit van een winstgevende logica. Maar eigenlijk zou zorg niet moeten opbrengen. ‘Zorgen voor’ kost alleen maar geld, en dat is logisch lijkt me. Een babbeltje doen met een bewoner? Even luisteren? Tijd maken? Het is van essentieel belang. Dat gaat over spreken, over de ander erkennen in zijn waardigheid. Daar kan je geen prijs op zetten en je kan het ook niet ‘berekenen’. De besparingsmaatregelen





"HOE JE DE ANDER
AANSPREEKT OF
BEHANDELT, IS
MEDEBEPALEND VOOR
HOE DIE ZICHZELF
BEKIJKT EN ERVAART."

>> in de zorg in het algemeen kunnen alleen maar tot problemen leiden. Er wordt bespaard op personeel, op materiaal, en zelfs gewoon op 'tijd'. Dat is nefast. Dus zolang dit probleem niet structureel wordt aangepakt, vrees ik dat dergelijke toestanden zullen blijven bestaan."

Wat betekent 'waardig ouder worden' voor jou?

"Te allen tijden erkend worden als mens met een verhaal, een geschiedenis zeg maar. Hoe je de ander aanspreekt of behandelt, is medebepalend voor hoe die zichzelf bekijkt en ervaart. Zelf ben ik psychologe van opleiding en ooit zei een docent tegen me: 'hoe je naar iemand luistert, bepaalt wat de persoon zal zeggen'. Ik ben dat nooit

vergeten. En dat luisteren op zich is al een daad die getuigt van heel veel respect en liefde. Dat lijkt gemakkelijk, maar dat is het niet. En het spreekt voor zich dat het tijd vraagt. Tijd die er veelal niet is."

Jij ruidde intussen België in voor Frankrijk?

"Dat klopt. Samen met mijn man verhuisden wij met het hele gezin naar de Perigord Noir (Dordogne). We willen onze schouders zetten onder het opleidingscentrum 'Het Gedachtegoed'. De bedoeling is om cursussen filosofie, psychoanalyse, cultuur en maatschappij aan te bieden. We zullen iedereen verwelkomen die warm wordt van kritisch denken, lezen en zinvolle dialoog. Deze hele onderneming is ons ant-

woord op de hedendaagse, jachtige maatschappij. Een poging een beetje te verstillen zeg maar, samen met onze vier kinderen."

Hoe kijk je zelf naar je oude dag?

"Soms zie ik mezelf zitten, samen met mijn man, omringd door onze kinderen en kleinkinderen keuvelend bij een glaasje wijn en stoofvlees met frietjes. Andere keren in het gezelschap van fijne mensen tijdens een cursus van 'Het Gedachtegoed', in gesprek, genietend van de onvergetelijke ontmoetingen. Zelf heb ik tijdens dergelijke cursussen heel fijne gesprekken gehad, en de organisatoren waren ouderen, daarmee bedoel ik dat ze ruim de zeventig gepasseerd waren. Dat kan dus. En als je iets graag doet, waarom dat dan niet blijven doen? Verder hoop ik dat al de ervaringen die me nog te wachten staan mijn blik op het leven verruimen en me steeds opnieuw iets leren wat ik op mijn beurt opnieuw kan delen met anderen. Je hebt het natuurlijk niet voor het kiezen. Je kan ziek worden, hulpbehoevend, zoals vele oude mensen. Als dat het geval is, hoop ik dat ik me omringd weet door liefdevolle anderen."



Cyriel van Eline Trensón werd uitgegeven bij Manteau en kost 21,99 euro.
> Win een exemplaar. Kijk op pag. 63.



Vingerhoedskruid

EEN TYPISCHE TWEELAJRIGE PLANT

Tekst en foto's IVO PAUWELS

Het gewone vingerhoedskruid is ongetwijfeld één van de oudste bloeiende planten die al in onheuglijke tijden in boerenerven opdoken. Gewoonlijk gebeurde dat spontaan, omdat de eerste boerderijtjes die naam waardig werden opgetrokken op ontboste plekken in de uitgestrekte wouden die onze streken bedekten. En willen die open plekken nu juist de plaats zijn waar de aloude zaden van het vingerhoedskruid vaak nog na decennia onder invloed van het licht uit hun kiemrust worden gewekt. Iets wat je ook nu nog in de natuur kan vaststellen.



alle zijden bloemen draagt en varianten met witte of bijvoorbeeld abrikooskleurige bloemen. Vooral die laatste gooien hoge ogen bij tal van tuinliefhebbers.

Exclusief voer voor tuinhommels

Met de vlekken in de trechtervormige bloemen, de honingmerken, trekken vingerhoedskruiden hommels aan. Uitsluitend hommels met een lange tong, zoals de tuinhommel, *Bombix hortensis*, kunnen de nectar bereiken. Honingbijen zal je nooit in de bloemen aantreffen.

Spontane zaailingen

Een tuin kan je vergelijken met een kaalgekapt bos. Eens je vingerhoedskruid in je tuin hebt, vind je elke lente wel een aantal rozetten die je de vorige zomer over het hoofd zag. Zo vernieuwt deze tweejarige zich spontaan, soms te pas, soms te onpas.



Digitalis bladrozet.



Digitalis zaailing.

Wil je vingerhoedskruid en andere tweejarige planten zaaien; dan kan je dat ook nog in juni en juli. Zaai op rijtjes zodat je de rozetten snel herkent en plant ze eventueel in de nazomer of in de vroege lente ter plaatse uit. 🌱



GIFTIG, MAAR VOORAL GENEESKRACHTIG

En ja, vingerhoedskruid is een giftige plant. Gelukkig maar. Want daardoor heeft hij ook excellente geneeskrachtige eigenschappen en is het al eeuwen een prima harttonicum. Digitaline in gezuiverde vorm wordt nog steeds in de huidige geneeskunde voorgeschreven. Elke tuin staat vol giftige planten. Ongevallen komen slechts uiterst zelden voor wanneer kinderen giftige bessen eten en die vind je niet aan vingerhoedskruid. Vingerhoedskruid laten opschieten tussen sla of spinazie in de moestuin is uiteraard ook geen goed idee.



Bloei in het tweede groeijaar

Het vingerhoedskruid is een typische tweejarige plant. Het eerste jaar vormt de plant een bladrozet waaruit pas na de volgende winter de bloemstengel oprijst. De bloei valt in de periode half mei half juli. Na de bloei vormen de planten overvloedig zaad. Nadien sterven de planten. Andere tweejarige planten zijn onder andere: stokroos, vergeet-me-nietje, damastbloem, IJslandse papaver, engelwortel en teunisbloem.

Heb je tweejarige planten in de tuin, dan mag je er meestal op rekenen dat ze zich na de bloei spontaan uitzaaien. Het is dan zaak de grondrozetten te herkennen, gedeeltelijk te wieden of uit te planten. Zo gaat het ook met het gewone vingerhoedskruid, *Digitalis purpurea*. De wilde vorm heeft purperrode bloemen, vaak slechts langs één kant van de tot 1,5 m hoge stengel. Voor de tuin kun je zaadpakjes kopen van tuinvarianten waarvan de stengel langs



HELPT NATUURLIJK

Loop op wolkjes met **BIONAL V-NAL®**



- Behoud van een licht gevoel in je benen¹
- Normale bloeddorstrooming in je benen²

- Verfrist je benen
- Geeft een licht gevoel aan je benen
- Voor de cosmetische behandeling van spataderen



Scan mij voor tips! Of surf naar [Bional.be/nl-be/producten/v-nal/](https://www.bional.be/nl-be/producten/v-nal/)
Verkrijgbaar bij uw natuurvoedingswinkel
Voor meer info bel 03/366/21/21 of via www.bional.be

¹Muizendoorn helpt het gevoel van zware benen te verlichten.
²Paardenkastanje, wijnstok en muizendoorn ondersteunen de doorstroming in de benen.

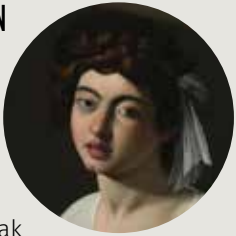
10 OM NIET TE MISSEN

PODCAST



1 DE CASTRATEN

Auteur Daan Esch duikt in de fascinerende geschiedenis van de castraatzangers en de roemrijke, maar vaak ook tragische levens, van deze vergeten kunstenaars uit de muziekgeschiedenis. Naar zijn boek 'Stem'.



3 afleveringen. Info en luisteren: <https://klara.be/luister/podcast/>

2 BIJ LEVEN & WELZIJN

Herbeleef de radio van weleer. Daan Masset neemt je mee naar het verleden van Radio 2 in Limburg. Hij spreekt met radio-iconen van toen, haalt anekdotes en oude radiotunes en programma's naar boven. Dat vanuit de oude radiostudio's in de Rodenbachstraat in Hasselt. Grote namen als Jacques Brel en Jo Erens waren er voor het eerst op de radio te horen, Vlaanderen maakte er kennis met Toon Hermans en Liesbeth List. Het 'Bed' van Jos Ghysen stond er gespreid, Somers en Verschueren werden er een duo en Jacques Vermeire stapte er letterlijk van achter de toog naar het podium.



8 afleveringen, Info en luisteren via: <https://radio2.be/luister/podcast/bij-leven-en-welzijn>

3 IMPERIUM ROMANUM

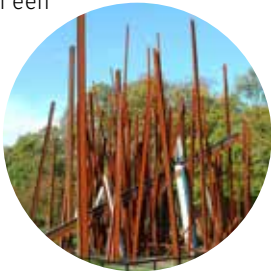
Het Romeinse Rijk door de lens van Alfred Seiland. Op zijn grootst strekte het Romeinse Rijk zich uit over een gebied behorend tot meer dan 40 hedendaagse landen. Vandaag zie je nog overal sporen van dat enorme Imperium: van vervallen ruïnes tot indrukwekkend goed bewaarde monumenten. Al 15 jaar lang legt de Oostenrijkse fotograaf Alfred Seiland (*1952) al die overblijfselen vast. Zijn eigenzinnige, kleurrijke foto's genieten internationale erkenning. In een sfeervol decor maak je kennis met de kunstenaar én 150 van zijn beste werken. Ze leveren verhalen op over de Romeinse cultuur, architectuur en geschiedenis. Ze doen glimlachen, dromen van reizen en zetten je aan het denken. Hoe beleven we erfgoed en hoe gaan we er vandaag mee om?



Expo nog tot 15 januari 2023.
Gallo-Romeins Museum, Kielenstraat 15, Tongeren
Info: www.galloromeinsmuseum.be
> Win 2 tickets en een overnachting zie pag. 63

4 OPENLUCHTMUSEUM MIDDELHEIM

Het Middelheimmuseum is in feite een groot stadspark, maar dan een met een schitterende verzameling moderne beeldhouwkunst. Stukken van onder meer Auguste Rodin, Rik Wouters, Panamarenko, Ai Weiwei ... geven een uniek overzicht van meer dan honderd jaar beeldende kunst. In dit gratis toegankelijke openluchtmuseum maak je op een laagdrempelige manier kennis met kunst.



Middelheimmuseum, Middelheimlaan 61, 2020 Antwerpen 2. Altijd geopend.
middelheimmuseum@stad.antwerpen.be

5 ATLANTIKWALL IN OOSTENDE

Tijdens de Tweede Wereldoorlog legde Duitsland een 5.000 kilometer lange verdedigingslinie aan langs de Atlantische kust, van Noorwegen tot de Pyreneeën: de Atlantikwall. In provinciedomein Raversyde bij Oostende tref je achter de duinen meer dan 60 bunkers, observatieposten en geschutstellingen, verbonden door 2 kilometer open of onderaardse gangen. Samen vormen ze een van de best bewaarde delen van de Atlantikwall. Daarnaast geniet je in Raversyde van prachtige natuur met een veelheid aan fauna en flora, waterpartijen en verborgen historische plekjes. Ook een bezoekje waard: op het domein vind je tevens een Opvangcentrum voor Vogels en Wilde Dieren (V.O.C.).

Raversyde, Nieuwpoortsesteenweg 636, 8400 Oostende.
Info: <https://www.raversyde.be>



EXPO

BOEKEN

6 VAN BOVEN IN HET WILD

Al haar hele leven kookt Yvette met gratis proviand uit de natuur. Want waarom zou u tuinkers kopen als er hondsdrif tussen uw stoeptegels groeit? U moet het alleen weten en leren herkennen. Van Boven in het wild is een herbarium, eetbare plantengids én receptenboek ineens. Yvette laat u de meest voorkomende wilde planten zien, ze leert u hoe u ze kunt herkennen en waar ze naar smaken. Zo leert u het gemakkelijk toe te passen in uw eigen keuken. Achter in het boek staan recepten voor de vele kruiden en bloemen uit het herbarium. Ze zijn zo geschreven dat u het ene kruid vaak voor het andere kunt inwisselen, om zo het gerecht een andere smaak te geven. Immers: niet alle planten zijn het hele jaar door te plukken, maar er is vaak wel iets anders te vinden dat erop lijkt.



Van Boven in het wild, Yvette Van Boven, Uitgeverij Nijgh & van Ditmar, 34,99 euro
Win een exemplaar zie pag. 63

8 DE GEHEIMEN VAN DE KOSTSCHOOL

In deze spannende roman van Lucinda Riley, bekend van de internationale hit-serie De zeven zussen, onderzoekt detective Jazz Hunter de moord op een vijftienjarige jongen. Ze duikt in de geschiedenis van de school en ontdekt dat er heel veel mensen iets te verbergen hebben. En de tijd begint te dringen, want er vallen meer slachtoffers... Een wervelende Riley, waarin familieverbanden, vriendschap en de onvoorwaardelijke liefde van ouders voor hun kinderen centraal staan, met in het middelpunt een stoere detective, die haar eigen keuzes durft te maken en altijd haar intuïtie volgt. Voor alle oude én nieuwe Riley-fans.



De geheimen van de kostschool, Lucinda Riley, Xander Uitgevers, 24,99 euro.
Win een exemplaar zie pag. 63

9 DE TREIN NAAR TIBET

In Polen uitgeroepen tot beste reisverhaal van 2020. In een tijd waarin vliegtuigen de vreugde van traag reizen grotendeels wegnamen, stapte Maja Wolny in Warschau in de trein om met de Trans-Siberische, Trans-Mongoolse en Tibetaanse spoorlijn naar het dak van de wereld te reizen, het Tibetaanse Lhasa. Tienduizend kilometer, twee continenten, vijf grensposten en acht tijdzones, in de voetsporen van Alexandra David-Néel, de eerste Europese (en Belgische) vrouw in de geschiedenis die Tibet bereikte, in 1924. Een eigentijds verslag van een bijzondere reis naar het Oosten, vol verrassende wendingen en ontmoetingen. Een ideaal boek dus voor degenen die graag reizen vanuit hun luie stoel én voor hen die in de voetsporen van Alexandra David-Néel willen treden.



De trein naar Tibet, Maja Wolny, Uitgeverij Manteau, 22,99 euro
Win een exemplaar zie pag. 63

7 KOMT GOED

Loop je vast? Kapen de kronkels van je gedachten het stuur van je schip? Dit boek geeft kleine rituelen als houvast en wijsheden van de Britse grootouders van Tess, Margaret 'Peggy' (98) en George (102) als kompas. Zij hebben de Grote Depressie van de jaren dertig en de Tweede Wereldoorlog overleefd, hun motto luidt: 'In times of trouble, put the kettle on!' Voor Tess en Pascal is de Nederlandse vertaling daarvan 'komt goed'. Twee kleine woorden die je moeder had kunnen zeggen. Het betekent niet dat alles goed komt, want dat is helaas niet zo. Maar het is wel een sterk tegengif voor negentig procent van alledaagse stress. Komt goed is een boek over de grootsheid van het kleine. Het geluk dat je vindt rond het huis, in het meertje om de hoek en verborgen tussen de brandnetels in het bos. Een boek vol doe-ideeën voor positieve energie.



Komt goed, Pascal Bonnier & Tess Milne, Uitgeverij Nijgh & van Ditmar, 25 euro
Win een exemplaar zie pag. 63

WANDELLEN MET START AAN TREINSTATION

10 MOLSBROEK-BUYLAERS WANDELROUTE

Deze lus van 11 km brengt je vanuit het centrum van Lokeren niet naar één maar naar twee natuurgebieden, de Buylaers en het Molsbroek. Prachtige uitzichten verzekerd, zeker in het Molsbroek, waar een verharde en hoger gelegen dijk zich langs de sloten en moerassen slingert. Verder wandel je ook een klein stukje door het centrum van Lokeren (leuke cafeetjes Bar Copine, LEUT en CultuurCafé) en langs het water van de rivier de Durme. Sluit je wandeling af bij de hippe koffie- en lunchbar Potvolkoffie. Hier serveren ze met een brede glimlach allerlei soorten koffie, thee, verse sapjes, bagels en traditionele Lokerse mastellen, ijscoups, taart en andere zoetigheden, en wisselende lunchsuggesties. Er is ook een ruim vegan aanbod.

De wandeling (11 kilometer) start op de Markt van Lokeren (500 m van het station Lokeren).
Info: www.routen.be



JULIEN PAUWELS (78)

“KUNST HOEFT NIET GROOT TE ZIJN”

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto JULIEN PAUWELS

Julien speelde net drie voorstellingen na elkaar bij De Bonte Avond van het Keerbergs Amateurtoneel (KAT). “Ik begon op mijn zeventigste met toneel spelen. Daarvoor was het moeilijk, ik had een druk leven. En als je iets doet, moet je het goed doen, vind ik.”

“Ik hou van toneelspelen. Toch heeft het tot mijn zeventigste geduurd vooraleer ik de eerste keer op het podium stond. Na mijn pensioen werd ik voetbaltrainer in de ploeg van mijn zoon. Toen dat fysiek te zwaar werd, keek ik naar toneel. Al had ik helemaal geen toneelervaring, de regisseur van de Bonheidense toneelkring geloofde wel in mij. Drie jaar bleef ik bij dat gezelschap. Maar de spelersploeg is te klein waardoor er weinig kansen tot spelen waren. Ik was al eens bij de KAT gaan kijken, een groter toneelgezelschap in de buurt, en ik maakte de overstap.”

Verkopen is ook toneelspelen

“Ik heb altijd al graag mensen geëntertaind. Toneel studeren was uitgesloten. Mijn ouders wilden dat ik automecanicien zou worden. Dat wou ik niet dus werd het elektronica. Dertig jaar stond ik in de verkoop. Dat is ook toneelspelen: toch authentiek zijn en geloven in wat je doet, en inspelen op de verwachtingen van klanten.”

Geheugen jong

“Door mijn leeftijd ben ik natuurlijk wel beperkt in de rollen die ik kan spelen. In het begin was ik wel wat bang, ik had nog nooit teksten uit mijn hoofd moeten leren. We spelen zonder souffleur dus ik moet mijn tekst echt wel kennen. Het houdt mijn geheugen wel scherp. En iedere speler vergeet al eens een zin, je tegenspeler helpt je er dan doorheen.”



Kleine oogjes

“Ik wil dit nog zo lang mogelijk doen. Al is het ook fysiek vermoeiend. Ongeveer drie maanden voor de voorstelling beginnen we aan de voorbereiding. Dat begint met een keer per week repetitie tot drie keer per week in de maand voor de voorstelling. We spelen normaal gezien vier tot zes keer voor publiek.”

“DERTIG JAAR STOND IK IN DE VERKOOP. DAT IS OOK TONEELSPLEN.”

Daarna is het recupereren. Maar niet alleen bij mij hoor, de dag na de laatste voorstelling loopt iedereen met kleine oogjes rond.”

Niet bewegen

“De moeilijkste rol vond ik in One flew over the cuckoo’s nest. Ik zat de hele tijd op het podium maar ik mocht niet bewegen. Op een gegeven moment wrijven ze iets over mijn hoofd en ik voelde het druppelen in mijn nek. Dat kriebelde zo hard en ik kon niets doen. Grote rol of kleine rol, elke rol is belangrijk. En wat is groot? Als je veel tekst hebt of als je veel op het podium staat? Het maakt me niet zo veel uit, als ik maar kan spelen. En ik zou toch graag ook eens een ernstige rol spelen.”

The Voice

“Het tofste vond ik wel de cursus improviseren. Dan sta je daar zonder tekst, zonder scenario. Het publiek zegt wat ze willen dat je speelt. Dan verleg je helemaal je grenzen. Ik deed ook mee aan The Voice senior, voor de fun. Ik geraakte niet verder dan de eerste ronde maar ik heb me zo goed geamuseerd.”

Jonge artiesten

“Er is nog iets wat ik wil verwezenlijken. Ik start een vzw om jonge artiesten de kans te geven op te treden en deel te nemen aan festivals. De samenwerking met de stad Mechelen is er al, sponsoring zoeken is nu de grote uitdaging. Ik wil daar in lukken, mensen kansen geven om te groeien, daar doe ik het voor. Ik omring me graag met jonge mensen, dat is zo inspirerend.”

HET ORIGINELE OOG TABLET

KATHY HIELD EEN NORMAAL GEZICHTSVERMOGEN MET BEHULP VAN HET BLUE BERRY EYEBRIGHT TABLET™. – ‘IK BEN ERG ONDER DE INDRUK ZEGT KATHY

BLUE BERRY HELPT MIJN OGEN

Ik ben in de 60 en ik ben me er van bewust dat mijn zicht verandert nu ik ouder wordt. Ik vind het belangrijk om zolang mogelijk een normaal zicht te hebben. Toen ik las over de Blue Berry tabletten voor ogen en gezichtsvermogen, besloot ik dit te proberen om mijn ogen te ondersteunen.

Ik zal nooit stoppen met het slikken van Blue Berry.

Na ongeveer 5 maanden kan ik zeggen dat ik onder de indruk ben en heel erg blij ben met de tabletten. Ze bevatten wilde bosbessen, luteïne, vitamine A en zink, die bijdragen aan een normaal gezichtsvermogen. Bosbessen zijn een van mijn lievelingsbessen, dus het is heel interessant dat het bijdraagt aan de gezondheid van mijn ogen. Dit was precies waar ik naar op zoek was. Ik ga nooit stoppen met het nemen van de Blue Berry tabletten, want ik ben erg blij

met het resultaat en voel dat ik mijn ogen ondersteun.

Hoe neem je Blue Berry?

De meeste mensen beginnen met het nemen van Blue Berry tabletten wanneer hun zicht aan het veranderen is, maar uiteraard kan je ook al eerder beginnen om dit te voorkomen. Het originele Zweedse Blue Berry tablet is geen vervanging voor een gezond en gevarieerd dieet. Het Blue Berry tablet is een aanvulling met natuurlijke Luteïne, Vitamine A en zink om bij te dragen aan een normaal gezichtsvermogen. Neem 2 tabletten iedere morgen bij het ontbijt.

Verkrijgbaar bij:

Apotheek en de betere natuurwinkel Blue Berry 60 / Blue Berry 120 (CNK 3304-581 / CNK 3410-081)

BEWIJS VAN DE WERKING

Onderzoekers hebben de natuurlijke plantaardige stoffen van bosbessen getest op veel gezondheidsbevorderende eigenschappen in meer dan 2000 onderzoeken. Het verband tussen bosbessen, ooggezondheid en gezichtsvermogen is bijzonder interessant. De resultaten worden gepubliceerd in vooraanstaande wetenschappelijke tijdschriften zodat opticiëns en gezondheidsprofessionals kennis kunnen maken met deze bijzondere resultaten. Een krachtig ingrediënt uit de natuur.



NORMAAL ZICHT DRAAGT BIJ AAN DE KWALITEIT VAN LEVEN

Je ogen zijn elke dag bezig. Je leest, rijdt, werkt achter de computer of kijkt televisie. Je bent afhankelijk van je ogen en je zicht, dus zicht is belangrijk. Je zicht verandert naarmate je ouder wordt. De reden hiervoor is een verslechtering van het vermogen van het oog om te focussen. Naarmate we ouder worden, kan de lens de oogspieren verhard en vaak verzwakken. Onze ogen kunnen geholpen worden met specifieke voedingsstoffen.

VRAGEN:

Bel 03 366 21 21 of kijk op: www.ocebio.com info@ocebio.com

DE OKRA-VRIJWILLIGER:
EEN HART VAN GOUD,
TWEЕ HANDEN ALTIJD
KLAAR OM TE HELPEN,
TWEЕ OREN ALTIJD KLAAR
OM TE LUISTEREN. MAAR
WIE IS DE MAN OF VROUW
ACHTER DE FUNCTIE? WAT
DENKT HIJ OF ZIJ IN HET
DIEPST VAN ZIJN OF HAAR
GEDACHTEN? MET VIJF
WELGEMIKTE VRAGEN
ZOEKEN WE ELK OKRA
MAGAZINE UIT HOE EEN
OKRA-VRIJWILLIGER IN HET
LEVEN STAAT. DEZE KEER:
WILLY VERMEIREN UIT
KRUIBEKE.

Willy Vermeiren
Geboren in Antwerpen op
16 januari 1951 (71 jaar)
Gescheiden, 2 zonen en
4 kleinkinderen
Woont al 28 jaar in Kruibeke,
voordien in Antwerpen
(Linkeroever)
Gepensioneerd, 40 jaar gewerkt
bij Het Laatste Nieuws
Bij OKRA als vrijwilliger aan
de slag als administratief
medewerker (IT)
Fervente wandelaar,
petanque-speler en
computer-tovenaar



“MIJN GEZIN WAS
TE VANZELFSPREKEND
VOOR MIJ.”

Foto FRANÇOIS DE HEEL

**Wat is je levensmotto
(en waarom)?**

“Doe vandaag wat je morgen niet meer hoeft te doen. Ik hou helemaal niet van uitstellen en ik doe enkel wat ik graag doe. Ja, natuurlijk zijn er ook dingen die ik niet graag doe en die wel moeten gebeuren, zoals poetsen. Die taken spreid ik dan over de week, zo blijft het aange-naam en haalbaar. Ik ben bewust met mijn dagindeling bezig. Als ik twee uur wandel, dan lees ik ook twee uur. Een goed evenwicht tussen lichaam en geest is belang-rijk.”

“POSITIEF INGESTELD
ZIJN IS AANGENAAM
VOOR ANDEREN MAAR
ZEKER OOK VOOR
MEZELF.”

**Wat zou je, als het kon,
opnieuw doen en dan anders
aanpakken?**

“Zonder twijfel mijn huwelijk. Dat is stuk-gelopen omdat ik te veel met mijn job bezig was. Mijn scheiding zie ik als een mislukking. Mijn gezin, dat was te vanzelf-sprekend voor mij. Ik stak er te weinig moeite in. Ik werkte tot zestien uur per dag, want ik deed mijn werk graag. Als ik opnieuw zou beginnen, dan zou ik mijn gezin niet meer als vanzelfsprekend beschouwen, ik zou hen meer aandacht geven en minder werken.”

**Met wie wil jij op een
onbewoond eiland wonen en
waarom?**

“Met mijn levensgezellin, als ik die zou hebben. Ik zou graag opnieuw iets opbou-wen. Daarom heb ik mij ingeschreven op de datingsite van OKRA. Ik heb ook mee-gedaan met *First Dates* op de televisiezen-der één. Maar eigenlijk ben ik niet heel hard op zoek, het moet mij overkomen. Toen ik pas gescheiden was, ging ik wel hevig op zoek. Dat is volgens mij niet de

juiste ingesteldheid. Nu ben ik positief over wat ik doe, over wat mij overkomt en dat draag ik ook over op anderen. Positief ingesteld zijn, is aangenaam voor anderen maar zeker ook voor mezelf.”

Wat is je grootste levensles?

“Drink geen alcohol omdat het nefast kan zijn voor alles. De afgelopen negen jaar heb ik zelf geen druppel alcohol meer gedronken. Ik was het typische verhaal van de soci-ale drinker die alcoholicus werd. In 2003 ben ik drie weken opgenomen in het zie-kenhuis. Toen dacht ik dat het opgelost was. Maar in 2013 moest ik tien maanden opgenomen worden. Van de eerste vier à vijf maanden herinner ik me niks meer. Een zwart gat. Ik was weg van de wereld. Na de opname ben ik lid geworden van de AA (*anonieme alcoholisten, red.*). De eerste vier jaar voelde ik mij daar niet goed, maar ik heb toch volgehouden. Nu ben ik voor-zitter van een groep.”

**Waarom ben je vrijwilliger bij
OKRA?**

“Mijn leven was saai aan het worden. Ik wilde meer nuttig bezig zijn en ben bewust op zoek gegaan naar wat mijn leven beter kon maken. Door actief te zijn als vrijwilli-ger krijg je zelf een betere omgeving. Mijn engagement bij de AA ging mij goed af. Bij OKRA ben ik nu zes jaar en ik begon mij af te vragen of ik ook hier niet meer kon doen. Sinds begin dit jaar maak ik het Okrantje van OKRA Linkeroever. Ik vind het leuk en bouw stap voor stap op. Ik ken nog niet zo heel veel mensen. Nu begin ik zelf activiteiten te bezoeken om foto’s te nemen, met mensen ter plaatse te praten en een artikel te schrijven.”

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

ELIANE VAN
PRAET EN
LEONARD
MUYSHONDT
BLIKKEN TERUG
OP HUN
LEVEN ALS
BINNENSCHIPPERS

“IK LEEFDE LETTERLIJK 65 JAAR OP EEN SCHIP”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

Veertig jaar lang doorkruisten Eliane en Leonard Europa samen als binnenschippers. Daarmee zetten ze een familiale traditie verder die ook na hen een vervolg kende. Toen ze hun schip verkochten, veranderde hun leven radicaal. Plots leefden ze op de wal. De aanpassing was niet makkelijk, zeker niet voor Leonard. Maar stilaan raakten gewoon aan hun nieuwe leven. Al blijft Leonard het reilen en zeilen van de scheepvaart op de voet volgen en zorgen hun varende zonen en kleinzoon voor een blijvende band met het water.



“Ik ben geboren op het schip van mijn ouders”, vertelt Leonard in het appartement in de Ergo de Waellaan in Deurne waar hij met Eliane woont sinds ze hun schip verkochten. “Het was oorlog en in Valenciennes kwam een vroedvrouw aan boord om me ter wereld te zetten. Op mijn negende ging ik naar het internaat, vijf jaar later stopte ik met school. Ik zou schipper worden, thuis had ik niets anders gezien. Na tien jaar meehelpen op het schip van mijn ouders, trouwde ik met Eliane en kochten we ons eigen schip. Ik ben op het schip gebleven tot mijn 65 jaar, dus ik leefde letterlijk 65 jaar op het water.”

“Ook ik kom uit een schippersfamilie”, pikt Eliane in. “Buiten mijn vijf jaren op het internaat was ik ook altijd op het schip. Ik wilde eigenlijk verpleegster worden, maar het is er nooit van gekomen. Nochtans leerde ik goed, op vier jaar tijd deed ik heel mijn lagere school en één middelbaar jaar. Maar mijn vader werd ziek en ik moest komen helpen op het schip. Hij kon op de duur het stuur niet meer draaien. Als hij te veel kracht zette, kon hij bewusteloos vallen. Daarom moest ik er altijd bij zitten. Zo leerde ik van jongs af aan de knepen van het schippersvak. Mijn vader stierf toen ik veertien was. Mijn moeder bleef varen, ze wilde hun schip niet wegdoen. Zij was kapitein, en kreeg hulp van één matroos. Ik hielp mee en toen die matroos ermee stopte, bleven we met z’n tweeën varen.”

Wassen in de rivier

“Onze eerste reis samen was met losse kristalsuiker naar Kitzingen”, vertelt Eliane. “Ze lachten ermee: we gingen op huwelijksreis met een schip vol suiker. Toen hadden we een kleiner schip, maar het was wel heel modern voor die tijd. We hadden een badkamer, met een wc en een bad. Als kind waste ik me nog

“IK WILDE EIGENLIJK
VERPLEEGSTER WORDEN, MAAR
HET IS ER NOOIT VAN
GEKOMEN. MIJN VADER WERD
ZIEK EN IK MOEST KOMEN
HELPEN OP HET SCHIP.”

met een emmer gevuld met water uit het kanaal of de rivier. Niet uit de Samber, dat water was heel vuil, maar het water van de Maas was proper.” Leonard beaamt dat het er op zijn ouderlijk schip net zo aan toeging. “Een wc hadden we ook niet aan boord. We gebruikten een nachtemmer. Als we ons in de zomer wilden wassen, zeepten we ons in en sprongen we overboord. (lacht) Kijk, in dit schip werd ik geboren”, toont hij op een klein, vergeeld fotootje. “De stuurhut was achteraan nog open. Als de wind van achter kwam, was het best koud.” Leonard en Eliane zagen nog wel meer zaken veranderen doorheen hun schippersleven. “Ik weet nog dat het schip van mijn ouders werd voortgetrokken door Brabantse trekpaarden. Die trokken ons voort langs het jaagpad, van Olen naar Mol. We hadden een sleepschip, zonder motor.”

“Zelf heb ik het niet meegemaakt”, pikt Eliane in, “maar mijn moeder heeft haar schip nog eigenhandig voortgetrokken. De vrouwen hadden een speciale band aan en trokken de schepen voort. Het schip in beweging krijgen, dat was moeilijk. Maar eens je vertrokken was, ging het wel. De schepen waren ook kleiner. En dat lukte enkel op kanalen die erg kalm waren.” Toen ze zelf het roer in handen kregen, voelden Eliane en Leonard hoe de technologie het schippersbestaan enorm veranderde. “Nu hebben alle schepen grote diepvriezers”, weet Eliane. “Op het einde hadden we die ook. Maar lange tijd

LANGS
VLAAMSE
WEGEN

"VAN WAAR BEN IK? DAT WEET IK NIET. IK BEN GEBOREN IN VALENCIENNES, GING IN NAMEN OP INTERNAAT, DEED IN KASSEL MIJN LEGERDIENST, TROUWDE IN GENT EN WOON NU IN DEURNE."

de jongens huilden dikwijls wel. De langste periode waarin we hen ooit moesten missen, duurde vijf weken." Net zoals Eliane en Leonard in de voetsporen van hun ouders en grootouders traden, deden ook hun eigen kinderen dat. "De tweede wilde eerst niet, tot hij een meisje leerde kennen... van een schip", zegt Leonard lachend. "En zij wou niet aan de wal! Nu is onze kleinzoon intussen de zesde generatie. Hij is er twintig en volgende maand wordt hij stuurman. Volgens mij gaat hij dat wel blijven doen."

Toen Leonard 65 was, verkochten ze hun schip. Maar van stilzitten was geen sprake. Eliane zocht en vond werk aan wal. Toen ze daarmee stopte, kwamen OKRA, de seniorenraad, Femma en het dienstencentrum in haar leven. Leonard ging nog jaren varen op het schip van een kameraad als die te weinig personeel had. Vandaag geeft hij toe dat de overgang van het leven aan boord naar een appartement hem erg zwaar viel. "Soms vragen ze aan mij: 'Van waar ben je?' Wel, dat weet ik niet. Ik ben geboren in Valenciennes, ging in Namen op internaat, deed in Kassel mijn legerdienst, trouwde in Gent en woon nu hier."

Enorm hechte groep

Het leven van een binnenschipper is niet altijd rozengeur en maneschijn. Hoewel Leonard gepassioneerd vertelt over het schippersbestaan, wil hij wel het idyllische plaatje doorprikken. "Varen heb ik altijd heel graag gedaan, maar het onderhoud was er op het einde echt te veel aan. Roest verwijderen, schilderen, de ruimen onderhouden en opkuisen: als je niet vaart, ben je ook de hele tijd aan het werk. In de winter moesten we de sneeuw van de luiken vegen voor we konden laden of lossen. Spekglad was dat. Stond daar intussen een *foreman* in de

haven om half zes 's ochtends te roepen dat het sneller moest. Oh, ik had die man de nek omgewrongen!" Maar uiteraard zijn er ook hele mooie kanten aan het beroep. "Met de binnenschippers vormden we vroeger een enorm hechte groep", vertelt Eliane. "We hielpen elkaar. Aan de smalle doorgangen op de Schelde bij Doornik was er altijd een sterke stroming. Volgeladen schepen raakten daar moeilijk voorbij. Waren wij leeg, dan trokken wij die mee." Leonard vult aan: "Wij hielpen elkaar ook bij het schilderen of het kuisen van de ruimen. Weet je, vroeger hadden we geen tv aan boord en kwamen we meer bij elkaar. Vandaag is er minder contact onder de schippers. Al doen ze wel een babbeltje over de scheepstelefoon,

"DE BAND IS NIET VERDOWENEN. WE ZIEN ELKAAR WEL NOG OP FEESTJES EN BIJ BEGRAFENISSEN. DAN KAN ER VEEL VOLK AANWEZIG ZIJN."

de marifoon." De band is niet verdwenen", zegt Eliane. "We zien elkaar wel nog op feestjes en bij begrafenissen. Dan kan er veel volk aanwezig zijn." Een leven in de binnenvaart levert een massa verhalen op. Eliane en Leonard blijven ze bovenhalen aan de eettafel van hun appartement. Over 's nachts varen met de voeten in een bakje water en de deuren open om wakker te blijven. Of over

die keer dat Leonard in het hospitaal lag, hij was zijn been bijna kwijt door wondroos. Het schip moest blijven varen. Met de hulp van andere schippers en haar jongste zoon laadde Eliane rijst op in Antwerpen. Daarna bleef ze de hele nacht doorvaren om de vracht in Olen te krijgen.

Dat de binnenvaart Leonard niet loslaat, is duidelijk. Regelmatig gaat hij naar het Albertkanaal of de Roeyerssluis om naar de schepen te kijken, "al doe ik het tegenwoordig wat minder". Als hij de vraag krijgt of hij het allemaal opnieuw zou doen, zegt hij volmondig 'ja'. "Het grootste voordeel van mijn leven nu is wel dat ik dat ik niets meer hoeft te doen." (lacht) ◆

>> waren we afhankelijk van de winkels aan de sluisen. Of van de parlevinkers, schepen die op het water voedsel verkochten. Ook de gsm veranderde veel. Toen we die nog niet hadden, moesten we mijn schoonouders bellen om onze positie door te geven. Wilden onze kinderen – toen die ouder waren – in het weekend naar ons komen, dan konden ze daar te weten komen waar ze ons konden vinden."

Kinderen op internaat

Drie zonen hebben Eliane en Leonard. Net als hun ouders en vele andere schipperskinderen gingen de drie jongens op internaat. "Dat was gewoon zo", zegt Eliane. "In het weekend kwamen ze meestal naar huis, al bleven ze soms ook in het internaat. Het afscheid was altijd moeilijk, zeker na een vakantie. Ik probeerde zelf niet te wenen, maar

Stannah



Blijf thuis wonen met een Stannah traplift

Thuis is de plek waar we herinneringen maken en altijd naar terugkeren. Laat uw trap geen hindernis zijn om in uw eigen huis te blijven. Met een Stannah traplift vermijdt u het gedoe van verhuizen en kunt u uw trap veilig gebruiken.

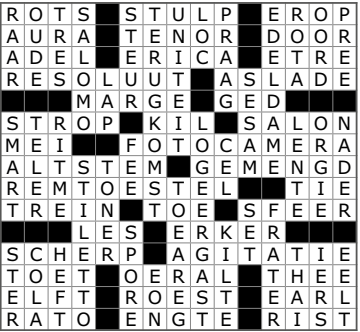
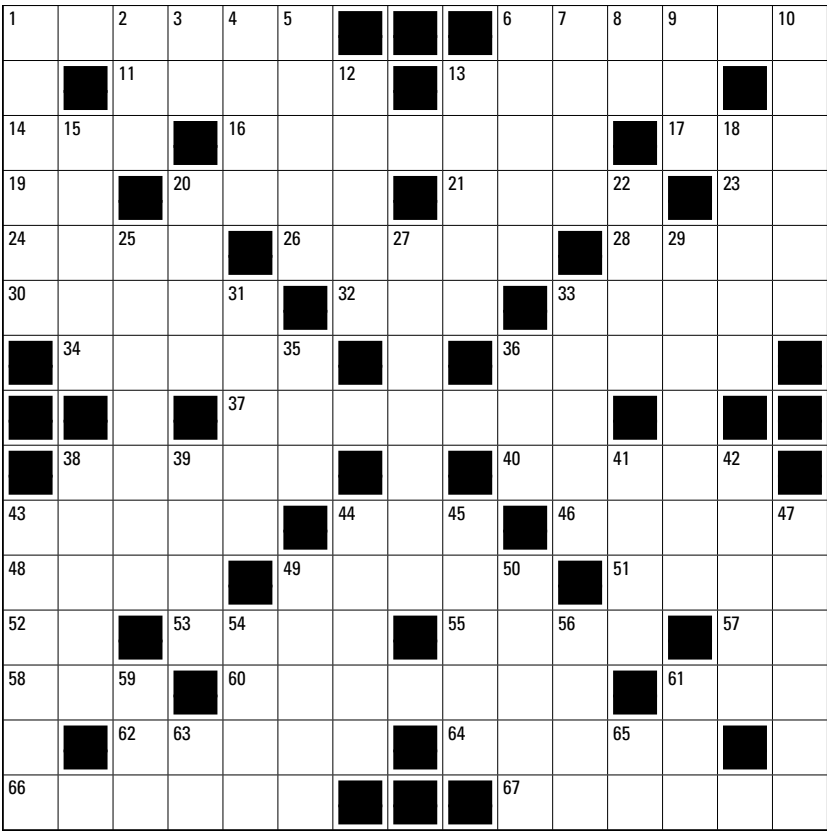
Neem contact op met Stannah en vraag om een gratis trapmeting. De offerte is vrijblijvend.

GRATIS NUMMER
0800 26 915
www.stannah.be

HORIZONTAAL
1 broedlustig **6** extra naam **11** Grieks eiland **13** van een bepaalde stof **14** roem **16** lage veterschoen **17** blaasinstrument **19** zuid-oosten (afk.) **20** glimmer **21** deel van het bestek **23** ongeveer 3,14 **24** moeder van Wilhelmina **26** hijswerktuig **28** organisatie van oelivanden **30** het gangbare formaat hebbend **32** maart **33** hoofdstad van Egypte **34** ongebruikt **36** opbrengst boven de bestede kosten 37 ontzag **38** rangtelwoord **40** last **43** zonnegordijn **44** Algemeen Nederlands Verbond (afk.) **46** katholiek **48** hennepvezelstof **49** papa 51 zonder hellingen **52** anno Domini (afk.) **53** keukengerie **55** tijdelijke mode **57** ezelsgeluid **58** durf **60** losplaats voor schepen **61** knop op het toetsenbord **62** vis **64** rijwiel **66** glinstering **67** leugenachtig.

VERTICAAL
1 deel van het hart **2** in orde **3** daar **4** dunne overjas **5** voorraad van goederen **6** edelman **7** metaal **8** neon **9** plaats in de provincie Luik **10** land in Midden-Amerika **12** waarschuwingssignaal **13** scherp **15** boekverhaal **18** onmiskenbaar **20** hoeveelheid **22** onoplosbaar raadsel **25** beenbekleding **27** sieraad **29** vuurwapen **31** zacht leer **33** appelwijn 35 pijn **36** niet meer aanwezig **38** muzikaal oefenstuk **39** albinobunzing **41** slechthorende **42** elektronische post **43** kleine ui 44 Oost-Vlaamse stad **45** op grote afstand **47** sportman **49** strijkinstrument **50** massamedium **54** rivier in Duitsland **56** ontkennend telwoord **59** heerlijk **61** fotografische term **63** luitenant (afk.) **65** te weten (afk.).

Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord JUNI 2022, PB 40, 1031 Brussel vóór 1 JULI 2022.
De winnaars worden persoonlijk verwittigd. Voeg een postzegel van 1,19 euro toe (niet vastkleven).



Oplossing Kruiswoordraadsel MEI 2022



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP
EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN

Een uitgelezen selectie boeken



- Win 5 exemplaren van **Hart voor bloemen**, Elke Elsen, Uitgeverij Manteau, 24,99 euro.
- Win 3 exemplaren van **Cyriel**, Eline Trensou, Uitgeverij Manteau, 24,99 euro.
- Win 5 exemplaren van **Van Boven in het wild**, Yvette Van Boven, Uitgeverij Nijgh & van Ditmar, 34,99 euro
- Win 5 exemplaren van **De geheimen van de kostschool**, Lucinda Riley, Xander Uitgevers, 24,99 euro
- Win 5 exemplaren van **De trein naar Tibet**, Maja Wolny, Uitgeverij Manteau, 22,99 euro
- Win 5 exemplaren van **Komt goed**, Pascal Bonnier & Tess Milne, Uitgeverij Nijgh & van Ditmar, 25 euro

Expo Imperium Romanum

Win 2 duotickets en een overnachting in Hotel Eburon in Tongeren.



Win een overnachting met ontbijt voor 2

Win een overnachting met ontbijt voor 2 personen in een The Deluxe One kamer in het Carlton Square Hotel in Haarlem (te gebruiken tot 31 december 2022).

Het hotel van het levendige Haarlem, de stad die bekend staat om zijn authentieke boetiekjes, culinaire uitstapjes en culturele trekpleisters.

Info
Carlton Square Hotel, Baan 7, 2012 DB Haarlem, Nederland.
+31(23)531 90 91, www.carlton.nl/square-hotel-haarlem.

OPLOSSING KRUISWOORD JUNI 2022

21	7	39	60	57	34	13
----	---	----	----	----	----	----

Naam:
Straat + nr:
Postnr.:
Woonplaats:
Tel.:
E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:
Voorkeur boek:
Schiftingsvraag: Wat is de bijnaam van de grote of Sint-Bavokerk?

WELKOM BIJ DICAR, DE MOTORHOME-SPECIALIST

FULL OPTION MOTORHOMES AAN EEN BASISPRIJS

DICAR MOTORHOMES

ALLE DAGEN OPEN

ALLE INFO & PROMO'S OP DICAR.BE

DICAR (50.000M² EXPO) GROTE STWG. 2 - GEEL (E313 - UITRIT 23) - 014 57 99 99

MET CAMPERVAN STORE

✓ VERHUUR
✓ VERKOOP NIEUW EN TWEEDEHANDS

DE GEZONDHEID VAN HET OOR

Lillema herinnert zich nog precies het moment waarop de problemen met haar oren ontstonden. "Ik was op weg naar Boedapest waar ik het weekend zou doorbrengen. Ik had voortdurend last van een vreselijk geluid in mijn oren. Ik kreeg het advies Ear Tone te gaan gebruiken. Tegenwoordig heb ik geen problemen meer."

'Eindelijk kan ik van de stilte genieten'

Een paar jaar geleden gingen Lillema en haar dochter naar Boedapest. "We reisden per bus en er was een hoop lawaai. Ik had het gevoel of de hele bus aan het schudden was en ik hoorde voortdurend een geluid in mijn oren".

Voelde mij geïrriteerd

Toen Lillema weer thuiskwam bleef ze een geluid in haar oren horen. Ze kreeg van iedereen te horen dat

er niets aan te doen was en dat ze ermee zou moeten leren leven. Ze raakte heel gestrest en geïrriteerd en besloot hulp te zoeken.

Probeerde Ear Tone

Door haar baan op een verkoopkantoor bij een groothandelaar in gezondheidsvoeding ontdekte ze Ear Tone.

Lillema begon iedere ochtend twee Ear Tone tabletten in te nemen. "Ik

ben blij dat ik Ear Tone heb ontdekt. Ik kan nu alles wat er om mij heen gebeurt volgen en het geeft mij veel kwaliteit van leven".

Model image

GERUIS EN GERINKEL IN DE OREN

Hebt u ook last van vreemde geluiden in uw oren, is het nooit stil en kunt u mensen om u heen moeilijk verstaan? Dit zijn typische tekenen van aan voeding en leeftijd gerelateerde gehoorproblemen. Horen is het vermogen om geluid waar te nemen via trillingen in het oor

en om zenuw-prikkels te vertalen in de hersenen. De meeste schade van het gehoorsysteem kan tot een minimum worden teruggebracht door het regelen van de elektrolytenbalans en de neurotransmissie in het binnenoor. Ear Tone bevat zeer

geconcentreerde ingrediënten: pijnboomschors, ginkgo biloba, magnesium. Door magnesium zorgt Ear Tone ervoor dat de normale elektrolytenbalans in het binnenoor wordt beschermd en in stand gehouden.* Ginkgo biloba draagt bij tot het behoud van het normaal gehoor.**

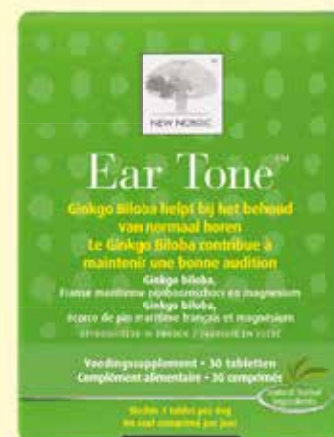
**Magnesium kan bijdragen aan een normaal elektrolyt evenwicht en helpt om de normale werking van het zenuwstelsel te behouden.*

***Evaluatie gezondheidsclaim is lopende. Voedingssupplementen kunnen geen gevarieerde en evenwichtige voeding vervangen, noch een gezonde levensstijl.*

VERKRIJGBAAR BIJ:

Apotheek en de betere natuurwinkel.

Ear Tone 30 (CNK 3410073)



Vragen?

bel 03 366 21 21 of kijk op:
www.ocebio.com
info@ocebio.com