

okra
trefpunt 55+

magazine

SEPTEMBER 2022

+ EXTRA
BONNENBOEKJE
64 PAGINA'S
VOORDELEN
SPECIAAL VOOR
OKRA-LEDEN

UITGEZOCHT:
SLAPEN OUDERE
MENSEN
SLECHTER?

DIRECTEURSKOPPEL KRISTEL EN BART

**"IN HET ONDERWIJS KOMT DE
HELE MAATSCHAPPIJ SAMEN.
DAT MAAKT HET ZO BOEIEND."**

SOS STIJGENDE
PRIJZEN
DE PENSIOENHERVORMING
DOORGELICHT

1 OP DE 2 MANNEN HEEFT
OVERGEWICHT
FRANK VIEL 50 KILOGRAM AF EN
SCHREEF DIEETBOEK VOOR MANNEN



BEN EN BERNADETTE ZIJN PAS TERUG VAN
VAKANTIE, MAAR ZOUDEN ZO OPNIEUW VERTREKKEN

Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux

- ✓ Rechtstreeks van de fabrikant
- ✓ Uw trapleuning kan blijven zitten
- ✓ Brede kant van de trap blijft vrij
- ✓ Slechts 48 uur levertijd mogelijk

* Onder voorwaarden. Ga naar otolift.be/sale

**€750,-
Korting***

t.e.m. 30-09-22

Dunste enkele
rail ter wereld!



Ontvang gratis
onze brochure!



Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

OKRA22

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

Sterk

Ik dacht dat het niet kon:
dat iets wat je niet ziet
je alle dagen draagt
en sterker maakt.
Alsof je spieren krijgt
van liefde.

En kijk, het klopt:
het hart van oma
slaat nog altijd over
als ze opa ziet.
Maar nu hij oud is en te bed,
misschien nog net de hemel haalt,
loopt oma sinds een poosje
krommer en vraagt ze vaker
om mijn arm.
Zonder hem krijgt
ze het huis niet warm
en zelfs de hond
zakt zuchtend naast de luie stoel.

Dus is het waar
dat liefde
spieren geeft
en op den duur
ook vuur.

Het gedicht 'Sterk' komt uit de dichtbundel 'Verzamel de liefde' van de Vlaamse schrijver en dichter Bart Moeyaert, uitgegeven bij Querido. Kijk op pagina 55 van dit magazine en win een exemplaar van de dichtbundel.





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, Jurgen D'Ours, Hilde Van Malderen

Redactieraad

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

Verantw. uitgever

Mark De Soete, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel

Vormgeving

Gevaert Graphics nv

Druk

Dessain Printing, Mechelen

OKRA-magazine wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.

Reclameregie

Publicarto, 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:

Mine Dalemans
Het oktobernummer verschijnt uiterlijk op 27 september 2022.

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

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



8

SAMEN SINDS DIE ENE REIS
HEN SAMENBRACHT. BEN EN BERNADETTE



48



36

INHOUD

- 6 VRAAG HET AAN OKRA
Wettelijke garantie bij aankoop van spullen
- 8 DE REIS DIE HUN LEVEN VERANDERDE
Vakantieherinneringen voor het leven
- 12 TERUG NAAR SCHOOL
Schooldirecteurs Bart en Kristel kijken vooruit naar het schooljaar én naar hun pensioen
- 16 FACTCHECK
Slapen oudere mensen slechter?
- 20 DE WERELD VAN GUY POPPE
Verenigde Staten: abortus op de schop

- 22 GEZONDHEID
Frank Depoorter schreef dieetboek voor mannen
- 26 UIT
Het steenkoolmijn- en textielverleden van Nord-Pas-de-Calais
- 30 STANDPUNT MARK DE SOETE
Pensioenhervorming: zo belangrijk en broodnodig maar alweer blijven vele ouderen in de kou staan
- 32 AAN TAFEL
Hoe bak je alles glutenvrij?
- 36 SPRINGLEVENDE TRADITIES
Saisonbier, het verfrissende bier voor seizoensarbeiders

"Als een boom een slechte conditie heeft, dan komt dat meestal door een probleem in de grond. Dat beseffen mensen vaak niet."



TJA ... HET LEVEN ...

We zitten in de buitenbar van het woonzorgcentrum. Mijn vader en ik. Er zitten ook fietsers die hier in het voorbijrijden halt houden. Zulke verbindingen met de 'actieve wereld' kunnen we alleen maar toejuichen. Buiten een koffie drinken, of een frisse pint, is fijner dan binnen. Als het niet te heet is tenminste, want daar hebben we deze zomer ook ons deel van gehad. Hitte en droogte deden alles en iedereen smachten naar koelte én water.

Maar ook een frisse dag is vaak een reden om de bar binnen te houden. Toen corona nog om elke hoek loerde en binnen samenzitten geen optie was, deed je dan maar een extra trui of jas aan. Ik hoopte dat het zo zou blijven. Oudere mensen zijn kwetsbaarder, oké, maar word je dat niet nog meer als je van elk zuchtje wind wordt afgeschermd? Soit, het weer is ook volgens post-coronanormen geschikt bevonden en we zitten dus buiten. Ineens begint het lichtjes te regenen. Het wordt onderwerp van gesprek met de twee bewoners aan een buurtafeltje. We proberen de waterdichtheid van de luifel waaronder we zitten in te schatten. "Tja ... het leven ...", zegt een van de vrouwen. Ze zal het nog een paar keer herhalen. Te pas en te onpas. Al roepen die woorden wel iets op. Iedereen die hier woont draagt een heel leven met zich mee. Met lief en onvermijdelijk ook leed.

De andere vrouw – niet die van 'Tja het leven' – heeft vier zonen, zo vertelt ze, één ervan is jong gestorven. "Dat zijn stampen", zegt ze. De "Tja ... het leven ..." van haar tafelgenote komt deze keer helemaal op het juiste moment.

Het lied van rapper Brihang floept door mijn hoofd. "Er zit een steentje in mijn schoen, ai, ai, en niemand die het ziet ai, ai." Mochten we hier alle stenen groot en klein op een hoop gooien, het zou niet te overzien zijn, vermoed ik. Maar zoals deze vrouw deed met het verlies van haar zoon, zoeken mensen zich een weg door en rond de littekens heen. Stenen zijn niet te vermijden, ermee leven is de kunst. Hopelijk zou de berg met fijne ervaringen minstens even groot zijn en komen er nog bij, ook als je niet meer uit de voeten kan en afhankelijk bent van de zorg van anderen.

Intussen is de zomer over zijn hoogtepunt heen en de vakantie voorbij. In dit magazine laten we die nog even nazinderen in enkele reisgesprekken. Met een interview met twee schooldirecteurs zetten we het nieuwe schooljaar in. En zo gaat de tijd voorbij, vliegensvlug of tergend traag afhankelijk van je situatie of bezigheden. De seizoenen wisselen elkaar af, mensen worden oud en nieuwe mensjes beginnen aan hun tocht. Tja ... het leven ...

An Candaele

- 40 DE M/V/X ACHTER DE VRIJWILLIGER**
Nicole Degezelle uit Moorslede (West-Vlaanderen)
- 42 LANGS VLAAMSE WEGEN**
Alexander Sys was scheikundig ingenieur maar is nu gelukkiger als boomverzorger
- 46 GROEN**
Asters als vlindervoer en bijentrost
- 48 BV**
"De Inspecteur" Sven Pichal
- 50 TIEN OM NIET TE MISSEN**
- 53 KUNSTIG GESPREK**
De Tantes draaien nostalgische vinylplaatjes
- 54 KRUISWOORDRAADSEL**
- 55 PRIJZENPAGINA**

DE WETTELIJKE GARANTIE BIJ AANKOOP VAN SPULLEN

Tekst DELPHINE SCHEDIN // Illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

Op 25 oktober 2021 kocht ik een nieuwe telefoon, een smartphone met alles erop en eraan. Maar begin mei 2022 kreeg ik het toestel niet meer aan de praat. Ik ben ermee naar de winkel gegaan maar kreeg geen nieuw toestel. Volgens de winkel valt een defecte batterij niet onder de wettelijke garantie. Bijgevolg moest ik een nieuwe GSM kopen. In juni ving ik iets op over een gewijzigde wettelijke garantie. Kan je mij meer informatie bezorgen?

Hartelijk dank,

Jozef

Dag Jozef,

Op 1 juni 2022 wijzigden de regels van de wettelijke garantie. We geven je hier graag meer informatie over want vanuit OKRA-belangenbehartiging willen we jou zo goed mogelijk ondersteunen zodat je voor je eigen rechten kan opkomen. Heb je na het lezen van dit artikel nog vragen, contacteer dan gerust OKRA-belangenbehartiging. We helpen je graag verder.

De datum waarop je de smartphone kocht, is hier van belang. De regelgeving is verschillend voor en na 1 juni 2022. Voor jouw aankoop op 25 oktober 2021 geldt de oude regelgeving. Voor aankopen vanaf 1 juni 2022 geldt nieuwe wettelijke garantieregeling.

VROEGER, voor aankopen vóór 1 juni 2022

Voor aankopen van spullen zoals een smartphone, televisie of auto die je bij een professionele verkoper hebt gekocht, heb je twee jaar lang recht op de wettelijke garantie. De wettelijke garantie start vanaf het moment dat je het product in je bezit hebt. Wordt het pas later geleverd, dan start de garantie pas vanaf levering.

Heb je het product aangekocht en ging het stuk in de eerste zes maanden na aankoop, dan moet je als koper niets bewijzen. Men gaat ervan uit dat het gebrek al bij aankoop aanwezig was. Gaat het product stuk na die zes maanden dan moet de koper aantonen dat het gebrek al bestond bij de aankoop. Dat is vaak moeilijk te bewijzen. Bij gebrek aan bewijs kan de koper geen beroep meer doen op de wettelijke garantie.

Opgelet, voor spullen gekocht voor 1 juni 2022 zoals jouw smartphone, Jozef, geldt deze regeling.





DE REIS DIE MIJN LEVEN VERANDERDE

Tekst DOMINIQUE COOPMAN

Wat is de reis die jouw leven veranderde? Die simpele korte vraag op sociale media kreeg verrassend veel reacties. De camino naar Compostela. Een inleefreis van WSM of Broederlijk Delen. Op reis de liefde vinden. Of een nieuwe thuis. Een nieuwe roeping, een nieuwe job. Een gevoel van thuiskomen, en er een B&B starten. Ik plukte er drie inspirerende verhalen uit, maar blijf benieuwd naar de reis die jouw leven veranderde.

Reacties meer dan welkom via dominique.coopman@gmail.com



JENNIFER MORGAN:
“WE DELEN GRAAG
DE LIEFDE VOOR HET REIZEN.”

Voor Jennifer Morgan (65) en haar man Achilles van Hooydonk is op reis gaan een heel mooie invulling van hun pensioen. Jennifer is reisleidster bij OKRA-reizen.

Jennifer en Achilles wonen aan de Kalmthoutse Heide. Ze vormen een nieuw samengesteld gezin. Jennifer heeft een dochter, Achilles een zoon, en samen hebben ze twee kleinkinderen van 16 en 14 jaar. Achilles werkte als Officier van de Gerechtelijke politie, Jennifer als bediende bij Sociale Huisvesting van de stad Antwerpen en allebei zijn ze heel grote reisfanaten.

“Met een groep ouderen van 55 tot 95 jaar op stap kunnen gaan, is heel plezant,” vertelt Jennifer. “Leuk om zien hoe mensen tijdens zo’n groepsreis nieuwe vrienden maken. Maar ook grenzen verleggen.” Jennifer vertelt over een koppel, de man was 96 jaar, zijn vrouw 95 jaar. Vorig jaar stierf de man, maar het belette zijn vrouw niet om dit jaar alweer twee keer mee te gaan op reis.

“We zijn zowat overal geweest. Binnen Europa. Maar we gingen ook naar Amerika, Canada, Zuid-Afrika, Azië, Thailand en Egypte, en eind oktober naar Nepal. Reizen is sociaal contact. Reizen is verder kijken dan je eigen tuin. Is ontspannen. Als je thuis de deur dicht doet, kan je jouw besommeringen en problemen

achter je laten en je geest openzetten voor iets anders. Reizen brengt rust in je hoofd en laat je toe achteraf met nieuwe moed de dingen aan te pakken.”

“Reizen biedt ook de kans te relativeren. Ik heb nog geen enkel land bezocht waar écht hongersnood

heerst, maar als je na een Nijlcruise de Egyptische hoofdstad Caïro aandoet en er de armoede ziet, dan besef je dat wij het niet zo slecht hebben. Toch zie je daar ook veel mensen

lachen. Ze zijn blij dat ze werk hebben en dat de toeristen er geld binnenbrengen.”

“REIZEN IS SOCIAAL
CONTACT. REIZEN IS VERDER
KIJKEN DAN JE EIGEN
TUIN. REIZEN IS
ONTSPANNEN.”

Als Jennifer Morgan over OKRA-reizen vertelt, spat het enthousiasme er van af.



BEN EN BERNADETTE: GELUK IN DE LIEFDE

Benny Bogaerts (60) en Bernadette Bruneel (61) vormen een hecht en gelukkig koppel dat bergen verzet. Hun initialen verraden een Bed & Breakfast. Ik zie ze zoiets wel doen, maar nu nog niet. Want Ben en Bernadette wonen en werken ver uit elkaar, hij in Herk-de-Stad in Limburg, zij in Izegem in West-Vlaanderen. Hoe ze elkaar leerden kennen? Drie keer raden.

Ik ontmoet Ben en Bernadette tussen twee vakanties in: een wandelweek in Albanië en een weekje aan zee. Albanië is een geweldig mooi land maar de vakantie viel tegen voor Ben. Na een (te) lange eerste wandeldag door de bergen begaf zijn knie het, en moest hij noodgedwongen in het hotel blijven. Het weekje aan zee dat er aan komt, is een plezier en een opgave, want oma Bernadette (en Ben) zorgen dan voor haar oudste kleinkind dat een ernstige beperking heeft.

“Na mijn scheiding in 1997 werkte ik harder dan ooit. Waar kon ik mijn energie en mijn verdriet in kwijt,” haalt Ben zijn schouders op. “Ik ben bewakingsagent bij Ethias in Hasselt, werkte in de appelen- en perenpluk en ging veel fietsen. Ik was ook bedeesd, durfde geen café binnen te gaan.” Bernadette luistert aandachtig. “Mijn manier om mijn scheiding in 2003 te verwerken was nadenken. Studeren. Ik volgde de opleiding Gezinswetenschappen. Tegelijk stond ik quasi alleen voor de opvoeding van vijf opgroeiende kinderen tussen de 11 en de 22 jaar en moest ik ook nog werken.”

Lang verhaal kort: Ben en Bernadette ontmoetten elkaar in augustus 2008 in Vogelsang (Duitsland). Apart, zonder elkaar te kennen, waren ze ingeschreven voor een actieve groepsreis. Toen de gids kort daarna een reünie organiseerde, sloeg de vonk over. Ben en Bernadette begonnen een latrelatie.

“Ik werd verliefd op Ben,” lacht Bernadette, “op zijn stem, de timbre waarmee hij sprak, de manier waarop hij verhalen vertelde.” “En ik,” zegt Ben, “ik was alleen, had geen

kinderen, maar ik voelde me goed bij Bernadette. Ze is heel lief en zorgzaam, ik kan 100 procent mezelf zijn en ze haalt meer uit mij.”

LIVING APART TOGETHER, IN LIMBURG EN WEST-VLAANDEREN

Bernadette: “Wat Ben deed en doet, kiezen voor een relatie met een mama met vijf kinderen, en nu ook twee kleinkinderen, is niet evident. Het respect dat hij voor mij en voor mijn kinderen heeft, vind ik straf. Ben moeit zich niet met de kinderen, maar ik kan met mijn zorgen altijd bij hem terecht. En die zijn er, geloof me vrij.” “Gaan de kinderen dan altijd voor,” vraag ik een beetje plaegend.

“Als ze me nodig hebben, ja,” antwoordt Bernadette. “Tegelijk houden ze er rekening mee wanneer Ben hier is en wanneer niet. Ze vinden het leuk als Ben kookt – ‘pasta Ben’. Hij is ook een handige klusser, hier of bij hen. En hij vangt mee de kleinkinderen op. Niets is hem te veel.”

Ben: “Ik doe dat met veel plezier. Zelf wou ik geen kinderen. Maar Bernadette heeft mijn negatief wereldbeeld een positieve zwaai gegeven. Onze relatie heeft mijn leven voller gemaakt, meer zin gegeven. Waar ik vroeger alleen voor mezelf moest zorgen, zou ik mezelf nu weggeven.”

Bernadette: “Ik heb een groot basisvertrouwen in het leven. Onze latrelatie geeft ons elk onze eigen ruimte én tijd voor samen. Ik ben gelukkig met een man die me dolgraag ziet, en die – hoe planmatig en structureel hij ook is – aanvaardt dat als je kinderen hebt, er altijd wel iets onverwachts kan gebeuren.”

Ben en Bernadette samen op vakantie in Albanië.



INGRID CASTELEIN: OP REIS SLOEG DE VONK DRIE KEER OVER

Als kind was Ingrid Castelein (58) een enorme boekenwurm met een levendige fantasie. Dankzij de avonturen van De Rode Ridder en de plakboeken van haar grootmoeder ontdekte ze vreemde plaatsen, mensen en culturen. Maar ook kamperen langs de Ourthe of reizen door Zwitserland en Italië met haar gezin, intrigeerden haar enorm.

"Toen ik 23 jaar was en een vaste woonst en vast werk had, wou ik zo ver en zo lang mogelijk op reis. Met reisorganisatie Joker trok ik drie weken door Turkije. Eén van de medereizigers was een zekere Marc. Ik benutte elk moment om de groep te leren kennen, maar hij zonderde zich af. Tot de eenzaamheid toevallig naast mij kwam zitten. Hij vertelde dat hij in Ruislede woonde en soms, op een zomeravond, met zijn picknick en een boek mee, naar het park van het kasteel van Poeke trok een paar kilometer verderop. En dat hij daar op een bankje uren zat te lezen. De liefdesvonk sloeg over, drie dagen later waren we een koppel. Goed jaar later trouwden we en gingen we opnieuw op reis, met het openbaar vervoer door Egypte. Het rugzaktoerisme reizen werd ons tweede leven. We boekten niets op voorhand, maar van zodra het vakantie was, waren we weg naar Zuid-Amerika, Australië, Afrika, noem maar op.

Marc was marathonloper. Hij liep 39 marathons in totaal, goed voor evenveel citytrips. Voor de marathon van New York deden we aan huisruil met journaliste Jacqueline Goossens. Zij verbleef een maand in ons huis in Ruislede, wij in dat van haar. Jacqueline maakte toen voor De Morgen een reportage over de Belgen die meeliepen in New York. Ik kan zoets ook, dacht ik, en stuur-



Ingrid en haar man Marc op de fiets in de Provence.

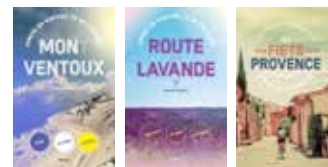
de mijn reisverslag naar De Krant van West-Vlaanderen. De bal ging aan het rollen. Ik liet een vaste job in het ziekenhuis staan. Ik werkte er twintig jaar op de dienst onthaal-receptie-telefoon in Oostende en Tielt. Ik startte als freelancer in de (reis)journalistiek, eerst voor Het Nieuwsblad en De Standaard, later voor Grande (gespecialiseerd reistijdschrift) en Grinta (wielertijdschrift).

**"IK STUURDE MIJN REISVERSLAG
NAAR DE KRANT VAN
WEST-VLAANDEREN EN DE BAL
GING AAN HET ROLLEN, IK
WERD REISJOURNALISTE."**

Goed tien jaar geleden, sloeg een derde vonk over. Mijn ouders hadden een caravan op een camping in Bédoin aan de voet van de Mont Ventoux. Marc fietste vaak en wou de Ventoux op, ik reed af en toe met de Molentrappers, de damesclub van het dorp. Maar de Provence werd een openbaring. Waar ik vaak honderd dagen op een jaar op reis was in Amerika, Alaska, Canada, Hawaï, ... en reisreportages maakte, ontdekte ik het traag reizen. Fietsen op en rond de mythische Mont Ventoux werd een *aha-erlebnis*. Ik rook de lavendel en de kruiden, zag de abrikozenbomen in bloei, proefde de druiven en olijven, ontdekte mid-

deleeuwse dorpjes, genoot van het lekkere eten en van toevallige ontmoetingen. Als je met de fiets rijdt, focus je. Mindfulness op twee wielen. Van dan af kwamen we elk seizoen terug. En waar ik tot dan toe een reisdagboek bijhield, begon ik aan een boek.

Kinderen hebben we niet. Bewust. Wie voor kinderen kiest, moet er helemaal voor kiezen. Iets in mij zei 45% wel, 55% niet. Ook bij Marc was dat zo. We zien graag kinderen, maar hebben geen spijt van onze keuze. We gingen ook niet zo'n leven gehad hebben. Ik kon mijn droom en mijn passie waarmaken, en hoop dat nog lang te kunnen doen. Verwonderd over elke plek, dichtbij of veraf." 🍷



Ingrid Castelein schreef **'Mon(t) Ventoux'**, **'Route de la Lavande'** en **'met de Fiets door de Provence'**.

Standaard Uitgeverij / Manteau.

> Kijk op pagina 55 van dit magazine en win één van de vijf pakketten met de drie boeken.

UW HUIS BLIJFT UW THUIS

TKE



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

DIRECTEUR BART MEURISSE EN
DIRECTEUR KRISTEL PORTAEL

“DE GROEI DIE JE KINDEREN ZIET DOORMAKEN OP ÉÉN SCHOOLJAAR IS ENORM.”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's MINE DALEMANS

We hebben handen nodig! Bij de start van het nieuwe schooljaar 2022-2023 klinkt de schreeuw naar leerkrachten almaar luider. Is de job dan onvoldoende boeiend? “Absoluut niet,” zeggen Bart Meurisse en Kristel Portael, beiden schooldirecteur, maar ook gewoon man en vrouw. Bart gaat volgend schooljaar met pensioen en Kristel over twee jaar, maar allebei zijn ze nog heel enthousiast en doen ze onvermoeibaar voort. “In het onderwijs kan je echt een verschil maken. En het doet enorm deugd de kinderen en jongeren jaar na jaar te zien groeien.”

Kristel: “Mijn studiekeuze stond vast toen ik in het vijfde middelbaar zat. Mijn mama wou leerkracht worden, maar kreeg de kans niet om te studeren. Wij wel. Na de lerarenopleiding kon ik beginnen bij Wonderwijzer in Schilde, toen de meisjesschool Mariadal. Ik stond 26 jaar in het eerste leerjaar. Ik vond dat heerlijk. De groei die je die kinderen ziet doormaken op één schooljaar is enorm. Daarna ben ik zeven jaar zorgleerkracht geweest, en nu ben ik bijna zeven jaar directeur van de lagere school. Onze lagere school telt 380 leerlingen.”

Bart: “Kristel en ik hebben elkaar in de Chiro en het koor leren kennen. Na mijn legerdienst kon ik aan de slag bij de Jezuïeten in het Sint Jozefcollege in Turnhout. Eerst als studiemeester en leraar lichamelijke opvoeding, later als coördinator, ondersteuning van de directie. Ik heb dat zeer graag gedaan. In 2016 vroeg men mij om algemeen directeur te worden. Het is nooit mijn ambitie

geweest directeur te worden, maar ik had al zoveel van de school gekregen, dat ik ja zei. Het Jezuïetencollege van Turnhout telt 815 leerlingen in het middelbaar, waarvan 205 internen, 560 lagere schoolkinderen en 275 kleuters.”

Bedanken en bevestigen

Kristel: “Directeur zijn is vaak pittig. En soms ook eenzaam. Je hebt de eindverantwoordelijkheid en die kan wel eens zwaar doorwegen. In het basisonderwijs heb je weinig omkadering. Maar ik heb een goed team, waar ik steeds op kan rekenen. Onder de leerkrachten zijn er zowel jonge starters met veel talent, en er zijn de meer ervaren leerkrachten. Zoveel verschillende generaties bij elkaar. Belangrijk is dat ze zichzelf mogen zijn, want dan zie je ze ook op een fijne manier met elkaar omgaan. De uitdagingen zijn natuurlijk groot. Denk aan de digitalisering in het onderwijs, waarbij je moet zorgen dat iedereen mee is. Het meeste werk



Bart Meurisse (61)

*is algemeen directeur
van het Sint-Jozefcollege
in Turnhout*

Kristel Portael (59)

*is directeur van de lagere
school Wonderwijzer
in Schilde*

van een directeur gaat naar onverwachte zaken. 's Ochtends om zeven uur kan ik al een WhatsApp-berichtje krijgen dat een leerkracht ziek is, waardoor ik snel op zoek moet naar vervanging. Of er is een lek. Of er is iets met een leerling. De telefoon op school staat nooit stil. De stroom aan mails zwelt uur na uur aan."

Bart: "Wij hebben een heel sterk directieteam. De taken zijn mooi verdeeld. Als algemeen directeur zit ik heel veel in vergaderingen. Bij de Chiro leerden we rekening te houden met iedereen, en dat komt nu goed van pas. Op school laat ik mijn deur steeds openstaan voor leerlingen en leerkrachten. Ze kunnen binnenspringen. Is er een probleem, dan wil ik dat beluisteren en opvolgen. En dat wordt geapprecieerd. Ik vind het ook belangrijk mensen regelmatig te bedanken en te bevestigen."

Wonderwijze kinderen

Kristel: "De kinderen zijn het allerbelangrijkste. Ik ken alle namen van de kinderen en heel veel ouders. Ik zie ze als zesjarige hun eerste schoolstappen zetten en zwaai hen uit op het einde van het zesde leerjaar. In mijn speech tijdens de proclamatie geef ik hen een belangrijke opdracht mee: 'Bij wie of waar je ook komt, laat je steeds van je beste wonderwijze kant zien'. Groepsmomenten met heel de school geven me veel energie en vind ik zeer waardevol. Samenwerken en samen vieren moet je als kind ervaren en aangeleerd krijgen voor het leven."

Bart: "Als algemeen directeur mis ik het contact met de leerlingen. Om de vinger aan de pols te houden, zit ik op vrijdag de hele namiddag nog op de prefectuur, het zenuwcentrum van de school. Of ik ga 's middags naar de speelplaats. Of ik probeer een activiteit bij te wonen. In het onderwijs komt de hele maatschappij

samen. Maar dat maakt het ook zo boeiend.”

Kristel: “De school is een warme thuis. De school biedt houvast. Kinderen moeten er ten allen tijde hun hartje kunnen luchten. Mijn team heeft daar veel oog voor. Voor sommige kinderen is de school de veilige haven die ze zo nodig hebben.”

Groot verdriet

Kristel: “Het ergste wat je als school kunt meemaken is een leerling verliezen. Vic zou naar het tweede leerjaar gaan toen hij tijdens de grote vakantie van 2018 verongelukte in Portugal. Ik was zelf op vakantie in Corsica en kon niet meteen naar huis komen, maar het team heeft dat zeer goed opgevangen. Er is een Vic-hoekje gemaakt in de inkomhal van de school en eentje dat nog elk jaar

mee met de klas van Vic verhuist. Vic zou nu aan het zesde leerjaar beginnen. Ook zijn verjaardag vergeten we niet.”

Bart: “Ik denk aan Dagmar. Dagmar had op school iets in de hersenen gekregen en is daarna in het ziekenhuis overleden. Ik denk aan Nadia. Nadia had een dodehoekongeval. Haar broer was er bij toen het gebeurde en telefoneerde naar de school: ‘Mijn zus is dood.’ Op zo’n moment valt alles stil. Later hebben we voor haar een boom geplant in de binnentuin, een bijzondere plek voor een jaarlijkse herdenking.”

Wat heb je vandaag op school geleerd?

Bart: “Wat ik uit mijn job heb geleerd voor de opvoeding van mijn eigen kinderen? Ik heb leren te relativeren. Volgens de traditie van de jezuïeten, proberen we kinderen en jongeren boven zichzelf te laten uitstijgen. Ontdek wat mooi is, ga op zoek naar het diepere, verleg je grenzen, doe dat ten dienste van anderen en leer te relativeren.”

Kristel: “Ik heb geleerd hoe belangrijk structuur is. Structuur geeft enorm veel rust aan de kinderen. We hebben dat meegenomen in de opvoeding van onze eigen kinderen. Belangrijk ook is dat ze voelen dat ouders geïnteresseerd zijn in school. Soms laten we kinderen mee op oudercontact komen, omdat we niet alleen over hen, maar zeker ook mét hen willen praten. Het is de taak van een school haar leerlingen goed te omringen, en hen daarna met sterke vleugels te laten uitvliegen. Los te laten en vertrouwen te geven.”

Een geschenk

Kristel: “Het is een geschenk op pad te mogen gaan met het dierbaarste wat ouders bezitten, hun kinderen.”



Bart: “In het onderwijs komt de hele maatschappij samen. Dat maakt het ook zo boeiend.”

Bart: “Het merendeel van de leerlingen doet het goed tot heel goed. Toch zijn er ook heel wat leerlingen die het wat moeilijker hebben en die we goed moeten opvolgen. Naast alle aangeboden hulp en ondersteuning, vragen we hen ook altijd wat ze zelf zullen aanpakken. We proberen hen op die manier uit te dagen om zelf hun verantwoordelijkheid op te nemen. We willen hen vooral veerkracht bijbrengen, eerder dan hen te pampieren, zodat ze later sterker in het leven staan.”

Kristel: “Elk jaar zien we meer en meer kinderen waar het niet zo goed mee gaat. Het is niet erg dat ze in alle mogelijke gezinssituaties leven, maar soms zijn die wel zorgwekkend. De diversiteit is enorm toegenomen de laatste vijf à tien jaar en in een residentiële gemeente als Schilde beseffen mensen vaak niet dat er ook veel verdoken armoede is. Er zijn veel kinderen die al van kindsbeen af een grote rugzak meesleuren. Als school willen wij voor deze kinderen en hun gezinnen extra zorgzaam zijn. Op school trachten we die zorgzame houding door te geven aan onze leerlingen via een mooie samenwerking met organisaties in Schilde die zich inzetten voor de meest kwetsbaren.”

Kristel: “Er zijn veel kinderen die al van kindsbeen af een grote rugzak meesleuren.”



Handen tekort

Kristel: "Werken in het onderwijs is een roeping en een groot engagement. Geen *nine to five job*. Het stopt nooit. Je hebt nooit gedaan. En we hebben handen tekort. We denken niet dat een hogere verloning moet, wel meer waardering en extra handen. Toch hebben we er geen spijt van en zouden we het meteen opnieuw doen. Hoe je die kinderen, van het eerste tot het zesde leerjaar, of van het eerste tot het zesde middelbaar, ziet groeien, is een voorrecht. We zijn dankbaar dat wij dat mogen beleven."

Bart: "Tijd voor elkaar? De zaterdagvoormiddag is heilig. Dan ontbijten we lang, leggen de agenda's voor de komende week samen en luchten bij elkaar. Luisteren, relativeren, de juiste bril opzetten, beseffen dat je niet alles kunt oplossen, is ook iets wat het onderwijs ons heeft geleerd."

Straks met pensioen

Kristel: "Ik mag op 1 mei 2024 met pensioen gaan, nog twee schooljaren dus. Ik wil niet uitgeblust stoppen, maar met voldoening en trots terugkijken. We dragen veel mee en putten veel voldoening uit de job die we hebben mogen doen en hopen dat we misschien toch een klein steentje verlegd hebben in onze scholen."

KRISTEL: "HET IS EEN GESCHENK OP PAD TE MOGEN GAAN MET HET DIERBAARSTE WAT OUDERS BEZITEN, HUN KINDEREN."

Bart: "Ik stop eind augustus 2023. Nog één schooljaar te gaan."

Maar de toekomst is voorbereid. Ik zal met een gerust hart de school kunnen verlaten. We hebben nu een directieteam met vijf personen, waaronder drie jonge krachten. De energie en de creativiteit die daar van uitgaat, is enorm. Ik besef wel dat ik aan een nieuwe levensfase zal beginnen. Of ik terug veertig zou willen zijn? Zeker niet. De volgende periode luidt nieuwe kansen in. Ik kijk er naar uit om terug wat meer vrijwilligerswerk te doen, onder andere voor Het Vriendenhuis, een thuis voor jongvolwassenen met een mentale beperking. En ik kijk uiteraard uit naar de tijd met de kinderen en kleinkinderen. Die zijn een bron van energie" 

BOEKENTIP

100 redenen om leraar te worden



Leraren spelen een cruciale rol in je leven. Van jongs af aan zit je bij hen in de klas en volg je er les bij, soms tot diep in je volwassenheid. Ongetwijfeld hebben ze daardoor je keuzes en toekomst beïnvloed. Of ben je uit volle bewondering voor hun werk er zelf één geworden.

In *100 redenen om leraar te worden* gaan Brigitte Vermeersch en Greet Decin op zoek naar de magische kracht van leraren. Ze spraken met honderden lesgevers en laten hen hier zelf aan het woord. Talloze interessante weetjes wisselen hartverwarmende getuigenissen af. Zonder de valkuilen te negeren legt dit boek de nadruk op de positieve werking van het onderwijs en toont het aan waarom leraar-zijn misschien wel het mooiste beroep van allemaal is.

>> Kijk op pagina 55 van dit magazine en win een exemplaar van dit boek.



Lunch Garden

Da's genieten van elk moment op ieder tijdstip van de dag!

Bij Lunch Garden ga je op restaurant op jouw manier. Want we geloven niet in lang wachten, wel in zelf kiezen waar je zin in hebt aan ons rijkelijk buffet. Een snelle lunch of een uitgebreid diner, een verwenontbijt of een vieruurtje, met de (klein-)kinderen of gezellig met z'n twee, bij ons kan het allemaal!

Elke dag bieden onze chefs heel wat heerlijke gerechten aan, allemaal in huis gemaakt, met verse producten en –als het kan– van eigen bodem. Iedereen is welkom in één van onze 62 restaurants in België – zélf op zondag!

Onze maaltijden kunnen ook afgehaald worden, zodat je ook thuis van jouw favoriete kost kan genieten. Welke formule je ook kiest, je komt altijd buiten met een glimlach. Beloofd!

PAK JE VOORDEEL!

€ 3 korting op jouw Lunch Garden moment

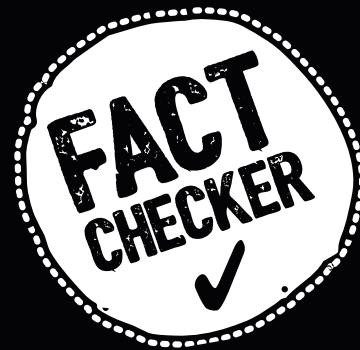
* Geldig bij aankoop van min. €20 t.e.m. 31/12/2022 in alle Lunch Garden restaurants. 1 bon per ticket. Niet cumuleerbaar met andere kortingen. Niet terugbetaalbaar in specien. V.U.: S. Vanderveken, Olympiadenlaan 2, 1140 Evere. Niet op de openbare weg gooien.



2 815081 000003

HOE OUDER JE WORDT, HOE SLECHTER JE SLAAPT

WAAR



Over slapen doen heel wat mythes de ronde. Bijvoorbeeld dat oudere mensen minder slaap nodig hebben. Dat klopt niet. Wat wel klopt, is dat de slaapkwaliteit achteruit gaat naarmate je ouder wordt. We leggen uit waarom en factchecken nog vier andere misvattingen rond slaap.

We brengen ongeveer één derde van ons leven al slapend door. Dat is best veel. Toch sukkelen heel wat mensen met hun slaappatroon en –gewoontes. De verkoop van slaapmiddelen in België is de afgelopen jaren dan ook sterk gestegen, zegt Febelco, de grootste leverancier van geneesmiddelen aan apotheken. Een verontrustende evolutie, want België was al de kampioen in de consumptie van slaapmiddelen op voorschrift.

Dat we de slaap moeilijk vatten, heeft soms te maken met heel wat misverstanden. Verschillende

slaapexperts zijn het er ook over eens dat kennis over wat slaap eigenlijk is en wat het met ons doet, al een stap kan zijn richting beter slapen.

1. Hoe ouder ik word, hoe slechter ik slaap.

Dat oudere mensen minder slaap nodig hebben, is een fabeltje. Bij het ouder worden, treden er wel veranderingen op in het slaappatroon. Dat komt omdat je lichaam minder melatonine aanmaakt, ofwel het slaaphormoon. Dat heeft een invloed op de verschillende slaapstadia: lichte slaap, diepe slaap en REM-slaap of

droomslaap. Die verschillende fases wisselen elkaar voortdurend af. Naarmate je ouder wordt, neemt de hoeveelheid diepe slaap en REM-slaap af, waardoor je alsmaar lichter slaapt. Je hebt eigenlijk nog steeds hetzelfde aantal uren nodig, maar je hebt meer tijd nodig om in te slapen en je slaap wordt sneller onderbroken door licht, geluiden of aanrakingen. En dat zorgt er dan weer voor dat oudere mensen overdag sneller een dutje zullen doen.

2. De uren voor middernacht tellen dubbel

Helemaal uit de lucht gegrepen is het niet. De eerste uren slapen we dieper en vaster, maar dat heeft niets te maken met de uren voor middernacht. Deze slaapmythe komt voort uit de slaapge-



woontes van vroeger. Toen gingen mensen slapen als het donker werd en stonden ze op zodra de zon opkwam. Maar onze maatschappij is intussen veranderd, dus dat doen we nu niet meer. Daarom ga je echt best naar bed op het moment dat je je slaperig voelt, want avondtypes die geloven in dit misverstand hebben er geen baat bij om speciaal voor middernacht in bed te kruipen als ze nog niet moe zijn. Dan kunnen ze gewoon niet slapen of slapen ze veel te licht.

3. Iedereen heeft 8 uur slaap nodig

Slaap is iets heel individueel. Dus hoeveel slaap iemand nodig heeft, verschilt van persoon tot persoon en is vooral afhankelijk van andere factoren zoals levensstijl. Hoe beter je slaapkwaliteit, hoe minder tijd jouw lichaam nodig heeft om 's nachts te recuperen. Het is dus absoluut niet

"SLAAP IS IETS HEEL INDIVIDUEEL. DUS HOEVEEL SLAAP IEMAND NODIG HEEFT, VERSCHILT VAN PERSOON TOT PERSOON EN IS VOORAL AFHANKELIJK VAN ANDERE FACTOREN ZOALS LEVENSTIJL."

nodig om jezelf druk op te leggen om zeker die 8 uur slaap te halen. Dat kan voor spanning of piekeren zorgen en dat zorgt ervoor dat je moeilijker in slaap valt. Er bestaan apps of smartwatches die je slaap analyseren, zodat je een zicht krijgt op je eigen slaapritme.

4. Ik lig een hele nacht wakker

Mensen die slecht slapen denken vaak dat ze langer wakker liggen dan werkelijk het geval is. Je hoort het wel eens: 'Ik heb een hele nacht wakker gelegen', maar

dat klopt zelden. Misschien zegt je gevoel dat je maar 2 uur geslapen hebt, terwijl dat in werkelijkheid 6 uur was. Je krijgt vaak meer slaap dan je denkt. Hou dat in gedachten, in plaats van te panikeren dat je 'al zo lang wakker ligt'. Dat kan helpen om je eigen angst of stress over slapeloosheid in perspectief te plaatsen.

5. Ik ben moe omdat ik slecht slaap

Het lijkt zo logisch: je voelt je moe of lusteloos en wijt dat meteen aan slaapproblemen. Dat kan, maar is niet altijd de reden. Het kan ook liggen aan je voedingspatroon, stress, het gebruik van medicijnen of onvoldoende daglicht. Bekijk dus zeker ook die mogelijke oorzaken vooraleer je concludeert dat je slaap de schuldige is. Want misschien zijn er andere oorzaken die je dan kan aanpakken. ■

Koester elk thuismoment.

Comfortlift
Orona

Gerust in je vertrouwde omgeving.

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

Bel voor gratis prijsofferte

0800 20 950

[comfortlift.be](https://www.comfortlift.be)



ZES REDENEN OM MET OKRA OP REIS TE VERTREKKEN



1 ENTHOUSIASTE EN
ERVAREN OKRA-
REISBEGELEIDERS

3 EEN OKRA-REIS
IS EEN REIS OP
JOUW MAAT

5 GEEN TOESLAGEN BIJ
STIJGENDE
BRANDSTOFFPRIJZEN*

2 EEN FIJNE GROEPSSFEER
MET JE OKRA-
MEDEREIZIGERS

4 EEN ANNULATIE-
VERZEKERING IS
STANDAARD INBEGREPEN

6 BIJ EVENTUELE PROBLEMEN KAN JE
ALTIJD TERECHT BIJ JE REISLEIDER
OF HET OKRA-REIZENTEAM



* voor alle OKRA-reizen met een vertrekdatum
tussen 1/1/2023 en 1/5/2023.

Vanaf
1728 euro
p.p.



TENERIFE

VERBLIJFSVAKANTIE

5/3-16/3/23

Provincie Limburg // vliegtuigreis

Vanaf
1741 euro
p.p.



COSTA DEL SOL

VERBLIJFSVAKANTIE

25/1/23 – 15/2/23

vliegtuigreis



Vanaf
1845 euro
p.p.



CYPRUS

VERBLIJFSVAKANTIE

20/4-30/4/2023

vliegtuigreis

Vanaf
2180 euro
p.p.



NIJLCRUISE-CAIRO

CULTUURVAKANTIE EGYPT

16/3-25/3/23

Provincie West-Vlaanderen // vliegtuigreis

Vanaf
2299 euro
p.p.



JORDANIË

CULTUURVAKANTIE

26/4 – 03/05/23

Provincie West-Vlaanderen // vliegtuigreis



VAKANTIE IN BELGIË

VAYAMUNDO OOSTENDE

30/1-6/2/2023

Seniorenweek – Provincie Antwerpen busreis

Vanaf
575 euro
p.p.

Je vakantie nog niet gevonden? Surf naar www.okrareizen.be en ontdek al onze bestemmingen van januari tot april 2023.



JOUW IDEALE OKRA-REIS BOEKEN? SNEL EN EENVOUDIG!

🌐 Boek online via www.okrareizen.be

✉ Mail jouw bestelbon naar okrareizen@intersoc.be

☎ Bel de OKRA-reizen klantendienst via 02 616 15 17

Vanaf woensdag 7 september kan je boeken voor de voorjaarsvakanties 2023. Vanaf 8u30 online, vanaf 13u00 via de telefoon.

Surf naar www.okrareizen.be/brochure en droom weg in onze digitale brochure.



Guy POPPE (1946)

is journalist en auteur. Van 1976 tot 2007 heeft hij voor de VRT gewerkt, hoofdzakelijk op het radionieuws.

Daarna is hij gaan schrijven en zijn er, naast artikelen over uiteenlopende onderwerpen in tijdschriften en op sites, verscheidene boeken van zijn hand verschenen.

Voor de lezers van OKRA Magazine pent hij maandelijks zijn analyse neer over een heet hangijzer in de wereldpolitiek.

In deze bijdrage bespreekt hij de gevolgen van de abortuswetgeving in de Verenigde Staten.

ABORTUS OP DE SCHOP

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Op 24 juni heeft het Amerikaanse hooggerechtshof zijn arrest van 22 januari 1973, bijna vijftig jaar geleden, bekend als *Roe vs. Wade*, vernietigd. Voortaan heeft een Amerikaanse vrouw niet meer de garantie dat ze zelf kan beslissen of en wanneer ze een kind ter wereld brengt en dat ze desgevallend haar zwangerschap kan onderbreken in goede medische omstandigheden. Die federale waarborg is weggefallen. Vanaf nu hangt een zwangere vrouw voor een abortus af van de wetgeving in haar staat en dat maakt een dergelijke ingreep soms zo goed als uitgesloten.

Dertien staten zaten op de uitspraak van het hooggerechtshof te wachten. Ze hadden een wet klaar, die abortus verbiedt of het recht erop sterk terugschroeft. Ze vond ingang zo gauw het hof zijn beslissing bekend gemaakt had. In Missouri bijvoorbeeld was het recht al dusdanig uitgehold dat er abortusklinieken dichtgingen. Nu abortus zonder enige uitzondering wettelijk onmogelijk gemaakt is, sluiten ze allemaal.

Vrouwen in Missouri zoeken al een tijdlang medische bijstand in de buurstaat Illinois, een van de twintig die het recht op abortus in zijn wetgeving verankerd heeft, maar er gaan stemmen op om zwangere vrouwen te verbieden naar Illinois te rijden. Door de klok een halve eeuw terug te draaien werkt het hoogerechtshof in de hand dat vrouwen net als vroeger een beroep doen op een engeltjesmaakster of opnieuw aan abortustoerisme gaan doen. Zoals vrouwen in België vaak naar Nederland trokken voor in april 1990 het parlement de abortuswet goedkeurde.

Zo'n federale wet, die in het hele land van kracht is, is er in de Verenigde Staten nooit gekomen. Voor veel vrouwen bood bijgevolg alleen het arrest van het hooggerechtshof van 1973 houvast en dat is nu van tafel geveegd.

**HET ABORTUSARREST IS DE
VOORBODE VAN VEEL MEER.
HET HEEFT ER ALLE SCHIJN
VAN DAT HET NIET BIJ DIE
ENE UITSpraak BLIJFT.**

Gevolgen

Ongeveer de helft van de Amerikaanse vrouwen die om een abortus verzoeken, leven onder de armoededrempel, heeft onderzoek vastgesteld. Voor hen breekt er een periode van onrust en kopzorgen aan. Abortus in een andere staat, een dure verplaatsing, de tijd die ze daarin moeten steken, de kosten voor kinderopvang, dat speelt hen parten.

Heel wat onder hen zijn *African-Americans*. De voorbije vijftig jaar is bij hen, dankzij betere toegang tot medische voorzieningen, het aantal zwangerschappen met een derde gedaald. Een vrouw, die geen onge-

wenst kind op de wereld gezet heeft, kan studeren en een beter betaalde baan vinden. Zo krijgt ze de kans om aan de armoede te ontsnappen.

Lobbywerk

Toen ik eind van de jaren tachtig een half jaar in een provincie-stad in de VS woonde, zag ik er 's zondags wel eens enkele tientallen van de *pro-life* beweging optrekken, met bordjes waarmee ze hun verzet tegen elke wettelijke regeling van abortus kenbaar maakten. Maar het is niet zo dat zij enkele decennia later een doorslaggevende factor geweest zijn. Ze vertolken wel de weerstand van conservatieve katholieke en protestanten, waarop anderen een politieke campagne van lange adem gebouwd hebben.

Neem een lobbygroep als *Federalist Society*. Jarenlang financiert ze de verkiezingscampagne van volksvertegenwoordigers, gouverneurs en rechters van wie ze vooraf uitgevist heeft dat ze haar conservatieve denkbeelden delen. Op die manier slaagt ze erin om zich de steun te verzekeren van een flink deel van de Republikeinse verkozenen. Wanneer Donald Trump het tot president schopt, bouwt hij de partij uit tot een machine, waarmee hij de Amerikaanse samenleving op een andere leest wil schoeien. De benoeming van drie nieuwe rechters in het hoogerechtshof, zodat er in dat orgaan nu zes conservatieve, zes van de negen, zitting hebben, is daarvan een uitvloeisel. Hun recente arrest gaat als een schokgolf door de Amerikaanse maatschappij. De tweespalt met de Democratische partij is groter dan ooit.

Voorbode

Het heeft er alle schijn van dat het niet bij die ene uitspraak blijft. Een van de rechters heeft aangegeven dat het hof ook anticonceptie, het homohuwelijk en seksueel verkeer tussen personen van hetzelfde geslacht op de helling wil zetten. Bovendien heeft het zich evenzeer op andere terreinen van zijn conservatiefste kant laten zien. Het heeft een wet aangevochten, die in New York het dragen van wapens in het openbaar aan banden wou leggen, en het federale klimaatagentschap verbod opgelegd om elektriciteitscentrales strengere uitstootnormen op te leggen. Met dat laatste optreden steekt het stokken in de wielen van het klimaatplan van Trumps opvolger, de Democraat Joe Biden. Het abortusarrest is de voorbode van veel meer.

Verzet

De Amerikanen blijven niet bij de pakken zitten. In het door de Democraten bestuurde Californië bouwen ze abortusklinieken aan de grens met Arizona.

Er komt ook een fonds om de verplaatsing en het logies van onbemiddelde vrouwen te betalen. Verzekeringsmaatschappijen zijn er verplicht om alle kosten terug te betalen die een abortus met zich mee brengt.

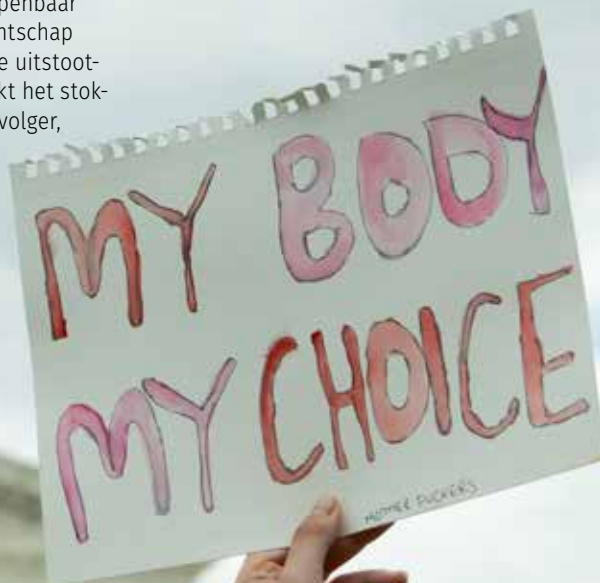
Grote ondernemingen doen hun duit in het zakje. Apple, Starbucks en Uber nemen de verplaatsingskosten op zich, wanneer een van hun vrouwelijke werknemers geen toegang tot abortus heeft dicht bij haar thuis.

Een uitweg is de abortuspil. Twee komen er in aanmerking. Van alle zwangerschapsonderbrekingen gebeurt tegenwoordig meer dan de helft op die manier, thuis. Raadpleging van een dokter op het internet en toezending met de post maken het mogelijk om een verbod te omzeilen. Als je in Louisiana die pillen zo aanlevert, loop je het risico op vijf jaar cel maar de vraag rijst hoe dat te controleren is. Overigens heeft in datzelfde Louisiana een rechter de toepassing van een wet die een volledig verbod op abortus inhoudt, opgeschort. In Kansas hebben de kiezers in een referendum het voorstel afgewezen om het recht op abortus uit de grondwet van de staat te schrappen.

Het valt ook te bezien hoe zwaar het arrest van het hoogerechtshof doorweegt bij progressief denkende Amerikanen als ze in november naar de stembus trekken om 435 parlementsleden te verkiezen. Biden heeft al opgeroepen om bij die gelegenheid het abortusthema hun keuze te laten bepalen.

Democratie in gevaar

Het zijn niet alleen de uitspraken van het hoogerechtshof die politieke beroering teweegbrengen. Dat is ook het geval voor de zittingen in het parlement, die een schril licht werpen op Trumps optreden en betrokkenheid in januari 2021 bij de bestorming van het Capitool, het parlementsgebouw. Ze tonen aan hoe Trump in wezen een poging tot staatsgreep ondernomen heeft en hoe de democratie in de VS op een wankel pad terechtgekomen is. ■



A portrait of Frank Depoorter, a middle-aged man with a shaved head and a light beard, wearing a dark blue button-down shirt. He is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a dense, out-of-focus green hedge.

FRANK DEPOORTER

“IK VOELDE MIJ ALS MAN TOTAAL NIET AANGESPROKEN DOOR DIËTEN”

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto's FRANK DEPOORTER

Alarmerende cijfers: 1 op de 2 mannen heeft overgewicht en 1 op de 6 mannen lijdt aan zwaarlijvigheid of obesitas. Maar mannen die willen vermageren, vinden vooral diëten die zich richten op vrouwen. Nochtans hebben mannen hun eigen wensen en zorgen, stelde Frank Depoorter zelf vast. Hij was jarenlang hoofdredacteur van Het Laatste Nieuws en is nu docent en schrijver. En hij had overgewicht. Hij schreef een boek over hoe hij er als man in slaagde om 50 kilo kwijt te spelen.

Het is haast niet te geloven dat jij ooit aan obesitas leed.

"Vandaag ben ik een slanke, fitte en zelfs sportieve man. Maar goed twee jaar geleden, in de zomer van 2020, woog ik maar liefst 146 kilo. Een wandelende tijdbom was ik. Tot ik van de ene op de andere dag besloot dat het zo niet verder kon. Ik moest en zou dat catastrofale overgewicht kwijtspelen, voor het te laat was en vooraleer ik ernstige gezondheidsproblemen zou krijgen."

Toch koos je niet voor een operatie of een of ander bekend dieet?

"Ik had voor chirurgie kunnen kiezen, want ik kwam door mijn extreme obesitas zelfs in aanmerking voor een volledige terugbetaling. Maar dat zou een gemakkelijksoplossing geweest zijn en bovendien een serieuze hypotheek op een normaal leven achteraf. Ik had inderdaad ook voor een of ander commercieel dieet kunnen kiezen, er is er altijd wel eenje in de mode. Maar daar voelde ik me als man totaal niet door aangesproken. Te eenzijdig vaak, te veel

betutteling, te veel gedoe, te veel regeltjes, te veel receptjes, te veel poedertjes of supplementen, te veel wonderfoods, te veel tierlantijntjes – ik kreeg stevast het gevoel dat de meeste diëten zich richtten tot een vrouwelijk doelpubliek."

Hebben vrouwen dan geen boodschap aan je boek?

"Toch wel! Ik denk dat er ook voor hen voldoende inspiratie, ideeën en stof tot nadenken in zitten. Maar mijn dieetboek is er in de eerste plaats voor mannen. Je zal geen lekkere recepten ontdekken, geen meditatie-oefeningen, geen tips voor een meer mindful leven, geen miraculeuze work-outs voor buik of billen – laat staan borsten. Ik koos voor een rechttoe rechtaan aanpak. Een echte man trekt zijn plan. Dat was het aanvankelijk vage idee achter mijn project om af te vallen. Het was mijn eigen schuld dat ik het zo ver had laten komen, het was dus ook mijn eigen verantwoordelijkheid om orde op zaken te stellen. Ik wou het zelf doen. Met gezond boerenverstand.

Met vallen en opstaan, met gissen en missen. Met bloed, zweet en tranen desnoods."

Hoe ging je te werk?

"Ik verdiepte me online in gepopulariseerde wetenschap en dacht grondig na over hoe het óók zou kunnen lukken. Maar vooral, ik begon eraan. Just do it – want daar komt het uiteindelijk wel op neer. Met Michaël Sels, hoofd diëtist bij het Universitair Ziekenhuis Antwerpen, had ik gelukkig wel een deskundig klankbord toen ik begon te schrijven aan mijn boek. Je kan het mijn eigen, individuele visie noemen, maar het is wel een onderbouwde, praktische visie die me een gewichtsverlies van meer dan vijftig kilo heeft opgeleverd. En ik ben geen uitzondering. Zoals ik lopen er in België meer dan drie miljoen mannen rond met vijf, tien, twintig, of nog meer overtollige kilo's. En wat ik kan, kunnen zij ook."

Hoe ben je eraan begonnen?

"Ik startte met mezelf af te vragen waarom ik wou diëten. Want de vraag



■ HOUFFALIZE



■ OOSTENDE

ZIN IN VAKANTIE?

Ontdek de meest verrassende vakantiebeleving aan de oevers van de Ourthe of aan zee!

VAYAMUNDO

TAFELN AAN DE OURTHE

Elk weekend tussen 30/09 en 21/11/2022
en tussen 02/10 en 19/11/2023
Prijs vanaf € 193 pp / 2n

VEERKRACHT MIDWEEK AAN ZEE

Maandag 14/11 > vrijdag 18/11/22
Maandag 05/12 > vrijdag 09/12/22
Prijs vanaf € 229 pp / midweek

Met Sandra Bektari

www.vayamundo.eu | ☎ 078 156 100

VAYAMUNDO HOUFFALIZE | VAYAMUNDO OOSTENDE

vayamundo
holiday clubs

>> luidt niet hoevél kilo's je wil verliezen. Je moet op zoek naar het antwoord op de moeder van alle vragen. Waarom? Waarom wil ik afvallen? Als je het antwoord op die vraag weet, zul je er vanzelf willen aan beginnen en zal het je ook niet, euh, zwaar meer vallen."

Afvallen doe je toch in de eerste plaats voor je fysieke gezondheid?

"Klopt, want je gewicht heeft er een enorme impact op. Denk bijvoorbeeld maar aan een verhoogde bloeddruk, ook wel bekend als 'de stille moordenaar' omdat je amper gezondheidsklachten hebt. Maar de man met de hamer – of erger nog: met de zeis – ligt op de loer in de vorm van hart- en herseninfarcten. Mede als gevolg van die bloeddruk loop je ook een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. En daar stopt het niet, ook de ouderdomsziekte diabetes type 2, ademhalings- en longproblemen, slaapstoornissen, orgaanschade, een verhoogd kankerrisico en aandoeningen aan spieren en skelet – zoals osteoporose – zijn allemaal rechtstreeks gelinkt met overgewicht."

Welke klachten ondervond je zelf?

"Een hogere bloeddruk, een verminderde mobiliteit, een stokkende ademhaling in mijn slaap en een ronduit episch gesnurk: dat was het zo'n beetje in mijn geval. Maar Michaël Sels was vrij duidelijk: het zou slechts een kwestie van tijd zijn geweest voor er meer dramatische complicaties zouden optreden. De leeftijd van vijftig jaar is zo'n beetje een kantelpunt, vertelde hij me. Niet dat het daarna zinloos wordt om af te vallen, maar het wordt er niet makkelijker op en bovendien is er dan ook al veel meer onomkeerbare lichamelijke schade aangericht."

Heeft afvallen op latere leeftijd dan geen zin meer?

"Zeker wel, het is nooit té laat om af te vallen en dus gezonder te leven. Als je weet dat de gemiddelde levensverwachting van een Vlaamse man anno 2021 maar liefst 80,6 jaar

**"IN MIJN BOEK STAAN GEEN
LEKKERE RECEPTEN, GEEN
MEDITATIEOEFENINGEN, GEEN
TIPS VOOR EEN MEER MINDFUL
LEVEN, GEEN MIRACULEUZE
WORK-OUTS VOOR BUIK OF
BILLEN - LAAT STAAN
BORSTEN."**

bedraagt, besef je meteen dat ook zestigplussers er alle baat bij hebben om een gezond gewicht na te streven. Voor de levenskwaliteit van die bijna 81 jaren is overgewicht een zeer nefaste factor. Waarom zou je jezelf dat willen aandoen?"

Is er ook een wetenschappelijke link met ons mentaal welzijn?

"Iedereen die met overgewicht kampt, weet maar al te goed dat je niet gelukkiger wordt van te veel kilo's. Dat je minder happy in zwembroek op het strand gaat liggen, dat je er serieus tegenop ziet om kleren te gaan kopen. Dat je de spiegel mijdt als de pest. Dat je het een gruwel vindt om jezelf te moeten aanschouwen op foto's. Je zelfbeeld lijdt danig onder je overgewicht, ook zonder dat je daarom meteen met een klinische depressie zit opgescheept. Als je een gezond gewicht nastreeft, word je fitter, zowel in je hoofd als in je lijf. Je doet het daarnaast ook voor je socio-economische status. Te dik zijn wordt vaak geassocieerd met luiheid of een gebrek aan discipline. En laat ons als laatste argument ook niet vergeten dat overtollige kilo's nefast zijn voor je seksleven. Iedereen weet intussen dat overgewicht een bewezen invloed heeft op erectiestoornissen. Intussen toonden onderzoekers ook aan dat mensen met obesitas véél minder seksdrive, seksueel verlangen, seksueel contact en seksueel plezier vertonen dan mensen met een normaal gewicht. Redenen genoeg dus om gezonder te gaan leven."

Waaruit bestaat jouw methode dan?

"Het beste dieet is géén dieet, maar een gezond eet- en beweegpatroon dat jij jezelf eigen maakt tijdens het afvallen. Je lichaam heeft alle voedingsstoffen nodig. Vermijd dus te eenzijdige diëten die bijvoorbeeld koolhydraten of vetten verbannen. Dergelijke regimes zijn vaak ook monotoon en dus moeilijk vol te houden op de langere termijn. Begin met bewegen, het zal je fysiek gezonder en mentaal frisser maken. Daarnaast zal sporten aan een lage intensiteit – zoals wandelen – de vetverbranding versnellen."

En dat je leven lang, hoe hou jij de moed erin?

"Ik zou kunnen treuren om alles wat ik niet meer mag eten omdat ik wil afvallen, maar dat heeft weinig zin. Ik focus op alle lekkere dingen die ik wél kies. Dat raad ik ook aan anderen aan: geniet intens van die ene grote boterham met een dikke plak kaas, maar eet er geen drie van en probeer even hard te genieten van het smakelijke rauwkostslaaije of de verse soep die je erbij hebt voorzien. Positief denken is de sleutel tot succes. Je bent geen 14 kilo te dik, neen, je bent al 1 van de 15 overtollige kilo's kwijt. Een positieve mindset en intrinsieke motivatie, dat zijn de drijvende krachten achter een succesvolle campagne om je overgewicht kwijt te raken." ◆



"Doen!" van Frank Depoorter, uitgeverij Borgerhoff & Lambergts. Prijs: 22,99 euro.

> Win een exemplaar. Kijk op pag. 55.



**Wonen in een
prachtige groene omgeving
vlak bij stad Veurne**



Ontdek meer op
SUIKERPARK.BE – +32 477 80 61 11

ion develop different

ZWARTE PIRAMIDEN EN TEXTIELBARONNEN

Tekst CHRIS VAN RIET // Foto's LIEVE DEMEESTER

Niet alleen achtergebleven mijnschachten en hoge terrils verraden dat we ons in het voormalige industriebekken van de regio Nord-Pas-de-Calais in het noorden van Frankrijk bevinden. Leegstaande fabrieksgebouwen en arbeidershuisjes zijn ook de stille getuigen van het armoedige bestaan van weleer. Maar de laatste jaren kregen vele gebouwen een zinvolle herbestemming en bliezen enkele culturele initiatieven de streek nieuw leven in.

Het witte stationsgebouw van Lens is meteen een schot in de roos. Dit prachtig monument met geometrische vormen, mozaïeken, ijzersmeedwerk en glasramen, lijkt wel een openluchtmuseum. Het station heeft de vorm van een locomotief. Je moet het maar bedenken! Art Deco is trouwens alomtegenwoordig hier in Lens. De kunststijl werd na de Eerste Wereldoorlog tijdens de Wederopbouw veelvuldig toegepast.

Gids Cecile Touquet die ons aan het station oppikt, wakkert onderweg naar het museum Louvre-Lens onze nieuwsgierigheid aan. "Louvre-Lens werd gebouwd op een genivelleerde terril bovenop een oude steenkoolput. De omgeving wordt gedomineerd door de hoogste terrils van Europa. Wij noemen ze de zwarte piramiden."

Tijdens het wandeltochtje van twintig minuten naar het museum genieten we

van de natuurlijke, lommerrijke wandelpaden en lopen we over de restanten van de steenkool die hier gedurende bijna drie eeuwen lang werd gedolven.

Al meer dan 250 jaar kenmerkt de mijnindustrie het leven van de regio Nord-Pas-de-Calais, met steenkoollagen van meer dan 120 kilometer lang en 12 meter breed, goed voor 100.000 kilometer aan galerijen. De herinneringen aan het mijnverleden bleven hier verrassend goed bewaard. Nog steeds worden mijnwerkershuisjes uit de Cité gerestaureerd tot moderne gezinswoningen. Zelfs ons hotel *Esprit de France*, is een geslaagde metamorfose van zulke rijkhuizen.

Tien kaarsjes

Het museum staat symbool voor de reconversie van het mijngebied. In 2022 mag Louvre-Lens tien kaarsjes uitblazen. Als een reusachtig gestrand ruim-

teschip van glas en aluminium duikt het Louvre-Lens museum plots op uit het niets. Het lijkt wel op te gaan in de omgeving. De omringende tuin wordt weerspiegeld in de oplichtende wanden. Je merkt alleen dat je op een hoogte staat wanneer je ontdekt dat je neerkijkt op de eerste verdieping van de omliggende huizen.

Het museum heeft verschillende ruimtes voor tijdelijke tentoonstellingen, maar het paradepaardje is toch de permanente verzameling uit het Parijse Louvre in de *Galerie du Temps*. Het is een chronologische reis over zesduizend jaar in een zaal van honderdtwintig meter lang. Kunstwerken uit verschillende tijdperken zijn hier zo geplaatst dat je onmiddellijk de link of invloed merkt van het ene tijdperk op het andere. De wit-marmeren hermafrodit, zowel mannelijk als vrouwelijk, ziet er helemaal levensecht uit. Het gezicht van het Mariabeeld met kind





De omvang van de villa en de parktuin maken je sprakeloos. De gele bakstenen zag de architect als een gele mantel.

VILLA CAVROIS: 45 000 LITER STOOKOLIE PER JAAR

's Anderdaags schuiven we al vroeg aan voor het ontbijt om onze trein terug naar Lille te halen, om met tram en metro door te reizen naar Roubaix. Vanaf halte Villa Cavrois is het nog tien minuutjes stappen tot we oog in oog staan met een immense villa die haar naam leende aan de halte.

Een villa met een bewoonbare oppervlakte van 1 800 vierkante meter verwarmen, tja dan heb je wel wat brandstof nodig. Textielbaron Paul Cavrois liet zijn prestigieuze villa bouwen door architect Robert Mallet-Stevens. Vanaf 1932 woonden Paul en zijn echtgenote er met hun zes kinderen en een schare aan huispersoneel. De woning is een perfecte weergave van wat in die periode moderniteit heet, zoals een keuken waar de kookdampen op ingenieuze wijze worden afgevoerd, badkamers met een functioneel bad, en indirecte verlichting. Strak vormgegeven met oog voor het kleinste detail. De architect ontwierp letterlijk alles: meubels, handgrepen, de parktuin, enzovoorts. Je mag hier letterlijk van een totaalkunstwerk spreken. Hoe het de villa vergaat na het overlijden van de heer des huizes? En hoe en door wie ze in haar oude glorie is hersteld? Dat kom je te weten tijdens een bezoek. Laat de kans niet liggen om een bouwwerk van dit formaat, letterlijk én figuurlijk, te ervaren en te beleven. En denk dan ook even, maar dat doe je vanzelf, aan de leef- en woonomstandigheden van de textielarbeiders die deze villa financierden.

gelijkt op dat van een hedendaagse pin-up. Het houten beeld van de dode Sint-Franciscus is angstaanjagend mooi. Op de benedenverdieping zie je achter een glaswand hoe het museum niet-tentoongestelde stukken stockeert.

Tuinarchitecte Catherine Mosbach structureerde het park van 20 hectare rond verschillende ruimtes die ook letterlijk de sporen van het mijnverleden laten verder leven. Geen wonder dat dit tien jaar geleden de gedroomde plek bleek om een deel van de kunstwerken die in het Louvre geen plaats hadden, in de schijnwerpers te zetten.

Kool tegen de zon

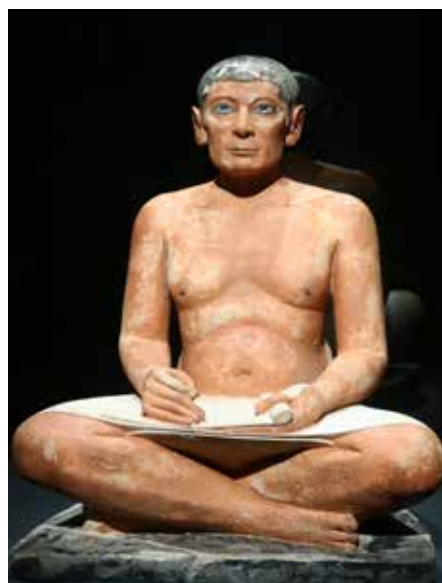
In één open ruimte krijg je hier een overzicht van de creativiteit van de mens vanaf de uitvinding van het schrift in 4 000 voor Christus, tot aan de industriële revolutie midden negentiende eeuw. Tegelijkertijd nodigt het museum je uit voor een reis door Europa, het Nabije Oosten, Egypte en India. De meesterwerken behoren tot het Louvre in Parijs maar worden hier in een ander daglicht gesteld omdat een gedeelte ervan jaarlijks wijzigt. Terwijl je door vijfduizend jaar geschiedenis wandelt, bepaal je toch je eigen route.

Nog tot 26 januari 2023 kan je het beeld van de *Scribe Accroupi* of de Zittende Schrijver bewonderen. Het Louvre in Parijs leent uitzonderlijk dit

fascinerende beeldhouwwerk van een Egyptische schrijver met kristallen ogen uit aan het Louvre-Lens. Onze gids verrast ons voortdurend met weetjes en anekdotes. Zo ontdekken we dat de met zwarte kool omrande ogen de Egyptenaren moest beschermen tegen de zon. De eerste beelden van de Romeinse atletische figuren, die naakt aan sport deden, leunden eerst op een sokkel, want ze konden niet op zichzelf staan. Latere beelden zijn meer in balans omdat het ene been wat vooruit stond, wat de figuur ook meer dynamiek gaf.

>>

De Zittende Schrijver heeft kristallen ogen.





Het moderne gebouw in glas en metaal of het Stade Vélodrome met winterbaan. De betonnen wielersbaan buiten dateert uit 1936. Daar ligt de finish van de wielersklassieker Parijs-Roubaix.



In de binnentuin van La Piscine groeien textielplanten.



La Oiscine. In de vroegere kleedkamers en badinrichting vind je vandaag Toegepaste Kunsten.

Hét velodroom

Roubaix is de fiere eigenaar van de velodroom waar elk jaar de aankomst van de klassieker Parijs-Roubaix plaatsvindt. Een prachtig gebouw annex betonnen baan die in 1936 werd aangelegd in het Parc des Sports. Sinds 2012 genieten de *roubaisiens* ook van de *Stade Vélodrome*: een overdekte winterbaan met alles erop en eraan. In dit sportcomplex wordt niet alleen de piste druk bereden, ook het fitnessen trekt een ruim en divers publiek.

Tijd voor een lichte lunch. Daarvoor kunnen we terecht in Brasserie Meert in La Piscine, onze laatste afspraak in Roubaix. Op het zonneterras geniet je van de binnentuin waar een aan textielplanten gewijde botanische tuin werd aangelegd.

Info:

www.roubaix-lapiscine.com;
www.louvrelens.fr;
www.villa-cavrois.fr.
www.hotel-louvre-lens.com/
www.noordfrankrijk-experience.com/
Be.france.fr/nl



VAN ZWEMBAD TOT MUSEUM

Het is wel duidelijk dat zowel in Roubaix als Lens het industriële verleden een opmerkelijke rol speelt. Wanneer de architect Albert Baert in 1932 het mooiste zwembad van Frankrijk bouwt, met openbare badgelegenheden in de vleugels, kan hij niet vermoeden dat zijn Art Deco kunstwerk een museum zal worden.

De toegang tot de voormalige weverij Hanart laat bezoekers kennismaken met enkele zalen voor tijdelijke expositieën. Het kroonjuweel is uiteraard het zwembad zelf waar prachtig hedendaags keramiek en decoratieve beelden pronken. In de voormalige kleedkamers bevinden zich de collecties Schone Kunsten en Toegepaste kunsten. La Piscine is vooral een totaalervaring. Het onmiskenbare wauw-effect bij het binnentreden zet zich door terwijl je rondloopt en je onderdompelt in al het moois dat hier getoond wordt. De mozaïekrand van het zwembad en de reusachtige glasramen die de opgaande en ondergaande zon moeten voorstellen dragen hier zeker aan bij. Maar ook de vloeren in Braziliaanse teak stelen de show. Zo nu en dan schetteren de stemmen van zwemmers door de luidsprekers. Je zou anders echt even vergeten dat hier ooit elitaire badgasten genoten van een verfrissende duik.

De kracht van zacht

Bij JAVA Koffie branden we onze koffie traag, zodat de koffiebonen alle tijd hebben om het beste van zichzelf vrij te geven. Net als jij die, na dat kopje koffie, de hele wereld aan kan!

Shop jouw favoriete JAVA koffie op www.tjcc.be met

15%
korting

met kortingscode
OKRAVIP15

PLAN EEN BEZOEK AAN DE BRANDERIJ

Ga mee op een twee uur durende ontdekkingsstocht door de fascinerende wereld van de koffie onder begeleiding van een professionele gids.

Geniet van een kop koffie met gebak terwijl je een inzicht in JAVA's geschiedenis krijgt. Daarna bezoek je de koffiebranderij. Ontdek het hele koffieproces, van het selecteren van groene koffie tot verpakken. In het koffielabo verklaart onze meesterbrander je misschien wel enkele van zijn geheimen. Want koffiebonen branden en proeven is een echte kunst.

Afronden doe je in de JAVA Shop. Je vindt er natuurlijk vers gebrande JAVA koffie, maar ook heerlijke streekproducten en leuke geschenkartikelen. Een aanrader voor iedereen die graag een super kop koffie drinkt!

Meer info? Kijk op www.tjcc.be/koffiebranderij



TRAGER IS BETER

Haast komt kwaliteit zelden ten goede en dat is de reden dat JAVA ervoor kiest haar koffiebonen traag te branden. Door de temperatuur van de koffiebrander geleidelijk te verhogen, kunnen de koffiebonen alle essentiële oliën behouden die de unieke aroma's en smaken vrijgeven. Het resultaat? Een krachtig kopje koffie dat je de hele dag energie geeft, maar toch zacht is van smaak.

EEN DUURZAAM FAMILIEVERHAAL

Dat familie belangrijk is weten ze bij JAVA maar al te goed. Al sinds 1935 brandt de familie Claes koffie op Belgische bodem. De vierde generatie staat nu aan het roer en zij zetten de koers van innovatie en duurzaamheid verder. Zo schakelden ze over op een 100% klimaatneutrale branding en gebruiken ze voornamelijk gerecycleerd materiaal in hun webshop.

ZOVEEL SMAKEN

Zeg niet zomaar koffie tegen de verschillende soorten JAVA koffie. Naast de vertrouwde smaken als Dessert of Intens is het aanbod zo uitgebreid dat elke koffieliefhebber zijn of haar gading kan vinden. Denk maar aan een heerlijk fruitige boon uit Mexico, een pittige Fairtrade koffie uit Congo of een delicate biologische teelt uit Peru. De verschillende koffies zijn ook te verkrijgen in pads en capsules. Je vindt het volledige aanbod op de JAVA webshop: www.tjcc.be.

KOFFIEBRANDERIJ

Al vier generaties brandt de familie Claes JAVA koffie, sinds 1935. Vandaag is de passie nog groter en het vakmanschap eindeloos meer verfijnd. JAVA combineert ambacht met moderne technologie, een unieke mix en de kracht van het familiebedrijf.



PENSIOENHERVORMING: ZO BELANGRIJK EN BROODNODIG MAAR ALWEER BLIJVEN VELE OUDEREN IN DE KOU STAAN

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

Midden juli kwam de regering naar buiten met een mini-pensioenhervorming: extra toegangsvoorwaarden voor het minimumpensioen en de invoering van een pensioenbonus om langer werken te stimuleren. Maar dat is het ook. Voor een grote en broodnodige pensioenhervorming blijven we helaas op onze honger zitten. De regering morrelde vooral aan punten en komma's, in de al ingewikkelde pensioenwetgeving. We zullen ons blijven vastbijten, dat zal nodig zijn. Ons vastbijten en blijven aandringen, dat deden we begin deze zomer ook voor de verhoging van het bedrag van het minimumpensioen. Niet zonder succes: pensioenminister Lalieux heeft ons gehoord en heeft het engagement uitgesproken om het minimumpensioen tegen 2024 te verhogen naar 1 640 euro netto, in plaats van de 1 500 euro uit het regeerakkoord.

In het regeerakkoord van 2020 waren de ambities voor de pensioenen van huidige gepensioneerden herleid tot één eis: een minimumpensioen van 1 500 euro netto tegen 2024. Dat zou een echte koopkrachtverhoging betekenen voor heel wat gepensioneerden. Alleen, met de in

2020 beloofde 1 500 euro kan je heel wat minder kopen in 2024, door de inflatie. Want overal worden we geconfronteerd met prijsstijgingen: in de supermarkt, aan de tankstations, op onze energie- en gasfactuur. Daarom onze dringende vraag aan pensioenminister Lalieux, waarvoor ze intussen het engagement opnam, om het minimumpensioen naar boven bij te stellen.

Wie blijft in de kou staan?

Helaas stopt hier het verhaal voor wat betreft de pensioenhervorming voor wie al gepensioneerd is. Heel wat gepensioneerden blijven momenteel in de kou staan. Wie recht heeft op een pensioen dat zich boven het minimumpensioen bevindt, en wie geen recht heeft op het minimumpensioen, die moet het doen met alleen de indexering. In juli werd de spilindex weer overschreden waardoor alle werkne-

mers- en zelfstandigenpensioenen in augustus met twee procent omhoog gingen. Vanuit OKRA vragen we een verhoging van alle pensioenuitkeringen. Zo kan iedere gepensioneerde zijn koopkrachtniveau behouden. De verhoging moet bovendien structureel en duurzaam zijn. Daarom is één van onze pensioenvoorstellen: koppel de pensioenen aan de stijging van de lonen. Het huidige systeem van de tweejaarlijkse welvaartsenveloppen is onvolgende om de welvaartsvastheid te behouden!

Vanuit OKRA vinden we het belangrijk dat ziekte, ongeval en werkloosheid niet worden bestraft in de berekening van het pensioen. Want ziek zijn, een ongeval hebben of werkloos worden, daar kies je niet voor. Helaas heeft de regering onze visie (nog) niet overgenomen. Men heeft beslist om een bijkomende voorwaarde toe te voegen om recht te kunnen hebben op het minimumpensioen, namelijk, minstens 20 jaar 4/5^{de} gewerkt hebben. En werkloosheid wordt niet meer gelijkgesteld met een gewerkte periode. Ziekte telt deels nog mee. Een verstrenging die we ten zeerste betreuren!

Tot slot heeft men ook de pensioenbonus ingevoerd. Mensen die op vervroegd pensioen kunnen maar toch beslissen om langer te werken, krijgen een pensioenbeloning. Uit onderzoek blijkt dat de maatregel vooral bereikt wie al van plan was om langer te blijven werken. De financiële stimulans heeft nauwelijks impact op de keuze om al dan niet langer te werken. De aanpassing zal dus vooral kosten, maar weinig

**KOPPEL DE PENSIOENEN
AAN DE STIJGING VAN
DE LONEN.**



opleveren met oog op de werkzaamheidsgraad.

Conclusie: niet veel beslist

Toen de regering in juli met een pensioenakkoord naar buiten kwam, is dus eigenlijk niet zo erg veel beslist. Aan de al erg ingewikkelde pensioenwetgeving zijn punten en komma's toegevoegd. Maar een grondige en degelijke pensioenhervorming, daar hebben we nood aan. Geen toevoeging van punten, weglaten van komma's of het systeem nog ingewikkelder maken. Degelijke pensioenen voor toekomstige gepensioneerden maar ook voor huidige gepensioneerden. Een degelijke koopkrachtverhoging voor iedereen en niet enkel voor mensen die een minimumpensioen krijgen. Dat is waar we voor streven bij OKRA!

Mark

FABEL OF FEIT?

- ✓ **Feit: de Belgische brutopensioenen behoren tot de laagste van Europa.**
Helaas een feit. De nettopensioenen, het bedrag op je rekening, behoren dan weer wel tot de middenmoot. Toen minister Lalleux haar pensioenhervorming vorig jaar aankondigde wou ze ook de vervangingsratio verhogen. Een ingewikkelde term die er zou voor zorgen dat alle gepensioneerden een hoger pensioen zouden krijgen. Helaas is dit volledig naar de achtergrond verdwenen in het huidige politieke debat. Vanuit OKRA doen we ons uiterste best om dit weer bovenaan de politieke agenda te krijgen!
- ✗ **Fabel: de pensioenhervorming verbetert de pensioenen van vrouwen**
Dat is een fabel, want door de tewerkstellingsvoorwaarde toe te voegen voor de toegang tot het minimumpensioen, zullen voornamelijk minder vrouwen recht hebben op het minimumpensioen. Een vrouwonvriendelijke maatregel dus!
- ✗ **Fabel: iedereen die recht heeft op een minimumpensioen zal in 2024 1640 euro netto krijgen**
Klopt niet: alleen wie 45 loopbaanjaren heeft gewerkt, heeft recht op de volledige 1 640 euro. Telt je loopbaan bijvoorbeeld 30 jaar dan heb je recht op 30/45^{ste} van 1 640, wat overeenkomt met 1093 euro.
- ✓ **Feit: er werken twee pensioenexperten bij OKRA**
Dat OKRA elke dag opkomt voor jouw pensioen, dat is gelukkig wel een feit. Onze twee pensioenexperten zijn dagelijks in de weer voor jou en jouw pensioen. Heb je een vraag of bedenking over het pensioenbeleid, dan kan je als OKRA-lid ook bij hen terecht. Je kan hen bereiken via belangenbehartiging@okra.be, Pensioendienst, Haachtsteeuweg 579, 1031 Schaarbeek

Stannah

Siena: Keuze nr 1 van onze klanten

Onze Siena traplift was onze bestseller in 2021 en werd door onze klanten beschouwd als het product met de beste prijs-kwaliteitverhouding binnen de categorie.

- Verscheidenheid aan aanpasbare opties
- Geschikt voor rechte en gebogen trappen
- Snelle en schone installatie



FUNCTIONALITEIT

COMFORT

PRIJS

Siena traplift in de kleur Ivory.

Vraag vandaag
nog een gratis
en vrijblijvende
offerte aan

GRATIS NUMMER

0800 26 938

Raadpleeg onze adviseurs om meer te weten
over de huidige promoties.

Hoe bak je ALLES GLUTEN VRIJ

RECEPTEN: BECKY EXCELL // FOTO'S: HANNAH HUGHES

Glutenvrij bakken: het klinkt vaak onoverkomelijk. Niet zo voor Becky Excell. In haar boek "Hoe bak je alles glutenvrij?" beschrijft ze honderd recepten, door de jaren heen verzameld en verbeterd. Gedaan dus met als enige geen taart te kunnen eten of alleen fruitsalade als favoriete dessert te kunnen noemen. Met vlot verkrijgbare ingrediënten – het meest exotische is xanthaangom, als vervanger voor de elasticiteit die gluten bieden – bakt Becky heerlijke zoete en hartige baksels.



Hoe bak je alles glutenvrij?
Becky Excell. Uitgeverij Manteau.
> Kijk op pagina 55 van dit
magazine en win een exemplaar
van het boek "Hoe bak je alles
glutenvrij?"

KOKOS LIMOEN CAKE

VOOR 10 PLAKJES

- 175 g zachte boter, plus extra voor het invetten
- 175 g fijne kristalsuiker
- geraspte schil van 3 limoenen
- 3 grote eieren, gesplitst
- 1 el melk
- 150 g glutenvrij zelfrijzend bakmeel
- ¼ tl xanthaangom
- 50 g geraspt kokos

SIROOP

- sap van 2 limoenen
- 50 g fijne kristalsuiker

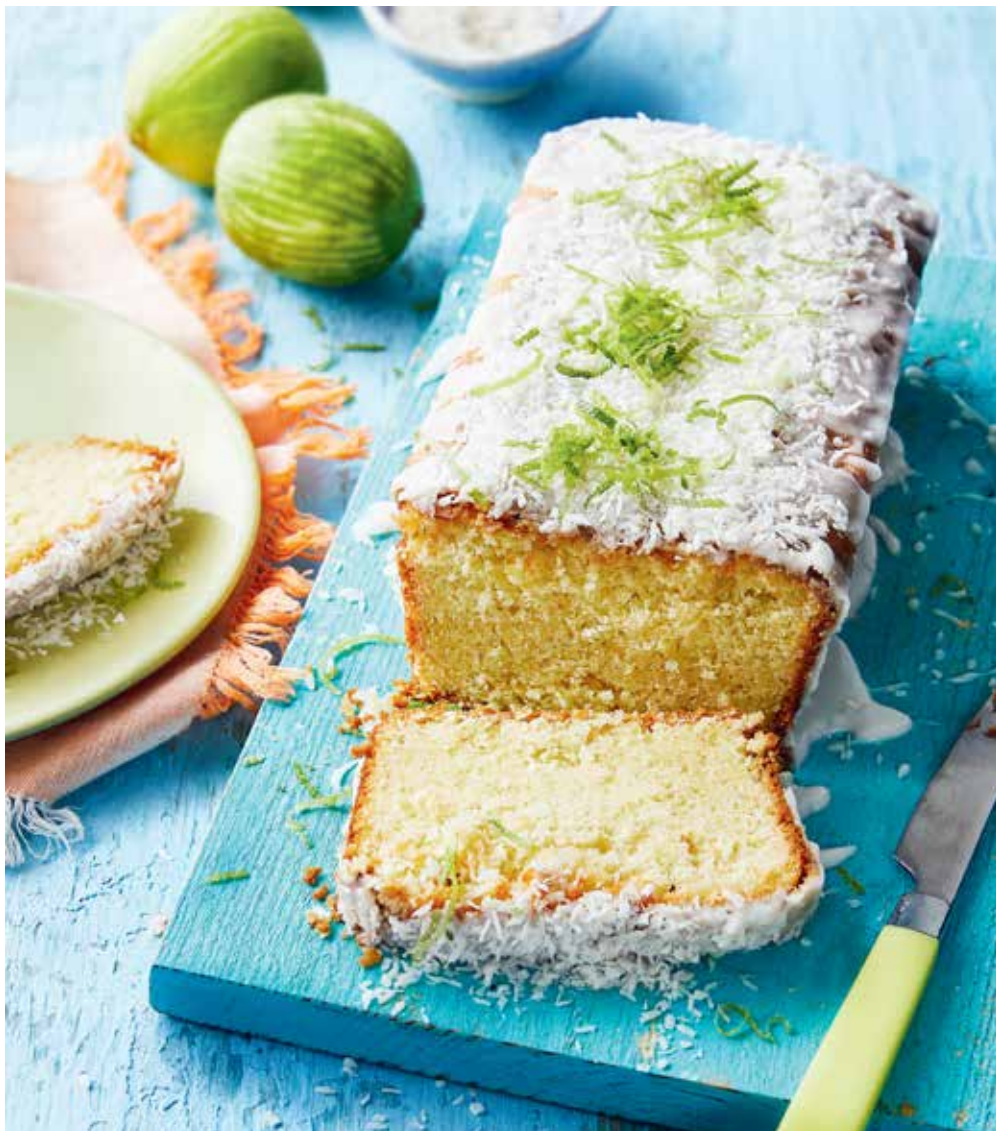
GLAZUUR

- sap van 1-2 limoenen
- 120 g poedersuiker, gezeefd

GARNERING

- geraspte limoenschil
- geraspte kokos

Deze tropische cake is gevaarlijk gemakkelijk te maken en wordt tot slot besprenkeld met limoen glazuur en bestrooid met limoenrasp en kokos. Door de siroop wordt de cake lekker smeug en krijgt hij een heerlijke limoensmaak, terwijl het kokos in de cake voor een tropische smaakexplosie zorgt. Bewaar alsjeblieft een plakje voor mij!



Verwarm de oven voor op 160 °C/ 180 °C. Vet een 900 grams cakevorm in en bekleed hem met bakpapier.

Klop de boter en suiker in een grote kom tot een lichte, luchtige massa - ik gebruik hiervoor het liefst een hand- of standmixer. Roer de limoenrasp erdoor en klop dan de eieren er een voor een door tot alles goed is gemengd. Klop de melk erdoor, zeef het bakmeel en de xanthaangom erboven en spatel alles door elkaar. Spatel tot slot het geraspte kokos erdoor.

Schep het beslag in de vorm en bak de cake in 45-50 minuten goudbruin. Dek de vorm de laatste 5-10 minuten af met een vel aluminiumfolie (glimmende kant naar boven) als de cake te snel bruin kleurt. Controleer of hij gaar is door in het midden een prikker te steken; komt die er schoon uit, dan is de cake gaar.

Maak ondertussen de siroop. Roer het limoensap en de kristalsuiker in een kommetje goed door elkaar.

Maak met een prikker allemaal gaatjes in de bovenkant van de cake. Schenk de siroop er rustig over. Laat de cake even in de vorm staan en laat hem dan op een rooster volledig afkoelen.

Glazuur: druppel het limoensap geleidelijk bij de poedersuiker in een kom. Meng ze tot een tamelijk dik, maar nog net vloeibaar glazuur (mogelijk heb je niet al het limoensap nodig, dat hangt af van de grootte van de limoenen). Wacht tot de cake helemaal is afgekoeld en verdeel dan het glazuur erover. Bestrooi tot slot met limoenrasp en flink wat geraspte kokos.

JAMAICAANSE GEMBERCAKE

VOOR 12 PLAKJES

- 70 g keukenstroop
- 70 g golden syrup
- 70 g bruine basterdsuiker
- 70 g boter, plus extra voor het invetten
- 70 ml water
- 170 g glutenvrij zelfrijzend bakmeel
- ½ tl xanthaangom
- 3 tl gemberpoeder
- 1 el kaneel
- ½ tl nootmuskaat
- ¾ dubbelkoolzure soda (baking soda, natriumbicarbonaat)
- 1 middelgroot ei, losgeklopt

Deze cake is geïnspireerd op de Jamaicaanse gembercake die mijn moeder altijd bij de supermarkt kocht. Het was helaas ruim tien jaar geleden dat ik hem voor het laatst had gegeten en daarom maakte ik mijn eigen versie. Ik ben ontzettend blij dat ik dat heb gedaan! De cake heeft een zoete volle stroopsmaak en een puddingachtige textuur. Serveer hem warm met custard en laat me weten wat je ervan vindt.



Verwarm de oven voor op 160 °C/ 180 °C. Vet een 900 grams cakevorm in en bekleed hem met bakpapier.

Verwarm de stroop, golden syrup, suiker, boter en het water in een pan. Roer tot alles is gesmolten, maar laat het mengsel niet koken.

Meng het meel, de xanthaangom, specerijen en dubbelkoolzure soda in een grote kom en schenk het warme stroopmengsel erbij. Roer alles tot een glad beslag.

Roer de helft van het losgeklopte ei erdoor en voeg dan de andere helft toe. Roer tot alles is gemengd. Het beslag moet nu mooi glad zijn. Schenk het in de vorm en bak de cake in 60 minuten donker goudbruin en gaar. Controleer of hij gaar is door in het midden een prikker te steken; komt hij er schoon uit, dan is de cake gaar.

Haal de cake uit de oven en laat hem even in de vorm afkoelen. Leg hem dan op een rooster. Serveer de cake warm met custard of gewoon zo op kamertemperatuur; de keuze is aan jou!

OMGEKEERDE BANANENTAART

VOOR 8-10 PUNTEN

TOPPING

50 g zachte boter
50 g lichtbruine basterdsuiker
2-3 rijpe bananen

CAKE

100 g zachte boter
100g lichtbruine basterdsuiker
2 middelgrote eieren
1 tl vanille-extract
1 el ahornsiroop
100 g glutenvrij zelfrijzend bakmeel
1 tl glutenvrij bakpoeder
50 g chocolate chips (eventueel)

Door het keren krijgt deze bananentaart zijn fraaie uiterlijk. Hij bestaat uit een luchtige, vochtige biscuitcake vol chocolate chips en is bedekt met kleverige, zachte, gekaramelliseerde bananen. Ceef er vanilleroomijs bij en tast toe!

Verwarm de oven voor op 160 °C/
180 °C.

Topping: klop de boter en suiker in een middelgrote kom tot een lichte, luchtige massa. Schep het mengsel in een ronde bakvorm van 20 cm doorsnede, verdeel het over de bodem en duw het tegen de rand van de vorm. Halveer de bananen in de lengte en leg er zoveel als passen op de bodem.

Cake: klop de boter en suiker in een grote kom tot een lichte, luchtige massa. Voeg de eieren toe, gevolgd door het vanille-extract, de ahornsiroop, het meel en bakpoeder en klop alles goed door elkaar. Schep tot slot eventueel de chocolate chips erdoor.

Schenk het beslag over de bananen en strijk het glad. Bak de cake in 30-35 minuten gaar en goudbruin.

Haal de taart uit de oven en laat hem 5 minuten in de vorm staan. Keer hem dan op een schaal. Je kan hem direct eten. Serveer hem warm met vanilleroomijs of eet hem koud.



TIP
JE KUNT DE BANANEN OOK
VERVANGEN DOOR ANANASRINGEN
UIT BLIK OF PLAKKEN PEER.

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. Deze keer: het saisonbier.



DE WONDERLIJKE GESCHIEDENIS
VAN EEN VERFRISSEND BIER

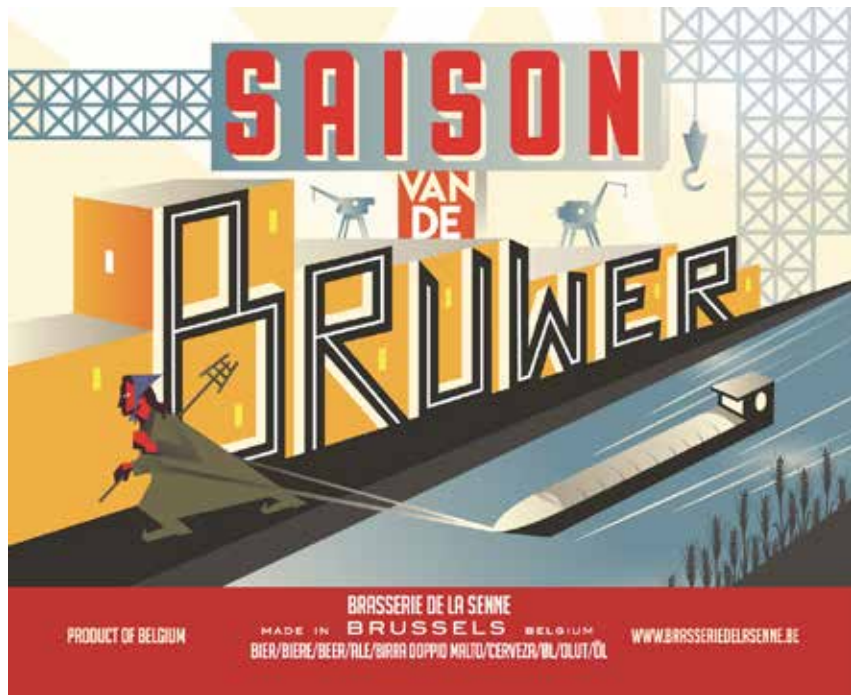
“EEN AUTHENTIEKE SAISON HEEFT EEN *WILDE KANT*”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's BROUWERIJ DE RANKE, BROUWERIJ DUPONT EN BROUWERIJ DE LA SENNE

In de enorme Belgische bierfamilie is er een bijzondere tak die internationaal erg populair is: de saison. Van oorsprong gebrouwen op Waalse boerderijen inspireert het bier brouwers in binnen- en buitenland. Maar ook de eerder traditionele saison blijft uit brouwketels komen. Al blijkt het niet zo eenvoudig om te omschrijven wat nu precies een saisonbier is.

Tik de zoekterm 'saison' in op de internationale bierwebsite RateBeer.com en je krijgt een selectie van maar liefst 16.151 bieren. Ze worden gebrouwen van België over Noorwegen en Groot-Brittannië tot de VS, Canada en Japan. "Bijna 70% van de Amerikaanse brouwerijen heeft al een saison gebrouwen", zegt biersommelier Sofie Vanrafelghem in *Weekend Knack*. Internationaal wordt niet alleen de term 'saison' gebruikt, maar ook 'farmhouse ale', boerderijbier. En dat is geen toeval. Algemeen wordt aangenomen dat de oorsprong van de saison teruggaat naar zogenaamde boerderijbrouwerijen, vooral in de provincie Henegouwen. Brouwer Yvan De Baets dook in de geschiedenis van de saison. In het boek *Farmhouse Ales* van de Amerikaanse brouwer Phil Markowski vertelt hij dat grote boerderijen seizoenarbeiders (saisonniers) inhuurden tijdens het zomerse oogstseizoen. De werkrachten hadden nood aan een veilige, verfrissende, voedende drank en dat was bier. Veel bier trouwens, want de gemiddelde handarbeider in de middeleeuwen dronk 5 liter bier per dag, in de zomer misschien wel meer. Dat bier kende dan wel een laag alcoholpercentage. Het werd als een veiligere drank beschouwd dan water, dat vervuild kon zijn.

Maar bier brouwen in de zomer was riskant, want het gevaar op besmetting was groot. Van de hedendaagse brouwtechnieken was nog geen sprake. Bier in de 19^{de} eeuw had doorgaans een vrij laag alcoholpercentage. Bier met 4% alcohol was al vrij straf. Ook voor de bewaring van bier stelde zich een probleem. De meeste bieren werden dan ook meteen na het brouwen opgedronken. Om dan toch een bewaarbier te hebben dat men in de winter brouwde en in de zomer dronk, was ervaring en nieuwe kennis nodig. De keuze van de gisten, de toevoeging



De geschiedenis van de saison is niet altijd even zwart op wit beschreven. Dat geldt eigenlijk ook voor het bier zelf.

van hop en een hoger alcoholpercentage zorgden voor een betere bewaring. Zo kon de saison in de winter worden gebrouwen, met als bijkomende voordelen dat er werk was het hele jaar rond en dat het gebruikte graan als veevoeder kon worden gebruikt.

Moeilijk te vatten

Na de Tweede Wereldoorlog kreeg het Belgische bierlandschap een ander uitzicht, aldus Yvan De Baets. Beetje bij beetje verdwenen de kleine boerderijbrouwerijen. De professionele Belgische brouwers reageerden op de opkomst van buitenland-

se bieren met brouwsels met een hoger alcoholpercentage. Die werden gebotteld en hadden een hergisting in de fles. Ook streefden ze een meer consistente kwaliteit na, onder meer door het gebruik van zuivere giststammen en nieuwe technieken als gisting in tanks. De saisonbrouwers volgden die evolutie, maar wat trager. Door het gebruik van houten vaten en eigen giststammen bleef het originele karakter van de saisons langer bewaard. Daar waar de saison voor de oorlog over heel Wallonië gebrouwen werd, beperkte de productie zich gaandeweg tot een kleiner aantal brouwerijen.

>>

**GROTERE BOERDERIJEN
HUURDEN
SEIZOENARBEIDERS IN
TIJDENS HET ZOMERSE
OOGSTSEIZOEN. DE
SAISONNIERS. DIE HADDEN
NOOD AAN EEN VEILIGE,
VERFRISSENDE, VOEDENDE
DRANK EN DAT WAS BIER.**





Grotere boerderijen huurden seizoenarbeiders in tijdens het zomerse oogstseizoen, de *saisonniers*. Die hadden nood aan een veilige, verfrissende, voedende drank en dat was bier.

- >> Die ontwikkelden ook nieuwe bieren, soms zwaarder in alcoholpercentage, die wel gebaseerd waren op de *saison*. *Super saisons* worden ze wel eens genoemd. De geschiedenis van de *saison* is niet altijd even zwart op wit beschreven. Dat geldt eigenlijk ook voor het bier zelf, maar daarover meteen meer. De Nederlandse

auteur Roel Mulder trekt een aantal vaak herhaalde karakteristieken van die geschiedenis in twijfel. Zo situeert hij het ontstaan van de *saison* eerder in de regio Luik dan in Henegouwen. Meer onderzoek naar deze intrigerende bierstijl kan mogelijk een en ander uitklaren. Al is het de vraag of de term 'stijl' wel gebruikt kan worden als het over *saison* gaat. Anders dan pakweg pils, lambiek (en zijn geassembleerde dochter, de *geuze*) of Vlaams roodbruin kennen de *saisons* meer uiteenlopende verschijningsvormen. "De stijl is moeilijk de vatten", aldus de overleden Britse bierexpert Michael Jackson - niet te verwarren met zijn naamgenoot-popzanger. Wat is een *saison* dan wel? Yvan De Baets somt enkele karakteristieken op. Het is een droog bier met een vrij laag alcoholpercentage (4,5 tot 6,5%) en met een hoge gisting. Het is ofwel zuur ofwel erg bitter, maar altijd met uitgesproken smaak. Verder zijn kruiden toegestaan, maar in een lage hoeveelheid. Ideaal

ALGEMEEN WORDT
AANGENOMEN DAT DE
OORSPRONG VAN DE
SAISON TERUGGAAT NAAR
ZOGENAAMDE
BOERDERIJBOUWERIJEN,
VOORAL IN DE PROVINCIE
HENEGOUWEN

gebruikt de brouwer zowel gecultiveerde als wilde gist. Gecultiveerde gist wordt gekweekt op basis van bestaande gisten, wilde gisten zijn gisten uit de lucht die het bier spontaan doen gisten. Yvan De Baets concludeert: "Een authentieke *saison* heeft een 'wilde' kant, rustiek, ondefinieerbaar, ver van het *cleane* karakter van sommige geconcipeerde bieren van vandaag. Het bier moet een buitengewoon karakter hebben." ■

IDENTITEIT BESCHERMEN

In 2017 vroegen enkele Henegouwse *saison*brouwers om een *indication géographique protégée* (beschermde geografische aanduiding). Zo wilden ze de identiteit van hun bier beschermen. Tot op vandaag is die bescherming er nog niet gekomen.

De kans is reëel dat we enkele 'echte' *saisons* over het hoofd zien, maar hier vermelden we graag nog enkele Belgische *saisons* die door bierauteurs worden gewaardeerd. Misschien doe jij dat ook al? Of ontdek je ze bij een volgend terrasje of bezoek aan een drankenhandel?

- 🍺 **Brasserie à Vapeur** (Pipaix): Saison de Pipaix
- 🍺 **Brasserie de Blaugies** (Dour): Saison d'Epeautre

- 🍺 **Brasserie de la Senne** (Brussel): Saison van de Bruwer, Saison du Meyboom
- 🍺 **Brasserie de Silly** (Silly): Silly Saison
- 🍺 **Brasserie des Légendes** (Irchonwelz): Saison Voisin
- 🍺 **Brasserie du Bocq** (Purnode): Saison 1858
- 🍺 **Brasserie Dupont** (Tourpes): Saison Dupont, Saison Dupont biologique
- 🍺 **Brasserie Fantôme** (Soy): Saison d'Erezée
- 🍺 **Brasserie Lefèbvre** (Quenast): Saison 1900
- 🍺 **Brasserie Saint-Feuillien** (Le Roeulx): Saison Saint-Feuillien
- 🍺 **Brouwerij De Glazen Toren** (Erpe-Mere): Saison d'Erpe-Mere
- 🍺 **Brouwerij De Ranke** (Dottignies): Saison de Dottignies



ZOO
ANTWERPEN

ZOO
PLANCKENDAEL

15%
KORTING
OP JE DAGTICKETS

Welkom in **ZOO ANTWERPEN**, dé groene oase in de stad. Al sinds 1843 is dit een plek waar jong en oud samen genieten van de dieren, de natuur en het erfgoed. De jonge gorilla's vertederen in de **Mensapenvallei**. Kuier door de **Buffelsavanne** met de kleurrijke vogels. De giraffen en de zebra's zie je het best vanop het uitkijkpunt aan de **Savanne**. Daarnaast rollen de witte neushoorns in hun modderbad, en ontmoeten deze savannedieren elkaar. De drie **leeuwenwelpen** spelen samen, net als onze allerkleinsten in de nabijgelegen **speeltuín**. Sluit deze mooie dag af met een traktatie in Grand Café Flamingo.

In **ZOO PLANCKENDAEL** zwerv je van het ene continent naar het andere. Deze zomer kijken we uit naar de komst van **orang-oetans**! Net als de Indische **neushoorns** en de **olifantenfamilie** met hun speelse jongelingen, zullen ze een bezoek nog memorabeler maken. Verwonder je in Afrika aan de grote groep **bonobo's**. Wandel tussen de **moormaki's** en **ringstaartjes**. Is de familie **berberaap** uitgebreid? Laat je kroost de aap uithangen in één van de vele speelgelegenheden. Oceanië is het thuis van de schattige **koala**. Deze wereld biedt je zoveel méér dan een dag boordevol plezier.



KRIJG 15% KORTING BIJ AANKOOP VAN JE DAGTICKETS!

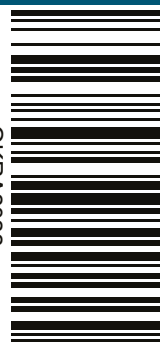
Gebruik de code OKRA2022 bij afrekening in de webshop via ZOOantwerpen.be of ZOOplanckendael.be.

Bij aankoop van 1 tot max. 4 dagtickets voor ZOO Antwerpen of ZOO Planckendael aan standaard individueel tarief. Niet inwisselbaar in speciën, niet cumuleerbaar met andere acties, promo's of voordelen. Niet geldig op reeds aangekochte dagtickets. Niet geldig op de lichtfestivals in ZOO Planckendael en ZOO Antwerpen. Geldig t.e.m. 06/11/2022.

WIST JE DIT?

Neem je na je bezoek een abonnement? Dan betalen wij je dagtickets terug!

OKRA2022



DE OKRA-VRIJWILLIGER: EEN HART VAN GOUD, TWEE HANDEN ALTIJD KLAAR OM TE HELPEN, TWEE 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: **NICOLE DEGEZELLE** UIT MOORSLEDE.

Nicole Degezelle

Geboren in Moorslede op 15 december 1951 (70 jaar)

Weduwe sinds 13 december 2020, geen kinderen

Woont al heel haar leven in Moorslede

Werkte als kapster en lerares haartooi

Al een viertal jaar vrijwilliger bij OKRA, startte dit jaar als teamleider

Houdt van koken, gaan eten en optredens van Vlaamse zangers, met een speciaal boontje voor Willy Sommers

“OKRA HEEFT ER MEE VOOR GEZORGD DAT IK ME VEEL MINDER EENZAAM VOELDE NA HET OVERLIJDEN VAN MIJN MAN.”

Foto FRANÇOIS DE HEEL

Wat is de beste herinnering aan je jeugd?

Mijn ouders waren beiden kapper, net als mijn grootouders, en dus waren ze altijd thuis. Daardoor ben ik geen dag alleen thuis geweest. Mijn grootmoeder Julia woonde ook bij ons. Wij aten altijd allemaal samen op hetzelfde tijdstip. Er werd veel werk gestoken in de voorbereiding van het eten. Dat samen doen en het samen zijn, waren de mooiste momenten van de dag. Aan tafel kon iedereen dan iets over zijn dag vertellen, ongelooflijk gezellig. Ik heb trouwens ook lang samen met mijn ouders in het kapsalon gewerkt. We hadden veel werk, maar ook veel plezier.

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

Mijn vader was schepen voor Onderwijs. Eigenlijk wilde ik ook graag in de politiek gaan, maar als zelfstandige beken je dan kleur. Om die reden heb ik dat lange tijd gelaten. Pas toen ik gestopt ben met mijn kapsalon, heb ik mij politiek geëngageerd. Achteraf bekeken zou ik er vroeger mee begonnen zijn. Want uiteindelijk wisten ze toch van welke kleur we waren en mocht er daardoor iemand niet naar ons kapsalon willen komen, was dat maar zo. Bij de jongste verkiezingen ben ik opgekomen en koos ik ervoor om in de OCMW-raad te zetelen.

Wat zijn je drie grootste levenslessen (en waarom)?

- Passie maakt het leven mooier**
Wanneer je iets doet met hart en ziel wordt elke dag een feestje.
- Wrok veroorzaakt pijn**
Dus vergeef en laat los, want wrok voelen is als een gif voor jezelf. Liggen wenen in je bed omdat je niet weet wat je misdaan hebt. Het is beter om de dingen uit te praten. Dan ben je nadien content.
- Helpen brengt geluk**
Niemand leeft alleen voor zichzelf. Helpen is niet alleen fijn voor de anderen maar geeft ook veel voldoening. Ik heb altijd gezorgd voor mijn schoonzus haar dochtertje vanaf ze twee jaar was. Intussen is ze 44 en pas ik op haar zoon-

tje. Ik kook ook eten voor mijn burens. Anderen helpen zit in mij. Ik zit nooit stil.

Met wie wil je op een onbewoond eiland wonen en waarom?

Mijn grootmoeder Julia. Een straffe madam die heel goed mee was met de wereld. Ze volgde de politiek, las heel veel kranten en boeken. 's Avonds speelde ze vaak spelletjes met mij zoals domino en kaarten. Het was een heel sterke vrouw ook. Toen haar kinderen 14 en 16 waren, werd ze weduwe en ze heeft altijd 'haar plan' getrokken. Ik herinner me nog goed, toen Charles met Diana trouwde, dat ze zei: 'Ik zal het niet meer meemaken, maar jij wel: die twee gaan zeker scheiden.' En zo kreeg ze wel vaker gelijk. Ze is er niet meer, maar mocht het kunnen, zou ik haar meenemen naar een onbewoond eiland.

Waarom ben je vrijwilliger bij OKRA?

Ik ben nog niet zo heel lang bij OKRA. Een jaar of drie, vier. Mijn man heeft in 2020 plots een agressieve kanker gekregen en overleed op amper vier weken tijd. Op zijn sterfbed zei hij me dat ik zeker bij OKRA moest blijven, omdat hij wist dat ik dat graag deed. OKRA heeft er mee voor gezorgd dat ik me veel minder eenzaam voelde na zijn overlijden. Na die lastige periode kreeg ik er terug meer zelfvertrouwen. Ook omdat je praat met andere eenzame mensen en je hen beter begrijpt. Het is fijn om hen samen te brengen in een groep. Want ook ik heb er al heel veel nieuwe mensen leren kennen. Ik doe mijn best om nu als teamleider verrassend uit de hoek te komen. Bij een fietstocht zorgde ik bijvoorbeeld voor pannenkoeken bij een tussenstop, zonder dat de groep dat op voorhand wist. Beetje bij beetje probeer ik nieuwe dingen te integreren, want soms stoot je nog op een muur, omdat mensen soms gewoon willen doen wat ze gewoon zijn om te doen. Zo deden we een namiddag met volkspelen waarop ze hun kleinkinderen mochten mee brengen. Ik heb toen ook een clown en grime gevraagd. Dat was een groot succes. Heel leuk om te zien dat het aanslaat.

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

➤
RISICO'S
INSCHATTEN IS
CRUCIAAL VOOR
BOOMVERZORGER
ALEXANDER SYS

"ZONNEPANELEN OF GEVALLEN BLADEREN IN HET ZWEMBAD VAN DE BUREN,
VIND IK GEEN GOEDE EXCUSES OM EEN GEZONDE BOOM TE KAPPEN.

MEESTAL WAS DE BOOM ER EERST."

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

Een hyperactieve Berner sennenhond begroet me dolenthousiast als ik in de tuin van Alexander Sys kom. Timber heet hij, en dat is geen toeval. Alexander is boomverzorger en de term 'timber' komt uit de wereld van de houthakkers. Ook in de tuin aan de Vierhuizenstraat in Willele wordt geregeld in de bomen geklommen. Alexander installeerde er zelfs een heuse zipline, een kabel om vanop hoogte naar beneden te glijden.



Bomen verzorgen was niet altijd de job van Alexander. Maar na een loopbaan als scheikundig ingenieur in multinationals voelde hij dat het tijd was voor iets anders. "Mijn ideeën gingen in verschillende richtingen. Koffie was een interesse, ik volgde een opleiding tot barista. Maar professioneel in de horeca aan de slag gaan, zag ik niet zitten. Koffie bleef een hobby, maar ik ben wel een freak. Zo heb ik hier verschillende methoden om te experimenteren met koffie-zetten. Daarin speelt misschien mijn achtergrond in de chemie mee." "Tijdens een EHBO-opleiding in mijn vorige job kwam ik voor het eerst in aanraking met de brandweer. Een brandweerman plantte een zaadje in mijn hoofd. Zoveel jaren later raakte ik door de sollicitatieprocedure, nu zit ik in de wervingsreserve om ooit brandweerman te worden."

"Als ik boomverzorgers aan het werk zag, dacht ik: 'Dat moet heel tof zijn.' Maar ik wist niet hoe ik eraan kon beginnen. Toen we naar dit huis verhuisden, pakte ik de tuin aan volgens het permacultuurprincipe, zorg voor de natuur en laat de natuur voor zichzelf zorgen. Je kan een beetje nemen van de natuur, maar laat die zoveel mogelijk haar gang gaan. Je stuurt je tuin wel wat in de gewenste richting, maar zonder bestrijdingsmiddelen. Vandaar begon ik na te denken over mijn ruimere bijdrage en zo kwam ik uit bij boomverzorging. Dat het even duurde voor ik de stap zette, had misschien wel wat te maken met het opgeven van de zekerheid van mijn carrière. Het idee moest even broeden voor ik er effectief aan begon."

Risico's inschatten

Het fysieke en avontuurlijke karakter van boomverzorging is een rode draad doorheen Alexanders leven. Hij zoekt het op in wat hij doet, professioneel en in zijn vrije tijd. "De

"IK MISTE DAT MIJN VORIG WERK BIJDROEG AAN DE WERELD. DOOR IN DE BOMEN TE WERKEN EN BIJ DE BRANDWEER TE GAAN, PROBEER IK WEL EEN STEENTJE BIJ TE DRAGEN AAN EEN MOOIERE WERELD."

complexiteit en de omgang met risico's trekken me aan in boomverzorging. Mijn limieten opzoeken en proberen er wat over te gaan, dat doe ik graag. Daarom rijd ik waarschijnlijk met een moto en ga ik toerskiën met mijn broer, waarbij we na een grondige risicoanalyse gaan skiën in de natuur, weg van de geprepareerde pistes."

"Het gaat me niet zozeer om het overwinnen van angst. Soms vraag ik me wel eens af of ik een bepaalde uitdaging zal aankunnen. Maar dan grijp ik terug naar eerdere ervaringen en probeer ik de risico's in te schatten. Nu kan een inschatting ook helemaal anders uitdraaien. Als je vanop de grond naar een boom kijkt en je touw rond een tak installeert, kan het er boven helemaal anders uitzien en moet je je plannen aanpassen. Dan moet je analyseren en bijsturen. Misschien haalde ik daar in mijn vorige jobs ook voldoening uit. Ook in projectmanagement doe je dat voortdurend. Maar ik miste dat mijn werk bijdroeg aan de wereld. Door in de bomen te werken en bij de brandweer te gaan, probeer ik wel een steentje bij te dragen aan een mooiere wereld. Het gaat er mij om te zorgen voor wat we hebben, zowel de natuur als de mens, die eigenlijk deel is van de natuur."

Belang van de bodem

"Als boomverzorger ben je betrokken bij de hele levenscyclus van een boom. Het begint bij de aanplanting. Dat doen we in het late najaar en de winter, als de boom boven de grond

>>

LANGS
VLAAMSE
WEGEN

"HEEFT EEN BOOM EEN SLECHTE
CONDITIE, DAN KOMT DAT MEESTAL
DOOR EEN PROBLEEM IN DE GROND.
DAT BESEFFEN MENSEN VAAK
NIET."



boom er eerst."

"Over de periode van het snoeien bestaan er vele misverstanden. De beste periode is voor de meeste bomen als de lente voorbij is. De bomen staan dan volop in blad en de zon schijnt. De bomen produceren volop suikers. Ze hebben dus veel suikerreserves om de snoeiwonden af te sluiten. Vroeger smeerde men daar vaak een product op, maar zo verhoog je de kans op infecties en schimmels. Ik probeer het snoeiafval in de tuin te houden en te verwerken. Ofwel gebruik ik het als hakselhout, maar ik verwerk ook volledige takken in een takkenril. Dat is hout dat wordt gestapeld tussen paaltjes. Tussen de takken vinden spinnen, muizen, bijen, hommels en andere dieren wat ze zoeken."

"Een minder zichtbaar deel van mijn job is het werk aan de bodem. Heeft een boom een slechte conditie, dan komt dat meestal door een probleem in de grond. Dat beseffen mensen vaak niet. De wortels van een boom doorsnijden om pakweg de fundering van een tuinhuis te installeren, dat kan erg nadelig zijn voor de boom. Een boom heeft CO₂ en zonlicht nodig om suikers aan te maken, naast zuurstof om te groeien. Maar verder haalt een boom alles uit de grond. Daarvoor zorgt een heel netwerk van schimmels tussen de wortels. Dat is gelinkt aan het bodemleven dat alle voedingsstoffen aanlevert om bladeren aan te maken."

"Het grootste deel van de boomwortels zit in de bovenste grondlaag om water en zuurstof op te nemen. Stort je op die laag 10 centimeter grond of dolomiet, dan kan je de wortels verstikken, waardoor ze rotten en er schimmels binnenkomen. Soms zie je die effecten pas na tien jaar. Maai je vaak je gazon, dan wordt dat een dikke mat met

>> in rust is en de bodem niet bevroren is. We ruimen in die periode ook veel stormschade op, na winterstormen. Vaak gaat het er ook om dat ik mensen moet geruststellen. Zeker in de winter, als de boom geen blad draagt, kan die wel wat aan. Een zwiepende boom is geen probleem, zo wordt de windkracht verdeeld. Is er wortelschade, dan kan de toestand wel gevaarlijk zijn en moet ik een boom vellen. Een boom kappen is op technisch vlak een fijne uitdaging, maar als de boom niet ziek is,

doe ik dat niet graag. Zonnepanelen of gevallen bladeren in het zwembad van de burens, vind ik geen goede excuses om een gezonde boom te kappen. Meestal was de

"DE COMPLEXITEIT EN DE
OMGANG MET RISICO'S TREKKEN
ME AAN IN BOOMVERZORGING.
MIJN LIMieten OPZOEKEN EN
PROBEREN ER WAT OVER TE
GAAN, DAT DOE IK GRAAG."

heel oppervlakkige wortels die al het water opvangen en gebruiken. De boomwortels daaronder krijgen dan vaak te weinig water. Zo'n gazon treedt in concurrentie met de boom."

Beter slapen

"Gaan we op vakantie, dan kijk ik altijd uit naar twee dingen: koffiebars of branderijen en interessante bomen. Mijn vriendin Marijke moet er vaak mee lachen. Meestal gaat ze wel mee kijken, samen met onze kinderen. Er zijn behoorlijk wat interessante en indrukwekkende bomen te vinden, ook in Europa. Je moet niet per se naar de Redwoods in California. Ik zoek vooraf op waar ik ze kan vinden, bijvoorbeeld op de website monumentaltrees.com."

"Onze beide dochters, Robin van dertien en Flo van elf, klimmen hier vaak in de bomen. Vorige zomer hingen ze eens een hele namiddag in een boom om van daaruit de voorbijgangers te becommentariëren. Dit is een redelijk wilde tuin waarin ze van alles kunnen doen. Er zijn wel wat risico's om zich pijn te doen, maar daar leren ze dan ook mee omgaan. Langs een zipline kunnen ze vanuit een boom naar beneden glijden. Ze zien me bezig in de bomen, maar dat avontuurlijke is ook deel van hun karakter. Op vakantie gaan we wandelen, raften, rotsklimmen of doen we een via ferrata, dat is een wandel- en klimroute langs stalen kabels waaraan je jezelf vastklikt."

"Boomverzorging is een combinatie van fysieke arbeid en denkwerk. Bij alles wat ik in bomen doe, moet ik mijn verstand gebruiken. Het fysieke aspect van mijn job en hobby's is heel belangrijk voor mij. Toen ik nog vooral bureauwerk deed, sliep ik vaak heel slecht. Ik was 's avonds niet fysiek moe, maar wel mentaal moe na een dag vergaderen en plannen. Nu voel ik me veel beter. Vroeger had ik veel last van mijn rug, maar dat is weg sinds ik zwaar fysiek werk doe. Een gezonder lichaam zeker? 's Avonds nog een uurtje sporten na een dag op kantoor was voor mij blijkbaar niet genoeg. Ook daarom ben ik blij dat ik van job veranderd ben." 

neem geen loopje met je vrijheid

Zoek je steun bij de meubels om je heen als je stapt?
Neem je liefst een arm van iemand als houvast bij het wandelen?
Ontzie je uitstapjes omdat je minder goed stapt dan vroeger?
Ontdek bij Goed oplossingen die je letterlijk een houvast geven.
Met een loophulp hoef je je mobiele vrijheid niet op te geven.



de ene rollator is de andere niet

Trustcare
Let's Go Out
licht en zeer
wendbaar



Gemino 30 Comfort
lichtgewicht met
extra grote wielen



Mobio Trive dubbel plooibaar,
incl. accessoires



Bekijk het volledige assortiment
op www.goed.be/loophulpen

samen met 

lichtgewicht rollator nu ook te huur



Als je **tijdelijk een loophulpmiddel nodig hebt** kan je bij Goed terecht voor het ontlenen van krukken, een rolstoel en een loophulp. Naast een vaste loophulp en de klassieke robuuste rollator kan je voortaan ook een lichtgewicht rollator huren.

www.goed.be/uitleendienst of **03 205 69 29**

**nieuw
bij Goed**



Vragen over onze mobiliteitshulpmiddelen?
Bel naar **03 205 69 24** voor advies of
een afspraak. Maak zelf een afspraak
op www.goed.be/afspraak
met onze mobiliteitsverstrekkers.

goed
thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apotheek

ASTERS ALS VLINDERVOER EN BIJENTROOST

Tekst en foto's IVO PAUWELS

De asters bloeien de zomer naadloos aan de herfst. Wie houdt niet van de uitbundige herfstasters die ook tot oma's favoriete bloemen behoorden? Bovendien koketteren de herfstasters vaak met prachtige juwelen: vlinders als de atalanta of de admiraalvlinder, die in de bloemen van de asters proviand inslaan voor hun trek naar het zuiden, zorgen voor fraaie taferelen voor wie het wil zien. Hoe vertrouwd we ook zijn met de atalanta, hoe weinig de meeste tuiniers weten van hun heldhaftige trek in grote wolken van soortgenoten, scherend langs de Alpen naar Spanje en Noord-Afrika. In het voorjaar keren ze langs dezelfde route terug. Ook allerlei bijen en hommels vinden in de asternectar troost in overvloed.

Een trekvlinder met minder trek

Nu we het toch over de Atalanta hebben. Sinds de klimaatverandering is het najaar de jongste jaren opvallend zacht. Een deel van de atalanta's zetten de trek daarom

ook niet meer in en trachten bij ons te overwinteren. In een zachte winter lukt dat, maar een paar dagen stevige vorst doet de thuisblijvers toch vaak de das om.

Honingbijen, hommels en solitaire bijen

Voor honingbijen, hommels en solitaire bijen is het een ander verhaal. Ze zijn uiterst nuttige insecten. Honingbijen die in asters en onder meer in klimop nectar en stuifmeel vinden, leggen een grote voorraad aan. Soortgenoten die later op het jaar worden geboren, hoeven daarvoor niet onmiddellijk aan de slag. Deze zogenaamde winterbijen leven tot zes maanden lang, terwijl hun nijvere zomerse soortgenoten al na





zes weken het loodje leggen. Van de hommels overwintert alleen de jonge koningin. Zij zoekt een warm holletje of een ander veilig nestje. De overwinteringstechnieken van solitaire bijen zijn verschillend van soort tot soort. Ze schuilen zoals de hommels in een goed uitgekozen gaatje. Soms spinnen ze zich daarbij zelfs in. Meestal sluiten ze hun nest af met modder en speeksel of met plantenresten en steentjes. Een enkele soort gaat de ellenlange winterslaap in als rustlarve. Maar wat hun techniek ook is, voor tal van bijen zijn de asters die ook ons plezier en een prima krachtvoer.

ALLERHANDE BIJEN EN HOMMELS VINDEN IN DE ASTERNECTAR TROOST IN OVERVLOED.



EEN HERFSTBORDER AANLEGGEN

Omdat september vanwege de warmte van de grond en de te verwachten regen voor doorlevende kruidachtige planten een ideale plantperiode is, kun je nu een uitgekende nazomerborder aanleggen als bijentroost en vlindervoer. In de kwekerijen vind je de herfstbloeiers nu in bloei zodat ook de meest kleurgevoelige tuinier zijn droomborder voor de volgende herfst kan aanleggen. Asters maar ook koninginnenkruid en herfstanemoon kunnen snel uitbreiden. Later zul je er dus paal en perk aan moeten stellen, maar dat zijn zorgen voor later. Chrysanten en hemelsleutels zijn wat minder voortvarend. Zuiver vooraf de grond, verwijder met een riek alle doorlevende onkruiden en on gepaste kruiden. Haal hun wortels uit de grond. Ook lente- en zomerborders kan je nu trouwens aanplanten. 

HET CULINAIRE EN CULTURELE LEVEN VAN RADIOMAKER SVEN PICHAL:

“MOMENTEN ZONDER MUZIEK GEVEN ME RUST”

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto VRT

Journalist Sven Pichal maakte bij Radio 1 samen met Annemie Peeters het populaire consumenten- en discussieprogramma Peeters & Pichal. Sinds september 2014 presenteert hij op Radio 2 het consumentenprogramma *De inspecteur*. Voor zijn job trekt Sven Pichal vaak op avontuur: hij testte ecologische voertuigen op weg naar de klimaatop in Kopenhagen, hij hield de klantvriendelijkheid van grote bedrijven tegen het licht en zag met eigen ogen dat onze kleding in Bangladesh niet in optimale omstandigheden gemaakt wordt.

“Op mijn nachtkastje ligt ‘t *Hooge Nest* van Roxanne Van Leperen, een indrukwekkend boek van twee joodse zussen die in Nederland mee in het verzet zaten. Een boek dat me wellicht nooit meer zal loslaten, en als er ooit nog iemand in mijn buurt de holocaust wil relativeren, sla ik hem of haar met dit dikke boek, zo verdrietig en boos maakt dit verhaal me.

Een ander boek dat een onuitwisbare indruk naliet is *Een klein leven* van Hanya Yanagihara. Ik vind het zo een heel erg hard boek of hoe je een jongvolwassene door jeugdtrauma's voor altijd blijft beschadigen. De vriendschappen in dit boek zijn zo mooi, hoe zwaar ze soms ook op de proef worden gesteld.

Mijn leven is nu soms al te vaak een drama, ik hoef niet te ruilen met een romanpersonage. Maar Benedikt Wells zou ik graag eens ontmoeten. Dat is een jonge Zwitserse schrijver, die zelf een deel van zijn jeugd in voorzieningen heeft gewoond, net als onze pleegkinderen. Ik wil graag van hem horen wat zo'n verleden met je blijft doen.”

Gehuild, gelachen, genoten, nagedacht

“Ik luister echt erg veel naar muziek. Klara staat vaak thuis op. De Radio 2-muziek maakt me soms vrolijk, maar ik switch ook wel eens naar StuBru om eens wat alternatievere muziek te ontdekken. Torn van

Nathalie Imbruglia is voor mij h t lied om onder de douche te zingen. Het recentste optreden dat ik zag was Stromae op Werchter. Erg leuk, maar ik was toch iets minder positief dan heel wat recensenten. Misschien omdat ik zijn nieuwste album minder goed ken? Onlangs zag ik Stef Bos in de Roma, een concert dat door corona al twee keer was uitgesteld. Ik heb gehuild, gelachen, genoten en nagedacht. Zijn muziek was er op belangrijke momenten in mijn leven. Ik denk aan mijn ouders die er niet meer zijn, en de liefde met mijn man die er elke dag is.

“IK HOU ERVAN HOE FOTOGRAFEN OF KUNSTENAARS ME ANDERS NAAR DE WERELD DOEN KIJKEN.”



Tegelijk kan ik ook gewoon genieten van de stilte. Zowel thuis als wanneer ik met de rugzak alleen door de bergen trek. Ik werk in een drukke job, groeide op in een groot gezin, en ook thuis is rust niet altijd het eerste wat je vindt. Momenten zonder muziek geven me rust.”

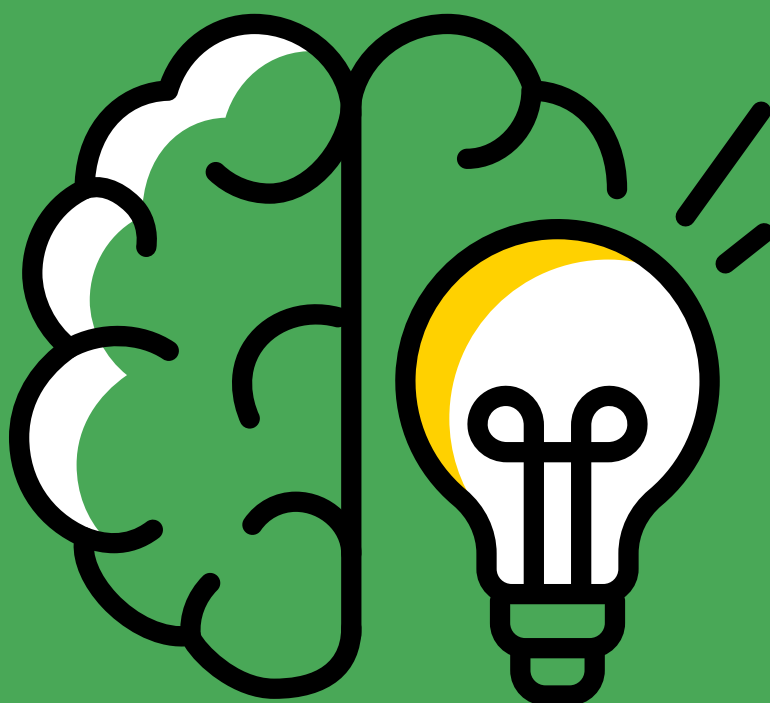
Anders kijken naar de wereld

“De foto's van Stephan Vanfleteren zag ik in het FOMU in Antwerpen. De tentoonstelling van Roy Leichtenstein in Luik bezocht ik tijdens de coronapandemie. Ik hou ervan hoe fotografen of kunstenaars me anders naar de wereld doen kijken.”

Savooipuree op boterham

“De keuken van het Midden-Oosten of die van ons vind ik gewoon lekker. Ik hou van de meer eenvoudige gerechten om te delen. Van Ottolenghi bijvoorbeeld, of recepten uit het kookboek *Easy Dinners* van De Morgen-auteur Louise De Brabandere. Als we zelf niet koken, ga ik graag naar de Griek Varelli aan de Plantinkaai in Antwerpen of de streetfood-Griek Amvrosia in de Hoogstraat. Lieve uitbaters, heerlijke smaken. Maar mijn absolute lievelingsgerecht is toch de savooipuree met spekjes, zoals mijn mama dat klaarmaakte. Ook nog lekker de dag nadien, uitgesmeerd over een bruine boterham.”

ONTDEK DE CM- GEZONDHEIDSACADEMIE



DA'S GEZOND VERSTAND

Ken jij onze gezondheidsacademie al? Leer alles over een gezonde levensstijl, een gezonde opvoeding, zorgen voor elkaars gezondheid en nog veel meer op cm.be/agenda.



CM. Jouw gezondheidsfonds.

10 OM NIET TE MISSEN



©MSK Gent

1 EXPO ALBERT BAERTSOEN

Vanaf september viert het Museum voor Schone Kunsten in Gent haar 225e verjaardag. Dé opener voor dit feestjaar is de tentoonstelling over Albert Baertsoen (1866-1922), een grote Belgische kunstenaar van het fin de siècle. Voor het eerst in vijftig jaar brengt het museum een eigen expo over deze toonaangevende kunstenaar, wiens succes tot ver buiten de landsgrenzen reikte.

Expo van 3 september tot 27 november.
Museum voor Schone Kunsten Gent, Fernand Scribedreef 1, Gent
Info & tickets: www.mskgent.be
Kijk op pagina 55 van dit magazine en win een duoticket voor deze expo.

2 BEESTIG! DIEREN IN DE WANDAPIJTKUNST

In het MOU, het Museum van Oudenaarde, loopt nog tot eind september een tentoonstelling over diervoorstellingen in de wandtapijtkunst. Oudenaarde staat immers al eeuwen bekend om haar wandtapijtproductie, met als hoogtepunt de zestiende eeuw. Het MOU toont voor het eerst een dertigtal wandtapijten uit Oudenaarde, Edingen en Geraardsbergen waarin dieren de hoofdrol spelen.

Expo tot 30 september.
MOU, Stadhuis, Markt, Oudenaarde
Info & tickets: www.mou-oudenaarde.be



©Museum Brugge

3 UNDERNEATH THE SHADE WE LAY GROUNDED. OTOKOBONG NKANGA

Wie liever hedendaagse beeldende kunst ziet, moet deze maand in het Sint-Janshospitaal in Brugge zijn. Daar verweeft Otokobong Nkanga (geboren in Nigeria en woonachtig te Antwerpen) uiteenlopende vormen als installaties, sculpturen, tekeningen, tapijten en poëzie. Behalve Otokobong Nkanga's werken is ook de originele houten zolder van het hospitaal indrukwekkend.

Expo tot 25 september.
Sint-Janshospitaal, Mariastraat 38, Brugge
Info & tickets: www.museaubrugge.be



© Fleuramour - StudioPSG

4 FLEURAMOUR IN ALDEN BIESEN

Van 23 tot 26 september zwaaien de poorten van Alden Biesen open voor het internationaal gerenommeerd festival Fleuramour. Zo'n 400 bloemengoochelaars uit een twintigtal landen laten hun toverkunsten los op dit indrukwekkende domein. Het resultaat: een feeëriek natuurspektakel. Met adembenemend grote en verbluffend gedetailleerde meesterwerken uit bloemen. Naast een betoverende 'floral tour' met honderden bloemencreaties kan je tijdens FLEURAMOUR ook genieten van florale modeshows, een sfeervolle pop-up markt en demonstraties bloemstylen van internationale floristen.

Expo van 23 tot 26 september.
Landcommanderij Alden Biesen,
Kasteelstraat 6, 3740 Bilzen
Info & tickets: www.fleuramour.be

Met de code okra3-5jzpj3t krijg je online 3 euro korting per ticket (ingeven bij afrekenen, bij het vakje "Heb je een waardebon?").

>> Kijk op pagina 55 van dit magazine en win tickets voor Fleuramour.

5 NAMEN

Al een tijdje niet meer in Namen geweest? Hoog tijd om daar verandering in te brengen. De stad heeft er namelijk enkele nieuwigheden bij. Zo kan je sinds deze lente met een kabelbaan naar de citadel. De kabelbaan brengt je in een drietal minuten van Place Maurice Servais naar de Citadel. Ook het nieuwe netwerk van thematuinen doorheen de stad is een aanrader voor natuurliefhebbers en rustzoekers.

Info: www.namur.be



©WBT - Denis Closon



©Ville de Namur

6 KAPELLENFIETSROUTE IN ARENDONK

In Arendonk kreeg de Kapellenfietsroute een update. De route van ongeveer 38 kilometer brengt je langs 26 kleine en grote kapellen en Mariabeelden. Je vertrekt aan parking Deroissart, recht tegenover het gemeentehuis. Hier kan je bij de dienst 'vrije tijd' een uitgestippelde kaart terugvinden. Op de kaart staan alle kapellen en beelden beschreven die je op de route tegenkomt.

Info: www.arendonk.be



7 VOGELS EN WIJ

Al sinds het begin van mensheid hebben vogels onze verbeelding geprikkeld en onze ideeën over wetenschap, geloof, kunst en filosofie geïnspireerd en uitgedaagd. Dit rijke en fascinerende boek, waarin Birkhead verhalen uit zijn eigen leven, zoals expeditie naar verborgen neolithische grotten in Spanje, verweeft met wetenschappelijke inzichten is het hoogtepunt van een levenslange hartstocht. In *Vogels en wij* laat Tim Birkhead op onvergetelijke wijze zien hoe vogels ons gevormd hebben.



Vogels en wij, Tim Birkhead, Uitgeverij Atlas Contact, 34,99 euro.

8 DE GEBEURTENIS

Juliette is een alleenstaande vrouw van middelbare leeftijd en de trouwe assistent van Willem, een hoogbejaarde schrijver die door ziekte blind is geworden en zijn boeken aan haar dicteert. Als Willem komt te overlijden, vecht zijn jonge vrouw Femke zijn testament aan. Daarin heeft Willem bepaald dat Juliette niet alleen zijn beroemde verzameling eerste drukken krijgt, maar ook een memorystick met vermoedelijk zijn ultieme, onthullende dictaten.



De gebeurtenis, Peter Terrin, Uitgeverij De Bezige Bij, 23,99 euro.

9 WEES EENS LIEF VOOR JEZELF

Uit het land met de gelukkigste inwoners ter wereld (Finland) komt dit praktische boek over het vinden van je eigen weg naar veerkracht en zelfcompassie. Het is geen standaard zelfhulpboek. Kallio belooft je geen kant-en-klaar geluk, geen nieuwe en betere versie van jezelf, of een fantastisch leven. Maar wel inzichten en concrete handvatten waarmee u kunt werken aan een duurzamere en sterkere versie van jezelf.

Wees eens lief voor jezelf, Maaret Kallio, A.W. Bruna Uitgevers, 21,99 euro.

10 WILLEM EN MIJN WELLUST

Hippolyte van Damme ontvreemdt in het jaar 1885 oude brieven van een boekenantiquaar. Het blijken smeekbrieven te zijn van Willem Silvius, een gevangene en voormalig drukker ten tijde van de Beeldenstorm, en ze zijn gericht aan zijn echtgenote. Als feuilletonschrjver, steeds op zoek naar sensationeel leesvoer, meent Hippolyte goud in handen te hebben. Maar de bekentenis van de diefstal aan zijn minnares Amandine en zijn zwijgen erover tegen zijn vrouw Catharina splijten zijn leven in tweeën.



Willem en mijn wellust, Jeroen Olyslaegers, Uitgeverij De Bezige Bij, 18,99 euro.

ELS CLAEYS VAN DE TANTES

“PLAATJES DRAAIEN IS VOOR MIJ COMPENSATIE VAN DE *SÉRIEUX* IN DE WERELD”

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto DE TANTES

De Tantes: ze draaien op het festival van Dranouter en ze zijn een graag geziene gast op pensioenfeestjes, trouwpartijen en evenementen. Een hype in West-Vlaanderen, zo noemen Els en Hilde Claeys hun alter-ego “De Tantes”.

“We komen uit een familie van toneelspelers,” vertelt Els, één van de tantes. “Zowel mijn vader als mijn moeder waren entertainers. En de kinderen hebben dat geërfd. Mijn zus Hilde deed al langer straattheater en speelde verschillende typetjes. Zo ging ze als zuster Godelieve naar Rock Werchter. Ze gaat dan zo in haar rol op dat mensen denken dat ze echt zuster is. Een ander typetje van Hilde is een oud *madammeke* met een karretje vol met oude spullen en plaatjes. Ze spreekt dan mensen aan en vraagt of ze een plaatje willen uitzoeken.”

“In 2018 vroeg de burgemeester van Kortrijk haar of ze wilde komen spelen op een activiteit voor ik-weet-niet-hoeveel mensen. Ze vroeg me of ik wou meedoen met haar. We moesten een naam hebben, en dat werd De Tantes. Omdat we zussen zijn en tante zijn van een hoop kinderen.”

“Zelf heb ik ook altijd toneel gespeeld. Ik heb zelfs ingangsexamen toneel bij Dora Van der Groen

gedaan maar ik was er niet door. De toneelcarrière heb ik daar opgeborgen en ben dan maar politieke en sociale wetenschappen gaan studeren.”

Decor en plaatjes

De tantes zijn dj's in een decor vol memorabele spullen van vroeger. Naast hen staan bakken met singles uit *de jaren stillekes*. Ze hebben een collectie van 1 600 singles waarvan we er gemiddeld 1 400 mee hebben. Bedoeling is dat mensen zoeken in de boxen en een plaatje kiezen en dat plaatje leggen ze dan op. Plaatje op en plaatje af dus. Geen mengpaneel, geen muziek die bij elkaar past of dj's die tussendoor de platen aan

“GEEN MENGPAANEEL, GEEN MUZIEK DIE BIJ ELKAAR PAST OF DJ'S DIE TUSSENDOOR DE PLATEN AAN ELKAAR PRATEN.”

elkaar praten. Alle plaatjes zitten door elkaar. “We kunnen geen verzoekjes doen, in onze platenboxen zit geen klassement. Mensen rommelen, komen een plaatje tegen, de herinneringen komen boven. We draaien uitsluitend singles. Ook jonge gasten vinden het concept fijn. Zij kiezen vooral Marva, Will Tura, de Vlaamse klassiekers dus. Daar zit de Ketnet-serie Like me zeker voor iets tussen.”

Rommelmarkten en kringwinkels

Hoe geraken De Tantes aan alle decorstukken en singles? “Mijn zus Hilde is heel geëngageerd in verschillende verenigingen. Mensen nodigen haar uit om te komen kijken wanneer ze hun ouderlijk huis leegmaken. Wat door mensen in armoede kan gebruikt worden, geeft ze door. En op die manier komt ze ook aan spulletjes voor ons decor. Daarnaast zijn rommelmarkten en kringwinkels onze favoriete plekken om decorstukken en singles te vinden. We zoeken trouwens nog een single van Lucy Loes.”

Twee keer per maand

“Aangezien we alletwee nog voltijds werken, is het aantal optredens beperkt. Twee keer per maand is haalbaar, in de zomermaanden kunnen we iets meer aan. Ik amuseer me hiermee. Het is een compensatie voor de *sérieux* in de wereld. Waar mensen gelukkig zijn omdat ze samenkomen om iets te vieren, mogen wij bij zijn. Iets schoners is er niet.”

Heb jij nog singles liggen (geen LP's) en wil je *De Tantes* er een plezier mee doen? Neem contact op met els.claeys50@gmail.com



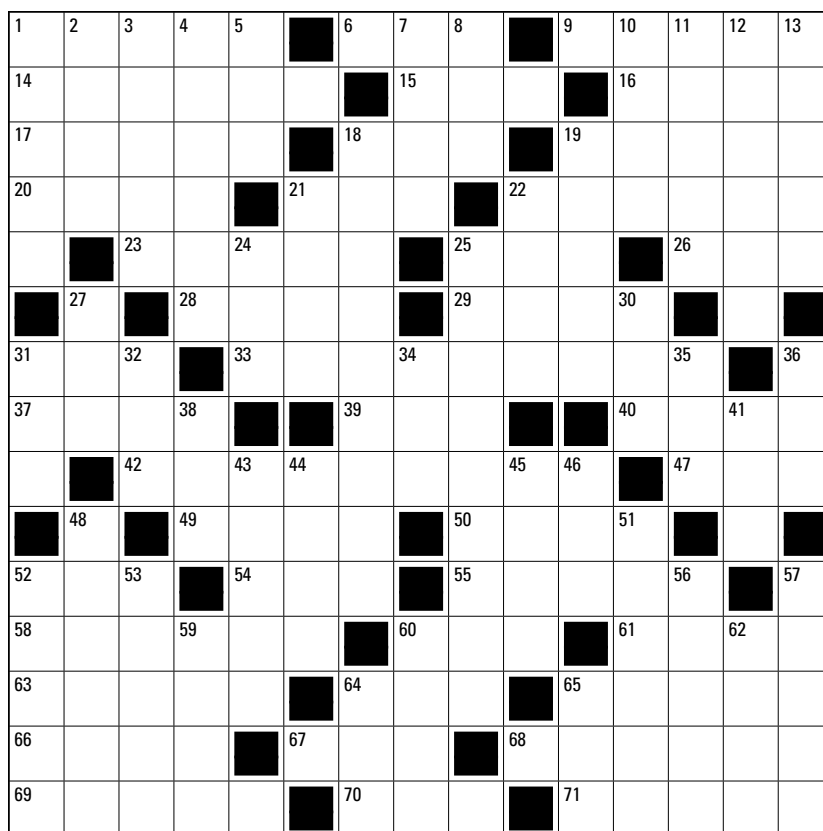
HORIZONTAAL

1 voegwoord 6 steekschop 9 vruchtvlies van de klappernoot 14 actief persoon 15 lers Re-publikeins Leger (afk.) 16 wijwatervat 17 waterplant 18 uitroep om een dier weg te jagen 19 tuinkamer 20 koker 21 groente 22 paarsrood 23 troep jachthonden 25 locomotief 26 spits toelopend baardje 28 soep-groente 29 eerwaarde (afk.) 31 spoedig 33 soepelheid 37 pier 39 op welke manier 40 half (voorvoegsel) 42 absorberend papier voor gebruik in de keuken 47 Engels café 49 maand 50 plaats in Duitsland 52 dik van zure melk 54 redactie (afk.) 55 uitruster van schepen 58 jong dier 60 straat (afk.) 61 plaats in Spanje 63 sierheester 64 lokspijs 65 toneelachtergrond 66 bakmengsel 67 dierengeluid 68 wording 69 bijwoord 70 bedrog 71 houtsoort.

VERTICAAL

1 gifslang 2 jonge tak 3 vetkruid 4 niet ver onder de oppervlakte 5 sprookjesfiguur 7 stad in Italië met scheve toren 8 artikel (afk.) 10 bovenlangs 11 legerafdeling 12 onzuiver 13 krachtig 18 bekrompenheid 19 plaats in Bolivia 21 plek 22 uitroep van verbazing 24 in-ternetadres (afk.) 25 militair dokter 27 niet tegen 30 zeker 31 dat wil zeggen (afk.) 32 woon-schip 34 elektrisch geladen deeltje 35 departement (afk.) 36 gebogen been 38 mejuffrouw (afk.) 41 vogeltje 43 deel van een equatoriaalkijker 44 toestel om dieren te vangen 45 gelige kleur 46 energiezuinige verlichting 48 het geel van een ei 51 naast 52 hindernis 53 deel van Azië 56 parlements vakantiekapsel 59 plastic bouwstenen 60 kluisje 62 wijnsoort 64 niet uit 65 rivier in Schotland.

Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord september 2022, PB 40, 1031 Brussel vóór 20 SEPTEMBER 2022. De winnaars worden persoonlijk verwittigd. Voeg een postzegel van 1,19 euro toe (niet vastkleven).



© DENKSPORT PUZZELBLADEN



Oplossing Kruiswoordraadseel JUNI 2022



OPLOSSING KRUISWOORD SEPTEMBER 2022

42	20	36	54	15	71
----	----	----	----	----	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur prijs:

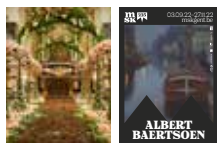
Schiftingsvraag: In welk jaar werd de velodroom van Roubaix gebouwd?

PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP
EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN



- 5 exemplaren van het boek **"Doen!"** van Frank Depoorter
- 5 exemplaren van het boek **"Hoe bak ik alles glutenvrij?"** van Becky Excell
- 3 exemplaren van **"Verzamel de liefde"**, de dichtbundel van Bart Moeyaert waaruit het gedicht "Sterk" van op pagina 3 komt.
- 5 exemplaren van het boek **"100 redenen om leraar te worden"** van Brigitte Vermeersch en Greet Decin
- 5 boekenpakketten van 3 boeken van Ingrid Casteleyn: **'Mon(t)Ventoux'**, **'Route de la Lavande'** en **'Met de Fiets door de Provence'**
- Een overnachting met ontbijt voor 2 in duindomein Ter Helme in Oostduinkerke**
- 5 duotickets voor **Fleuraamour**
- 5 duotickets voor de expo **Albert Baertsoen** in het MSK in Gent



Win een overnachting
met ontbijt voor 2



In het duindomein Ter Helme, op wandelafstand van het strand van Oostduinkerke.

Ter Helme is een schitterend domein voor vakantie met zijn tweetjes, met de hele familie of met je vereniging! Neem een kijkje op www.terhelme.be

Kinderlaan 49-51, 8670 Oostduinkerke, tel. 058 23 45 02

Een cadeau voor mekaar, da's ALTIJD GEWONNEN

Ben je op zoek naar een creatieve uitdaging én krijg je graag een cadeautje?
Dat dachten we al, anders zou je hier niet lezen op deze prijzenpagina.

Samana, de organisatie voor mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers, organiseert dit najaar CreativITIJD SWAP, waarbij je tegelijk zelf een cadeautje in de bus krijgt én iemand kan verrassen met een fijn zelfgemaakt cadeau. Krijg je nu al zin om aan de slag te gaan?

Dan is de CreativITIJD SWAP echt iets voor jou!

Meedoen is gratis. Samana zorgt voor de organisatie en de gratis verzending via bpost van alle zelfgemaakte cadeaus.

Aan de slag? Maar wat precies? Alles kan en mag.
Knutselen, rijmen en dichten, een wandeling uitstippelen,
een lekker receptje bedenken, ...

Ontdek alles over de SWAP, meer inspiratie en meer informatie via:

www.creativitijsamana.be

Let op: schrijf je in vóór 1 oktober 2022.



samana

samen met





Deze stretchbroek is een echt combinatietalent met zijn verscheidenheid aan kleuren!

Met twee schuine ritszakken en een zeer comfortabele elastische tailleband

Stretchbroek LOUISA

67% katoen, 28% polyamide, 5% Elastan;
Wasbaar

3516-920 wit	3518-344 zand
3519-920 zwart	3960-826 lichtblauw
3962-828 erwten-groen	8081-413 steengrijs
8348-875 papaja	8936-158 marine
8937-215 rood	8938-556 roze
1244-834 boommos	1311-910 taupe

N-Maten	40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56
K-Maten	20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28
EK-Maten	205, 215, 225, 235, 245, 255, 265, 275, 285
Lengte	104 cm 98 cm 94 cm

(Bent u kleiner dan 1,65 m? Bestel dan onze K-Maten.
Bent u kleiner dan 1,57 m? Bestel dan onze EK-Maten)

Nu slechts € 79.95 € 49.95

Nu met gratis verzending!



EXCLUSIEVE AANBIEDING

Stretchbroek

49.95

€ 79.95

Zolang de voorraad strekt

U BESPAART € 30

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

Klantnummer (indien voorhanden)

Straat en huis-/busnummer

Voorletters en achternaam

Postcode en woonplaats

Telefoonnummer

E-mailadres

AANTAL	BESTELNUMMER	MAAT	ARTIKELOMSCHRIJVING	PRIJS
			Stretchbroek LOUISA	

☒ **JA**, ik bestel en betaal nu **geen portokosten**. Actiecode **H22-5007-04**.

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

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

Geboortedatum (DD-MM-JJ)
Aanbieding geldig t/m 31-12-2022.

Datum

Handtekening

Graag telefonisch of online de actiecode
H22-5007-04
doorgeven

U kunt op 4 manieren bestellen:

Telefoon:

070 – 22 28 28

(max € 0,30/min volgens operator)

E-mail:

info@goldner.be

Internet:

www.goldner-fashion.com

Schriftelijk:

atelier GOLDNER
Gentsesteenweg 64
1730 Asse

*Geef de actiecode telefonisch of online door. Niet geldig op lopende bestellingen. De actie is niet te combineren met andere acties en kan niet worden omgezet in contanten. Per klant kan slechts één actiecode ingediend worden. Levering zolang de voorraad strekt.