

okra
trefpunt 55+

magazine

OKTOBER 2022



Hilde Crevits is ook echtgenote, mama, dochter en oma
“Door goed te luisteren, ontdek je de echte bekommernissen en zorgen van mensen.”



Elke Janssoone is pastor in twee woonzorgcentra
“Ik merk vaak een verschil in lichaamshouding bij bewoners na een gesprek.”



Fotografe Mine Dalemens trok naar de covid-afdeling
“Ik vind het verhaal van mensen belangrijk. Ik luister graag en ga mee in de emotie.”

DUID JE EEN
VERTROUWENS-
PERSOON AAN,
OF BETER EEN
VERTEGEN-
WOORDIGER?

3 inspirerende vrouwen keer de kracht van luisteren

**SPRINGLEVEND MAAR
ONBEKEND
PALING PEUREN**

**OP STAP IN RONSE
TEXTIELFABRIEKEN EN
ART-DECOHUIZEN**

**ALLES WAT JE MOET WETEN
OVER KERNENERGIE, INFLATIE EN
HET PENSIOENAKKOORD**



Wij maken úw keuken in België



OPENDEURDAGEN

3 GRATIS* TOESTELLEN **+** **GRATIS*** WERKBLAD IN NATUURSTEEN

Eigenschappen van een werkblad in natuursteen:

- Luxueuze uitstraling
- Unieke kleur en tekening
- Hittebestendig
- Duurzaam

ALTIJD OPEN OP ZONDAG



Belgische
kwaliteit



10 jaar
garantie



Geen
voorschot



Uw keuken in
virtual reality

Bespaar tijd en maak
nu jouw afspraak:
www.dovy.be/afspraak-maken



Aalst | Ath | Awans (Luik) | Brugge | Dendermonde | Doornik | Gosselies | Geraardsbergen | Gerpinnes | Grimbergen | Ham | Hasselt | Herent | Ieper | Jemappes | Libramont | Maasmechelen | Marche-en-Famenne | Maldegem | Mechelen | Moeskroen | Naninne (Namen) | Oostakker | Oostende | Oudenaarde | Roeselare | Schoten | Sint-Genesius-Rode | Sint-Martens-Latem | Sint-Niklaas | Tienen | Turnhout | Verviers | Waregem | Waver

*Actie geldig van 1/10/2022 tot 31/10/2022 bij bestelling van een nieuwe keuken. Niet cumuleerbaar met andere acties. Voorwaarden > vraag ernaar in één van onze toonzalen

hoe levensloop terug te spoelen –
hoe broos herinnerd lichtgewicht
begin, hoe leven nagespeeld op
oude planken met souffleur, de voeten
een verdieping lager, kin ter hoogte
van de vloer, het fluisteren hoe
bidden moest en danken – hoe
scherven weer teruggespoeld tot
één geheel dat vloeibaars vast kan
houden, hoe als parfum zo vluchtig
weer bewegingen hersteld, ver-
wachtingen weer bij elkaar geteld
een stem bewaard als een sonate –
geen oordeel meer, geen ja-maar-jij
het losgelatene dat aan bewaarde
dingen kleeft, gegeven om ze neer
te zetten, te bewaken, te verplaatsen
naar waar ochtendlicht van dagen
aangestoken als een rode bosbrand
er weer over scheert – kom binnen
trek je wolk uit, hier zijn haken

Deze strofe komt uit het lange gedicht 'Aan Tafels' van Joke van Leeuwen dat begin oktober 2022 verschijnt bij uitgeverij Querido.

Joke van Leeuwen is auteur, dichter, tekenaar en performer, zowel voor volwassenen als voor kinderen.



> Kijk op pagina 59 van dit magazine en win een exemplaar van 'Aan Tafels'.



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 Rolles, 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's: Violet Corbett Brock & Karel Hemerijckx
Het novembernummer verschijnt uiterlijk op 27 oktober 2022.

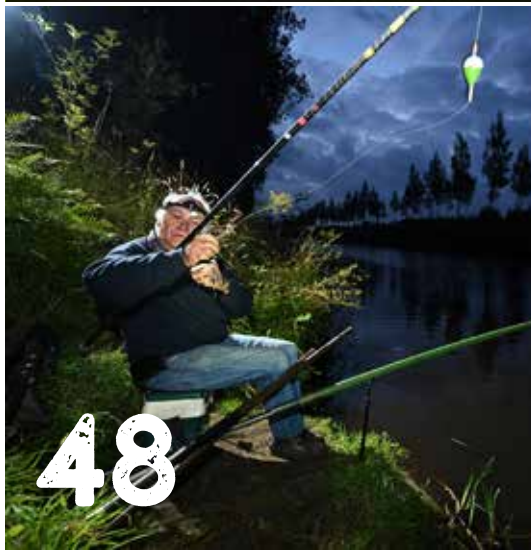
OKRA-magazine, trefpunt 55+ is aangesloten bij We Media.

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



24

RONSE. WAAR HERMES WAAKT
EN VEEL GEBOUWEN TEXTIEL ADEMEN



48



53



8



44

Hilde Crevits: "De echte kunst van het leven? Positivisme bewaren, wat er ook gebeurt."

EEN BETERE WERELD, DAT MOET KUNNEN

Op het moment dat ik dit stukje schrijf, kijken we reikhalzend uit naar regen. Dat deden we een droge zomer lang. Planten staan er troosteloos bij en zelfs kanjers van bomen krijgen het moeilijk. Af en toe besluip me de gedachte: 'wat als het nooit meer behoorlijk regent?' Op sommige plaatsen in de wereld weten ze er alles van. Het wordt ook bij ons dramatisch. Gewassen kwijnen weg op de velden en schepen mogen nog maar een derde van hun vracht vervoeren, om die voorbeelden maar te noemen.

Het komt bovenop ander onheil: een oorlog aan de achterdeur, torenhoge prijzen in de winkel en op de energiefactuur, een pandemie die nog niet onder controle is, ...

Problemen die heel serieus te nemen zijn, maar ik hoop en geloof dat er dan oplossingen voor gevonden kunnen worden. Het had eerder moeten gebeuren, maar de toegedraaide gaskraan geeft een boost aan alternatieve en onafhankelijke energievoorziening. En er is zoveel water in de zee, dat moet toch inzetbaar zijn? Ik ben geen ingenieur die praktische oplossingen kan uitwerken, maar wie wel zo'n technisch vernuft heeft kan mee de toekomst maken, dat lijkt me heerlijk. Intussen kunnen we allemaal mee een verschil maken door onze manier van eten, verplaatsen, leven, ...

De scholen zijn al enkele weken weer opgestart, daar worden de volwassenen van de toekomst gevormd. Zij zullen in een andere wereld leven dan wij. Zoals het voor ons anders was en is dan voor onze grootouders. Het kan een betere wereld worden, waar zorgzamer wordt omgesprongen met energie, grondstoffen, de natuur (waar de mens ook deel van uitmaakt). Wijzer geworden door scha en schande, maar wel wijzer. Zo droom ik het, voor onze kinderen en kleinkinderen. En ik denk dat het kan. Het moet gewoon.

De grote maatschappelijke uitdagingen vegen de moeilijkheden waar mensen in hun persoonlijk leven mee te maken krijgen niet weg. Ziekte, financiële problemen, een kind dat het contact verbroken heeft, een kleinkind niet mogen zien, eenzaamheid, afgeschreven zijn, ... raken een mens vaak dieper dan grote wereldproblemen. En je hoeft geen ingenieur te zijn om daar iets te kunnen betekenen. 'We hebben luisterende oren nodig' zegt pastor Elke Janssoone in een interview in dit magazine. En Hilde Crevits heeft het over 'Luisteren als een onderschatte kunst'.

Minder roepen om elkaar te overstemmen of het grote gelijk te halen en meer luisteren om wijsheid samen te leggen, dat kan ons ongetwijfeld ook voor de grote wereldproblemen vooruithelpen.

An Candaele

INHOUD

- 6 VRAAG HET AAN OKRA
Vertrouwenspersoon of vertegenwoordiger?
- 8 OVER WAT TELT
Hilde Crevits: "Oma zijn is zalig"
- 14 STANDPUNT MARK DE SOETE
Dure energie wel op factuur woonzorgcentrum, maar toch geen verwarmingspremie
- 15 BESPARINGSTIPS
Stook je geld niet op
- 16 GEZONDHEID
Elke Janssoone is pastor in twee woonzorgcentra

- 20 FACTCHECK
Zijn vleesvervangers altijd gezonder dan vlees?

- 22 DE M/V/X ACHTER DE VRIJWILLIGER
Jaklin Laporte uit Deurne

- 24 UIT
Textielfabrieken en art-decohuizen in Ronse

29 NIEUWS UIT JOUW STREEK

- 37 LEZERS REAGEREN

- 38 DE WERELD VAN GUY POPPE
Taiwan, de bliksemafleider

- 40 ALLES WAT JE MOET WETEN OVER
Kernenergie, apenpokken, inflatie en het pensioenakkoord

- 44 AAN TAFEL
Moestuinrecepten van Wim Lybaert

- 48 SPRINGLEVENDE TRADITIES
Paling peuren

- 52 NIEUW: HET OKRA-JOURNAAL

- 53 DOORLEEFD
Fotografe Mine Dalemans over de covid-afdeling en haar levensvisie

- 58 KRUISWOORDRAADSEL

- 59 PRIJZENPAGINA

- 60 TIEN OM NIET TE MISSEN

EEN VERTROUWENS- PERSOON OF EEN VERTEGENWOORDIGER ?

Tekst MARIJN LOOZEN // Illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

Ik zorg voor mijn moeder die nog thuis woont. Ze heeft meerdere chronische aandoeningen. Als mantelzorger wil ik graag zo goed mogelijk op de hoogte zijn van haar gezondheidstoestand. Mag ik haar patiëntendossier zomaar inkijken? En wat als mijn moeder zelf niet meer in staat is om haar dossier in te kijken door bijvoorbeeld dementie? Wie kan dan opkomen voor haar rechten? Kunnen jullie mij op weg zetten?

Alvast bedankt

Maarten



Beste Maarten,

Dank je wel voor je vraag. Dit is een heel interessante vraag die toch wel wat uitleg vraagt. De wetgeving rond het patiëntendossier en de inzage ervan is opgenomen in de wet 'rechten van de patiënt'. Die wet bestaat uit dit jaar trouwens exact 20 jaar. Ze garandeert de rechten van iedere persoon die gezondheidszorg krijgt. Eén van die rechten is het zorgvuldig bijhouden en veilig bewaren van het patiëntendossier. Dat dossier bevat naast algemene gegevens over je identiteit alle medische informatie van de patiënt zoals resultaten van onderzoeken, informatie die je aanbrengt tijdens een consultatie en de notities van je zorgverlener.

Inzage als vertrouwenspersoon

Je moeder mag haar patiëntendossier volledig of deels inkijken. Ze kan er ook voor kiezen om jou als **vertrouwenspersoon** aan te duiden. Als vertrouwenspersoon mag je dan samen met haar het patiëntendossier inkijken. Je moeder kan jou ook toestemming geven om het dossier alleen, zonder haar, in te kijken.

Een vertrouwenspersoon is iemand die je moeder zelf kan kiezen en die haar bijstaat. Binnen de 15 dagen na je aanvraag moet je zorgverlener je inzage verlenen. Je hebt ook recht op een kopie van je dossier. Een eerste afschrift is altijd gratis. Voor bijkomende afschriften mag je zorgverlener maximaal 25 euro aanrekenen.

Arts kan inzage slechts beperkt weigeren

Let wel op, er zijn een aantal voorwaarden verbonden aan het inzage-recht. Je zorgverlener kan de inzage van gegevens weigeren als hij de inzage een ernstig gevaar voor de gezondheid van je moeder vormt. Hij moet hierover eerst een andere zorgverlener raadplegen en jou als vertrouwenspersoon inlichten. De zorgverlener moet de weigering wel motiveren in het dossier. De weigering is ook tijdelijk. Wanneer de situatie terug gunstig is, kan je moeder het dossier weer zelf inkijken. Persoonlijke notities van je zorgverlener kan je enkel via tussenkomst van een aangeduide zorgverlener inkijken.

Inzage bij dementie

Het is sterk aan te raden om op voorhand stil te staan wie de rechten van je moeder kan vertegenwoordigen wanneer zij het zelf niet meer kan en wilsonbekwaam wordt. Denk hierbij onder meer aan het inkijken van het patiëntendossier, bijvoorbeeld in bepaalde gevallen van vergevorderde dementie. Indien je moeder niet in staat is om haar patiëntenrechten zelf uit te oefenen, is de **vertegenwoordiger** de persoon die de rechten van je moeder uitoefent in haar naam. Dat is het verschil tussen vertegenwoordiger of vertrouwenspersoon: de vertegenwoordiger oefent de patiëntenrechten uit, de vertrouwenspersoon staat alleen de patiënt zelf bij.

DE VERTEGENWOORDIGER OEFENT DE PATIËNTENRECHTEN UIT, DE VERTROUWENSPERSOON STAAT ALLEEN DE PATIËNT ZELF BIJ.

Het is van belang om de vertegenwoordiger tijdig aan te duiden, op een moment dat je moeder nog wilsbekwaam is. Wanneer je moeder zelf geen vertegenwoordiger heeft, aangeduid voorziet de wet een watevalstelsel om te bepalen wie je vertegenwoordiger is. Dat stelsel loopt als volgt: zelf aangeduide vertegenwoordiger > bewindvoerder aangeduid door de vrederechter > samenwonende echtgenoot of wettelijk/feitelijk samenwonende

partner > meerderjarig kind > ouder > meerderjarige broer/zus > zorgverlener.

Het is raadzaam om deze taak te laten behartigen door iemand die je zelf kiest. Een persoon waar je je goed bij voelt en die je wensen goed kent.

Vriendelijke groeten
Marijn

Zoek je meer info? Kijk dan zeker ook op deze websites

- **CM over patiëntenrechten:**
www.cm.be/ziekte-en-behandeling/patientenrechten
- **Het Vlaams Patiëntenplatform:**
www.vlaamspatientenplatform.be

Heb je nog een vraag over (mantel)zorg?
Contacteer **zorgrecht@okra.be** of 02 246 57 72

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

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



HILDE CREVITS (55)

“OMA ZIJN IS ZALIG. VOOR MIJN KLEINKINDEREN ZOU IK ALLES LATEN VALLLEN.”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's VIOLET CORBETT BROCK

De regeerperiode is al halfweg als Hilde Crevits midden mei 2022 haar collega Wouter Beke moet vervangen als Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin. Ze smijt zich meteen op haar taak, op dezelfde manier als de voorbije vijftien jaar: met dossierkennis en door ter plekke te gaan luisteren. “Als het vuur er is, en de steun van thuis, dan kan je veel. Aan politiek doen is zwaar en onvoorspelbaar, maar de rust en stabiliteit in mijn directe omgeving maken veel goed,” lacht de minister. Na een lange en hectische werkweek, geniet de nieuwe minister van Welzijn volop van het kangoeroewonen met haar ouders en schoonouders, en van haar twee kleinkinderen Estée (2,5 jaar) en Theo (acht maanden).

Deelt met haar man Kris, haar ouders en schoonouders, een kangoeroewoning in Torhout.

Mama van Bram en Soetkin.
Oma van Estée en Theo.

Advocaat.
Schepen Torhout 2001-2007,
Vlaams parlements lid 2004-2007.

Vlaams minister van Openbare werken, energie, Leefmilieu en Natuur 2007-2009

Vlaams minister van Mobiliteit en Openbare Werken 2009-2014

Vlaams minister van Onderwijs 2014-2019

Vlaams minister van Economie, Werk, Innovatie en Landbouw 2019-2022

Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid, Gezin en Visserij sinds mei 2022

Vlaams viceminister-president van 2014 tot vandaag.

We hebben afgesproken in Torhout, de heimat van de minister. Hilde Crevits en haar man Kris, die architect is, konden een stuk grond kopen achter hun eigen huis, en bouwden er een kangoeroewoning. Beneden, twee woongelegenheden, elk met eigen toegang en deurbel. Links, Hildes schoonouders. Zij zijn 85-plus en 80-plus. Rechts, Hildes ouders. Allebei 79. Hilde en Kris wonen op de eerste en tweede verdieping. Alles is rolstoeltoegankelijk. In hun vroeger huis, vooraan, woont zoon Bram (29) en zijn gezin. Soetkin (27) en haar partner wonen in het Brusselse. Hilde spreekt regelmatig af met haar dochter in Brussel, en dan wandelen of joggen ze, en drinken achteraf nog iets. “Bewegen is cruciaal, zeker als je wat ouder wordt,” lacht mama en oma Hilde.

Kangoeroewonen

Hilde Crevits doorbladert het stapeltje OKRA-magazines dat ik voor haar heb meegebracht en steekt meteen van wal. “Ha, dit is van jou, Over wat telt. ‘Hoe groter de ongelijkheid, hoe groter de eenzaamheid.’ Mensen die een sociaal netwerk hebben, leven langer. Ik zie dat aan mijn mama en dat troost me. Mijn mama heeft voor de derde keer borstkanker. Genezen kan niet meer, maar haar situatie is stabiel. Op zondagmiddag gaan de deuren van ‘onze kangoeroe’ open. Dan aperitieven en eten we samen. Kris kookt en ik help mijn mama bij het eten. Voor mijn ouders en schoonouders is dat hun vitamientje voor de hele week. Goed omringd zijn, mensen zien die jou graag zien en waarderen, dat is van enorme betekenis voor ouderen. Ook een vaste structuur en vaste ijkpunten, zijn belangrijk. De aperitief is om 11u15, en kort voor het nieuws van 13 uur gaan mijn ouders en schoonou-

ders slapen. Ze staan elke dag op hetzelfde uur op en gaan elke dag klokslag 22u slapen. Mijn papa haalt elke week verse groenten en fruit in Lichtervelde, mijn mama gaat elke zaterdagvoormiddag naar de kapper. Hun leven verloopt super gelijkmatig en ritmisch. Oud worden is een opdracht (*lacht*) en een kunst (*scha-terlacht*). En het kantelt vroeger dan je denkt. Ik ben 55 jaar, loop minder snel, zwem minder snel, heb al eens wat meer knie- en heuppijn als ik wandel. Ik denk dan snel dat het fysiek bergaf gaat. Wie het geluk heeft om 80-85 jaar te worden, torst een vollere rugzak, is al eens ziek geweest, of zijn of haar partner was ziek ... Dan je positivisme bewaren, dat is écht dé kunst van het leven.”

Als eiken die in elkaar vergroeid zijn

“Wij hebben het geluk dat mijn ouders en schoonouders er nog zijn. Mooi om zien hoe ze binnen hun relatie elkaar sterk houden. Ze zorgen voor elkaar. Als eiken die in elkaar vergroeid zijn. Ze hebben alle vier gezondheidsproblemen. Het is fijn dat ze de regie voor die zorg zelf in handen willen houden. Thuisverpleging, gezinszorg, poets-hulp, ziekenvervoer: wat die voor hen doen, is ongelooflijk. De mogelijkheden in Vlaanderen om zelfstandig te blijven wonen, zijn fenomenaal. Mijn schoonpapa (hartoperatie gehad) zegt vaak: ‘Ik krijg dure medicatie, maar hoeft bijna niets te betalen’ Laat ons dankbaar zijn voor ons gezondheidssysteem. Maar er ook over waken dat iedereen mee is, of die nu kiest voor thuiszorg of voor een woonzorgcentrum. Daarom wil ik ook het zorgbudget ouderen voor mensen die in een woonzorgcentrum verblijven niet meer afhankelijk laten zijn van de zorgzwaarte, maar enkel van het inkomen. Mijn bood-



>> schap aan onze kwetsbaren en mantelzorgers: laat je goed informeren en inschalen. Ik ben ook fan van gezamenlijke bouwprojecten, de kinderopvang naast het rusthuis. Als onze kleinkinderen op bezoek zijn, is het feest. Zalig om te zien, wat voor impact een baby, peuter of kleuter op zijn overgrootouders heeft. En omgekeerd.”

Vijftien jaar minister

Hilde Crevits heeft in de vijftien jaar dat ze minister is, nog niets aan enthousiasme ingeboet. Het vuur brandt. Ze doet deze job graag. Politiek is oplossingen zoeken en draagvlak creëren. Je dossiers kennen en ter plekke gaan luisteren. “De overstap naar Welzijn was heftig, maar de inhoud is fascinerend. Mijn Waalse collega voor welzijn Christie Morreale zei me ‘Hilde, c’est passionnante.’ (lacht). Toegegeven, aan politiek doen is moeilijk en het klimaat zit tegen. De sociale media biedt voor- en nadelen. Je moet permanent aanwezig zijn en snel je standpunt bepalen. Gelukkig heb ik ervaring en kan ik situaties goed inschatten.

“MIJN OUDERS EN
SCHOONoudERS ZIJN ER NOG.
DAT IS EEN GELUK. BINNEN
HUN EIGEN RELATIE HOUDEN
ZE ELKAAR STERK, ALS
EIKEN DIE IN ELKAAR
VERGROEID ZIJN.”

Of ik goed tegen al het menselijk leed kan? Nee. Ik heb deze zomer op één dag vier voorzieningen bezocht. Ik was kapot. Gelukkig was Kris thuis, zodat ik kon ventileren. Ik bezocht het psychiatrisch centrum van de



Hilde Crevits: “Vandaag luisteren we niet meer naar elkaar. Luisteren is een onderschatte activiteit.”

Broeders van Liefde in Gent. Ik ontmoette in Tordale mensen met een verstandelijke handicap. De Kortemarkse Zusters van Liefde vangen op hun internaat heel veel ontwortelde kinderen op. In Dominiek Savio Gits sprak ik met jonge bewoners die een spierziekte hebben. Zoveel noden, zoveel zorgen. Maar ook zoveel engagement en zoveel vreugde. Het is spectaculair wat er gebeurt. Ik hoop dat ik in de komende twee jaar die goede kant van de zorg zal kunnen belichten. Akkoord, er is een gebrek aan middelen. Ik heb geen miljarden klaarliggen, wel enkele miljoenen. Maar er is ook een systeemshift nodig zodat we sneller op de bal kunnen spelen. We gaan werken met deelbudgetten voor de persoonsvolgende budgetten in prioriteitengroep 2, zodat er dubbel zoveel wachtenden kunnen worden geholpen. We gaan zorgkundigen die nog geen diploma hebben al toelaten in de zorg en op de werkvloer hun opleiding laten volgen. We gaan de samenwerking tussen diverse

partners nog meer stimuleren. Een voorbeeld hiervan is Villa ‘t Valkennest in Oostkamp, een woonproject dat onderdak biedt aan zes jonge mensen met een handicap, en waar de gemeente de grond ter beschikking stelde, de ouders bouwden en Viro vzw de bewoners begeleidt.”

Luisteren, een onderschatte kunst

“Ik merk dat binnen onze wereld van polarisatie, wij tegen zij, de echte aandacht voor elkaar compleet verloren gaat. Toen ik als schepen van Torhout zittendag hield, zaten de mensen te babbelen. Vandaag luisteren we niet meer naar elkaar. Luisteren, en de manier waarop, is een onderschatte activiteit. Ik moet mezelf daar ook in trainen, want ik ben een babbelaar. Door goed te luisteren, ontdek je de echte bekommernissen en zorgen van mensen. Die weten vaak dat hun probleem niet opgelost zal worden, maar beluisterd worden

€30 KORTING

en u betaalt nu geen portokosten!



100% hoogwaardige merinowol

Huidvriendelijk en zacht

99.95
69⁹⁵

Bijzonder veel draagcomfort



Tricot jasje 100% scheerwol (merino); Wasbaar | Kleuren van boven naar beneden: 1292-517 beige gemél. 1292-817 zwart 1260-827 rood 1261-027 jade 1260-727 roze 1260-627 marine 1292-617 grijs gemél. 1260-927 lichtblauw N-Maten: 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56 K-Maten: 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26 (Bent u kleiner dan 1,65 m? Bestel dan onze K-Maten.) € 99.95 € 69.95

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										
<table><tr><th>AANTAL</th><th>BESTELNUMMER</th><th>MAAT</th><th>ARTIKELOMSCHRIJVING</th><th>PRIJS</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>Tricot jasje</td><td></td></tr></table>		AANTAL	BESTELNUMMER	MAAT	ARTIKELOMSCHRIJVING	PRIJS				Tricot jasje	
AANTAL	BESTELNUMMER	MAAT	ARTIKELOMSCHRIJVING	PRIJS							
			Tricot jasje								

JA, ik bestel en betaal nu geen portokosten. Actiecode H22-5352-01.

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)	Datum	Handtekening
--------------------------	-------	--------------

Aanbieding geldig t/m 31-12-2022.

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.

Graag telefonisch of online de actiecode H22-5352-01 doorgeven



Hilde Crevits: "Wie het geluk heeft om 80-85 jaar te worden,orst een vollere rugzak, is al eens ziek geweest, of zijn of haar partner was ziek ... Dan je positivisme bewaren, dat is écht dé kunst van het leven."

>> en erkenning krijgen, helpt hen vaak al flink vooruit. Een belangrijk *leitmotiv* binnen mijn politiek werk is wat mensen beroert. *Wat beroert je?* In die vraag wil ik mijn energie steken. En in samenwerking, in plaats van op elkaars kap te zitten.

Hoe lang ik nog aan politiek wil doen? En wat daarna? Ik weet het niet. Ik heb lang gedroomd van een boekenwinkel en een koffieshop, maar al dat schoonmaken zie ik nu niet meer zitten (*lacht*). Gedesillusioneerd uit de politiek stappen, wil ik niet. Mijn ervaring doorgeven aan de jonge generatie zou ik heel graag doen. Maar als ik op een morgen opsta, en het vuur brandt niet meer, dan stop ik. En neem ik misschien een ander maatschappelijk engagement op. Onze samenleving moet *ouderenproof* worden. Mijn ouders deden veel ervaring op in hun leven, ervaring die we kunnen gebruiken. Ouderen kunnen nog enorm dienstbaar zijn in opvoeding, in de zorg, in de strijd tegen eenzaamheid. Ze willen zich ook nog relevant voelen. Het is ook mijn bevoegdheid om daar de mogelijkheden in te scheppen."

Na de duisternis van de nacht, het licht van de dag

"Wat Bram overkwam, heeft me veranderd. Bram, jong, knap, gezond, had kanker. Het is nu vijf jaar geleden. De tijd laat littekens na, maar heelt ook. Op zo'n moment staat je leven stil. Je kind dat kanker heeft, is van het ergste wat je als ouder kan overkomen. Maar wij hadden meteen perspectief. Een gewoon Hodgkin-lymfoom is zeer goed te behandelen, de kans op genezing is groot. Dat er even sprake was van herval, greep me heel hard bij de keel. Maar het was vals alarm. We hebben ons

"JE KIND DAT KANKER HEEFT, IS VAN HET ERGSTE WAT JE ALS OUDER KAN OVERKOMEN. WAT BRAM OVERKWAM, HEEFT ME VERANDERD. BRAM, JONG, KNAAP, GEZOND, HAD KANKER. OP ZO'N MOMENT STAAT JE LEVEN STIL."

leven niet helemaal in handen. De vraag is, hoe ga je om wat onvermijdbaar is? Wij hadden geluk, want die donkere periode kende ook veel lichtpunten. We groeiden nog meer naar elkaar toe. We kregen heel veel steun. En het eindverdict kan niet positiever zijn. Nu is Bram volledig genezen, hij heeft twee gezonde kinderen, is gelukkig getrouwd en doet veel sport. Bram wil altijd alles uit het leven halen, en dat is misschien nog iets verscherpt. Ikzelf ben iets rustiger naar het leven en mijn werk gaan kijken. Zit ik in een extreme stresssituatie, dan voel ik geen paniek. In politieke discussies zonder uitkomst, steek ik geen energie meer. Als mijn kinderen me vroeger telefoneerden, nam ik altijd op. Nu doe ik dat misschien nog sneller. Ik ben trots op mijn kinderen en schoonkinderen. De band die ik met hen heb, is fantastisch."

Een allesoverweldigende liefde

Ik ben een goed uur in gesprek met Vlaams viceminister-president en minister voor Welzijn Hilde Crevits en nog altijd heeft ze haar gsm niet opgenomen. Ik vraag haar wat het betekent om oma te zijn. Ze straalt. "Oma zijn is een allesoverweldigende liefde. Kris is 56, ik 55. We zijn jong, hé. Estée is 2,5 jaar, Theo acht maanden." Nu neemt Hilde wel haar gsm op. Een dringend bericht? Maar nee. Glunderend toont ze me de jongste foto's van haar twee kleinkinderen. "Kijk eens," lacht ze. "Oma zijn is zalig. Soms blijven ze hier slapen. En lang. Ze eten hun boterhammetjes. Ik stop ze in bad. Ik speel, ravot en gek een uur met hen. Je kleinkinderen zie je doodgraag, maar je hebt niet meer de verantwoordelijkheid. Estée en Theo bezig zien is fantastisch. Dat is genieten. Ik zou er alles voor laten vallen. Een laatste boodschap? Ik wens iedereen het ongeloflijke geluk oma of opa te worden." ■

UW HUIS BLIJFT UW THUIS



reddot winner 2021



Ontdek onze nieuwe promotie*

Met een S200 traplift

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

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

* Aanbieding onder voorwaarden, zie tk-traplift.be

REGERINGSMAATREGELEN ENERGIECRISIS MOETEN IEDEREEN HELPEN, OOK OUDEREN IN WOONZORGCENTRA DURE ENERGIE WEL OP FACTUUR, TOCH GEEN VERWARMINGSPREMIE

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

Dat het crisis is, hoeft geen betoog. De energieprijzen swingen de pan uit naar een voordien ongezien niveau, en raakt iedereen. De buffer om dit op te vangen is bij de ene groter dan de andere, en sommige mensen hebben geen buffer. We zien een overheid die op diverse vlakken initiatieven wilt nemen om het zwaarste leed te lenigen, de grootste impact te milderen. Zowel voor de economie, de bedrijven, als de gezinnen.

Dat roept herinneringen op: enkele maanden terug deed de overheid ook al inspanningen met het verstrekken van een verwarmingspremie. Snel en efficiënt uitgewerkt, althans zo leek het. Maar de verwarmingspremie ligt OKRA zwaar op de maag. Niet de premie op zich, want deze is welkom voor iedereen. Alleen: wie verblijft in een woonzorgcentrum of een andere collectieve woonvorm ziet de premie aan zijn of haar neus voorbijgaan.

En dat kan helemaal niet, vinden we. Dat is discriminatie. Want hoewel de hogere energieprijzen wel op de verblijfsfactuur terechtkomen, kan de premie op geen enkele manier toegerekend worden. *‘Technisch geen oplossing voor te vinden’* is het antwoord dat we intussen al heel veel hebben gehoord. Want we hebben hier de voorbije maanden enorm veel energie in gestoken, via overleg met alle betrokken ministers en relevante partners.

Energie is een federale bevoegdheid, de woonzorgcentra zijn een Vlaamse bevoegdheid. Dat maakt het natuurlijk niet evident. Van zowat alle gecontacteerde politici hebben we de afgelopen maanden alle begrip gekregen voor onze klacht dat ouderen in woonzorgcentra werden uitgesloten van deze federale verwarmingspremie. Begrip, maar dus geen oplossing.

ER REST GEEN ANDER MIDDEL MEER DAN DE STAP TE ZETTEN NAAR HET GRONDWETTELIJK HOF. JAMMER DAT HET ZO VERMOET KOMEN, MAAR WE LATEN NIET MET ONS SOLLN.

Zelfs de Raad van State onderstreept het discriminerende karakter van de regeling.

Er rest OKRA geen ander middel meer dan de stap te zetten naar het Grondwettelijk Hof, om deze discriminatie ten gronde weg te werken. Jammer dat het zo ver moet komen, maar we laten niet met ons sullen. OKRA komt op voor alle ouderen, zowel de jonge dynamische senior - wiens ouders mogelijk in een woonzorgcentrum verblijven, als voor de kwetsbare ouderen. We ijveren, pleiten, bemiddelen en lobbyen waar mogelijk en wenselijk. Zowel in het pensioendossier, maar ook in deze energiemaatregelen.

We beseffen natuurlijk ook wel dat de federale premie van het voorjaar niet opweegt tegen de toenemende onkosten. Het is een druppel op een hete plaat. Maar we kunnen onmogelijk aanvaarden dat een kleine groep kwetsbare ouderen verstoken blijven van een ondersteuning.

Wellicht kondigt de regering ergens in de komende weken nog extra energiemaatregelen aan. Dat is de algemene verwachting. Maar de aard, de omvang en het verloop, daar heeft op het moment van schrijven iedereen het raden naar. De bereidheid van de overheid om 'iets' te doen, die voelen we allen aan. De rol van OKRA is vanzelfsprekend: wij zullen blijven waken dat elke senior, jong en oud, kwetsbaar of niet, meegenomen is. Omdat niemand overboord mag vallen. Zeker niet in deze moeilijke tijden die ons allen raken. 🍷

STOOK JE GELD NIET OP

TIPS VOOR EEN LAGERE ENERGIEFACTUUR

De winter staat voor de deur, de energiekosten stijgen. Verwarmen en energie verbruiken wordt komende winter allicht duur, erg duur. Daarom zochten we de beste tips om jouw energiefactuur zo betaalbaar mogelijk te houden.

De eerste categorie tips is samen te vatten als *'behoud de warmte'*. Gebruik daarvoor gordijnen, isoleer leidingen zoveel mogelijk en gebruik reflecterende folie achter radiatoren. Stop de tocht: sluit kieren en openingen zoveel als mogelijk af, ook ongebruikte ingangen voor huisdieren. Wil je er nog steviger tegenaan, dan kan je nadenken om extra te isoleren: vloer, dak, muren – of nieuwe ramen met een hogere isolatiewaarde.



De tweede categorie tips draait om *'minder verbruiken'*. Doe een dikke trui aan, verwarm je met een lekkere warme drank. Gebruik minder warm water, door het aantal douchementen te beperken en in te korten. Neem een douche in plaats van een bad. Installeer waterbesparende kranen. Ook goed onderhoud van toestellen zorgt voor een lager verbruik: laat je verwarmingsketel tijdig onderhouden, controleer of er voldoende druk op de leidingen zit en ontlucht radiatoren. Zoek je de zuinigste manier om kamers te verlichten, installeer dan LED-lampen, die verslaan alle andere types lampen op vlak van energiezuinigheid.

Tot slot, je zou het niet meteen verwachten, maar ook dagelijks verluchten is een energiebesparende maatregel, omdat droge lucht minder energie nodig heeft om op te warmen dan vochtige lucht. Door dagelijks te verluchten, ontsnapt de vochtige lucht naar buiten en komt koude droge lucht binnen.

Bronnen: Test-Aankoop, Fluvius, Vlaamse Overheid en Octa-plus.

BETER AFWASSEN MET DE HAND, OF MET DE VAATWASSER?

Goed nieuws voor wie niet graag afwast: de energieprijzen zijn een extra reden om de vaatwasser te verkiezen boven handwerk. Tenzij je alleen woont, dan kan afwassen met de hand voordeliger zijn. Enkele tips voor iedereen, van single tot groot gezin.

Met de hand afwassen:

- Eén grote afwasbeurt verbruikt minder energie en water dan verschillende kleintjes.
- Was niet af onder een lopende kraan, maar vul een afwasbak of teiltje met warm water.
- Een kleine elektrische boiler (5 à 10 liter) is één van die onopvallende energievreters, die zelfs kan concurreren met een oude koelkast. Laat hem niet continu aan staan, maar schakel hem uit als je hem niet gebruikt.

Met de vaatwasser:

- Ook met de vaatwasser wacht je het best tot je het toestel volledig kunt vullen. Dat scheelt heel wat afwasbeurten en dus ook energie en water.
- Kies voor het eco-programma op 50-55°C als het kan. Dat volstaat meestal en bespaart 26% elektriciteit en 19% water vergeleken met het standaardprogramma.
- Voorspoelen is niet echt nodig als je de etensresten vooraf een beetje wegveegt. Zo bespaar je meteen 22% water en 5% energie.

Bron: Fluvius.



MARK DE SOETE, ALGEMEEN DIRECTEUR OKRA

ZO PAKKEN ANDERE OKRA-LEDEN HET AAN

We vroegen op Facebook naar jullie beste tips om de energiekosten te drukken.



Carlos Van Gijsegem zet de verwarming op 19 graden. En ook **Hilde Denys** zet de verwarming een graadje lager. Zij maakt het graag gezellig en neemt er een dekentje bij, 's avonds in de zetel. **Ivette Roels** plaatste reflecterende radiatorfolie en ze gebruikt isolerende overgordijnen om de koude buiten te houden en de warmte binnen. **Vera De Potter** houdt haar elektriciteitsverbruik in de hand via stekkerdozen met een schakelaar, om zo sluipverbruik tegen te gaan. Boodschappen doet ze zoveel als mogelijk te voet. En tot slot, de tip die ons het meeste deed glimlachen – en zo meteen ons hart gratis verwarmde: zo weinig mogelijk overdag thuis zijn en zoveel mogelijk OKRA-activiteiten doen. Goed plan, tipgever **Eddy De Wulf**!



ELKE JANSOONE IS PASTOR IN
TWEË WOONZORGCENTRA

“IK MERK VAAK EEN VERSCHIL IN LICHAAMSHOUDING
BIJ BEWONERS NA EEN GESPREK.”

SPIRITUELE EN FYSIEKE GEZONDHEID GAAN
HAND IN HAND, ‘HET DOET DEUGD OM JE HART TE LUCHTEN’.

Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto's VIOLET CORBETT BROCK

De coronacrisis deed vele zorgvoorzieningen op hun grondvesten daveren. Bewoners en personeel werden ziek, overal waren er helpende handen te kort en ook aan luisterende oren was er een groot gebrek. De nood aan helpende handen, die al bestond voor het coronavirus kwam, werd alleen maar groter. Ook luisterende oren zijn nodig, want ook niet-medische vragen verdienen aandacht. Elke Janssoone besliste daarom om haar job in het onderwijs op te zeggen en aan de slag te gaan in twee woonzorgcentra, als pastor.

Elke, wat doe je precies? Hoe zou je je job omschrijven?

“Het is simpelweg een droomjob. Ik mag bij mensen aanwezig zijn, met hen in een diepe verbinding gaan en ik krijg veel wijze inzichten en dankbaarheid terug. Ik sta er altijd van versteld hoe snel men mij in vertrouwen neemt en de gesprekken in de diepte gaan. Naast de individuele gesprekken met bewoners, probeer ik ook in te spelen op de noden van medewerkers, bijvoorbeeld na een overlijden van een bewoner. Natuurlijk horen specifiek christelijke taken ook tot mijn opdracht, zoals het aanbieden van de communie, het samen bidden, het voorbereiden van vieringen en bezinningen, het zegenen van zieken, enzovoorts. Ik heb dus in de ruime zin oog voor de spirituele dimensie binnen het woonzorgcentrum. Je begrijpt wellicht dat ik veel uren tekort kom.”

Hoe word je eigenlijk pastor?

“Ik denk dat ‘pastor zijn’ al een beetje in je moet zitten, voor je het wordt. Het is een roeping én een job. Het is

een combinatie van spiritualiteit en professionaliteit. Doorgaans komen mensen vanuit een theologische opleiding en kiezen ze er dan voor om zich als pastor te engageren. Maar er zijn ook mensen die later, als zogenaamde zij-instromers, in de pastoraal terecht komen. Zij kunnen een opleiding zorgpastoraat volgen. Die wordt georganiseerd door het bisdom of aan de universiteit in Leuven.”

Wat is het moeilijkste aan een job als pastor?

“Ik word elke dag geconfronteerd met de – soms kleine maar soms ook hele grote – gevolgen van de besparingen en het gebrek aan personeel in de zorg. Ik maak me grote zorgen over het steeds meer kostenefficiënt werken en het steeds groter worden van de voorzieningen. Uiteraard moeten we inspelen op de groeiende bevolkingsgroep van ouderen met vaak ook grotere zorgvragen, maar dat zou niet ten koste mogen gaan van de zorg voor mensen. Soms krijg ik dan het gevoel een druppel op een hete plaat te zijn. Als christen is

voor mij de Godnaam – ‘Ik zal er zijn voor U’ – inspirerend, maar ik kan er niet voor iedereen zijn ... Die onmacht is wellicht eigen aan de job, maar het is niet evident om ermee om te gaan.”

Is pastorale zorg nog wel van deze tijd?

“Pastorale zorg is meer dan ooit van deze tijd. Mensen zijn en blijven zinzoekers. Vaak zijn de expliciet religieuze referentiekaders naar de achtergrond verdwenen of volledig afgevoerd. Daarvoor zijn allerlei oorzaken aan te halen. Maar wat niet verdwijnt, is het verlangen van mensen om betekenis te geven aan wat hen overkomt. Als pastor kan je een gids of een steun zijn op dat moment. Je biedt een luisterend oor en je zoekt naar de juiste woorden en eventueel ook een gepast ritueel.”

Kan de aanwezigheid van een pastor ook iets betekenen voor de werkdruk?

“De hoge werkdruk zorgt ervoor dat zorgverleners geen of weinig tijd

>>

■ HOUFFALIZE

ZIN IN VAKANTIE?
Ontdek de meest verrassende vakantiebeleving
aan de oevers van de Ourthe of aan zee!

SIMPLY HOUFFALIZE WEEK
Zondag 20/11 > vrijdag 25/11/22
Prijs vanaf € 306 pp/5n in halfpension

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 Bekkari

■ OOSTENDE

www.vayamundo.eu | ☎ 078 156 100
VAYAMUNDO HOUFFALIZE | VAYAMUNDO OOSTENDE

vayamundo
holiday clubs

>> hebben om te horen hoe het echt gaat met een bewoner. De fysieke zorg vraagt vaak hun volledige aandacht en eist de tijd op. Zorgkundigen hebben veelal niet de mogelijkheid om tot een diep gesprek te komen en in te gaan op de zingevingsvragen van bewoners. Het kan voor hen dan ook een geruststelling zijn als ze weten dat ze kunnen doorverwijzen naar een pastor wanneer ze onrust merken bij een bewoner. En uiteraard kunnen ook zorgkundigen zelf deugd hebben van een gesprek met iemand van wie ze weten dat alles in vertrouwen kan worden gedeeld."

Helaas zijn de middelen en de uren beperkt.

"Het is inderdaad niet evident voor zorgvoorzieningen om extra te investeren in spirituele zorgverlening. Er worden geen middelen voorzien voor deze dimensie van de zorg. Nochtans is de waarde en effectiviteit ervan wetenschappelijk bewezen. Verschillende studies tonen aan dat 'spiritueel welzijn' en 'levenskwaleit' aan elkaar gelinkt zijn."

Komt spiritualiteit ook de fysieke gezondheid ten goede?

"Daarvan ben ik overtuigd. De nood aan spiritualiteit en zingeving is intrinsiek menselijk en van alle tijden. Het hoort bij ons menszijn en heeft dus ook een effect op dat hele zijn. Geest en lichaam zijn onlosmakelijk verbonden met elkaar. Je lichaam is een vertaling en een spiegel van je emoties, je zijn en je welbevinden. Ik merk concreet vaak een verschil in lichaamshouding bij bewoners na een gesprek. Ze zitten wat ineengedoken in hun zetel als ik binnenkom en na het gesprek is hun gelaatsuitdrukking opener en zitten ze met rechte rug en ontspannen schouders. Alsof er letterlijk een last van hun schouders gevallen is."



"IK KAN ER NIET VOOR
IEDEREEN ZIJN ... DIE
ONMAGT IS WELLICHT EIGEN
AAN DE JOB, MAAR HET IS
NIET EVIDENT OM ERMEE OM
TE GAAN."

Hoe komt dat denk je?

"Je zou kunnen zeggen dat een pastor een 'verbinder' is die mensen in verbinding brengt met zichzelf, met anderen, en – voor christenen – met God. Maar ook wonden kan je verbinden. De pastor verbindt de wonden die in de medische wereld onzichtbaar blijven. Hij of zij heeft daarvoor geen instrumenten of pillen, maar wel taal en ritueel. Spirituele en fysieke gezondheid gaan hand in hand. Zoals we sprekenwoordelijk ook wel eens zeggen, 'het doet deugd om je hart te luchten'."

Die link tussen spiritualiteit en onze fysieke gezondheid blijft nog vaak onderbelicht?

"Klopt! Ik volg momenteel een opleiding tot gezondheidscoach waarin het belang van de 'nervus vagus' aan bod komt, dat is de centrale zenuw die een grote invloed heeft op alles wat zich in ons lichaam en geest afspeelt. Ons zenuwstelsel reageert heel fel op stress, eenzaamheid en negatieve emoties. Door je *nervus vagus* positief te activeren, kun je lichaam en geest versterken. Zaken die hierbij kunnen helpen, zijn een gevoel van veiligheid, het verwerken

van negatieve emoties en échte connectie voelen met mensen. En laat ook net dat kernzaken zijn in het pastoraal nabij zijn van mensen. Ik geloof heel sterk dat wetenschappelijk onderzoek kan aantonen wat het belang is van spirituele zorg voor mensen. Momenteel loopt aan de KU Leuven een onderzoek dat de impact van pastorale zorg voor ouderen in ziekenhuizen onder de loep neemt. Ik volg de resultaten op de voet."

Het publiek van onze zorgvoorzieningen wordt net als onze samenleving diverser. Vertrek jij steeds vanuit je christelijke geloofsovertuiging?

"Uiteraard vertrek ik voor mezelf wel steeds vanuit mijn christelijke geloofsovertuiging. Het is de voedingsbodem van waaruit ik mijn job doe. Maar ik stap altijd naar mensen met een open houding en vanuit een integrale visie op de mens. Ik ben ervan overtuigd dat het aanvaarden en zelfs omarmen van de diversiteit een verrijking betekent, zowel in de samenleving als in de zorg. Ik krijg heel wat inzichten door met mensen van een andere geloofsovertuiging in gesprek te gaan en ik hoop dat dat wederzijds is. Ik ben er voor iedereen, ongeacht hun spirituele achtergrond en heb er respect voor als mensen met een andere geloofsovertuiging liever iemand anders over de vloer krijgen."

Waar haal je het meeste voldoening uit?

"De wijsheid en levenservaring die mensen met me delen. De puurheid van het menselijk contact, met een lach en een traan. De schoonheid van mensen mogen ontdekken die in onze maatschappij jammer genoeg soms herleid worden tot oud en afhankelijk. En de dankbaarheid die je terugkrijgt. Ik zie en ervaar de boodschap van het evangelie iedere dag, ik zie God gebeuren en dat geeft me echt hoop en voldoening." ◆

MAAK EEN VRIEND GELUKKIG

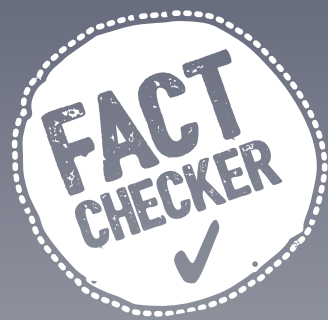


Maak een vriend gelukkig

**Laat iemand kennismaken met CM
en ontvang een cadeaucheque
ter waarde van 20 euro.**



CM. Jouw gezondheidsfonds.



VLEESVERVANGERS ZIJN MISSCHIEN WEL DUURZAMER, MAAR ZIJN ZE OOK ALTIJD GEZONDER DAN VLEES?

NEEN

Te veel vlees is niet goed voor de gezondheid en voor onze planeet. Dat hoorde je waarschijnlijk al. Misschien probeerde je zelf al eens een vleesvervanger zoals tofu, vegetarische worsten of groenteballetjes. Dat is beter voor het milieu, maar zijn die vleesvervangers dan ook altijd gezond? Niet noodzakelijk. Net zoals vleesbereidingen kunnen ook vleesvervangers te veel zout of vet bevatten.

We vallen meteen met de deur in huis. Te veel rood vlees zoals varkens-, runds- en lamsvlees of bewerkt vlees doet de kans op een beroerte, diabetes en kanker toenemen. Dus een dagje zonder vlees kan zeker geen kwaad. Maar vlees levert naast de eiwitten die we nodig hebben in een gezond voedingspatroon ook bijvoorbeeld ijzer en vitaminen. Dus als we minder vlees eten, dan moeten we die voedingsstoffen wel ergens anders halen.

Tegenwoordig is er een brede variatie aan vleesvervangers op de markt. Worsten, hamburgers, kipstukjes, van praktisch alle vleeshapjes bestaan inmiddels verschillende vegetarische varianten. Maar het is niet omdat het een vleesvervanger is, dat het automatisch gezond is, want sommige vleesvervangers bevatten veel zout, suiker of verzadigd vet. Dus het is zeker belangrijk om ook bij vleesvervangers kritisch naar het etiket te kijken. Een volwassene heeft bijvoorbeeld maar 6 gram zout per dag nodig. Zit er in je vleesvervanger 2 gram per 100 gram, dan raak je snel boven die dagelijks aanbevolen hoeveelheid.

Combineer

Om de essentiële eiwitten binnen te krijgen, is het combineren van verschillende eiwitbronnen belangrijk. Vleesvervangers op basis van soja bevatten vaak veel eiwitten, maar kies je voor vleesvervangers op basis van groenten, dan krijg je veel minder eiwitten binnen. Ijzer is dan weer een belangrijk mineraal dat je lichaam onder andere nodig heeft om zuurstof te vervoeren in je bloed. Ijzer uit vlees wordt makkelijker opgenomen door ons lichaam dan ijzer uit plantaardige bronnen. Daarom lopen vegetariërs en veganisten een verhoogd risico op ijzertekort. Om die reden wordt aan vleesvervangers vaak ijzer toege-

voegd, dat kan je checken op de ingrediëntenlijst. Afhankelijk van je leeftijd en je geslacht heb je zo'n 11 à 16 mg ijzer per dag nodig.

Vitamines

Vitamine B12 hebben we nodig voor de goede werking van ons zenuwstelsel en om rode bloedcellen aan te maken. Ook hier let je er best op dat je voldoende B12 binnenkrijgt, ook dat wordt vaak toegevoegd aan vleesvervangers.

Conclusie

Het antwoord op de vraag of vleesvervangers gezond zijn, is dus niet zo eenduidig ja of neen. Of vleesvervan-



gers gezond zijn ligt er geheel aan welke ingrediënten en toevoegingen zijn gebruikt, welke voedingsstoffen ze bevatten en hoe je ze bereidt. In het algemeen geldt: hoe natuurlijker het product is, hoe beter. Kies daarnaast voor vleesvervangers met voldoende eiwit, ijzer, vitamine B1 en/of vitamine B12 en let erop dat er geen suikers zijn toegevoegd en dat ze een beperkte hoeveelheid zout bevatten.

Af en toe een vegetarische burger of worst op het menu moet kunnen. Maar als je vlees op een gezonde manier wil vervangen, dan kies je beter voor een mix van granen, noten, zaden, soja producten en peulvruchten zoals kikkererwten, sojabonen, linzen, rode, bruine en witte bonen. Ook licht bewerkte vleesvervangers, zoals seitan, tofu, tempé en mycoproteïne, zijn een goed alternatief. Vegetarische kant-en-klare vleesvervangers bevatten vaak te veel zout en/of vet en te weinig eiwitten. ■

WAAROM IS VLEES EIGENLIJK SLECHT VOOR HET KLIMAAT?

Vleesconsumptie heeft een erg hoge impact op het milieu. Toch hoeven we vlees niet volledig van het menu te schrappen. Dieren zetten immers grondstoffen die de mens niet kan eten – gras – om in voedsel.

Maar we eten met z'n allen te veel vlees. En de intensieve veeteelt weegt zwaar op het milieu. Vee wordt op grote schaal gekweekt voor consumptie, en de dieren krijgen grondstoffen te eten die we als mens ook kunnen consumeren, zoals soja en graan. De intensiviteit waarmee we vandaag aan veeteelt doen, brengt een hoge uitstoot van broeikasgassen met zich mee, vereist veel land en heeft een grote impact op de wereldwijde biodiversiteit, in vergelijking met plantaardige eiwitbronnen.

Rekening houdend met de milieu-impact van de verschillende soorten vlees, is gevogelte de beste keuze. Rund- en lamsvlees hebben de hoogste milieu-impact, want de veeteelt stoot veel broeikasgassen uit: slecht voor de opwarming van de aarde. Bovendien raken het drinkwater en de bodem vervuild. En wat met varkensvlees? Dat zit er ergens tussenin.

Om de impact van onze voeding op de planeet te verlagen, eten we best minder vlees. Daar zijn milieu wetenschappers het allemaal over eens. Wat nu, allemaal vegetariër worden? Zo drastisch hoeft het zeker niet. Het is een kwestie van *bewuste* vleesconsumptie: minder vlees van betere kwaliteit.

Bron: www.gezondleven.be

Stannah



Blijf thuis wonen met een Stannah traplift

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



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

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

www.stannah.be
0800 26 938
GRATIS NUMMER

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

Jaklin Laporte
Geboren in Oudenaarde op
12 maart 1952
Gehuwd met Ludo
Twee kinderen: Tine en Geert
Twee kleinkinderen: Ruben en Seppe
Woont in Deurne
Was leerkracht in een lagere school
en coachte kinderen en leerkrachten
die te maken kregen met ‘pesten
binnen de schoolomgeving’
Schrijfster van 3 publicaties, onder
meer: ‘De pestjuf. Praten met
kinderen, hoe doet ze dat?’
Heeft bij Okra-Antwerpen het
popkoor ‘4 Ever Young’ opgestart
Houdt van zingen, dansen,
wandelen, shoppen, op restaurant
gaan en de kleinkinderen
verwennen.



“IK HEB GEVAREN MET
DE RIEMEN DIE IK
HAD EN NIET HAD.
EN IK HEB DAARUIT
GELEERD.”

Foto VIOLET CORBETT BROCK

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

Veel verschillende levensmotto’s hebben mijn pad doorkruist. Die veranderden met de leeftijd. Wat een geluk dat ik niet alleen rimpels en slijtage in de knoken gekregen heb, maar ook een pak wijsheid met de jaren. En de grootste wijsheid lijkt voor mij toch het besef dat ik niet getekend word door wat ik mee maak, maar door de manier waarop ik er naar kijk.

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

Doorheen de kronkelingen van mijn leven, ben ik geworden wie ik ben. Ik heb gevaren met de riemen die ik had en niet had. En ik heb daaruit geleerd. Als ik dat geheel bekijk, ben ik best tevreden. Er hoeft uit mijn leven niets weggeknipt of veranderd te worden.

• **Wat zijn je drie grootste
levenslessen (en waarom)?**

1. Ik kan de andere (of mezelf) niet veranderen.
Tonnen energie heb ik verspild om een aantal eigenschapjes van mijn partner te veranderen. En met ‘een aantal’ bedoel ik echt: een aantal. Want met 90 procent van wie hij is voor mij, ben ik met ‘mijn gat in de boter’ gevallen. En toch leek het mij vaak de moeite om voor die overige tien percent te ijveren en overdreven te gaan. Nu kan ik ermee lachen. Of in ieder geval toch glimlachen. Ik kan de ander niet veranderen. Mijn echtgenoot niet, mijn kinderen niet, mijn collega’s of vriendinnen niet en nog méér: mezelf veranderen lukt niet eens. Of toch, misschien een beetje, een heel klein beetje. En dat brengt me naadloos bij mijn tweede levensles.
2. Als ikzelf verander, verandert de ander mee.
Het is de logica zelf: als ikzelf goed en vriendelijk kan zijn, omdat ik goed in mijn vel zit, springt dat als een dikke vlo op de ander over. Of zoals het spreekwoord zegt: Verander de wereld, begin met jezelf.
3. En voor de derde levensles keer ik terug naar mijn huidige levensfase:

Geniet van het leven, want het duurt maar even. Alhoewel... Even?
Zelfs een eendagsvlieg denkt mogelijk dat ze een heel eind voor de boeg heeft. Wie weet ben ik de eendagsvlieg die nog maar pas aan haar dagje begint? Ik ben van plan om deze dag nog heel lang te laten duren.’

• **Welke droom kan maar beter
een droom blijven?**

Haha, de droom om eeuwig jong te zijn? Om het levenselixir te vinden? De tand des tijds doet z’n werk en dat vind ik niet bepaald een zalige gedachte. Zo’n slokje van dat elixir, dat zou ik wel zien zitten. Twee of drie slokjes mogen ook. Of een hele fles! Waarom deze droom toch maar beter een droom kan blijven? Als ik de enige ben die zo’n fles weet te vinden... ga ik die dan alleen op drinken? Echt niet!!! Zovelen met wie ik het wil delen. Aiai, dat gaat me keuzestress geven. Laten we het maar bij een droom houden, zeker?

• **Waarom ben je vrijwilliger bij
OKRA?**

Mijn man was als eerste ingeschreven bij OKRA. En al gauw engageerde hij zich niet alleen hier in de omgeving maar ook binnen Regio-Antwerpen. Zoals het met een fervente vrijwilliger vaak gaat, wou hij maar al te graag nieuwe leden werven. Zonder boe of bah te zeggen, maakte hij me op een dag lid, want dat was een extra vrijwilliger. En NEE, ik lig niet onder de sloef! En JA, dit is echt de enige keer in ons leven dat hij een beslissing voor mij nam. En dus, zoals dat gaat, ben ik de liefde gevolgd.

Jaren later, zaten we over OKRA te brainstormen. Het was ne WEER, ne ZWEER op zijn kleinste teen: Hoe zouden we nu toch in ‘s hemelsnaam wat meer jong-gepensioneerden kunnen aantrekken?!
Helemaal in de ban van zijn gedrevenheid zei ik: start een pop-koor. En wat een mens al niet voor de liefde doet: na wat vijven en zessen startte ik bij OKRA Antwerpen het popkoor ‘4 Ever Young’.
We zingen vierstemmige popliederen en kunnen best nog wat versterking gebruiken. We repeteren 2 keer per maand. Kunnen zingen is geen voorwaarde! Wie interesse heeft om eens mee te zingen, mag mij zeker contacteren via jaklin@telenet.be

RONSE

WAAR HERMES WAAKT EN VEEL GEBOUWEN TEXTIEL ADEMEN

Tekst AN CANDAELE // Foto's AN CANDAELE

De inwoners van Ronse hebben de bijnaam 'zotten'. Dat hoorden we op een bloedhete vakantiedag van gids Thomas die ons op sleeptouw nam door Ronse. Hij wees ons op de sporen van een bloeiende textielindustrie die in het stadje alomtegenwoordig zijn, met fabriekspanden en -schouwen, een textielmuseum en prachtige art-decohuizen van rijke textielbazen. En hij leerde ons de patroonheilige Hermes kennen, aanbeden tegen geestesziekte.

Ronse ligt aan de taalgrens, in een vallei omringd door groen. Het muziekbos bijvoorbeeld is voor velen – minstens van naam – bekend, en ligt maar enkele kilometers van het centrum. We willen ooit de Hermesfietsroute doen, maar deze keer zijn we gekomen voor het stadje zelf. Starten doen we op de Hoge Mote. In de mooi gerestaureerde, oude kanunnikenwoning bevindt zich de toeristische dienst en een beleavingscentrum. Filmpjes, interactieve borden en verhalen lichten een tipje van de sluier van wat er in de stad te zien is. Je vindt er ook toeristische informatie zoals uitgestippelde wandelingen, fietstochten en knooppuntenkaarten.

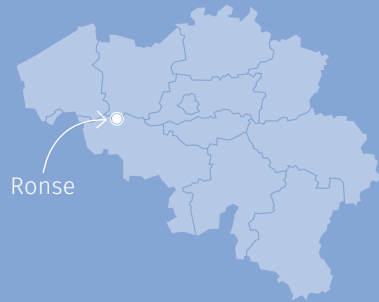
Schietspoele, dikke djakke

Aan de overkant van het binnenplein op de Hoge Mote bevindt zich het MUST – museum voor textiel. Hier was een tijdlang textielfabriek 'Cambier-Robette' gevestigd, een van de vele fabrieken die Ronse rijk was. Er staan nu een veertigtal nog werkende weefgetouwen. Gids Thomas schetst de evolutie tussen 1900 en 2000. Samengevat: de machines draaiden alsmaar sneller en er waren steeds minder arbeiders nodig om ze te bedienen. Van één man per weefgetouw tot één om meer dan negentig machines in de gaten

te houden. Vandaag gebeurt textielproductie volledig automatisch en computergestuurd.

Als Thomas een van de oudste machines aanzet, herkennen we de de schietspoele en de klitsklets uit het lied 'Schietspoele, sjerrebekke, spoelza! dikke djakke, kerrekoltjes, klitsklets!' Het moet een oorverdovend lawaai geweest zijn als alle machines tegelijk van katoen gaven. Al noemen wevers in hart en nieren het geen lawaai, maar zingen ...

Museumbezoek kan elke dag om 15 uur, met uitleg door een gids. Als je in Ronse rondloopt, kom je nog her en gebouwen met zaagtanddak – sheddak -tegen, typisch voor fabriekshallen van weleer. Wat niet werd afgebroken kreeg een herbestemming als woning, horecazaak, enzovoorts.



Ronse



De machines in het textielmuseum werken.

De Vrijheid

Wij verlaten de gewezen textielfabriek en gaan richting basiliek. We bevinden ons in de Vrijheid van Ronse. De naam wijst op de bestuurlijke onafhankelijkheid van dit historische stadsdeel dat tot aan de Franse Revolutie in handen was van de clerus. In deze stad binnen de stad waren de regels van de rest van het grondgebied niet van tel. De Sint-Hermeskerk is sinds begin 2019 erkend als basiliek. Een van de 28 in België. De voorwaarden – een bijzonder relik bewaren en een levende cultuur daarrond – zijn hier

voldaan. De Fiertelommegang – al sinds 1900 – is nog springlevend. Alle Ronsenaars, ook zij die intussen elders wonen, willen erbij zijn op Drievuldigheidszondag als het schrijn met de relieken van de patroonheilige rond de stadsgrenzen wordt gedragen, 32,5 kilometer lang.

Het zottenboek

In de imposante Sint-Hermesbasiliek zijn restauratiewerken bezig. De kerk blijft open, met telkens andere delen afgeschermd. De crypte onderging ook een grote restauratie.

Het is de tweede grootste van België, na de Sint-Baafscrypte in Gent. Vanaf 15 oktober 2022 kunnen bezoekers de grote ruimte onder het koor weer binnen. We hebben geluk. André die ervoor zorgt dat kerk en crypte er proper bijliggen, nodigt ons uit om een kijkje te nemen. We zien de baden voor de zieken, en op een stenen tafel prijkt het zottenboek waar de namen van bedevaarders in genoteerd werden. Zelfdoding was in die tijd zonde en de erfenis van zo iemand ging niet naar de familie. Tenzij de naam in het boek stond, want dan had je er alles aan gedaan om psychisch gezond te worden. In de kerk zien we een afbeelding van Sint-Hermes als ruiter met de geketende duivel. Wie psychisch ziek was, was bezeten door de duivel zo dacht men. In de muur zitten haken. Bedevaarders die het lastig kregen tijdens de intense gebedssessies om de duivel uit hun leden te verdrijven, werden aan die haken vastgebonden.

Buuntsies

Wie op bedevaart kwam, bracht kippen mee als vergoeding. Die kippen werden achteraf verkocht op het

>>

HERMES GENEEST ALLE GEKKEN

Bedevaarders kwamen van heinde en ver naar Ronse om van psychische problemen te worden afgeholpen. De voorwaarde om van de helende krachten van de relieken te kunnen 'genieten' was dat er een dagtocht te voet aan voorafging. Maar wat dan met de mensen die al ter plaatse woonden? 'Sint-Hermes geneest alle gekken, maar laat de Ronsenaars verrekken', zeiden de inwoners. Een ommegang rond de stad was de oplossing. En zo gebeurt het tot op vandaag. Om het schrijn te mogen dragen moet je geboren en getogen Ronsenaar zijn. "De emotie rond de ommegang is te vergelijken met 't Ros beiaard in Dendermonde", zegt gids Thomas. Om de traditie niet te doorbreken, trok zelfs tijdens corona een beperkte delegatie, ongeweten, 's nachts met het schrijn de stad rond. Als het om heiligen en om bescherming gaat, kan je maar beter geen risico nemen. De Fiertelommegang werd in 2009 toegevoegd aan de lijst van immaterieel cultureel erfgoed Vlaanderen. Er worden nu stappen ondernomen om er werelderfgoed van te maken. 'Fiertel' is een verbastering van het Latijnse 'feretrum', wat relikenschrijn betekent.



Sint-Hermesbasiliek



De Fiertelommegang



Enkele steegjes met huisjes van
textielarbeiders bestaan nog.

plein voor de kerk. Zag je het niet zitten om de dieren een dagtocht lang mee te zeulen, dan kocht je ze ter plaatse. En zo gingen dezelfde kippen een paar keer over de toonbank. Op de kleine markt zijn nu enkele cafés. We nuttigen een drankje op een terras bij een deelnemer van de Smaakkaart. Die kaart koop je voor 18 euro in het bureau voor Toerisme, de vijf bonnetjes ruil je onderweg in voor hapjes en drankjes. Met een van de bonnetjes krijg je een zakje Buuntsies, gepofte erwten. Vorige eeuw bracht Julien Deraedt, een rasechte Ronsenaar, zijn erwten aan de man. De traditie wordt nu voortgezet.

Vlak naast de basiliek staat nog een tweede kerkgebouw, de oude Sint-Martinuskerk. Toen die te klein werd, kwam er een nieuwe gelijknamige



Ronsenaars dragen hun bijnaam 'Zotten' als een eretitel.

kerk buiten het stadscentrum. De oude Sint-Martinuskerk is nu een overdekte foodmarkt.

Arbeiderssteegjes en rijkemanshuizen

We stappen over de grens van de Vrijheid en komen in het nieuwe stadsdeel. Via een steegje met arbeiderswoningen gebouwd voor de textielarbeiders, en een straat met statige rijkemanswoningen, komen we bij de Sint-Maartenskerk. "De kleine kerk, zoals ze genoemd wordt, is eigenlijk groter dan de grote", zegt Thomas. "Het schip is langer. De toren was ook hoger, maar onder het motto 'ik wil de grootste hebben' werd de Sint-Hermestoren wat hoger opgetrokken." In de kerk springt de overvloed aan kleurrijke brandglasramen in het oog. Textielbazen betaalden die ramen om hun zielenheil af te kopen en vooral om hun rijkdom te etaleren. Hun namen staan op de brandglazen.



Sint Maartenskerk is rijkelijk voorzien van brandglazen.

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](https://www.otolift.be/sale)

€750,-
Korting*
t.e.m. 31-12-22

Ontvang gratis
onze brochure!



Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

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

Stuur deze bon naar: Otolift Trapliften, Verlorenbroodstraat 120, 9820 Merelbeke

OTOLIFT
TRAPLIFTEN

Dunste enkele
rail ter wereld!



OKRA22



Art decowijk gebouwd tussen de twee wereldoorlogen.

Art deco

Op de Grote Markt wijst de gids ons enkele etablissementen met goed bewaarde tegeltableaus. Ze zijn erkend als erfgoed. We nemen afscheid van onze gids Thomas en trekken op eigen houtje met een plannetje in de hand naar de art-decowijk. De huizen hier zijn gebouwd tussen de twee oorlogen, de gouden tijd van de textielindustrie in de stad. Art deco is dan een nieuwe architectuur die meer aandacht wil voor het functionele, zonder overbodige decoraties. De huizen zijn opvallend goed bewaarde pareltjes. Ondanks de hitte beleven we een heerlijke namiddag dwalend langs zoveel schoonheid.

Meer info? www.ronse.be/nl/

KASTEEL IN ART NOUVEAU

In Ronse kan je via de toeristische dienst of rechtstreeks ook twee art-nouveauvilla's bezoeken. Wij bezochten Villa Madonna op de flanken van de Kluisberg. De woning werd in 1906 ontworpen door architect De Noyette in opdracht van vrederechter Matthys. Het pand is geklasseerd. Joost Van Goethem en Caroline Van den Bossche waren in 2018 op zoek naar een authentieke cementvloer voor hun woning en vonden die in een gerenoveerde vierkantshoeve. Een woning met zoveel ziel deed hun hart sneller kloppen. Caroline en Joost zochten op internet naar hoeves te koop en toen ze die niet vonden tikte Joost voor de grap 'kasteel' in. Villa Madonna verscheen op het scherm. Ze gingen een kijkje nemen en waren op slag verliefd. Zo kwam de familie met de vier kinderen onverwacht vanuit Gent in Ronse terecht. Aan het kasteel en de grote, glooiende tuin zijn al veel onderhoudswerken gebeurd. Om dat te kunnen blijven financieren, organiseren Joost en Caroline arrangementen in het mooie kader. Vergadering, receptie, groepsbezoek enzovoorts: Villa Madonna en zijn eigenaars ontvangen je graag.

www.villamadona.be



Win een overnachting in Ronse

Wie deelneemt aan de wedstrijd op pagina 59 kan een overnachting winnen in **Hotel Remington**. Een verblijf in het statige herenhuis vormt de ideale uitvalsbasis om Ronse en de Vlaamse Ardennen te ontdekken. www.salonsremingtonhotel.be



REGIOKATERN

REGIOKATERN

REGIOKATERN

REGIOKATERN

REGIOKATERN

REGIOKATERN

REGIOKATERN

Lezers reageren

DE REIS DIE MIJN LEVEN VERANDERDE

Tekst DOMINIQUE COOPMAN

Reizen laat niemand onberoerd. We kregen dan ook veel reacties op het artikel “De reis die mijn leven veranderde” in OKRA Magazine van september 2022. De verhalen van OKRA-reisleidster Jennifer, van Ben en Bernadette die elkaar vonden op reis en van Ingrid die reisjournalist werd, ze inspireerden anderen om ook hun verhaal te doen. Daarom, als toemaatje, twee extra getuigenissen.



137 KEER NAAR LOURDES: “AAN DE GROT GAAN MIJN HELE LEVEN DOOR MIJN HOOFD.”

Lena Luca (83) woont, samen met haar dochter, in Boutersem (Vlaams-Brabant). Haar vrijwilligerswerk en de vele reizen die ze maakte hielpen haar vooruit, zeker na de tegenslagen en het verdriet dat ze kende.

Haar mama overlijdt als ze veertien is, haar man overlijdt als hij 65 jaar is. Als Lena 57 jaar is, volgt ze een opleiding reisleidster en kan aan de slag bij een touroperator, reisbestemming Lourdes. “Vanaf dan ging ik van Pasen tot in oktober drie keer per maand met een groep bedevaarders naar Lourdes. Sliepen we op de bus, dan liet ik ’s ochtends eerst hanengekraai klinken, gevolgd door het Ave Maria van Gounod. En dan zei ik goedemorgen.”



Naast Lourdes, gaat Lena Luca ook dertien keer naar India, waar ze meewerkt in allerlei sociale projecten en voor wie ze geld inzamelt. En ze begeleidt een rolstoelpatiënt te voet van Limburg naar Santiago de Compostela, en dat gedurende 87 loodzware dagen. En nu? “Na de vele groepsreizen, ben ik ook nog met mijn dochter en kleinkinderen naar Lourdes geweest, en met enkele bevriende Indiase priesters. Maar sinds ik Parkinson heb en met een rollator moet stappen, ga ik als deelnemer. Wat ook zeer intens is.” Of ze zich alle 137 bedevaarten herinnert, vraag ik? Lena lacht. “In een dikke map bewaar ik van elke Lourdesreis een groepsfoto. En als ik dan in Lourdes ben, bekijk ik alle foto’s. En dan is iedereen, die ooit met mij naar Lourdes ging, even terug bij mij.”

“OP REIS ONTDEKTE IK DAT MIJN ADOPTIEDOSSIER NIET KLOPTE”

“Ik ben An Sheela Jacobs, ben gelukkig getrouwd en heb drie kinderen. Samen wonen we in Walhain (Waals-Brabant). Ik werk hier sinds 2003 in het Collège du Christ-Roi als leerkracht wetenschappen en aardrijkskunde. Officieel ben ik geboren in India op 22 augustus 1980. In 1981 werd ik geadopteerd en groeide ik op in Aarschot (Vlaams-Brabant).

In 2003 reisde ik voor het eerst naar mijn geboorteland India, samen met mijn moeder. Begin dit jaar, april 2022, ging ik opnieuw naar India, op zoek naar mijn roots. Daar ontdekte ik dat mijn adoptiedossier niet klopte. Zo was ik als baby eerst in een ander kindertehuis, dan in het kindertehuis waar ik mijn officiële naam, geboorteplaats en -datum ‘kreeg’. Ik zou ook anderhalf jaar ouder zijn, maar daar is geen zekerheid over, daarom vier ik mijn verjaardag momenteel niet meer.

De reis naar India in april 2022 heeft mijn leven veranderd. Het bracht een soort identiteitscrisis bij mij teweeg. Tegelijk voelt het als thuiskomen bij mezelf. Tijdens mijn kinder- en jeugd jaren durfde ik niet te zijn wie ik was. Nu ontplooi ik me en haal ik meer uit mezelf naar boven. Ik denk er ook aan mijn naam te laten veranderen, van An Charmain Jacobs naar An Sheela Jacobs.

Samen met mijn oudste zoon ga ik in oktober terug naar India, op zoek naar nieuwe puzzelstukjes die mijn verhaal completer kunnen maken. Ik wil mijn echte geboortestreek beter leren kennen, mijn familie vinden, ook al is die kans zeer klein. Op mijn blog www.ansheela.be deel ik het proces van een zoektocht, de connectie met mijn roots en hoe dit allemaal bij mij binnenkomt.”

Ben je zelf nog op zoek naar een boeiende en ontspannende reis? De boekingen bij OKRA reizen zijn gestart! Neem een kijkje op www.okrareizen.be/brochure en ontdek alle bestemmingen van januari tot april 2023. Boeken kan eenvoudig, online via www.okrareizen.be, via e-mail naar okrareizen@intersoc.be of bel de klantendienst via 02 616 15 17.



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 slabakkende Chinese economische groei en de economische spanningen tussen China en de Verenigde Staten.

TAIWAN, DE BLIKSEMAFLEIDER

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Op 16 oktober begint in China het congres van de communistische partij, het twintigste van haar bestaan. Het vorige heeft vijf jaar geleden plaatsgevonden, in 2017. Naar verwachting gaat Xi Jinping zijn derde termijn van vijf jaar als partijsecretaris in en dat is uitzonderlijk. Het bevestigt de almacht van de president. Maar Xi heeft nood aan een flinke opkikker, want de voorbije periode vertoeft de Chinese Volksrepubliek in zwaar water.

De economie slabakt, dat is één zaak. Daarom zet China in op de nieuwe zijderoute, investeringen in het buitenland die de export in de hand moeten werken (zie *“De wereld van Guy Poppe” in OKRA magazine van februari 2022*). In het tweede kwartaal ging de economie met 2,6 procent erop achteruit en dat maakt brokken. Een opvallend fenomeen is dat honderden eigenaren van nieuwe woningen de terugbetaling van hun lening stopgezet hebben. Ze kunnen hun intrek niet nemen in hun flat, omdat tientallen promotoren, diep in de schuld, de bouw stilgelegd hebben. Miljoenen woningen zijn onafgewerkt. Een promotor heeft zich met knoflook laten betalen, een andere met watermeloenen. De bouw staat in voor vijftien procent van de groei en feitelijk een pak meer, rekening houdend met de impact op de staal- en de glasindustrie en de meubelnijverheid. 18,4 procent van de Chinezen jonger dan 25 zit zonder werk.

“DE VS HEBBEN CHIPS UITGEVONDEN, TAIWAN PRODUCEERT ZE, MET DE MEEST INNOVATIEVE TECHNOLOGIE, EN CHINA GEBRUIKT ZE MASSAAL.”

Het protest van de gedupeerde kopers, dat gepaard ging met de publicatie van een open brief, is ongewoon. Kritische stemmen riskeren opsluiting in een psychiatrische instelling, je hoeft daarom geen opposant te zijn. In één geval had een man de politie aangeklaagd, die geweigerd had om een diefstal bij hem thuis te onderzoeken. Tienduizenden verdwijnen een tijd lang in een “bewaakt oord”, zonder contact met hun familie of een advocaat. Ook dat zonder enige vorm van proces.

Beeldherkenning, met behulp van de recentste technologische snufjes, maakt het mogelijk om het reilen en zeilen van alle Chinezen op de voet te volgen. Dat sluit aan bij een traditie van permanente, allesomvattende controle. Schrijft Jung Chang in 1991, in haar roman, *“Wilde Zwanen”*: *“Het samenstellen van gedetailleerde dossiers over achtergronden van mensen was altijd een wezenlijk aspect van het controlesysteem van de communisten, nog voor ze aan de macht waren... Niemand mocht zijn eigen dossier lezen, en alleen mensen die er speciaal toestem-*

ming voor hadden gekregen, mochten dat van anderen lezen.”

De covidaanpak is een ander knelpunt. Nultolerantie is de boodschap en dus moet je bij de minste uitbraak in groten getale in isolatie. Vanwege de weerslag op de economie en het ongenoegen bij de Chinezen, kwam er een kostelijk, grootscheeps testbeleid in de plaats. Maar definitief komaf maken met de pandemie is tot dusver niet gelukt.

Bliksemafleider

Xi heeft dus nood aan successen. Hij, de allesbepalende, onaantastbare heerser en ideoloog. Sinds de communisten in 1949 de macht gegrepen hebben, is dat zelfs niet onder zijn legendarische voorganger, Mao Zedong, het geval geweest. Schrijft Chang: *“Tweeduizend jaar lang heeft China een keizerfiguur gehad, die staatsmacht en geestelijk gezag verenigde.”*

Als de president van een grootmacht in nauwe schoentjes zit, dan verlegt hij de aandacht naar een buitenlands probleem. Vladimir Poetin heeft het Xi met de inval in Oekraïne voorgedaan. In 1983 zijn de Verenigde Staten onder Ronald Reagan tot de invasie van het Caraïbische eiland Grenada overgegaan, twee dagen na een bomaanslag op Amerikaanse soldaten in Libanon tijdens de burgeroorlog, met 241 doden.

Wanneer de voorzitter van het Amerikaanse parlement, Nancy Pelosi, op 2 augustus een bezoek aan de Chinese Republiek brengt, zoals Taiwan officieel heet, vormt dat voor de Volksrepubliek het gedroomde voorwendsel voor militaire manoeuvres. Taiwan is het grootste eiland van een groep van 168, sommige vlak voor de kust van China gelegen, samen net iets groter dan België.

Eeuwenlang was het gekend onder zijn Portugese naam, Formosa. Na de Tweede Wereldoorlog komt er een einde aan vijftig jaar Japanse kolonisatie. Zeventig procent van de bevolking spreekt Japans. Als de communisten in 1949 aan de macht komen, neemt de afgezette nationalistische regering van de Kwo-min-tang haar toevlucht op Taiwan. Voor Peking is het een provincie, die het ooit weer wil inlijven.

Chips

In ruim zeventig jaar heeft het eiland een metamorfose ondergaan. Hadden ze in de Japanse tijd op de plantages de teelt van suikerriet ingeruild voor die van cocabladeren en was Taiwan de draaischijf van de cocaïnehandel in China, geleidelijk aan is het uitgegroeid tot de grootste producent ter wereld van halfgeleiders.

Wie die markt beheerst, heeft goud in handen. Geen telefoon rinkelt, geen auto rijdt, geen was draait, geen fabriek werkt, geen raket schiet je af zonder chips. Zo zit het in elkaar: de VS hebben ze uitgevonden, Taiwan produceert ze, met de meest innovatieve technologie, en China gebruikt ze massaal. Dertien procent van China's invoer zijn elektronische componenten, het assembleert 81 procent van alle smartphones. Van de 39 fabrieken die er in 2020 gebouwd zijn, liggen er tien in Taiwan, tien in China en maar vier in de VS. Op dertig jaar is het aandeel van de VS in de productie van chips met twee derde verminderd. Als de bevoorrading stopt, dan dreigt de westerse economie stil te vallen. De pandemie gaf daarop een voorsmaakje.

Aan die situatie wil president Joe Biden paal en perk stellen. Pelosi is maar net weg uit Taiwan, de Chinese manoeuvres zijn net achter de rug, of hij vaardigt een wet uit. De volgende tien jaar trekken de VS ruim vijftig miljard euro uit om chips op Amerikaanse bodem te fabriceren. Taiwan, Japan en Zuid-Korea krijgen een deel van de koek, op voorwaarde dat ze de productie van chips in China op het huidige peil houden. In geen geval mag China de Taiwanese spits technologie wegkapen.

“IN HET TWEEDE KWARTAAL GING DE CHINESE ECONOMIE MET 2,6 PROCENT EROP ACHTERUIT EN DAT MAAKT BROKKEN. 18,4 PROCENT VAN DE CHINEZEN JONGER DAN 25 ZIT ZONDER WERK.”

Oorlogsdreiging

Met spierballengerol heeft China laten zien dat het Taiwan kan omsingelen, de bevoorrading afsnijden en tot een invasie overgaan. Het heeft de scheepvaart in de straat van Taiwan en het luchtverkeer in de regio belemmerd. Maar het heeft ervoor gepast om de territoriale wateren binnen te dringen en het luchtruim boven het eiland te schenden.

Zo'n strategie kan tot wapengekletter leiden. Zei Xi onlangs niet aan de telefoon tegen Biden: *“Wie met vuur speelt, verbrandt zijn vingers”*? De economische oorlog, op het scherp van de snee, zijn de twee grootmachten al een tijd aan het uitvechten. Met Taiwan als speerpunt.



ALLES WAT JE MOET WETEN OVER

Elke dag passeren in het nieuws of in gesprekken tal van begrippen die heel vertrouwd klinken, maar wat betekenen ze exact? In deze rubriek, “Alles wat je moet weten over”, nemen we elke maand een aantal van die begrippen stevig onder de loop. Zelf een begrip voorstellen, uit het nieuws of uit gesprekken met familie, vrienden en (klein)kinderen? Dat kan via magazine@okra.be.

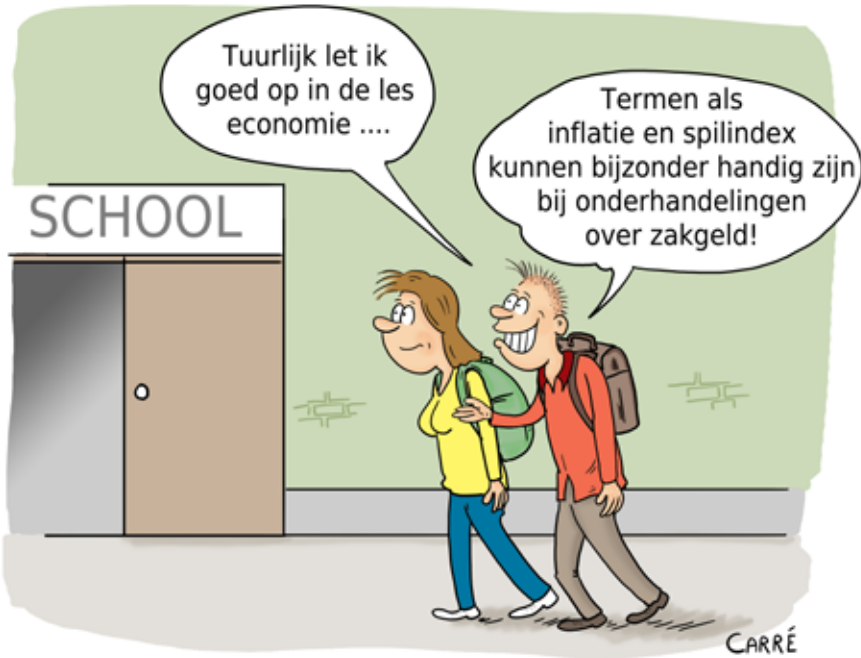
Tekst MATTHIAS VAN MILDERS

INFLATIE EN INDEX

Als de prijzen van goederen en diensten in het algemeen stijgen, spreken we van inflatie. ‘Het leven wordt duurder’, zou je kunnen zeggen. Of: ‘Het geld heeft minder waarde.’ Daalt het gemiddeld prijspeil, dan is er deflatie. Sinds het najaar van 2021 neemt de inflatie sterk toe en dat ligt voor een groot deel aan de gestegen energieprijzen.

De index meet de maandelijkse prijsevolutie van een korf goederen en diensten die door huishoudens worden gekocht en die representatief zijn voor hun consumptiegedrag. In ons land kennen we de consumptieprijsindex en de gezondheidsindex. Die laatste houdt geen rekening met de prijsevolutie van alcohol, tabak en motorbrandstoffen (behalve de brandstof LPG). De gezondheidsindex en afgeleide varianten worden gebruikt voor de aanpassing van de huur, pensioenen, uitkeringen en bepaalde lonen. Dat gebeurt automatisch op vaste tijdstippen bij het overschrijden van de spilindex, een vooraf vastgestelde drempelwaarde van de index.

Inflatie wordt gedefinieerd als de verhouding tussen de waarde van de consumptieprijsindex van een gegeven maand en de index van dezelfde maand het jaar voordien.



APENPOKKEN

Tot voor kort kwamen apenpokken (*monkeypox*) vooral voor in West- en Centraal-Afrika. Maar sinds mei van dit jaar kennen ze een uitbraak in andere delen van de wereld. De ziekte wordt veroorzaakt door een virus dat wordt overgedragen van dier op mens of van mens op mens. De overdracht gebeurt via direct contact of via contact met besmette oppervlakten. Langdurig huid-op-huidcontact of seksueel contact met besmette personen houden een zeer hoog risico in.

De eerste symptomen doen vaak aan griep denken: koorts, spierpijn, hoofdpijn, een algemeen slecht gevoel. Daarna treden huidletsels op: vlekken, blaasjes, pukkels, etterbuislen. Die evolueren tot korstjes en genezen uiteindelijk, al laten ze soms een litteken achter. De meeste patiënten zieken de apenpokken uit zonder dat een specifieke behandeling noodzakelijk is. Sommige patiënten worden

opgenomen in het ziekenhuis, vooral om de pijn te behandelen. Patiënten met een verminderde immuniteit kunnen met ernstigere complicaties te maken hebben. Bij hen is het antiviraal middel tecovirimat nodig. Slechts zeer zelden sterven patiënten aan de variant die vandaag wereldwijd de ronde doet. In Afrika zorgt een dodelijkere variant voor een hoger percentage sterfgevallen.

DIXIT

“Ook in de strijd tegen apenpokken blijkt vaccinatie een belangrijk wapen. Maar het is geen vervanging van algemene voorzorgen zoals het beperken van seksuele contacten, vermijden van seksuele contacten na blootstelling, testen bij symptomen en isoleren na diagnose.”

Dokter Isabel Brosius, Instituut voor Tropische Geneeskunde

PENSIOENAKKOORD

Op 19 juli, even voorbij middernacht, sloot de regering-De Croo een pensioenakkoord af. De deal kwam er niet zonder slag of stoot en bestaat uit 3 delen:

Het minimumpensioen

Je hebt recht op het minimumpensioen als je minstens 30 loopbaanjaren hebt. Ook periodes van werkloosheid en ziekte en waarvoor je een uitkering kreeg, tellen hiervoor mee. Afhankelijk van je leeftijd voegt het pensioenakkoord daar nog een bijkomende voorwaarde aan toe:

- Ben je geboren vóór 1969? Dan blijft de bestaande regeling gelden.
- Ben je geboren in 1969 of later? Dan moet de periode van minimum 30 loopbaanjaren minstens 5.000 effectief gewerkte (of gelijkgestelde) dagen tellen. Naast werken tellen ook zwangerschaps-, borstvoedings- en palliatief verlof mee. Voor personen met een handicap en langdurig zieken zijn er uitzonderingen. Die 5.000 dagen komen neer op 16 voltijdse jaren of 20 4/5de jaren. Uitzondering: ben je tussen 54 en 60 jaar, dan moet je in die periode van minimum 30 loopbaanjaren minder gewerkte dagen aantonen. Het minimumpensioen voor een alleenstaande bedraagt vandaag 1532,82 euro bruto per maand.

De regering belooft een minimumpensioen van 1.500 euro netto per maand. Door de indexering en een aantal andere factoren stijgt dit bedrag tot 1.630 euro netto per maand in 2024. Dit zijn de bedragen voor mensen die een volledige loopbaan van 45 jaar hebben. Werkte je minder, dan heb je recht op een bedrag naar rato van het aantal gewerkte jaren. Werkte je bijvoorbeeld 30 jaar, dan krijg je 30/45ste van het minimumpensioen.

Sneller minimumpensioen voor wie deeltijds werkte

Voor 2001 bestond het systeem van tijdskrediet nog niet. Wie in die periode deeltijds werkte, kan elk loopbaanjaar vanaf 208 gewerkte dagen laten meetellen voor het minimumpensioen. Nu zijn er nog 250 gewerkte dagen nodig. Deze vermindering tot 208 dagen geldt wel enkel voor een periode van maximum 5 jaar. Deze maatregel moet vooral de discriminatie van vrouwen tegengaan, omdat zij vaker deeltijds werk(t)en.

De pensioenbonus

De vorige regering schafte de pensioenbonus af, maar het nieuwe pensioenakkoord zal die weer invoeren. Wie voldoet aan de voorwaarden van het vervroegd pensioen, maar toch blijft werken, krijgt 2 à 3 euro bruto extra per gewerkte dag. Het Federaal Planbureau moet het exacte bedrag nog berekenen.

Deze regeling werd bekendgemaakt na het bereiken van het pensioenakkoord. De uiteindelijke wettekst moet deze nog bevestigen.

DIXIT

“Dit pensioenakkoord voegt wat punten en komma's toe. Er was nood aan een fundamentele pensioenhervorming en die is er niet gekomen. Wie recht heeft op een pensioen dat zich boven het minimumpensioen bevindt, blijft in de kou staan. Die moet het alleen doen met de indexering. Eén van onze voorstellen: koppel de pensioenen aan de stijging van de lonen. Zo kan elke oudere in deze moeilijke en prijzige tijden de koopkracht behouden.”

Delphine Schedin, stafmedewerker pensioendienst OKRA

KERNENERGIE

Elektriciteit die wordt opgewekt uit een kernreactie van bijvoorbeeld uranium is kernenergie. Uranium wordt gewonnen uit ertsen. In een kerncentrale gebruikt men verrijkt uranium. Dat is natuurlijk uranium verrijkt met de splijtbare versie van uranium.

In de kerncentrales van Doel en Tihange wordt gewerkt met kernsplijting van atomen. Atomen zijn de kleinste deeltjes waarin materie kan worden opgedeeld met chemische processen. De kernen van de atomen worden beschoten met neutronen. Die deeltjes zijn nog kleiner dan atomen. Raakt een neutron de atoomkern, dan ontstaat een splijting waardoor energie vrijkomt. Ook komen er nieuwe neutronen vrij die op hun beurt nieuwe splijtingen veroorzaken. Zo ontstaat er een kettingreactie.

Met deze energie wordt water opgewarmd dat in de vorm van stoom een turbine aandrijft. Zo'n turbine is een machine die de sterke stroming van de stoom onder hoge druk omzet in mechanische energie. Daarmee wordt een as aangedreven die heel snel ronddraait en zo een alternator doet functioneren. Die alternator is een enorme dynamo die de mechanische energie omzet in elektrische energie en zo voor elektriciteit zorgt. Het hete water wordt afgekoeld in een warmtewisselaar, die op zijn beurt wordt gekoeld met water. Niet toevallig liggen de Belgische kerncentrales naast de Schelde en de Maas. Het warme koelwater wordt op zijn beurt weer afgekoeld in de typische koeltoren van kerncentrales.

Voor- en nadelen

Over kernenergie bestaat discussie. Voorstanders noemen het een veilige energiebron die noodzakelijk is in de strijd tegen de klimaatverandering. Bij kernsplijting komt geen CO₂ vrij. En ook als je de ganse productiecyclus in acht neemt (winning van uraniumerts, bouw en afbraak van kerncentrales, verwerking en opslag van kernafval), is kernenergie verantwoordelijk voor veel minder CO₂-uitstoot dan fossiele brandstoffen zoals olie en gas. Ook ziet men in kernenergie een manier om minder afhankelijk te zijn van landen die fossiele brandstoffen produceren. Ten slotte zijn nieuwe technologieën in ontwikkeling die de veiligheid van kernenergie nog opdrijven en veel minder afval produceren, dat ook minder lang meegaat. Het International Atoomenergie Agentschap (IAEA) houdt wereldwijd controles op kerncentrales, onder meer om de productie van kernwapens tegen te gaan.

Maar de tegenstanders trekken de veiligheid in twijfel. De productie van kernenergie zorgt voor kernafval. Dat blijft lange tijd radioactief, van tientallen tot honderdduizenden jaren. Radioactieve straling in hoge dosissen kan ernstige gezondheidsproblemen veroorzaken. Er is nog steeds geen definitieve oplossing gevonden voor

kernafval. De ramp van Fukushima toonde aan dat een ongeval niet voor 100% uit te sluiten is. Bovendien kunnen kerncentrales – mits aanpassing van de reactor – ook gebruikt worden voor de productie van kernwapens. Ten slotte lopen mijnwerkers en arbeiders die uraniumerts delven en verwerken gezondheidsrisico's. Bij de delving van grondstoffen ontstaat milieuschade.

DIXIT

“Nieuwe vormen van kernenergie kunnen – samen met hernieuwbare energie – perfect zorgen voor een energiemix met lage CO₂, waarmee we onze elektriciteit voorzien.”

Nathal Severijns, kernfysicus KU Leuven, in Laat op de VRT.

DIXIT

“Er kleven nadelen aan kernenergie, maar er zijn ook voordelen. Ik ben geen fervent voor- of tegenstander. Maar mensen die zeggen dat we niet zonder kunnen, hebben ongelijk. We kunnen best zonder. Het is mogelijk om volledig over te stappen op duurzame bronnen zoals wind en zon.”

*Kornelis Blok, energie-expert Technische Universiteit Delft (TUDelft).
Ter info: In Nederland – dat vandaag maar 1 kerncentrale telt – woedt een debat over de uitbreiding van kernenergie.*

Kom op
tegen Kanker

‘Ik ben 57. Moet ik nu al aan een testament denken?’

U leest het in onze gratis gids!

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



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

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

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

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

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

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



LEKKERE EN seizoensgebonden GERECHTEN

RECEPTEN: WIM LYBAERT // FOTO'S:

Lekkere en seizoensgebonden recepten uit eigen moestuin. Dat is het idee van de moestuinkalender van hobbytuinier en televisiemaker Wim Lybaert. Elke dag geeft hij je op een blaadje van de scheurkalender een nieuwe tuintip, zijn lekkerste recept, zijn eigen kijk op moestuinkunst of een weerspreuk. OKRA Magazine mag exclusief enkele van Wims beste seizoensrecepten publiceren.



Moestuin Scheurkalender 2023 van Wim Lybaert
> Kijk op pagina 59 van dit magazine en win een exemplaar van de scheurkalender.

30
SEPTEMBER

De rabarber staat er ook in september mooi bij. Die mag je nog altijd eten, alleen pluk je de plant beter niet kaal, zodat hij sterk de winter in gaat. Met maar een paar stengels rabarber maak je deze crumble, die heerlijk smaakt op een herfstdag als deze.

RABARBERCRUMBLE

VOOR 4 PERSONEN

VOOR DE VRUCHTEVULLING

- 500 gram rabarber
- een stukje gember van ongeveer 15 g
- 2 eetlepels rietsuiker

VOOR DE CRUMBLE

- 125 gram volkorenbloem
- 100 gram amandelpoeder
- 120 gram boter op kamertemperatuur
- 100 gram rietsuiker
- eventueel een snufje zout

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200°C. Haal de schil van de rabarbstelen en snijd de rabarber in plakjes van 1 cm dik. Schil de gember en rasp hem fijn. Meng de gember en de rietsuiker door de rabarber en doe alles samen in een ovenschaal.

Meng voor de crumble de bloem, het amandelpoeder, de boter en de rietsuiker in een keukenrobot of met je vingers tot je grove korrels zoals broodkruim krijgt. Strooi de crumble over het fruit, schud lichtjes met de schaal en zet 25 tot 30 minuten in de oven.

Serveer lauw. Heerlijk met wat zure room, slagroom, mascarpone of clotted cream.

Snijbiet of warmoes is een van de groenten die het langst in de moestuin blijven staan. Als het niet al te hard gevroren heeft, kun je er nu nog handvol van oogsten. Ideaal voor deze pasta.

WARMOESPASTA

VOOR 4 PERSONEN

- 1 bol knoflook
- olijfolie
- een klein vergiet vol warmoes
- ½ vers chilipepertje
- 2 grote sjalotten
- 400 gram schelpenpasta
- 2,5 deciliter room
- zeste van ½ biologische citroen
- een paarwalnoten
- 125 gram ricotta
- peperen grofzeezout

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 160 °C. Snijd 1 cm van het bovenste topje van de knoflookbol af, trek de teentjes wat open en overgiet de bol rijkelijk met olijfolie. Laat ongeveer 20 minuten garen in de oven. Breng en grote pot met veel water aan de kook. Spoel de snijbiet en laat uitlekken. Haal de zaadlijsten en zaden uit het chilipepertje en snijd in reepjes. Snipper de sjalotten en stoof ze samen met het pepertje in 2 eetlepels olijfolie. Snipper de snijbiet en zwier droog. Snijd de stelen en bladeren in reepjes en stoof ze ruim 2 minuten mee met de sjalotten en het chilipepertje. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Haal de knoflook uit de oven en duw er het boterzachte vruchtvlees uit. Plet het met een vork en voeg het toe aan de snijbiet. Overgiet met de room en rasp er de citroenzeste over, laat even inkoken en kruid met flink wat versgemalen zwarte peper en grof zeezout. Hak de walnoten grof. Giet de pasta af, laat hem even uitlekken en meng hem door de snijbiet. Zorg dat alles nog goed heet is. Voeg de ricotta toe en strooi er de walnoten bovenop.

18
november





7
oktober

Ik leerde ingemaakte rode bieten lang geleden via de Engelse televisie kennen. Ik maak ze ondertussen elk jaar, tegen het einde van de zomer of het begin van de herfst, en eet er de hele winter van.

INGEMAAKTE RODE BIETEN

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIENTEN

- 500 gram rode bieten
- 1,25 deciliter rodewijnazijn
- 1,25 deciliter moutazijn of een andere zachte azijn
- 1 rode ui
- 2 stoofappels
- 1 grote of 2 kleine mierikswortels
- 50 gram rietsuiker
- 50 gram donkere rozijnen
- peper en zout

BEREIDING

Spoel en borstel de bietjes schoon. Draai er het loof in een keer af. Schil de bietjes niet en prik er ook niet in, zodat al het sap in de bietjes blijft zitten. Kook ze 30 tot 45 minuten, tot ze beetbaar zijn.

Giet ze af en laat ze afkoelen. Verwarm de wijnazijn en de moutazijn in een middelgrote pot. Schil de ui en de appels, snijd ze in blokjes, voeg het zout en flink wat zwarte peper toe en laat ze 20 minuten in de azijn sudderen tot ze zacht zijn. Wrijf de schil van de bieten en snijd ze vervolgens in kleine blokjes.

Schil de mierikswortel en rasp hem fijn tot je 4 eetlepels hebt. Voeg de mierikswortel samen met de suiker en de rozijnen toe aan de azijnmengeling en laat nog 10 minuten indikken.

Giet het mengsel in gesteriliseerde potten terwijl het nog heet is en vul de potjes tot vlak tegen de rand. Schroef er onmiddellijk het deksel op. Bewaar de potten in de kelder. Een geopende pot moet in de koelkast. 🍷



© Château de Reinhardstein

De Oostkantons, een middeleeuws paradijs in de Ardennen

Aan de rand van de grens tussen Nederland, Duitsland en Luxemburg is de streek van de Oostkantons een stukje paradijs in de Ardennen. Ze strekken zich uit over een oppervlakte van wel 1.050 km². De Oostkantons zijn rijk aan een ongelooflijk divers landschap. In het noorden domineren de imposante hoeves en vele kastelen het landschap, terwijl in het centrum, het Natuurpark van de Hoge Venen-Eifel, een uniek veengebied in Europa is met 5.000 hectare turfgrond en moerasland.

Het Natuurpark van de **Hoge Venen-Eifel** maakt indruk op de meest fervente natuurliefhebbers en herbergt het hoogste punt van België, namelijk het Natuurcentrum van Botrange, Huis voor het Natuurpark van Hoge Venen - Eifel (694m).

Meer in het zuiden liggen het meer van **Robertville** en het meer van **Bütgenbach**. In de zomer is het er perfect voor watersporten of om er gewoon van de zon te genieten. Nog zuidelijker vind je de **Ourvallei**, een romantische vallei die 'de parel van de Oostkantons' wordt genoemd. Het is niet verwonderlijk dat deze weelderige natuur uitnodigt tot tal van activiteiten, en niet enkel wandelen.

Zo kan je er bijvoorbeeld een kastelenroute volgen die je brengt langs adbijen en kastelen die recht uit de middeleeuwen komen. De burcht van **Burg-Reuland**, de abdij van **Stavelot** en het kasteel **Reinhardstein** zijn maar enkele van de pareltjes die je te zien krijgt. Je kiest zelf of je de route wandelt, fietst of met de auto aflegt.



Voor meer info over deze en andere kastelenroutes kijk op onze website visitwallonia.be of vraag een gratis brochure via syv@walloniebelgietoerisme.be



Gebruiken en gewoonten zijn van alle tijden. Sommige verdwijnen, andere blijven lange tijd deel uitmaken van ons leven. En bepaalde tradities kennen zelfs een tweede leven. In deze rubriek houden we elke maand een springlevende traditie tegen het licht. Deze keer: peuren.

PALING VANGEN ZONDER DAT ER EEN HAAK AAN TE PAS KOMT

“PEUREN BIJ VALAVOND IS ZO RUSTGEVEND”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's VILDA (YVES ADAMS)

Wie bij valavond langs West-Vlaamse kanalen komt en goed oplet, ziet misschien een klein rood lichtje boven het water zweven. Verscholen tussen de begroeiing op de oever zit de persoon die verantwoordelijk is voor dit vreemde fenomeen: de peurder. Met een eeuwenoude techniek probeert deze hengelaar een paling te verschalken.

Zoals vele hobby's kan ook het hengelen de beoefenaar een aardige duit kosten. De ontwikkeling van het materiaal staat dan ook niet stil. Maar het peuren vormt hierop een uitzondering. De uitrusting van de gemiddelde peurder is vrij eenvoudig en bevat vaak ook eigen creaties. Om palingen te vangen, gebruikt de peurder een peur. Dat is een tros van wormen die worden geregen aan een draad. De peur hangt aan een hengel of peurstok en wordt in het water gehouden. Een rood lichtje op het uiteinde van de hengel helpt de peurder bij de oriëntatie. Peuren gebeurt immers bij schemering of duisternis omdat de paling dan actiever jaagt. De beweging van het lichtje en het gevoel in de hengel laten de peurder weten dat die beet heeft.

De geur van de regenwormen trekt de paling aan. De gladde roofvis is hoog gerangschikt in de voedselketen. De paling bijt zich vast in de peur, laat niet los en draait als een razende om zijn as. “Het lijkt wel een alligator”, zegt peurder Jerome Pottier. Beet? Dan is het zaak om de paling ook binnen te halen. Daarvoor heeft de peurder een tweede attriboot: het peurnet, al zijn er ook alternatieven zoals de peurbak. Dat net hangt niet ver van het uiteinde van de hengel aan een andere stok, al dan niet drijvend op het water. De peurder haalt de peur met de paling boven en mikt de vis in het net. Die beweging vergt oefening en kunde: niet te snel of te traag, zodat de paling niet te vroeg kan loslaten en ontsnappen. Traditioneel behoorde een paraplu tot de uitrusting van de gemiddelde peurder. Die werd omgekeerd boven het water gehangen. In het midden werd een lange opvangzak aan de paraplu genaaid, bedoeld om de paling op te vangen. Ook vandaag nemen peurders dit opmerkelijke tuig nog wel eens mee in plaats van het peurnet. Andere alternatieven



Een rood lichtje op het uiteinde van de hengel helpt de peurder bij de oriëntatie. Peuren gebeurt immers bij schemering of duisternis omdat de paling dan actiever jaagt.

zijn een kinderbadje met gras op de bodem, een opvangbak of een zelfgemaakt net. Wat het peuren onder meer zo bijzonder maakt, is dat er geen haak aan te pas komt. De techniek speelt in op het instinct van de rovende paling die zich vastbijt in de tros regenwormen. Dat maakt ook dat de paling niet gewond raakt, wat met een haak wel zo is. Je zou het dus een meer visvriendelijke techniek kunnen noemen.

Mysterie

Peuren is zeker niet de meest voorkomende hengeltechniek. De dramatische achteruitgang van het palingbestand is er verantwoordelijk voor dat veel peurders hun peurhengel aan de kant legden, signaleert peurder Ghislain Boey. “Als er geen paling meer is, wordt peuren zinloos. Zo raakte deze vismethode in de vergetelheid.”

PEUREN GEBEURT BIJ SCHEMERING OF DUISTERNIS OMDAT DE PALING DAN ACTIEVER JAAGT.

De jongste vorm van palingleven werd ooit teruggevonden in de Sargassozee, een deel van de Atlantische Oceaan voor Centraal-Amerika. Als zogenaamde wilgenbladlarfjes migreren de palingen door de oceaan. Met Europa in zicht transformeren ze tot glasalen en het is in die hoedanigheid dat ze de Europese rivieren en kanalen optrekken. In onze waterlopen evolueren de glasalen tot palingen zoals we ze kennen. Hun opgroefase in de binnenwateren kan tien tot vijftien jaar duren. Ze blijven op dezelfde plek als ze daar voldoende voedsel vinden. Wanneer ze geslachtsrijp worden, verzilveren de palingen. De hormonale impuls zet de zilverpalingen ertoe aan weer helemaal terug te zwemmen naar de Sargassozee. Daar gaan ze zich voortplanten, paaïen zoals dat bij vissen heet, en sterven ze. Het verloop van die cyclus is gehuld in mysterie. Hoe de voortplanting precies gebeurt, welke routes de dieren exact volgen, hoe ze zich oriënteren: niemand weet het met zekerheid. Dat maakt dat paling een vissoort is die zich nog steeds niet voortplant in gevangenschap. Palingkwekerijen moeten een beroep doen op glasalen die voor de kust worden gevangen. Wetenschappers proberen het leven





Wat het peuren onder meer zo bijzonder maakt, is dat er geen haak aan te pas komt. De techniek speelt in op het instinct van de rovende paling die zich vastbijt in de tros regenwormen.

>> van de palingen wel steeds beter in kaart te brengen. Zo ontdekte de Belgische onderzoeker Pieterjan Verhelst dat de palingen in de Atlantische Oceaan erg diep kunnen zwemmen, tot zeker 1 kilometer.

Verschiedende bedreigingen

De bijzondere levensloop van de paling maakt de vis kwetsbaar voor verschillende bedreigingen. De visserij, zeker ook op glasalen voor de Europese kusten, zorgt voor een grote druk op het palingbestand. Stuwten op de waterlopen die in zee uitmonden, zijn enorme barrières waar de glasalen amper voorbij kunnen. Wel lopen er projecten om de diertjes via zogenaamde glasaalgoten voorbij de hindernis te laten passeren, waarna vrijwilligers hen verplaatsen naar een betere plek stroomopwaarts. Ook op de binnenlandse waterlopen zijn er nog behoorlijk wat obstakels. Denk maar aan de pompgemalen die water van een lager naar een hoger gebied brengen. De schroeven in de pompgemalen zijn meedogenloos voor migrerende vissen waaronder palingen. Met visvriendelijke pompen of andere specifieke aanpassingen rond de gemalen wil men de dieren veilig laten migreren. Maar bij veel gemalen zijn ze (nog) niet gerealiseerd.

De massale infectie door een zwemblaasparasiet deden de paling ook geen goed. De klimaatverandering kan ervoor zorgen dat oceaanstromen veranderen, wat de migratie bemoeilijkt. En dan is er nog de waterkwaliteit in ons land, die na een drastische achteruitgang wel verbeterd is. Al is er nog veel werk aan de winkel, want in het water en de waterbodem bevinden zich nog veel zware metalen en chemische stoffen die de gezondheid van de vissen aantasten. Als roofvis aan de top van de voedselketen is de paling erg gevoelig voor de vervuiling van de lagere schakels. Komt daarbij dat de paling een vette vis is, en dat bepaalde stoffen net makkelijk in vet geconcentreerd worden.

DE ENE AVOND VANG DE PEURDER NIETS, EEN CHINESE WOLHANDKRAB OF RODE AMERIKAANSE RIVIERKREEFT NIET TE NA GESPROKEN. DE ANDERE AVOND HANGEN ER ÉÉN OF MEER SPARTELLENDE PALINGEN AAN DE PEUR.

Al deze bedreigingen zorgden voor de achteruitgang van de paling tijdens de afgelopen decennia. Wetenschappers stelden vast dat het aantal glasalen dat jaarlijks in Nieuwpoort toekomt, daalde van 600 tot 800 kilo in de jaren 80 van de vorige eeuw, tot 1 à 3 kilo vandaag. Toch is er hoop, want op verschillende fronten wordt gewerkt aan de verbetering van de levensomstandigheden van de palingen.

Gepassioneerd

Op die hoop teren de peurders. Ze zijn vandaag in ons land nog met twee- tot driehonderd, schat Ghislain Boey. De peurders zijn vooral terug te vinden in West-Vlaanderen, waar er nog drie peurclubs zijn. Het is ook hier dat jaarlijks het Vlaams kampioenschap wordt gehouden. Maar het peuren is geen exclusief West-Vlaams verschijnsel, getuige bijvoorbeeld *Het poermenneke*. Dat standbeeld van een peurder staat op het Marktplaatsje van de Limburgse gemeente Pelt. Er gaan stemmen op om het peuren in Vlaanderen te laten erkennen als immaterieel erfgoed. Het kan de eeuwenoude traditie misschien een nieuwe impuls geven. Intussen blijven de huidige peurders gepassioneerd hun hobby beoefenen. Turend naar het rode lichtje schudden ze zachtjes met hun hengel om de peur te doen bewegen in het water. De aroma's van de wormen die zo vrijkomen, trekken de paling aan. De ene avond vangen ze niets, een Chinese wolhandkrab of rode Amerikaanse rivierkreeft niet te na gesproken. De andere avond hangen er één of meer spartelende palingen aan de peur.

"Ik vis ook met de klassieke hengel, maar peuren doe ik het liefste", zegt Jerome Pottier. "Het is veel rustgevender. Die overgang van de dag naar de nacht, het is niet te geloven wat dat met een mens doet. En als je dan ook nog eens een paling vangt, kan de avond niet meer stuk."

Interesse in peuren? Contacteer dan Ghislain Boey via ghislain.boey@hotmail.com.

ZWARE EN VERMOEIDE BENEN

Tove moest de laatste jaren elke dag steunkousen dragen. "Mijn benen voelden zwaar aan en het was vermoeiend om alleen al het korte stukje naar de supermarkt te lopen". Nu gebruikt ze elke dag Active Legs™ en heeft ze haar steunkousen weggegooid.

WEG MET DIE STEUNKOUSEN!

Tove is 81 jaar oud. Ze vond het altijd leuk om naar de stad te gaan. "Ik hou van wandelen, en ik vind het vooral leuk om bij vrienden op bezoek te gaan en een kaartspel te doen. De laatste jaren had ik veel klachten en na een wandeling voelden mijn benen 's avonds erg zwaar en moe aan - ook al was ik alleen maar even lopend naar de supermarkt geweest. Mijn

enkel waren opgezet en ik had rusteloze benen. Daar was ik niet blij mee. Daarom moest ik elke dag steunkousen dragen.

Ik las iets over Active Legs

In een weekblad las ik iets over Active Legs™. Ik kocht een verpakking en probeerde het product. Je hoeft maar één tablet per dag in te nemen. Ik ben zo blij met de Active Legs

tabletten! Het is alsof ik lichter loop en sneller op mijn bestemming ben. Ik heb geen last meer van zware en vermoeide benen, daarom heb ik de steunkousen maar weg gedaan. Nu kijk ik altijd uit naar dinsdag, wanneer ik naar de kaartclub ga, en ik ben blij dat ik zulke lichte, fitte benen heb, zelfs als ik thuiskom van het boodschappen doen."

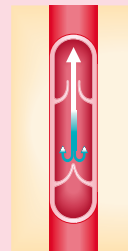
BEWEZEN BETROUWBAARHEID EN EFFECTIVITEIT

Inmiddels hebben onderzoekers al meer dan 200 studies uitgevoerd om de natuurlijke plantaardige verbindingen uit dennenschors te testen. Vooral in verband met de gezondheid van de bloedvaten en de bloedsomloop. De resultaten waren zo verbluffend, dat ze in vooraanstaande wetenschappelijke tijdschriften zijn gepubliceerd, zodat ook andere onderzoekers en zorgprofessionals kennis konden nemen van deze geweldige ontdekkingen. Dit is bewijs dat je kunt vertrouwen.



HIEROM ZIJN DE ACTIVE LEGS TABLETTEN ZO GOED

De ingrediënten in de Active Legs tabletten helpen de aderen en bloedvaten om normaal te blijven functioneren. De unieke combinatie van bioactieve voedingsstoffen in elk tablet helpt dat vermoeide gevoel in de benen na lang staan of zitten te voorkomen. De tabletten, die in Zweden worden gemaakt, bevatten een kruidencombinatie bestaand uit extract van de schors van Franse zeeden, extract van rode wijnbladeren en zwarte peper plus vitamine C. De rode wijnbladeren gaan vermoeide en zware benen tegen en helpen ook de aderen in de benen gezond te houden*. Schors van Franse zeeden ondersteunt een goede bloedcirculatie en vitamine C draagt bij aan de normale vorming van collageen en normaal functionerende bloedvaten.



VERKRIJGBAAR BIJ:

Apotheek en de betere natuurwinkel.
Active Legs 30/60
(CNK 3304- 573 / 3954 -401)

VRAGEN?

Bel 03 366 21 21
www.ocebio.com
info@ocebio.com



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



OKRA-TV: VAN, VOOR EN DOOR VRIJWILLIGERS

NIEUW:
OKRA-TELEVISIE
JOURNAAL

OKRA zet een verdere stap in de digitale wereld met OKRA-tv. Een eerste realisatie is de eerste aflevering van het OKRA-journaal, te bekijken op YouTube. “Want veel senioren hebben al de weg naar het internet gevonden. De filmpjes zijn een aanvulling bij de communicatie op papier”, zeggen initiatiefnemers Eddy, Marc, Willy en Ronny. “En het OKRA-journaal, dat is nog maar het begin!”

Waaslanders Eddy en Marc maakten video's voor de regio Waas en Dender. Daar bleef het niet bij: langs nationale opdrachten groeide hun engagement uit tot het OKRA-productiehuis. Waarom? Communicatie gaat vandaag sneller en sneller en de digitale snelweg moet ook open voor OKRA.

“Met dit venster op de OKRA-wereld willen we de werking van OKRA verder inspireren en ondersteunen,” zegt Walter Van Wouwe, de coördinator van het sociaal-cultureel werk binnen OKRA. “De video's en journaals betekenen een extra en een grote verbindende kracht voor onze grote OKRA-familie.”

“We zijn doorlopend op zoek naar vernieuwende initiatieven bij trefpunten of steekpunten,” zegt eindredacteur Marc. Hij gaat op pad met Eddy - cameraman, monteur en zijn vaste compagnon. Zij krijgen hulp van de grafisch sterke streekpuntcoördinator Anneke. Willy is de “stem” van de groep en Ronny springt bij als klankman.

De groep medewerkers kan nog groeien. Maar ze hopen vooral op tips van bij de medewerkers, trefpuntvoorzitters en bestuursleden. Het OKRA-leven kan immers enkel maar vanuit de basis, van bij de leden groeien. 🟢

Heb jij een tip voor de OKRA-videojournalisten? Wil je graag meewerken? Neem contact op via secretariaat@okra.be

Benieuwd naar het allereerste OKRA-journaal? Mis het niet, kijk nu via www.youtube.com/okravzw

Het OKRA-journaal verschijnt op die plaats vanaf nu elke derde week van de maand.



FOTOGRAFE MINE DALEMANS (51)

“TERWIJL
IEMAND STIERF,
MOEST IEMAND
ANDERS BEADEMD
WORDEN.
DAT HAKT
ER DIEP IN”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN
Foto's KAREL HEMERIJCKX

over Heldenverhalen
uit de coronapandemie



en over haar eigen leven

“Samen met theatermaakster Ingrid Dullens werkte ik eerder al aan een aantal sociaal-artistieke projecten, zoals nu rond zorg in coronatijd. Ik ben trots op de mensen die ons hun verhaal vertelden en meewerkten. Hen zien openbloeien en groeien, maakt ook mij gelukkig. Ik maakte hetzelfde mee bij mensen in armoede en bij mensen met een drugsverslaving. Je leert hen kennen, je luistert, je maakt foto's, je bouwt een theatervoorstelling op, en op het einde van de rit, zie je ze stralen. Fier op hun foto's, fier op het podium. Ik heb daar veel uit geleerd en wil daar nog meer uit leren. Daarom volg ik nu een bachelor creatieve therapie in Hasselt. Ik heb net een deel van het tweede jaar achter de rug.”

“Voor ‘Heldenverhalen’ interviewden we medewerkers van het Sint-Franciscus ziekenhuis in Heusden-Zolder terwijl ze volop streden tegen COVID-19. Verpleegkundigen die normaal op de afdeling geriatrie staan, stonden nu op de covid-afdeling. Daar zagen ze op een dag drie mensen sterven, maar hadden niet de tijd even naast hun bed te gaan zitten, want terwijl iemand stierf, moest een ander worden beademd. Dat hakt er diep in.

Ik sprak met de man van security, die vertelde over een dochter die kleren kwam brengen voor haar moeder. De man telefoneerde naar de verpleegpost en kreeg te horen dat de moeder net was gestorven. Hij stond daar, uitgeschud. Wat moest hij tegen die dochter zeggen? Even later ging hij met haar met de lift naar boven. Ik zag ze, van zodra

ze het vreselijke nieuws over haar moeder hoorde, ineenzakken.

Ik sprak er ook met een nachtverpleegkundige van de intensieve afdeling die op haar Facebookpagina te lezen kreeg dat elke verpleegkundige geld kreeg voor elke patiënt die stierf. Wat maakt dat iemand zo iets schrijft? Hoe verbitterd kan je zijn om te denken dat de helden van de zorg verdienen op elke mens die uit hun handen glipt en voor wie ze keihard hebben gewerkt? Hoe diep zijn die artsen, verpleegkundigen, en ander personeel al die maanden niet moeten gaan?

Goed dat er ook af en toe kon gelachen worden. Zo denk ik aan de poetsploeg die, onwetend of dat virus rond hen hing of in hen zat, zich vanwege de warmte in lingerie in die astronautenpakken wurmden. Maar zo'n pak is doorzichtig, waardoor collega's die hen bezig zagen de gordijnen weg te halen, heel hard moesten lachen.

‘Heldenverhalen’ gaat over vriendschap, over elkaar steunen in ontzettend moeilijke omstandigheden, over niet onderdoor gaan. Het project werd wel doorkruist door het bijna eigen persoonlijk verlies van mijn papa. Mama belde. Papa was al dikwijls gevallen. Nu kon hij niet meer praten. Op spoed stonden vier artsen rond hem. Hij werd zuurstof toegediend. Ik zag dat hij iets wou zeggen, maar ik kon hem niet verstaan. Ik ga die niet meer terugzien, dacht ik. Maar achteraf wist hij van niets meer. Ik was opgelucht. Toch geef ik nu meer aandacht aan mijn ouders.”

3 dochters, zo verschillend

Janne (21) studeert radio aan het RITCS in Brussel. Eerder introvert, verwerkt ze moeilijkheden op zichzelf. Ze heeft mij en haar papa geïnterviewd voor haar radiowerk. Een interview is anders dan een dochter-mama gesprek. Die microfoon doet veel. Janne vroeg hoe we elkaar hadden leren kennen. Hoe we met de scheiding zijn omgegaan. Hoe ik me voelde, toen zij mij als dochter troostte. Janne vroeg ook aan Pieter of zijn gevoel als papa anders was dan als pluspapa.

Noor (15) zit in het middelbaar. De appel valt niet ver van de boom, zij doet fotografie en video op de kunsthumaniora. Noor is veeleer extravert. Een spring-in-’t-veld die vlot door het leven raast.

Sam (12) is eerstejaars middelbaar aan het Sint Jozefcollege in Turnhout. Zij is intern. Het pedagogisch project van de Jezuiteten – het beste uit iedereen halen – spreekt ons sterk aan. Toen ik Sam voor het eerst naar school bracht, en terug in de auto zat, weende ik. Sam had heimwee. ‘Komt wel goed,’ zei Pieter. En inderdaad, ze maakte snel vriendinnetjes en nu valt alles best mee.”

Sam van Samen

“Ik ben samen met Pieter Lesaffer en heb drie dochters: Janne, Noor en Sam. Pieter had geen kinderen toen wij een relatie begonnen. Nu hebben we Sam van samen, en is Pieter voor Janne en Noor een heel toffe pluspapa. Ze noemen hem gewoon Pieter en Sam noemt hem uiteraard papa. Bij de papa van Janne en Noor zijn er geen kinderen bijgekomen. Dat maakt dat Janne, Noor en Sam zich samen gewoon als drie zussen voelen.”

Geluks momentjes

“Geluk zit in kleine dingen.

Ik ben gelukkig als mijn kinderen gelukkig zijn. En als we met zijn allen samen zijn. Pieter, ik en de drie dochters. Samen in de zetel voor tv. Of samen rond de vuurkorf. Of samen in het zonnetje. Ik kan er enorm van genieten. Tegelijk besef ik dat zo’n idyllisch moment van korte duur is, en dat ik mijn dochters al snel weer moet loslaten.”

Vraag je kind: wat heb jij nodig?

“Mijn kinderen zijn het allerbelangrijkste in mijn leven. Als ouders en ex-partners hebben we met vallen en opstaan het best denkbare evenwicht voor hen gevonden. We spraken een week-week-systeem af en proberen dat zo strikt mogelijk op te volgen. Zo’n structuur brengt rust in ons hoofd en in dat van de kinderen, zeker als ze klein zijn. Maar als Janne of Noor vragen iets langer bij hun papa te blijven, of omgekeerd iets langer bij mij, dan doen we daar niet moeilijk over. Eigenlijk moet je je kinderen altijd de vraag stellen: wat heb jij nodig? En ook jezelf die vraag stellen.”

Van onrust naar rust

“Ik ben enorm geïnteresseerd in mensen, in wie ze zijn en wat ze doen, en in hoe ze omgaan met zeer moeilijke situaties. En ik ben gedreven in mijn studies en job. Maar ik moet opletten dat mijn enthousiasme het niet overneemt. ‘Je hoeft niet altijd en overal 100% te halen,’ zegt Pieter dan, en hij heeft gelijk. Leven is ook loslaten. Toch bloedt mijn hart als ik zoveel onrecht zie. Er zit gewoon heel wat onrust in mij: ik wil van elk moment het beste maken, niet voor mezelf maar voor anderen.”

Scheiden

“Uit elkaar met de papa van mijn twee oudste dochters, dat deed heel veel pijn. Ik heb enorm afgezien van mijn scheiding. Het gebeurde onverwacht. Ik voelde me langs de kant geschoven. Niet goed genoeg. Wat deed ik verkeerd? Ik ben tien kilo-

gram vermagerd in die periode. Ik kon wel terecht bij vrienden en vriendinnen, maar je kunt het niet altijd over jouw verdriet hebben. Hard werken hielp ook. Ik hou van mijn werk als fotografe en het contact met mensen deed me deugd.”



Sierre

“Het heftigste wat ik ooit meemaakte als fotografe was in 2021 de busramp in Sierre. Ik moest voor de krant naar ‘t Stekske, de zwaar getroffen lagere school in Lommel. Janne had dezelfde leeftijd als die verongelukte kinderen. En dan sta je daar. Je ziet die ouders. Die kistjes. Je hoort een ijzingwekkende stilte. Je moet afstand houden en foto’s maken. Ik wou die ouders een knuffel geven. Ik heb toen geen foto gemaakt van een schreeuwende, wenende ouder maar van iemand die een bloem vasthield. Op dat moment heb ik mijn eigen emotie afgeblokt, maar later heb ik heel veel gehuild om die kinderen. En met de ouders gepraat. Sierre, de busramp, die bloem: dat is wie ik ben. Ik laat het binnenkomen. En ik ga in gesprek met de slachtoffers.”

Chiro

“Zelf kom ik uit een warm nest. Papa is 87 jaar en was tandarts. Mijn mama is 79 jaar en was leerkracht Engels-Nederlands. Ik heb twee iets jongere broers. De Chiro maakte een groot deel uit van mijn jeugd. Op kamp gaan was zalig. Ik heb er veel vriendschappen aan overgehouden. Maar ik baskette en turnde ook. En ik ging naar de tekenles, volgde dictie en voordracht.”

Verhaal en emotie

“Over mijn studie-keuze heb ik getwijfeld. Fotografie en zorg droegen mijn voorkeur weg. Ik volgde economie-wiskunde, dan pers en communicatie in Gent en vervolgens fotografie in Genk. Bij De Morgen mocht ik de straat op en kreeg ik feed-back van topfotografen. Na een korte pauze, volgde ik bij de VDAB een opleiding voor opvoedster. Ik kon beginnen bij Ter Heide, bij een groep jongeren met meervoudige handicap, maar ook Het Nieuwsblad trok aan mijn mouw. Sindsdien maak ik foto’s voor kranten en werk ik aan sociale fotoprojecten. Ik vind het verhaal van mensen erg belangrijk. Ik luister graag naar hen. Ik ga ook graag mee in de emotie. Als Italië voetbal speelt, en wint, zit ik mee in het feestgedruis, en maak ik een foto waarop je alles ziet losbarsten.”

“Als gezin willen we ons engageren. Op de Freinetschool van onze kinderen was een jonge Irakese familie aanbeld. Samen met andere ouders zetten we een systeem op om die kinderen naar en van de school te brengen. Ik zag hen zo één of twee keer op week. Maar ze kwamen ook na de school langs, soms te pas en te onpas. Ik was hun buddy.

Opvang van een Irakees gezin op de vlucht

Ik ging met hen naar de winkel, nam de zorg op mij voor hun papieren, ging met hen naar Brussel, leerde hen fietsen, en zo meer. Ze kregen twee keer negatief en verhuisden naar Duitsland. Het afscheid was emotioneel heftig, ook al was de zorg zwaar geweest. Mijn valkuil is dat ik soms te veel doe voor mensen, terwijl je hen beter leert voor zichzelf te zorgen. De mama heeft nu vier kinderen, drie jongens en een meisje. Onlangs kreeg ik een mail van Ayser (17), de oudste zoon die geboren is uit een gedwongen huwelijk. Zijn mama was piepjong. ‘Ik weet wat je voor ons hebt gedaan,’ schreef Ayser, ‘en ik wil jou daarvoor bedanken.’ Ik was compleet verrast.”



Het boek ‘Heldenverhalen’ is te koop aan 15 euro, verzendingskosten inbegrepen. Stuur een mailtje naar malsvlees.beringen@gmail.com en schrijf 15 euro over op BE62 7310 4098 1461 van Theaterhuis Mals Vlees.

maak gemakkelijk online je afspraak met onze specialisten

Goed is er voor iedereen. Maar wellicht weet niet iedereen bij welke specialist je voor welke oplossingen terecht kan. Wij zetten ze graag even voor jou op een rij. Ontdek onze expertise. Maak snel en gemakkelijk online een afspraak met onze verstrekkers, audiologen, bandagisten en productspecialisten. We helpen je graag.



productspecialisten

We staan je bij met raad, daad en een hulpmiddel op maat.

- groot gamma hulpmiddelen voor dagelijks gebruik
- wooncomfort: relaxzetels, zorgbedden en comfortmatrassen
- hulpmiddelen voor badkamer en toilet

bandagisten

We helpen je met het verstrekken, aanmeten en passen.

- ruime keuze steun- en compressiekousen
- armkousen en handschoenen
- korsetten, lumbostaten, buikgordels en breukbanden

stoma

Onze bandagisten en stomareferentieverpleegkundigen begeleiden je voor, tijdens en na je heelkundige ingreep.

- stomamateriaal en aanlegtechnieken
- huidverzorging
- discrete begeleiding en hulp bij je dotatie

borstzorg

Onze bandagisten helpen je vanaf je diagnose tot na je herstelproces.

- gespecialiseerde borstzorgcentra
- discretie en ervaring
- naast borstprothesen ook advies over lingerie, oedeem en huidverzorging

specialisten incontinentiezorg

We begeleiden je discreet naar gebruiksvriendelijk en praktisch incontinentiemateriaal.

- gratis stalen uitproberen
- 100 % discretie verzekerd
- maandservice voor thuislevering

audiologen

We nemen gratis hoortesten af, helpen je zoeken naar de ideale oplossing voor jouw gehoor.

- discrete en innovatieve hoorapparaten, vrijblijvend op proef
- uitgebreid aanbod hoorhulpmiddelen en gehoorbescherming



mobilitéits-verstrekkers

Jouw mobiliteit verbeteren en je grenzen verleggen, daar gaan we elke dag voor.

- ruim aanbod: van rollator en rolstoel tot scooter en aangepaste fiets
- eigen hersteldienst

orthopedisch verstrekkers

We verminderen je pijn en helpen je om weer gemakkelijker en comfortabel te bewegen.

- enkel-, knie-, elleboog- en schouderbraces, halskragen
- semi-orthopedische schoenen
- steunzolen op maat
- voetopheffers



Laat je begeleiden naar de juiste oplossing. Kom langs bij Goed. Maak een afspraak via www.goed.be/afpraak voor advies op maat bij een Goed thuiszorgwinkel of Goed hoorcentrum je buurt. Graag telefonisch een afspraak boeken? Bel naar 03 205 69 29.

samen met

www.goed.be

goed
thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apotheek

HORIZONTAAL
1 grote bijl **4** benard **10** tot nader bericht (afk.)
13 goedkeuring **15** Europese vrouw **16** terrein-
wagen **17** insluiting **19** een en ander (afk.)
20 computerterm **21** in overvloed **23** gezicht
25 neon **26** halfedelsteen **29** academische
titel (afk.) **31** editie (afk.) **33** selenium
34 numero (afk.) **35** volgorde **36** roem **38** eet-
gelegenheid **40** lust **41** schenker **42** plaats in
Nigeria **43** rijtoer **44** plechtig verzoek **47** nota-
ris (afk.) **48** niet door twee deelbaar **50** kadas-
traal inkomen (afk.) **51** Openbaar Ministerie
(afk.) **53** lichamelijke opvoeding **54** uitroep om
iemand te doen stoppen **55** Argentijnse dans
57 per dag (afk.) **59** deel van Azië **61** leer van
het heldendicht **64** alvorens **65** hevig **67** land
in Azië **69** nagenoeg **70** het typen **72** schoor-
steen-zwart **73** Jamaicaanse muziekvorm
74 laagje vuil **75** nieuwe lerarenopleiding.

VERTICAAL
1 afbeelding (afk.) **2** plaats in Oekraïne **3** chi-
que woonkamer **5** kippenproduct **6** ontken-
ning **7** strijdperk **8** Verenigde Staten van
Amerika **9** persoonlijk voornaamwoord
10 gevoelvol **11** luizenei **12** beats per minute
(afk.) **14** kweker **16** Israëlitisch **18** Japans bord-
spel **20** met name (afk.) **22** houding **23** ruime
pantoffel **24** keukengerei **27** plant **28** overeen-
komend **30** klimplant **32** huilerig kind
35 afvoerkanaal **37** eventueel (afk.) **38** tijd-
perk **39** ieder **40** zogenaamd (afk.) **45** bedrijf
van een toneelstuk **46** grote loopvogel
49 Aziatisch schiereiland **52** lichaamsweefsel
54 roofdier **56** pelsdiertje **58** duivel **59** mod-
der **60** ingenieur (afk.) **62** per jaar (afk.)
63 ruimte in de mond **64** antiblokkeersysteem
(afk.) **65** lidwoord **66** schreeuw **68** netto (afk.)
70 bevel **71** bazige vrouw.

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

1	2	3		4	5	6	7	8	9		10	11	12
13			14		15						16		
17				18		19				20			
	21				22				23				
24		25			26	27		28		29		30	
31	32				33			34			35		
36		37		38					39		40		
41									42				
43				44	45				46		47		
48			49		50			51		52		53	
		54			55		56			57	58		
	59			60				61	62		63		
64					65		66		67			68	
69					70				71		72		
73				74							75		

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

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

Oplossing Kruiswoordraadsel JUNI 2022



OPLOSSING KRUISWOORD OKTOBER 2022

23	10	60	65	43
----	----	----	----	----

Naam:
Straat + nr:
Postnr.:
Woonplaats:
Tel.:

E-mail:
OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:
Voorkeur prijs:
Schiftingsvraag: Hoeveel kilometer bedraagt de Fiertelommegang in Ronse?

PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP
EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN



- 5 exemplaren van het boek **“Nooit alleen”** van Rick De Leeuw
- 5 exemplaren van de **Moestuinscheurkalender** van Wim Lybaert
- 3 exemplaren van de dichtbundel **Aan tafels** van Joke van Leeuwen
- Een overnachting voor twee personen** in Hotel Remington in Ronse



Win een overnachting
in Ronse

Maak kans op een gratis overnachting
voor 2 personen in Hotel Remington.
Het hotel is gevestigd in een authentiek
herenhuis met familiaal karakter, vlakbij
het centrum. De ideale uitvalsbasis om Ronse en de
Vlaamse Ardennen te ontdekken.

www.salonsremingtonhotel.be



MEER DAN 200 MOTORHOMES IN VOORRAAD:
NIEUW EN TWEEDEHANDS

- SCHERPE PRIJZEN
- VOORDELIGE PAKKETTEN
- 14 MERKEN ONDER ÉÉN DAK
- ONTDEK SPECIALE DICAR SERIES 2023



Volledig uitgerust
BENIMAR COCOON SERIE
UW VOORDEEL TOT
€15.875



Volledig uitgerust
MCLOUIS SOVEREIGN SERIE
UW VOORDEEL TOT
€19.055



Volledig uitgerust - Luxe afwerking
MCLOUIS CARAT SERIE
UW VOORDEEL TOT
€20.550

FULL OPTION MOTORHOMES AAN EEN BASISPRIJS



ONTDEK
ONS RUIM
AANBOD

NIEUW – TWEEDEHANDS – VERHUUR – SERVICE

Hoofdzetel: GEEL (expo 250 modellen) Grote Steenweg 2 (E313 - uitrit 23) 014/57.99.99
Filiaal: WETTEREN (expo 40 modellen) Brusselsesteenweg 272 Wetteren 09/383.63.00
info@dicar.be

10 OM NIET TE MISSEN



EXPO

1 KMSKA TERUG OPEN

Sinds eind september zijn de deuren van het Koninklijk Museum voor Schone Kunsten Antwerpen (KMSKA) terug open voor het grote publiek. Afgelopen jaren onderging het KMSKA uitgebreide restauratie- en vernieuwingswerken. In een gloednieuw museumgebouw toont het KMSKA meer dan 600 kunstwerken. De werken van Rubens, Ensor of Fouquet zijn er te bewonderen in een fenomenaal decor.

*Museum open vanaf 24 september.
KMSKA, Leopold de Waelplaats 2, 2000 Antwerpen.
Info & tickets: www.kmska.be*



2 ALEXANDRIË: VERVLOGEN TOEKOMSTEN

Bozar pakt in samenwerking met het Waalse Koninklijk Museum van Mariemont en het Franse Mucem uit met 'Alexandrië: vervlogen toekomsten'. De tentoonstelling neemt de bezoeker mee naar de Egyptische stad Alexandrië, die vanaf 330 voor Christus gesticht werd door Alexander de Grote. De havenstad ontpopte zich tot een van de eerste antieke grootsteden en was niet alleen een belangrijk economisch handelscentrum, maar stond ook internationaal bekend om zijn culturele en wetenschappelijke uitstraling. Verschillende nationaliteiten leefden er samen, waardoor er een unieke smeltkroes ontstond met elementen uit onder meer de Egyptische, Griekse, Syrische, Romeinse en Joodse culturen.

*Expo van 30 september 2022 tot 8 januari 2023.
Bozar, Ravensteinstraat 23, 1000 Brussel.
Info & tickets: www.bozar.be*



BUITEN 3X HET BOS BELEVEN



3 SPELEN IN HET BOS

Iedere tweede week van oktober organiseert het Agentschap voor Natuur en Bos in samenwerking met BOS+ de Week van het Bos. Ook dit jaar, van 9 tot en met 16 oktober. Die week is er niet alleen voor rustzoekers, maar ook voor de kleinste ravotters en waaghalzen. Hét ideale moment om er samen met (klein)kinderen op uit te trekken. Wist je bijvoorbeeld dat er verspreid over Vlaanderen heel wat speelbossen zijn? Het Joekelbos in Oudsbergen, het speelbos Drongengoed in Aalter of het Arboretum van Koekelare zijn maar enkele voorbeelden van de vele leuke speelzones in eigen land.

Info: www.natuurenbos.be/spelen

5 SLAPEN IN HET BOS

De bomen kleuren geel, oranje en rood, paddenstoelen schieten uit de grond en de geur van natte bladeren doemt langzaam op; oktober is de perfecte maand om onze bossen te (her)ontdekken. Nog mooier is het als je met al die prachtige natuurfenomenen kunt gaan slapen én weer opstaan. Bij de boomhutten van *Mon lit dans l'arbre* kan je dat ervaren. De verschillende originele accommodaties vind je in een drie hectare groot natuurgebied in Herbeumont, provincie Luxemburg.

*Info & reserveren:
www.monlitdanslarbre.be*



4 FIETSEN IN HET BOS

Het bos op de meest unieke manier verkennen doe je in het Pijnven in Hechtel-Eksel. Daar brengt een 700 meter lange fietsweg je via een dubbele cirkel naar de toppen van de bomen op zo'n 10 meter hoogte. 'Fietsen door de bomen' is ondertussen uitgegroeid tot één van Limburgs belangrijkste toeristische trekpleisters. Je vindt de spectaculaire fietsbrug via het Limburgse fietsroutenetwerk aan knooppunt 272.

Info: www.bosland.be

6 NOOIT ALLEEN

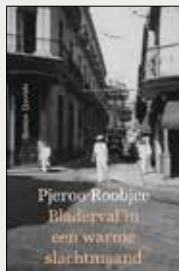
In de zomer van 2013 fietsten vier mensen met jongdementie en vier bekende Vlamingen voor *Te Gek!?* de Mont Ventoux op. Plots zag Gudrun, de vrouw van Patrick, weer een twinkiel in de ogen van haar man. Samen met Rick De Leeuw richtte ze Het Ventiel op, een vrijwilligersorganisatie waar 86 mensen met jongdementie samen met een buddy kunnen fietsen, biljarten, paardrijden, wandelen, muziek beoefenen, kunstwerken maken ... In het boek 'Nooit alleen – waarom zorgen voor een ander zorgen voor jezelf is,' vraagt Rick De Leeuw zich af waarom mensen vrijwilligerswerk doen. Hij laat naast experts ook partners, kinderen, vrienden en buddy's van mensen met jongdementie aan het woord.



Nooit alleen, Rick De Leeuw, uitgeverij Pelckmans, 22,50 euro.
 > Kijk op pagina 59 van dit magazine en win een exemplaar van het boek.

7 BLADERVAL IN EEN WARME SLACHTMAAND

Wanneer de tweelingbroers Loek en Niek Weytack de grote oversteek maken naar de Caribische eilandrepubliek San Lazaro, waar ze een woning hebben geërfd van een verre nicht, belanden ze in een wereld die hard bezig is ten onder te gaan. Loek, altijd speurend naar schoonheid en het lieflijke, doet verslag van de 'laatste stuiptrekkingen van het tijdperk der kwade, witte mannen'. Het is een machowereld in verval, één en al wulps overspel, eindigend in moord en doodslag.



Bladerval in een warme slachtmant, Pjeroo Roobjee, uitgeverij Querido, 24,99 euro.

9 EEN VROUW

Wanneer er aan haar zorgeloze kindertijd in een kustplaats in Italië op brute wijze een einde komt, ontdekt de naamloze verteller van Sibilla Aleramo's zinderende autobiografische roman de schokkende werkelijkheid van het leven van een vrouw in Italië aan het begin van de twintigste eeuw. Wanneer ze de overeenkomsten begint te herkennen tussen haar eigen leven en de levens van haar moeder en de vrouwen om haar heen, raakt ze ervan overtuigd dat ze aan haar lot moet ontsnappen.



Een vrouw, Sibilla Aleramo, uitgeverij Orlando 23,99 euro.

8 OP GROTE HOOGTE

Het hoogste gebergte ter wereld geeft zijn geheimen maar moeilijk prijs. Westerlingen proberen zijn flanken te bedwingen of zoeken er spirituele verlichting. Erika Fatland kijkt verder. De jonge reisboekenschrijfster trok een jaar lang door alle vijf landen van de Himalaya: Pakistan, India, Nepal, China en Bhutan, een van de meest etnisch en religieus diverse regio's ter wereld. Hier worden politieke conflicten uitgevochten terwijl de gewone mensen onder barre klimatologische omstandigheden proberen overleven.



Op grote hoogte, Erika Fatland, Uitgeverij De Geus, 27,55 euro



10 DIT IS VLAANDEREN

Iedereen kent Vlaanderen van de koers, de streekbieren, de beste chocolade ter wereld en de schitterende middeleeuwse steden. De Nederlandse reisjournalist Bas van Oort daagt uit om verder te kijken dan dergelijke clichés. In deze gids

toont van Oort zich als een scherpe observator van het Vlaanderen waar we zelf vaak aan voorbijgaan. Op onnavolgbare wijze portretteert hij de mensen en dingen in zijn geliefde buurland

Dit is Vlaanderen, Bas van Oort, uitgeverij Lannoo, 39,99 euro.

Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten!

WWW.

Eurika-Shoe.com



HEREN: Guess Cole Haan Greve Floris Van Bommel Tommy Hilfiger Timberland Ambiorix Lloyd Pius Rockport Clarks Geox Mephisto Ara Ea7 Armani Xsensible Solidus Colmar

SNEAKERSHOP: Nike Adidas Calvin Klein Sun68 Guess Dr.Martens DC Diadora Jack&Jones Skechers Buffalo Fila All-Star Asics Converse Bjorn Borg New Balance Ea7 Armani Puma Reebok Vans Warrior Palladium Hoff Karhu Faguo Champion PepeJeans TommyHilfiger

DAMES: Guess Shoes & Bags Valentino Floris Van Bommel DL-sport TommyHilfiger Gabor PeterKaiser Mephisto Think! SUN68 Ara Geox Semler Solidus Wolky Scholl Liu Jo Hoff Kahru PepeJeans Calvin Kein



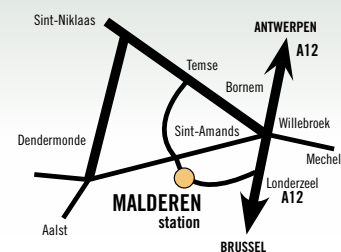
MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!

KIDS: Adidas-originals Skechers Vans Munich Timberland Birki All-Star Ricosta Stones & Bones Fila Nike Crocs Kipling Giesswein

Mephisto-Mobils Allrounder Piesanto Berkemann Ara Birkenstock Semler Gabor PiediNudi Remonte **CHROOM VRIJ:** Think! Brako Mephisto Nature Vital Clair de Lune Ecologica FinnComfort Wolky Oofos **DIABEET:** Durea Varomed Xsensible Solicare FitFlop



SPECIALIST IN WANDEL- LOOP- & BALANCE-SCHOENEN
TOPDEALER VAN: Mephisto Lowa Meindl Grisport Rockport Allrounder Asics Brooks Teva Fitflop



€ 13 KORTING BIJ AANKOOP VAN EEN PAAR SCHOENEN VANAF € 99,00
 EN NIET CUMULEERBAAR MET ANDERE KORTINGEN

Naam
 Adres
 E-mail Datum / /

EURIKA-SHOE BVBA - Handelsstraat 141 - 1840 Londerzeel (Malderen-station)
 Tel. (052) 33 30 01 - e-mail: eurika@telenet.be
Open: alle dagen van 9 tot 18u - **Gesloten:** zondag en Feestdagen

**BON
€13**

Niet geldig tijdens de speriende.



Vlaanderen
is zorg



**Onderhoud is de
beste bescherming.**

Ook tegen COVID-19.

Behoor je tot een
kwetsbare groep?
Laat je dan zeker
vaccineren tegen COVID-19.

