

**okra**  
trefpunt 55+

# magazine

APRIL 2024

  
NIEUWS EN  
ACTIVITEITEN UIT PROVINCIE  
WEST-VLAANDEREN

**FOTOGRAFE LIEVE BLANCQUAERT:  
“IK BEN LIEVER NAÏEF  
DAN CYNISCH, ONDANKS  
ALLE UITDAGINGEN EN ZORGEN.”**

**DE VIJF LEUKSTE  
MUSEA VOLGENS  
OKRA-TREFPUNTEN**

**OP STAP IN SAARLAND  
DE PERFECTE  
COMBINATIE NATUUR  
EN CULTUUR**

**HET LEVEN  
ZOALS HET IS ....  
LEVEN ZONDER  
KLEINKINDEREN**



8 voordelen

van de Otolift

Modul-Air Smart



Gratis informatiepakket ontvangen?



## Langer thuis wonen met een Otolift traplift

Als traplopen niet meer zo vlot gaat, kan uw trap een hindernis worden. Bij Otolift begrijpen wij dat u zo lang mogelijk op uw geliefde plek wilt blijven wonen. Omdat elke situatie anders is, maken wij de traplift helemaal op maat. Hoe uw trap er ook uitziet en wat uw wensen ook zijn; samen vinden we altijd de perfecte oplossing.

### Vrijblijvend thuisadvies

Wilt u meer informatie over onze trapliften? Vraag dan gratis ons informatiepakket aan. Of maak een afspraak voor een vrijblijvend thuisadvies. U weet dan precies wat er mogelijk is voor uw situatie.

## De 8 voordelen van de Modul-Air Smart

- 1 Uw trapeuning kan blijven
- 2 Maatwerk door innovatieve modules
- 3 Dunste enkele rail ter wereld
- 4 Smart dashboard
- 5 Ergonomische stoel
- 6 Automatisch opklapbare voetensteun
- 7 Automatisch draibare zitting
- 8 Montage op uw treden

Bel naar 0800 - 59 003 of ga naar [Otolift.be](https://www.otolift.be)

COLUMN

## Blij met mijn adoptie-oma



MYRTHE

**M**ensen die geen kleinkinderen hebben, ervaren dat vaak als een gemis. Daarover gaat het verder in dit nummer. Maar het omgekeerde is ook waar. Acht jaar geleden stierf mijn laatste grootouder, mijn lieve oma bij wie ik elke week langsging. Ze was altijd heel blij met mijn aanwezigheid. En ik vond het fijn een beetje voor haar te kunnen zorgen. We leerden ook van elkaar. Ik toonde haar hoe mail werkt en zij vertelde over hoe het leven vroeger was, dat vond ik ontzettend boeiend.

“EEN ECHTE BRIEF IN DE BUS KRIJGEN, HET IS HEEL BIJZONDER”

Een vriendin die al heel jong geen grootouders meer had, hing als kind briefjes in het verzorgingstehuis: ‘ik zoek een oma’. Haar voorbeeld heeft me tijdens corona geïnspireerd om ook een oma of opa te zoeken. De eenzaamheid bij ouderen was toen nog groter dan anders, en ik zat thuis met weinig om handen. Ik woonde toen nog in Nederland en stuurde via de site ‘omapost’ een briefje naar Jellie. We zijn elkaar blijven schrijven. Eén keer ben ik naar haar toe gegaan. Friesland was te ver voor regelmatige bezoeken, temeer dat ik intussen naar België verhuisde. We hebben een paar keer getelefoneerd, maar het contact verliep vooral via brief en dat vonden we allebei prima. Ik was beginnen te schrijven omdat ik iets voor haar wilde betekenen, maar toen mijn brieven niet meer beantwoord werden, besepte ik hoeveel ik er zelf ook aan had. De brieven stopten omdat Jellie ziek was. Ze is intussen gestorven. Ze was 92. Haar kinderen lieten me weten dat hun moeder altijd uitkeek naar de brieven. We waren er voor elkaar. En door het leeftijdsverschil stelde ze andere vragen dan mijn vrienden, heel verrijkend.

Met *Grof Geschud*, het cabaretduo waar ik deel van uitmaak, mochten we eind vorig jaar het middagjournaal verzorgen in het programma *Nieuwe Feiten* op Radio1. Daar deed ik een oproep voor een nieuwe oma of opa. Susanna reageerde en sindsdien schrijven we elkaar lange brieven. Iets toevertrouwen aan papier is soms makkelijker dan praten. Ik weet op die korte tijd best al veel over Susanna en ik vertelde haar onder andere over de onzekerheid of wat ik doe wel goed genoeg is. En hoe tien goede recensies weggeveegd worden door één minder goede. Susanne schreef dat dat stamt uit de oertijd toen je voor je overleving was aangewezen op de groep en goed moest opletten wie er iets slechts over je dacht. Het op die manier bekijken helpt me echt. Zo pik ik wijze raad op van haar. We hebben elkaar één keer ontmoet. Ik hoop dat het vaker kan.

Het idee dat iemand aan een tafel gaat zitten voor mij en begint te schrijven, vind ik hartverwarmend. De brieven zijn handgeschreven of (gedeeltelijk) geprint op briefpapier en in envelop met postzegel erop naar de brievenbus gebracht. Dat is heel bijzonder in deze tijd van snelle mails en berichtjes. Ik ben altijd opgetogen als er een brief in de bus ligt.

Mijn eigen oma ben ik niet vergeten. Als ik bij mijn ouders in Nederland kom, ga ik altijd bij haar langs op de begraafplaats. Vroeger ging ik met haar naar het graf van opa die ik nooit gekend heb. Dan zei oma steevast: ‘Het moet wel een beetje netjes blijven, dat de mensen niet denken: wat is dat daar?’ Terwijl ik haar dat in mijn hoofd hoor zeggen, maak ik haar graf netjes. Jammer dat zij niet meer kan meemaken waar ik mee bezig ben. Maar ik ben heel blij met mijn adoptie-oma. Ik kan het elke grootouder die kleinkinderen mist, en omgekeerd, aanraden. ◆

Myrthe van Velden



Op pagina 10 lees je de getuigenis van adoptie-oma Susanna en van enkele andere mensen die geen kleinkinderen hebben.



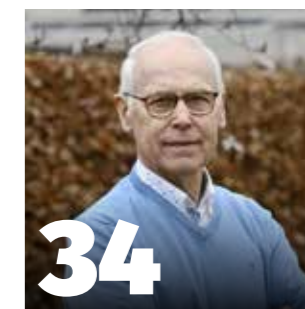
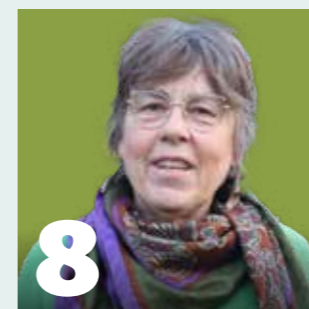
GASTREDACTEUR WORDEN?  
[MAGAZINE@OKRA.BE](mailto:MAGAZINE@OKRA.BE)



**BERINGEN**



**ROESELARE**



# april

- 3 **Column**  
MYRTHE VAN VELDEN: BLIJ MET MIJN ADOPTIE-OMA
- 6 **Vraag het aan OKRA**  
WAT TE DOEN BIJ EEN ZIEKENHUISOPNAME?
- 8 **Dossier**  
HET LEVEN ZOALS HET IS ... ZONDER KLEINKINDEREN
- 16 **Over wat telt**  
FOTOGRAFE EEN TV-MAAKSTER LIEVE BLANQUAERT
- 20 **Gezondheid**  
GESPREKSONDERWERPEN VOOR WANDELAARS
- 22 **Markering**  
WAAR GEEN PEILING TEGEN OP KAN: HET DEMOCRATISCH BESPREKINGSPROCES
- 23 **OKRA onderzoekt**
- 24 **De Wereld van Guy Poppe**  
DE AFKALVENDE WESTELIJKE JORDAANOVER
- 26 **Alles wat je moet weten over**  
MODAL SHIFT, SPERPERIODE EN WATERSTOF

## NIEUWS EN ACTIVITEITEN UIT JOUW PROVINCIE

- 30 **Factchecker**  
HET AANTAL MELDINGEN VAN PHISHING NEEMT TOE
- 32 **Springlevende tradities**  
HAMMAM
- 34 **De mvx achter de vrijwilliger**  
JOHAN SIMOENS UIT DENTERGEM
- 36 **UIT**  
SAARLAND, DE PERFECTE COMBINATIE VAN CULTUUR EN NATUUR
- 40 **Groen**  
DE WILDE BOSTULP
- 42 **Aan tafel**  
GEZELLIG ROND DE BARBECUE
- 46 **OKRA-jury**  
DE LEUKSTE MUSEA IN EIGEN LAND
- 50 **10 om niet te missen**
- 54 **Kruiswoordraadsel**
- 55 **Prijzenkast en De tuin van (h)eden**



**CHARLEROI**

**BIJ ONS  
BRUIST  
HET**



**WEVELGEM**

**BERINGEN** Het OKRA-trefpunt Beringen-Noord organiseerde in januari en februari een darts-initiatie, in samenwerking met de Poolse vereniging in Beringen-Mijn. Acht pijltjesgooiers konden rekenen op talrijke supporters die voor veel sfeer zorgden. Een herhaling in 2025 is nu al afgesproken. **ROESELARE** Wie maart zegt, zegt Week van de Vrijwilliger. Streekpunt Roeselare en Tielt bedankte de bestuursvrijwilligers van haar 44 trefpunten met een gezamenlijke zangstonde. **CHARLEROI** De OKRA Hikers stapten in maart de *Boucle Noire*, een wandeling van 23 kilometer langs de industriële sites van Charleroi. Of hoe verlaten fabrieken toch fascinerend kunnen zijn. **WEVELGEM** Tijdens de forumdag van OKRA-SPORT+ in Wevelgem maakten de sportvrijwilligers kennis met nieuwe sporten zoals *kan jam*, een frisbeespel dat kwam overgewaaid uit Amerika.



**Benieuwd naar nog meer activiteiten en nieuws van OKRA?**  
Check onze nieuwe Instagrampagina! Scan de QR-code of volg OKRAvzw op Instagram.



FOLLOW US ON

Ledenblad OKRA vzw OKRA-leden ontvangen OKRA-Magazine tien keer per jaar (niet in januari en augustus). Lid worden kan via [lidworden.okra.be](http://lidworden.okra.be) of door je naam, adres en geboortedatum te sturen naar "OKRA vzw, team lidmaatschap, postbus 40, 1031 Brussel" of naar [lidworden@okra.be](mailto:lidworden@okra.be). Een lidmaatschap kost 30 euro per jaar. Een gezinslidmaatschap 50 euro per jaar. **Medewerkers OKRA-Magazine april 2024** Myrthe van Velden (gastredacteur), Wim Bogaert, An Candaele, Dominique Coopman, Mark De Soete, Peter Dhaese, Jurgen D'Ours, Nona Heremans, Els Hoebrechts, Eric Hulsmans, Lisa Kaspers, Marijn Loozen, Ellen Ophalvens, Guy Poppe, Steven Reynders, Rebecca Schoeters, Karlijn De Haes, Eric Sohl, Tine Vandecasteele, Ellen Van Reybrouck, Chris Van Riet, Lucie Van Hemelrijk, Karin Vanhove, Hilde Van Malderen, Matthias Van Milders en Anneke Van Steen. **Contact redactie** [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be) **Contact algemeen secretariaat OKRA vzw** [secretariaat@okra.be](mailto:secretariaat@okra.be) **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** Trevi plus bvba, Katrien Lannoo, Meerlaan 9, 9620 Zottegem, 09 360 48 54, [Katrien@treviplus.be](mailto:Katrien@treviplus.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**: Violet Corbett Brock **Het meinummer verschijnt uiterlijk op 27 april 2024**. Je kan OKRA-Magazine ook lezen via [www.okra.be](http://www.okra.be).

# WAT TE DOEN BIJ EEN ZIEKENHUISOPNAME?

Tekst MARIJN LOOZEN // Illustratie Shutterstock

## Beste OKRA

Mijn man wordt binnenkort voor enkele dagen opgenomen in het ziekenhuis. Dat bezorgt ons veel stress. Hoe kunnen we ons hier zo goed mogelijk op voorbereiden en waar moeten we allemaal op letten?

## Gudrun



Beste Gudrun,

Wanneer je naar het ziekenhuis moet voor een opname, kan je je inderdaad het beste goed voorbereiden.

We gingen te rade bij CM om je op te weg helpen.

### Welke documenten heb je nodig?

- Neem steeds je elektronische identiteitskaart of isi'-kaart en enkele **klevers** van de mutualiteit mee.
- Maak een lijstje met alle **medicatie** die je thuis inneemt.
- Vraag je arts op voorhand welke **medische documenten** je moet meebrengen.
- Bij je opname moet je een **opnameverklaring** ondertekenen, lees die aandachtig na.

### Ook handig

- Steek wat comfortabele kledij en het nodige toilet- en slaapgerief in je koffer.
- Schrijf de naam en het telefoonnummer van een contactpersoon op, zodat het personeel weet wie ze kunnen bereiken tijdens je verblijf.
- Waardevolle spullen laat je beter thuis. Het ziekenhuis is **niet verantwoordelijk voor verloren of gestolen bezittingen**.

### Wat is een opnameverklaring?

Bij een opname moet het ziekenhuis je een opnameverklaring voorleggen en laten ondertekenen. Het document informeert je over de **financiële voorwaarden** van het ziekenhuis.

- **Het document is bindend.** Lees het dan ook grondig na en vraag eventueel verduidelijking. Bewaar jouw exemplaar goed, dat kan nuttig zijn bij betwisting van de factuur.
- De verklaring moet **in tweevoud** worden ingevuld. Een exemplaar voor het ziekenhuis en een voor jou.
- Deze verklaring moet altijd opgemaakt worden: zowel bij een klassieke opname, een dagopname als bij een opname in een psychiatrisch ziekenhuis.
- De verklaring moet in principe altijd door

de patiënt **ondertekend** worden. De wettelijke vertegenwoordiger tekent enkel als de patiënt dat door een juridisch beschermingsstatuut of feitelijke onbekwaamheid niet zelf kan.

- Ook bij een **spoedopname** kan je wettelijke vertegenwoordiger het document ondertekenen. Zodra je hiertoe in staat bent, kan je zelf een nieuwe verklaring ondertekenen.
- Het ziekenhuis kan vooraf **geen exacte berekening** maken omdat bepaalde factoren niet te voorzien zijn.

### Wat moet in de opnameovereenkomst staan?

De inhoud van de opnameverklaring is **wettelijk vastgelegd**. Volgende zaken moeten erin staan:

- financiële informatie over de kamer- en ereloonsupplementen, het voorschot en het persoonlijke aandeel in de verblijfskosten;
- welk kamertype je kiest en of je al dan niet zonder supplementen verzorgd wil worden;
- toelichting en prijslijst van veelvoorkomende producten en diensten.

**Belangrijk:** Stem niet zomaar in met een verklaring die door het ziekenhuis werd ingevuld. Gebruik je recht om weloverwogen keuzes te maken. Vraag de opnameverklaring met de juiste documenten **vooraf** op bij het ziekenhuis zodat je ze thuis rustig kan doornemen.

### Kamerkeuze

Je kamerkeuze heeft **grote gevolgen** voor je ziekenhuiskosten, deze keuze duid je aan op je opnameverklaring.

- Bij een **eenpersoonskamer** zijn een kamersupplement en een ereloonsupplement **toegelaten**.
- Bij een **gemeenschappelijke kamer of tweepersoonskamer**

mogen **geen** kamersupplementen en geen ereloonsupplementen worden aangerekend.

### Vergelijking ziekenhuistarieven

Een ziekenhuisopname brengt een kost met zich mee. Via de website van CM kan je de tarieven van de Belgische ziekenhuizen zelf vergelijken.

[www.cm.be/nl/wat-te-doen-bij-een-ziekenhuisopname](http://www.cm.be/nl/wat-te-doen-bij-een-ziekenhuisopname)

Klik op: vergelijking ziekenhuistarieven.

### Kostenraming

Informeer je tijdig over je behandeling en de financiële gevolgen van de opname. Steeds meer ziekenhuizen hebben een **online kostprijssimulator** voor veelvoorkomende opnames. De prijzen geven enkel een **richtbedrag** en houden geen rekening met onvoorziene omstandigheden.

Staat je behandeling er niet tussen? Of is er geen kostprijssimulator? Aarzel niet om je **arts of de opnamedienst** een kostenraming te vragen.

### Hoe kan je de prijs inschatten?

- Op de **website van het ziekenhuis** vind je vaak een kostenraming van de meest voorkomende ingrepen. Heb je een vraag over de financiële gevolgen van je opname? De facturatedienst of dienst 'vooropname' van het ziekenhuis helpt je verder.
- Bespreek de prijs met je arts. Vraag ook naar de kosten voor medisch materiaal. Vraag je arts of hij of zij al dan niet **geconventioneerd** is. Dat heeft namelijk een gevolg voor de kostprijs van behandelingen en consultaties.
- Consulteer vooraf je mutualiteit over de algemene voorwaarden van je hospitalisatieverzekering. Zo weet je wat er al dan niet wordt terugbetaald, want niet elke verze-

kering dekt hetzelfde.

- Vraag vooraf je opnameverklaring en maak een **bewuste kamerkeuze**.
- Ga in gesprek met de zorgverleners die je helpen bij de **nabehandeling**.

**Het ziekenhuis kan een voorschot vragen.** Het maximumbedrag is afhankelijk van je statuut en kamertype. Een opname in een gemeenschappelijke kamer mag nooit worden geweigerd, zelfs als je het voorschot niet kan betalen.

Je kan het ziekenhuis **vrij kiezen**, behalve als je bij een spoedgeval door de dienst 112 wordt vervoerd. Of als je **arts aan een ziekenhuis is verbonden**. Dan neemt je arts contact op met het ziekenhuis om de opname vast te leggen. Via [www.zorgkwaliteit.be](http://www.zorgkwaliteit.be) kan je de kwaliteit van de zorg van de ziekenhuizen in Vlaanderen raadplegen.

Het is ook goed om op voorhand stil te staan of je man na de opname extra zorg nodig heeft thuis. Probeer dat ook vooraf te regelen zodat je met een gerust gemoed thuis de zorg kan verderzetten. Je kan hiervoor terecht bij de thuiszorgdiensten of via de dienst maatschappelijk werk van je mutualiteit.

Veel succes met de opname.

Meer info [www.cm.be/nl/wat-te-doen-bij-een-ziekenhuisopname](http://www.cm.be/nl/wat-te-doen-bij-een-ziekenhuisopname)

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

**Heb jij ook een vraag die je in deze rubriek beantwoord wil zien? Mail je vraag dan naar [belangenbehartiging@okra.be](mailto:belangenbehartiging@okra.be).**

# HET LEVEN ZOALS HET IS ... ZONDER KLEINKINDEREN

Tekst AN CANDAELE // Foto An Candaele // Illustraties Shutterstock

**Vanaf een bepaalde leeftijd lijkt het wel of iedereen kleinkinderen heeft. Maar dat is natuurlijk niet zo. Hoe ervaren mensen dat? En is het pijnlijk of vervelend als oma's en opa's het alsmaar over hun o zo leuke kleinkinderen hebben? We vroegen het aan Monica, André, Marlies en Susanna.**

## Monica “Ik voel scherper het gemis van kleinkinderen dan van kinderen”



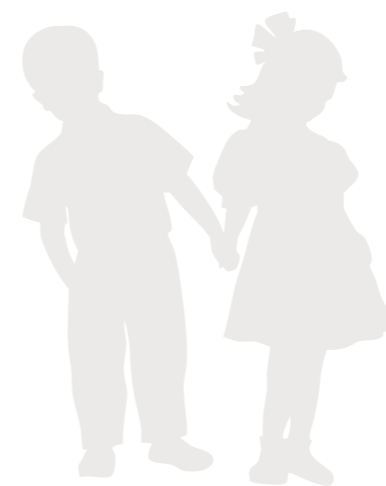
**Monica (67 jaar) werd moeder toen ze 21 was. Haar dochtertje stierf 19 dagen na de geboorte. “Het gemis gaat nooit helemaal weg”, zegt ze, “maar het overheerst niet meer je leven.” Er kwamen geen kinderen meer. “Ik vond dat heel jammer, maar had er mettertijd vrede mee en deed andere dingen met mijn leven.”**

“Merkwaardig genoeg voel ik nu scherper het gemis van kleinkinderen dan van kinderen. In het actieve leven kan je makkelijker wegvluchten in het werk. Ik had een job, bouwde een *bed&breakfast* uit, enzovoort. Sinds enkele jaren doe ik het rustiger aan en sta ik bewuster stil bij het leven. Je kan je leven ook zinvol invullen zonder kinderen of kleinkinderen, maar ik ervaar het toch als een belangrijk stuk dat ik niet geleefd heb. Een ouder of grootouder doet er toe, ik heb altijd het gevoel er niet echt toe te doen. Dat klinkt dramatischer dan het is, mijn leven is goed, maar ik mis wel iets. Een grootouder moet niet twijfelen over zingeving, of prioriteiten. Het kleinkind gaat voor op alles. Ook de warme verbondenheid die ik zie tussen grootouders en kleinkinderen, mis ik.

Met de leeftijd besef je meer je vergankelijkheid. Kleinkinderen zetten het leven voort. Gelukkig zijn er kleinkinderen bij mijn broers en zussen. Door hen heb ik echt het gevoel dat ik familie heb. Ik krijg er niet genoeg van naar hen te kijken en toon aan vrienden hun foto's met evenveel trots als hun oma. Ik voel wel schroom om hen in mijn armen te nemen. Alsof de omgeving zal denken *'zij kan dat niet, ze is geen moeder.'* Dat is mijn eigen oordeel dat me parten speelt.”

**“IK WIL NIET DAT MENSEN OVER HUN KLEINKINDEREN ZWIJGEN OM MIJ TE SPAREN.”**

“Ik wil niet dat mensen over hun kleinkinderen zwijgen om mij te sparen. Dan voel ik me nog meer buitengesloten. Het is prachtig om te zien hoe grootouders stralen als ze het over hun lievelingen hebben.



## Willy “Ik vind het niet erg dat er geen kleinkinderen zijn”

Wat daar precies speelt is ongrijpbaar, maar het is iets existentieels. Als we met de familie samenkomen, geniet ik ontzettend van de kleintjes. Achteraf, als ik alleen ben, overvalen het gemis en verdriet me wel, ik laat het toe.”

**“HET LEVEN DOORGEVEN HOORT BIJ DE MENS ZOALS GEBOREN WORDEN EN DOODGAAN DENK IK.”**

“Het leven doorgeven hoort bij de mens zoals geboren worden en doodgaan denk ik. Toen ik jong was, dacht ik dat voortplanting alleen ging over hormonen en instincten. Het is meer dan dat, het gaat om een oerverlangen naar diepe verbondenheid, naar deelgenoot zijn van het leven dat verder gaat. Niets kan dat vervangen. Dat kleinkinderen ook slapeloze nachten meebrengen en de verkeerde weg kunnen opgaan doet daar niets vanaf. Dat ze een belasting zijn voor het klimaat ook niet. Dat soort argumenten waar de omgeving wel eens goedbedoeld mee afkomt, bieden geen troost. Niet doen dus.”

**Willy (81 jaar) heeft drie dochters en een zoon. Allen vijftigers. Geen van hen heeft kinderen. “Er is nooit over gesproken”, zegt André “De zoon heeft een mentale beperking, daar verwachtte ik geen kleinkinderen. Bij de dochters had het wel gekund. Maar zonder is ook goed.”**

“Ik ben leraar geweest en er waren regelmatig serieuze pesterijen tussen leerlingen. Vreselijk voor de kinderen die het meemaakten. Dat gebeurt ook nu, vooral cyberpesten. Ik zou me daar zorgen over maken, mochten er kleinkinderen zijn.

Als ik de politieke situatie in de wereld bekijk, is het misschien beter om er geen te hebben. Als leraar geschiedenis weet ik hoe het in het verleden is gegaan en volg ik de actualiteit.

De Russen zijn nu Oekraïne binnengevallen, het zal daar volgens mij niet stoppen. Het gaat absoluut niet goed met de wereld. Toen ik jong was en zelf vader werd, stond ik daar minder bij stil. Nu besef ik meer in welke wereld kinderen terechtkomen.

Ik vind het aangenaam als mensen over hun kleinkinderen vertellen. Maar als ze alleen daarover praten, gaat het vervelen.

Als vrijwilliger aan de balie van een natuurgebied, zag ik in de krokusvakantie veel grootouders met kleinkinderen. Dan hoorde ik af en toe *'hun ouders moeten werken, wij mogen weer opdraaien voor hun kroost.'* Kleinkinderen opvangen is leuk voor een paar uren, maar ik kan me voorstellen dat het lastig is als je ze een hele dag of meer moet bezighouden. Dat probleem heb ik niet.”

**“IK VIND HET AANGENAAM ALS MENSEN OVER HUN KLEINKINDEREN VERTELLEN. MAAR ALS ZE ALLEEN DAAROVER PRATEN GAAT HET VERVELEN.”**

## Marlies “Mijn lijf en gevoel protesteren bij het idee nooit een kleinkind te kunnen knuffelen”

“Ik mis het vooruitzicht om een kind van mijn kind in mijn armen te houden, gelijkenissen te zoeken, me te verwonderen over elke stap die het zet, samen dingen te doen, het te verwennen”, zegt Marlies., “In de loop van de jaren heb ik heel veel boekjes gekocht, die ik zou willen voorlezen. Het lijkt me ook heerlijk om een kleinkind op bezoek of op vakantie te krijgen, of om mee te gaan naar grootouderdagen op school.”

“In mijn kennissenkring ben ik zowat de enige van mijn leeftijd die geen kleinkinderen heeft. Dat duwt me telkens met de neus op het gemis. Als mensen over hun kleinkinderen praten, voel ik me een buitenstaander. Ik bewonder mee de foto's, maar kan niet meepraten.”

“We hebben één dochter. Een tweede lukte niet. Het verdriet om de onvervulde kinderwens is met de jaren weggeëbd. We waren blij dat we een kind hadden.”

### “DE VELE GEBOORTES VAN KLEINKINDEREN IN MIJN OMGEVING GEVEN ME TELKENS EEN STEEK IN HET HART.”

“Onze dochter is nu 33 en single en onlangs ving ik op dat ze wellicht niet aan kinderen zal beginnen. Mijn hart brak. Ik heb er haar nooit over gesproken. Ik wil haar niet belasten met mijn verdriet.”

De vele geboortes van kleinkinderen in mijn omgeving geven me telkens een steek in het hart. Rationeel kan ik ermee om, maar mijn lijf en gevoel protesteren bij het idee nooit een kleinkind te kunnen knuffelen. Soms barst ik in tranen uit.

Mijn man zou ook graag opa worden, maar legt zich makkelijker neer bij de situatie. Vriendinnen bieden aan om mee op hun kleinkindjes te passen maar voorlopig vind ik dat te confronterend.

Ik praat zelden over het gemis. Mensen weten niet wat ze moeten zeggen of vragen. En het ligt ook te gevoelig voor mij. Een kaartje kan wel deugd doen, of een gesprek waarin ik me niet hoeft te schamen voor tranen.

Ik ben geen ongelukkige vrouw. Iedereen krijgt wel iets op zijn bord, momenteel is dit mijn verdriet. Het zal tijd nodig hebben. Er is gelukkig veel om wél blij om te zijn, zoals onze dochter waar we heel fier op zijn. Ik besef dat een mens ook kwetsbaar is in zijn kleinkinderen. Is er iets mis met hen, dan raakt dat diep. Die zorgen heb ik niet, troost ik mezelf op moeilijke momenten. Ik heb nu ook meer tijd voor vrijwilligerswerk en voor uitstapjes. En ik beleef de vorderingen mee bij het kleinkind van mijn zus.”

## Susanna “Ik ben nu adoptie-oma en dat is heel fijn”

Susanna (73 jaar) heeft geen ‘eigen’ kleinkinderen. Eén van haar twee zonen had bijna tien jaar lang een plusdochter, het kindje van zijn vriendin. Susanna paste regelmatig op het kindje en er was een goede band. “Ik beschouwde haar als mijn kleinkind”, vertelt ze, “maar toen de relatie van mijn zoon stukliep, kreeg ik het kindje niet meer te zien. Ze was 11 jaar.” Susanna heeft ook pluskinderen en -kleinkinderen via haar man, maar die komen zelden op bezoek. “Voor hen ben ik de vrouw van hun vader en grootvader, ik krijg niet de kans om oma te zijn.”

“Het lijkt wel of iedereen in mijn omgeving kleinkinderen heeft”, zegt Susanna. “Het stoort me als ze er de hele tijd over vertellen en foto's tonen. Het is mijn leefwereld niet. Mag het ook eens over iets anders gaan?”

“Eind vorig jaar hoorde Susanna op de radio dat Myrthe van Velden (lees de column van Myrthe op pagina 3, nvdr) op zoek was naar een adoptie-oma. “Zij heeft geen oma en ik heb geen kleinkinderen waar ik iets voor mag betekenen. Ik stelde me kandidaat. En zo heb ik nu een kleindochter van 27 jaar. We moeten elkaar nog wat leren kennen, maar ik vind het heel fijn. Ik ging onlangs naar een voorstelling van *Grof Geschud* waar ze actrice is en ik heb haar nadien kort gesproken. Het klikte.”

We communiceren vooral via brief. Echte brieven, met postzegel en door de postbode geleverd. Haar vriend vertelde me dat Myrthe altijd heel blij is als er een brief van me arriveert en dat is wederzijds.”

### “IK HOOP EEN STEUN TE KUNNEN ZIJN VOOR MYRTHE EN TOON OPRECHTE INTERESSE VOOR WAAR ZIJ MEE BEZIG IS.”

“Ze maakt er iedere keer iets creatiefs van. Ik hoop een steun te kunnen zijn voor Myrthe en toon oprechte interesse voor waar zij mee bezig is. Ik had zelf een heel goeie oma. Een wijze oma waar ik altijd bij terecht kon als er iets scheelde. Ze relativeerde en gaf raad zonder op te dringen. Zo iemand wil ik ook proberen te zijn. Zonder eigen kleinkinderen toch oma zijn. Mooi toch?”

>>



# Maak een reis door de tijd in Train World

Interessant en uitgebreid groepsaanbod.  
Laat je verrassen door de wonderlijke  
wereld van de trein.



**Train World**  
Station Schaarbeek  
Prinses Elisabethplein 5  
1030 Brussel

**Meer info en reserveren?**  
trainworld.be  
reservaties@trainworld.be  
+32 (0)2 224 75 88





EXPERT DIRK DE WACHTER

## “WIE GEEN KINDEREN HEEFT, IS ER BETER OP VOORBEREID GEEN OMA OF OPA TE WORDEN”

Tekst AN CANDAELE // Foto's Kristof Ghyselinck

**Wie geen kleinkinderen heeft en wel de leeftijd om oma of opa te zijn, kan dat als een groot gemis ervaren. Daarover vertellen enkele mensen op de vorige pagina's. Ook psychiater Dirk De Wachter krijgt patiënten over de vloer die het er moeilijk mee hebben. “Mensen kunnen daar heel triest over zijn. Dan luister ik en bekijk samen met hen op welke andere manieren ze verbinding, betekenis, loyaliteit kunnen ervaren in hun leven”, zegt hij.**

“Zelf heb ik alleen de grootvader aan vaders kant gekend”, begint De Wachter zijn verhaal. “De andere grootouders waren al overleden voor mijn geboorte. Die ene grootvader stierf toen ik vijf jaar was. De herinneringen aan hem zijn schaars. Ik ben dus opgegroeid met weinig *grootouderlijkheid* in de biologische betekenis van het woord. Mijn grootvader was na de dood van zijn eerste vrouw hertrouwd. Aan die bomma bewaren mijn broer en ik heel mooie herinneringen. Elke

vakantie gingen we bij haar logeren. Ze is 89 geworden. Dat *grootouderlijkheid* en bloedverwantschap twee verschillende dingen zijn, heeft bomma op een heerlijke manier bewezen.

In onze familie waren er ook nog twee nonkels-priesters en een tante die ongewild kinderloos bleef. Mijn broer en ik mochten de *liefdevolheid* van die hele stamboom ervaren. De nonkels en tante leven zonder twijfel voort in ons, ‘de jongens’

zoals we werden genoemd. Dat ik psychiater werd bijvoorbeeld komt zeker door de invloed van de ooms-priesters. Ook wie geen grootouder is, kan van betekenis zijn in het leven van kinderen. En in het leven *tout court*.”

### lets existentiëls

Intussen is Dirk De Wachter zelf wél grootvader, wat hij als een groot geluk ervaart. “Toen ik heel erg ziek was, is het toen nog enige kleinkind

van ongelooflijke betekenis geweest. Ook nu is de prognose van de kanker niet goed. Dan komt het sterven en verder leven in de kleinkinderen om de hoek kijken. Voor mijn vrouw is dat belangrijker dan voor mij. Ik zal er zelf immers geen last van hebben als ik er niet meer ben. Voor alle duidelijkheid, ik hoop hier nog lang te mogen zijn en de kleinkinderen te kunnen zien opgroeien. Wat zij betekenen gaat verder dan de schattigheid van een kind. Het is van een existentiële orde. Ik wist dat wel, maar ik heb het door de levensbedreigende ziekte nog meer gevoeld dan ik had verwacht, in het diepste van mijn wezen. Ik begrijp zeker het gemis van mensen die geen kleinkinderen hebben.”

**“GROOTOUDERLIJKHEID KAN OOK ZONDER BLOEDVERWANTSCHAP, DAT BEWEES MIJN FANTASTISCHE BOMMA.”**

### Ouder worden en eindigheid

“Toen ik jong was, wilde ik een geëngageerde psychiater zijn. Kinderen hoefden niet per se. Voor mijn vrouw wel, en vermits wij samen zijn ... (lacht). Onze kinderen en kleinkinderen zijn nu het allerbelangrijkste in mijn leven. Wat niets afdoet van het feit dat mijn kinderloze ooms en tante evengoed een boeiend, geëngageerd en vol leven hebben gehad. Vervullende, mooie en goede levens in alle betekenissen van het woord. Het hebben van kleinkinderen is daarvoor geen noodzaak.

Wat kleinkinderen betekenen, en waarom ze gemist worden, heeft ook te maken met ouder worden. Ook als je niet ziek bent is de eindigheid van het leven meer een *issue* dan op je dertigste. We hebben meer om achteruit te kijken dan vooruit. Kleinkinderen geven je perspectief.”

### Andere manieren van verbinding

“Ik merk dat vooral mensen die zelf kinderen hebben eronder lijden als er geen kleinkinderen komen. Ze moeten opletten dat ze hun kinderen niet onder druk zetten of iets verwijten. Wie geen kinderen heeft, is er beter op voorbereid geen oma of opa te worden. Als patiënten met dat verdriet bij mij komen, laat ik




## samen sterk in het leven


Bij het ouder worden heb je vaak hulp nodig om nog zelfstandig je plan te kunnen trekken. Goed helpt je om zo lang mogelijk gezond en comfortabel thuis te wonen, met oog voor valpreventie. Dit met advies op maat en een totaalaanbod gezondheids- en zorgoplossingen.

- Ontdek **grote en kleine hulpmiddelen** waarmee je veilig en comfortabel in je eigen huis kan wonen.
- Ook onze **woningadviseurs** staan voor je klaar: met gericht advies over eventuele aanpassingen aan je leefomgeving maken ze van je huis een veilige thuis.



ontdek onze uitgebreide webshop en handige uitleendienst

 **Vind je evenwicht bij Goed. Maak een afspraak met onze productspecialisten, mobiliteitsverstrekkers, woningadviseurs ... via [www.goed.be/afpraak](http://www.goed.be/afpraak) of 03 205 69 29.**

samen met 

**goed**  
thuiszorgwinkel



**Psychiater Dirk De Wachter: "Ik vind een beetje schroom tegenover mensen zonder kleinkinderen een goede levenshouding."**

>> hen vertellen hoe het leven voor hen is gelopen. De een koos bewust om geen kinderen te hebben, een ander kon er geen krijgen, nog iemand anders heeft een kind verloren. Of er zijn wel kinderen maar die beslissen om er zelf geen op de wereld te zetten, of het lukt niet, of er is een kleinkind gestorven. Elke situatie is anders, elke beleving ook. Er zijn ook mensen die wel kleinkinderen hebben maar ze weinig zien omdat ze veraf wonen. Nog erger is het als je door ruzie met een kind of schoonkind geen contact mag hebben met de kleinkinderen. Een patiënt vertelde dat hij via vroegere bureaus wist dat er twee kleinkindjes zijn, maar ze nog nooit heeft gezien. Dat is nog dramatischer dan geen kleinkinderen hebben. Op je sterfbed de kinderen en kleinkinderen, die er wel zijn, niet bij je hebben, vreselijk is dat.

Ik luister naar de pijn en probeer samen met de patiënten te zoeken hoe verdriet en tekort een plaats kunnen krijgen. En waar er andere

manieren van zorgzaamheid en verbinding mogelijk zijn. Andere manieren om goed te bestaan."

### Niet alles is maakbaar

"We hebben kleine gezinnetjes en de laatste decennia is de druk op de vervulling die van daaruit moet komen groot. Pas de laatste veertig jaar kunnen we kiezen of we kinderen hebben of niet en hoeveel. En de jongste twintig jaar kunnen de technieken om kinderloosheid te bestrijden heel veel koppels helpen. Het lijkt of alles maakbaar is. Je kan en moet alles zelf oplossen. Vroeger had je de goddelijkheid of voor ongelovige mensen de noodlottigheid. Kinderloos blijven, dat was iets wat kon gebeuren. Er zullen ongetwijfeld ook mensen geweest zijn die daar ongelukkig om waren, zonder dat dat verdriet erkenning kreeg. Maar misschien was het toch iets makkelijker om je te schikken in wat je overkwam."

**"IN EEN SAMENLEVING DIE IN DE MAAKBAARHEID VAN HET LEVEN EN VAN HET GELUK GELOOFT, IS HET MOEILIJKER TE DRAGEN ALS IETS TOCH NIET ZO MAAKBAAR BLIJKT."**

"In een samenleving die in de maakbaarheid van het leven en van het geluk gelooft, is het moeilijker te dragen als iets toch niet zo maakbaar blijkt. Zowat alles kunnen wij kiezen: ons werk, onze partner, het aantal kinderen, ... Er zijn technieken om kinderen te verwekken en om er geen te krijgen, relatiebureaus kunnen met statistische gegevens de beste partner zoeken, enzovoort. Als het dan toch niet lukt op alle vlakken, zoals een succesvolle carrière, een fantastische liefde en gezonde kinderen die je nog altijd graag zien,

kleinkinderen die het goed stellen, enzovoort, dan zijn we ongelukkig. De kunst van het leven is de kunst van het ongelukkig zijn. Hoe kunnen we met de beperkingen die er soms zijn – zoals het niet hebben van kleinkinderen – toch een goed bestaan opbouwen?"

### Het moet niet altijd over de kleinkinderen gaan

Moeten grootouders wat terughoudend zijn met hun verhalen als er mensen zonder kleinkinderen bij zijn, wil ik nog weten. "Sommige grootouders overdrijven met verhalen en foto's op hun smartphone. Soms denk ik 'laat ons ook nog over iets anders spreken'. Als je geen kleinkinderen hebt, stoort dat wellicht nog meer. Kleinkinderen kunnen ook te veel ruimte innemen in je leven. En jij in hun leven. Laat hen maar wat doen. Ze worden vanzelf ook wel groot."

Ik vind een beetje schroom tegenover mensen zonder kleinkinderen een goede levenshouding. Dat geldt ook voor andere terreinen waar je het misschien beter getroffen hebt dan anderen. Ik heb de chance dat ik meer dan veertig jaar samen ben met mijn vrouw. In een gezelschap van mensen met pijnlijke relatiebreuken, zal ik daar niet veel over zeggen. Schroom, empathie, bescheidenheid en rekening houden met de gevoeligheden van anderen, dat zijn mooie deugden. Ik ben voorstander van een samenleving waarin heel veel verschil mag bestaan, op alle vlakken. Daar moeten mensen mét en zonder kleinkinderen zich goed kunnen voelen. Als we met open geest de verschillende manieren van in het leven staan respecteren en waarderen, en meeleven met wat mensen overkomt, zal wie geen kleinkinderen heeft minder het gevoel hebben dat hij of zij er niet als volwaardig bij hoort." ◆



**"Nu weet ik eindelijk wat ITSME is. Iedereen zei dat het onbetrouwbaar was, maar Wim heeft ons overtuigd dat dit een betrouwbare app is waarmee je vlot toegang krijgt tot je gezondheidsgegevens, overheidsdocumenten of andere officiële documenten."**

**Betty**



Als organisatie is het onze verantwoordelijkheid om **ouderen te ondersteunen bij het aanleren van digitale vaardigheden**. Laten we **samen bouwen aan een inclusieve digitale samenleving waarbij leeftijd geen belemmering vormt**. Iedereen digitaal mee: het is zo belangrijk!

## OKRA heeft jou nodig!

Met jouw **gift** willen we de **digitale kloof kleiner maken**. Toegang tot en kennis van de digitale wereld verkleint het isolement van ouderen. **Digitalisering** biedt extra **mogelijkheden**, maar zorgt ook voor **gevaren**. Bij gebrek aan basiskennis en vaardigheden zijn ouderen kwetsbaar, bijvoorbeeld op het internet. **Steun OKRA opdat we alle ouderen kunnen meekrijgen in het digitale verhaal en doe een gift!**

**"Nu al bedankt voor jouw steun!"**

Giften kunnen via onze **giftenrekening BE52 7995 5051 4509** gestort worden, met vrije mededeling.

Bij giften van 40 euro of meer bezorgt OKRA **tijdig het fiscaal attest**.

Wens je **meer informatie** over onze Fondsenwerving, contacteer dan **Maria Bracke**, via mail: [fondsenwerving@okra.be](mailto:fondsenwerving@okra.be)

**WWW.OKRA.BE**





Fotografe Lieve Blancquaert (60) heeft een nieuw tv-programma op de wereld losgelaten. Met *Wij zijn Europa* wil ze tonen wat de inwoners uit de 27 Europese landen met elkaar verbindt. Een programma dat ze maakte voor haar kinderen Martha (26) en Boris (25) en bij uitbreiding voor alle kinderen. "Mama worden is het strafste wat ik ooit deed. Mijn leven en werk krijgt daardoor een ander perspectief. Ik kan de boel de boel niet laten en moet me wel engageren."

LIEVE BLANQUAERT

"IK KAN NIET TOEKIJKEN  
TERWIJL DE WERELD  
IN BRAND STAAT"

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's VIOLET CORBETT BROCK EN LIEVE BLANQUAERT

Soms worden de rollen eens omgedraaid. Omdat ik me na een onfortuinlijke val niet zelf kan verplaatsen, komt Lieve Blancquaert gewoon van Gent naar Pittem voor dit interview. Hoe fijn is dat? Ik vraag haar naar de kantelpunten in haar leven. Eentje herinnert ze zich nog heel goed: Ze besliste in 1972 om fotograaf te worden toen ze in de krant de foto zag van het brandende napalmmeisje Kim Phuc, net als zij toen negen jaar. Een foto die de wereld rondging en een einde maakte aan het wapengekletter in Vietnam. Een ander ijkpunt was de val van de Berlijnse muur in 1989, een historisch moment dat ze live meemaakte. De euforie van die dag maakte van Lieve een overtuigde Europeaan. Vele jaren later leidde dat tot *Wij zijn Europa*.

**Lieve, je bent fotografe. Met beelden én woorden vertel je verhalen over het leven, de liefde en de dood. Verhalen van over de hele wereld. Maar wat kenmerkt jou?**

"Ik ben gulzig en ongeduldig. Ik wil veel meemaken, diepgaande gesprekken voeren. Daarnaast ben ik ook supergevoelig voor licht en geluid. Dat is geen nadeel. Want ik wil echt voelen, me laten raken en begrijpen. En ik kan niet tegen onrecht. Ik kan niet toekijken, terwijl de wereld in brand staat."

**Enkele jaren geleden vertelde je me dat mama worden het strafste is wat je ooit gedaan hebt.**

"Dat klopt. Martha en Boris zijn het allerbelangrijkste in mijn leven, sowieso. Zij staan boven alles. Wanneer je mama wordt, maak je een transformatie door die met geen woorden te beschrijven valt. Het gaat goed in ons gezin, maar als ouder ben je heel kwetsbaar via je

kinderen. Ze kunnen ziek worden of hun weg niet vinden. Ze veranderen ook je kijk op het leven en de toekomst. Wie geen kinderen heeft – of dat nu een eigen keuze is of niet – kan gemakkelijker de grote uitdagingen loslaten. Ik denk nu aan de verrechtsing, het klimaatprobleem, de oorlogen, de bedreigingen, de migratiestromen. Terwijl ik niet kan zeggen dat na mij de wereld mag vergaan. Het vader- of moederschap geeft je een enorme verantwoordelijkheid. Mijn kinderen scherpen mijn engagement aan. En dat is hard, maar ook goed."

**Je reisde samen met je vriendin Marij De Brabandere rond in Europa en maakte *Wij zijn Europa*. Hoe heb je dat aangepakt? Wat betekent dit project voor jou?**

"Marij en ik reisden vijf maanden met een camper door de 27 Europese landen. Overal hebben we mensen geïnterviewd, hun verhaal opgetekend, foto's gemaakt en gefilmd. Vaak wisten we niet waar we zouden toekomen, maar ik hou daarvan. Ik heb geleerd hoe verwend we zijn. Wij leven al driekwart eeuw zonder dreiging. In de Baltische Staten voelt dat anders, want zij liggen naast Rusland. In alle landen waar we kwamen, hebben we mensen tien dezelfde vragen gesteld zoals 'Ben je gelovig? Ben je rijk of arm? Voel je je Europeaan? Wat maakt je bang? Wat maakt je gelukkig?' Eenvoudige vragen, die ons een diepe inblik gaven in wat er leeft, wat ons scheidt, wat ons verbindt. En dat is veel! Sinds de val van de muur in 1989 – ik was toen 26 jaar, mijn dochter Martha is nu 26 – is er ook veel geëvolueerd. Kijk hoe Polen tot voor kort dacht over de lgbtq-gemeenschap en waar ze nu staan. >>



Fotografe en tv-maakster Lieve Blancquaert: "Mijn naïviteit is mijn drive. Maar liever naïef, dan cynisch. Ik weiger pessimistisch te zijn, ondanks alle toekomstige uitdagingen en zorgen."

>> Een Poolse journalist verontschuldigde zich onlangs, omdat hij al die jaren in dat oude denkpatroon was meegegaan, zoals bijvoorbeeld het vernederen van holebi's. Ik vind het belangrijk dat we dat weten en begrijpen. Ik heb ook geleerd dat inwoners van een land niet gelijk zijn aan wat hun politieke leiders zeggen. Het is niet omdat een kiezer extreem links of rechts stemt, dat je die daarmee mag identificeren. Poetin is Rusland niet, Orban is Hongarije niet, Van Grieken is Vlaanderen niet."

#### Waar is de Europeaan bang voor?

"Er is de angst voor de oorlog, voor het klimaat, voor het tekort aan water, voor ziektes. Ik was wel verbaasd dat de angst voor de dood

vaak als eerste antwoord kwam. Ik vind dat vreemd, zeker omdat er in Europa nog veel gelovigen zijn voor wie de dood niet het einde betekent. Het geloof is daarvoor trouwens bedacht. En dat is prima. Ik vind mezelf behoorlijk arm dat ik niet geloof. Of niet tot zo'n groep behoor. De klokken die luiden, de muezzin die oproept tot het gebed: ik hoor dat graag."

#### Waar ben jij bang voor?

"Ik ben niet bang, wel bezorgd. De manier van campagne voeren vandaag, stoort me. Wij kunnen moeilijk vatten dat zoveel mensen voor een populist als Trump stemmen. Tegelijk versta ik die mensen ook wel. Ik sprak in de Zuidelijke Staten van de VS met Amerikanen die

gigantisch arm en wanhopig zijn. Ik ben ook zeer bezorgd om de genocide die zich in Gaza afspeelt. Ik steun Hamas voor geen seconde, maar ik zie die kinderen, die moeders, die ouderen. Ik ben daar vaak geweest. Wat Israël nu doet, is een vat vol terrorisme kweken. Joden zullen nergens ter wereld ooit nog gerust kunnen slapen."

#### Wat is jouw grootste verdriet?

"Mijn vader. Ik ken hem niet meer. Ik word emotioneel als ik erover vertel. Intussen is hij stokoud en naar wat ik verneem aan het dementeren. Mijn ouders zijn gescheiden toen ik tien jaar was. Er was grote ruzie. Ik ben de jongste van vier. Mijn moeder heeft voor ons gezorgd. Ze wou dat, en dat werd zo beslist."

Bezoekrecht bestond toen niet. Iedereen was boos op mijn vader. Hij was geen oké mens. Maar dat werd me pas duidelijk toen ik zelf kinderen had. En natuurlijk doet dat pijn. Voor mij is een vaderfiguur belangrijk. We moeten beter nadenken met wie we onze kinderen maken. Meer spreken over waarden dan enkel over romantiek. Het huwelijk tussen mijn ouders is, naar wat ik hoor en mij herinner, nooit echt goed geweest. Maar de tijdsgeest was anders. Als mijn vader zijn eigen pad niet had gekozen, waren mijn ouders misschien nog altijd samen."

#### Over een goede relatie vertelde je: je moet je goed voelen bij elkaar, willen zorgen voor elkaar, en elkaar de ruimte geven.

"Als Nic en ik elkaar die ruimte niet zouden geven, zou ik instant weglopen. Ik vraag het ook niet aan Nic of ik weg mag. Ik deel dat mee. Ik kan het moeilijk vatten dat je zoiets moet vragen. Nic en ik kunnen elkaar loslaten. Maar we zijn ook blij om elkaar terug te zien. Hij betekent voor mij thuis komen, veiligheid. We amuseren ons ook. We lachen veel. En hij is veel zorgzamer dan ik. Meer familiemens. Hij is daarin opgegroeid, ik niet. Ik heb dat een beetje moeten leren."

#### Je bent 60 jaar. Word je dat fotograferen en al dat rondtrekken nooit moe?

(lacht) "Ik amuseer me in mijn job. Het leukste is mensen ontmoeten. Intieme vragen stellen, geeft me een kick. Dat is verslavend. En wat betekent leeftijd? Als je in je bed ligt en je doet je ogen dicht, heb je geen leeftijd. 60? Tussen de 55 en de 68 jaar ben je in de fase dat je kinderen het huis uit zijn, en er zich totaal nieuwe mogelijkheden aandienen. Ik heb mijn kinderen vijf maanden niet gezien, maar ik heb *Wij zijn Europa* voor hen gemaakt. En verder ben ik naïef. Mijn naïviteit is mijn drive."

"EEN GOEDE RELATIE IS GRAAG BIJ ELKAAR ZIJN, VOOR ELKAAR WILLEN ZORGEN EN ELKAAR DE RUIMTE GEVEN. IK HEB DIE VRIJHEID NODIG, MAAR KOM OOK ALTIJD GRAAG TERUG THUIS."

Liever naïef, dan cynisch. Ik weiger pessimistisch te zijn. Met *Wij zijn Europa* lever ik mijn eigen onnozele kleine bijdrage voor meer verbondenheid in Europa en voor vrede in de wereld. Ik wil dat we elkaar ontmoeten en elkaar proberen te begrijpen."

#### Hoe zie je jezelf ouder worden?

"Ik denk daar niet over na. Ik leef in het nu. De dag dat ik oma word, zal mijn leven zeker veranderen. Wat als ik 80 ben? Misschien zal ik er dan niet meer zijn. Ouder worden? Ik denk dat je lichaam je op een bepaald moment dwingt om af te geven. Ik zie dat aan mijn moeder. Ze is 92 jaar. Haar wereld wordt kleiner. Je begint klein en je eindigt klein."

#### Hoe kijk je tegen je eigen dood en afscheid aan?

"Ik hoop dat het iets tofs zal zijn. En dat iedereen er zal zijn. Nog een laatste keer samen. Ik zou niet graag in een auto-ongeval sterven of gewoon niet meer wakker worden 's morgens. Ik wil bewust sterven, omringd door wie me lief is. Zoals mijn schoonmoeder. Zij is heel mooi gestorven, vind ik. Wij hebben haar gedragen. Het was ook zo mooi, hoe mijn kinderen daarmee omgingen. Ik glom van trots. Martha lag in bed bij oma en las de kinderboeken voor die oma haar destijds zelf had voorlezen. De cirkel was rond."

#### En kon alles worden gezegd?

"Absoluut. Zij was humanist en heel bewust met de dood bezig. Zij had de regie in handen. Haar keuze voor euthanasie was met iedereen besproken en ze had daar vrede mee. Vrede met de dood. Dat is zo anders dan dat iemand krampachtig, angstig en in veel verdriet sterft. Ik heb mijn kinderen toen ook op een andere manier leren kennen. In hun verdriet én in hun kracht. Ik word er weer emotioneel van (*weent en lacht, red*). Waaaw, heerlijk, dacht ik, dat wij zo'n kinderen hebben gemaakt. Het is nu zes jaar geleden en we spreken nog vaak over oma. Op elk familiefeest klinken we op haar. En op het leven!"



*Wij zijn Europa* is een prachtig boek vol verhalen en beelden, uitgegeven bij Hannibal Books.

Bij VRT Canvas loopt de gelijknamige serie *Wij zijn Europa* sinds dinsdag 5 maart, te herbekijken op VRT Max.

En er is de tentoonstelling in Cultuurcentrum Mechelen van 14 maart tot 30 juni 2024.

> Kijk op pagina 55 van dit magazine en win een exemplaar van het boek of een duoticket voor de tentoonstelling.

# STAP VOOR STAP NAAR EEN GEZONDER LEVEN ÉN STERKERE RELATIES

We weten allemaal dat bewegen goed is voor onze gezondheid, maar de exacte aanpak voor gezondheidswinst blijft vaak onderwerp van discussie. Neem bijvoorbeeld wandelen: de 10.000 stappen per dag zijn voor velen een heilig streefdoel. Maar eigenlijk ontstond dat aantal als marketingtruc van een Japanse wandelclub die een apparaatje lanceerde onder de naam 'man-po-kei' of '10.000-stappen-meter'. Reclame of niet, de talrijke voordelen van wandelen, vooral in de buitenlucht, zijn onbetwistbaar. Heb je soms moeite om jezelf of anderen te motiveren? Dokter Brenda Casteleyn bundelde vijftig gespreksonderwerpen voor tijdens de wandelingen, geïnspireerd op inzichten uit de filosofie en psychologie.

## Dokter, hoe kwam jij op dit originele idee?

"Mijn partner en ik vierden onlangs onze dertigste huwelijksverjaardag en daar zijn we best wel trots op. Toch kunnen we niet ontkennen dat er hier en daar wat sleet zit op onze relatie. Niet enkel de seks staat op een laag pitje, ook onze gesprekken lijken verzand in clichés. 'Hoe was je dag, schat?', 'Wat eten we vandaag?' en 'Heb je goed geslapen?' vormen een groot deel van onze dagelijkse conversaties."

## Zoals bij veel mensen waarschijnlijk?

"Uiteraard, maar wij vonden dat wat jammer. Want vroeger konden we uren met elkaar praten, geen enkel onderwerp was bestand tegen ons vermogen om overal diepgang in te vinden. Misschien was dat ook wel te danken aan de omgeving. Vaak kwamen die gesprekken immers tot stand op café na een drietal pintjes of wijntjes. Maar toen kwam corona en de lockdown."

## Gedaan met gezellige gesprekken op café?

"Ja en ook met fitnessen. Dus ontbrak het ons ook nog eens aan beweging. Misschien konden we onze gesprekken eens in een wandeling inlassen? Dat viel tegen. Een verwoede poging om elkaar te onderhouden over de straten van toen en hoe het veranderd was, of een bespreking van de mooie huizen of het natuurschoon kon echt niet tippen aan onze cafégesprekken van weleer."

## Maar jullie bleven niet bij de pakken neerzitten?

"Er bleven maar twee opties over, toegeven dat we hopeloze dronkaards waren die alleen konden praten na drie pinten of op zoek gaan naar inspiratie om ook in nuchtere toestand al wandelend diepgang te krijgen in de conversaties."

## Je greep niet naar de fles, maar dook in je boekenkast?

"Het toeval wil dat ik als onderzoeker en notoire boekenwurm de meest diverse kennis heb verzameld. Misschien viel er dus uit mijn uitge-

breide verzameling boeken wel wat inspiratie te putten. Vooral de onderwerpen psychologie en filosofie – of zowat de helft van mijn boekenkast – gaven genoeg stof om een vijftigtal wandelingen uit te werken. Het zette ons alvast op weg om elkaar terug te vinden tijdens het wandelen."

## Mooi! Zijn de wandelingen speciaal voor koppels?

"Nee, elke wandeling bevat thema's die nuttig zijn om als koppel of als vrienden te exploreren en manieren om in die thema's meer diepgang te krijgen. Hoe denken jullie over een onderwerp, wat leert het over jullie relatie en over wie jullie zijn? De thema's zijn goed voor jonge koppels om elkaar te leren kennen, of voor oudere koppels – zoals mijn partner en ik – om elkaar te herontdekken. Ook als alleenstaande kan je de wandelingen gebruiken om met een vriend diepgang in je gesprekken te krijgen. En een bonus is nog dat je jezelf er ook beter door leert kennen."

## Je groepeerde de wandelingen in drie categorieën?

"Klopt, er zijn creatieve, filosofische en psychologische wandelingen. Bij de creatieve wandelingen gebruik je een bepaalde techniek om je onbewuste wensen en verlangens naar boven te brengen. Soms zijn de wandelingen ook gewoon creatief omdat je het onderwerp zelf creatief kan exploreren. Filosofische wandelingen zorgen ervoor dat je denken wordt uitgedaagd. Meestal krijg je wat achtergrondinformatie of vertrekken we vanuit een bepaalde filosoof of een stroming. Bij de psychologische wandelingen maak je gebruik van een psychologische techniek om inzicht in jezelf te vinden. Ook hier geef ik telkens wat achtergrondinformatie."

## Ga je dan het beste op stap met het boek in je hand?

"Goh, wij kozen telkens om de beurt een route, zodat we de ander konden verrassen. Wie niet de route had gekozen, had het thema van de dag gelezen en vertelde eerst wat achtergrondinformatie

"SOMS WORDT EEN ONDERWERP TE GEVOELIG. DAAROM SPRAKEN WE AF DAT JE ALTIJD EEN TIME-OUT OF EEN PAUZE KAN INLASSEN."

en de vragen. Je kan er een geheugen-oefening van maken om de vragen tijdens de wandeling te onthouden, maar je kan ook – zoals wij – een screenshot of foto maken zodat je op je smartphone kan spieken. Maar je kan natuurlijk het boek ook meenemen."

## Is het de bedoeling dat je telkens alle vragen beantwoordt?

"Ik kan je garanderen dat als je erin stapt, er heel wat getwijfeld, uitgediept, tussen haakjes gezet, gerelativeerd, uitgedaagd en geprikkeld zal worden. Wie daar de moed voor opbrengt, moet ook de kans krijgen om af te haken als het te heftig wordt, vind ik. Soms wordt een onderwerp te gevoelig. Daarom spraken we af dat je altijd een time-out of een pauze kan inlassen. Of een onderwerp parkeren, kan natuurlijk ook. Je kiest dus samen welke vragen of onderdelen van de wandeling je wil bespreken."

## Heb je nog tips voor we van start gaan?

"Als je partner aan het woord is, luister dan actief. Dat wil zeggen dat je niet enkel hoort wat de ander zegt – en ondertussen nadenkt wat jij daarop wil antwoorden – maar ook begrijpt wat hij of zij bedoelt. Vraag eventueel door en herhaal om na te gaan of je het juist begrepen hebt. Vermijd dus om te onderbreken, raad te geven of te verbeteren. Stel je altijd open, zodat je elkaars standpunt kan helpen verbeteren en verdiepen. Het is niet de bedoeling te gaan discussiëren of elkaar onder tafel te praten."

## Slaag je er altijd in om diepgang te bereiken?

"Ja, als je doorvraagt. En dat is inderdaad niet altijd makkelijk. Een goede vraag die je kan stellen is 'wat maakt dat je dat denkt?' En tijdens een gesprek is een stilte soms lastig, maar tijdens een wandeling nooit. Dat geeft ruimte om na te denken en te bezinnen. Om je te helpen of extra uit te dagen heb ik in het boek nog wat conversatie- en wandelweertjes toegevoegd."

## Je raadt de lezers tenslotte aan een dagboek bij te houden?

"Misschien vind je het wel leuk om na elke wandeling wat te noteren over jullie ervaringen. Je kan daarvoor op het einde van elke wandeling nog een extra oefening doen. Je kan bijvoorbeeld een symbool zoeken om jullie inzicht mee samen te vatten en dit dan neerschrijven. Ook op mijn Facebookgroep 'Vlindereffecten' nodig ik je uit je ervaringen te delen en tips uit te wisselen. En wees gerust, de inspiratie die je uit het boek haalt mag je ook gewoon op café gebruiken om een goed gesprek te hebben." ◆

**Hoe was je dag?**, geschreven door dokter Brenda Casteleyn en uitgegeven bij Borgerhoff & Lamberigts.

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



Dokter  
Brenda Casteleyn



Mark groet 's morgens de dingen, gaat het bekende gedicht van Paul van Ostaijen. *Dag ventje met de fiets op de vaas met de bloem.* OKRA's Mark groet niet alleen, hij markeert ook: nu eens majeure malaises, dan weer magische momenten. Maar altijd markant. Deze keer markeert hij de toenemende kloof tussen burgers en politiek en schuift hij het OKRA-memorandum naar voor als 'stem van de basis'.

## Waar geen peiling tegen op kan: het democratisch besprekingsproces

MARK DE SOETE,  
ALGEMEEN DIRECTEUR OKRA

**Een goede twee maanden scheiden ons nog van de komende verkiezingen van 9 juni 2024. De verkiezingskoorts stijgt: politici en hun partijen gaan in verkiezingsmodus, maken hun programma bekend, jagen op stemmen bij de nog grote groep onbesliste burgers, profileren zich tegenover elkaar, ... Niet alleen politici, ook middenveldorganisaties en verenigingen allerhande komen in verkiezingsmodus. Lijstjes van knelpunten, maatschappelijke vraagstukken en bijhorende oplossingen worden vlijtig neergeschreven in memoranda, om door te geven aan de politieke partijen en de vertegenwoordigers van het volk. Bij OKRA is dat niet anders.**

Maar het memorandum van OKRA is alles behalve het resultaat van een studiedienst of een onderzoeksbureau. Ons memorandum is het resultaat van een democratisch besprekingsproces doorheen de volledige vereniging. Want alleen zo krijgen we een vertaling van de zorgen waar senioren mee worstelen. We geven in ons memorandum een overzicht van problemen die senioren graag opgelost zien. Telkens reikt OKRA een suggestie van oplossing aan.

Het participatieve totstandkomingsproces van ons memorandum kunnen we moeilijk overroepen, integendeel. Over de inhoud van het OKRA-memorandum kan je in het volgende OKRA-Magazine meer lezen.

### Kloof

Verkiezingstijd is ook de tijd van peilingen en prognoses, van zoeken naar de populaire politici en partijen. En ja, de laatste peiling bevestigde een monsterscore die steeds meer aan gewicht wint. Op de vraag 'Door welke politicus voelt u

zich op dit moment het best vertegenwoordigd?' is het antwoord 'geen enkele' met kop en schouders het populairste antwoord.

Geen extreme partijen of politici van links, van rechts of uit het centrum. Allen moeten ze het onderspit delven tegen de toenemende kloof tussen burger en politiek. Een toenemende kloof die zich vertaalt in een proteststem. Dat doet het belang van een OKRA-memorandum, gemaakt met de stem van de basis, nog meer toenemen. Niet te negeren als beleidsmaker!

**OP DE VRAAG 'DOOR WELKE POLITICUS VOELT U ZICH OP DIT MOMENT HET BEST VERTEGENWOORDIGD?' IS HET ANTWOORD 'GEEN ENKELE' MET KOP EN SCHOULDERS HET POPULAIERSTE ANTWOORD.**

Ons memorandum zou verplichte lectuur moeten zijn voor iedereen die een politiek engagement opneemt. Het is de vertaling van wat leeft bij ouderen, het is één van de

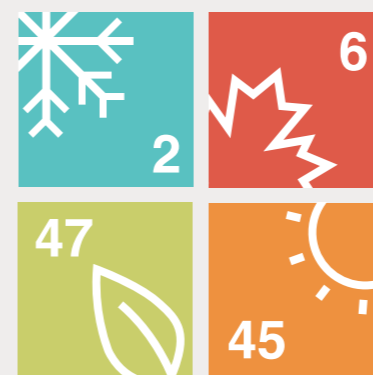
vele voorzetten van het middenveld richting de spitsen, de beleidsmakers. Het is nu aan hen om te scoren.

Sommige maatschappelijke waarnemers oordelen dat we niet mogen verwachten dat de politici de kloof met de burger zullen dichten. Het dichten van de kloof zal moeten komen door een maatschappelijke verandering, een maatschappelijk alternatief. En dat blijkt te kloppen.

Uit een recent OKRA-onderzoek bij de Vlaamse ouderen blijkt dat het 'zorgen voor de rechten en belangen van ouderen' de absolute topverwachting is bij senioren. De Vlaamse senior verwacht dat seniorenorganisaties zoals OKRA hun belangen verdedigen. Dan moet het zijn dat zij het gevoel hebben dat zij als bevolkingsgroep niet gehoord worden, en deze verwachting uiten naar het middenveld. Zij verlangen dat wij opkomen voor hun belangen, tot bij de beleidsmakers. OKRA geeft graag verder gestalte aan deze oproep van onze leden! ◆

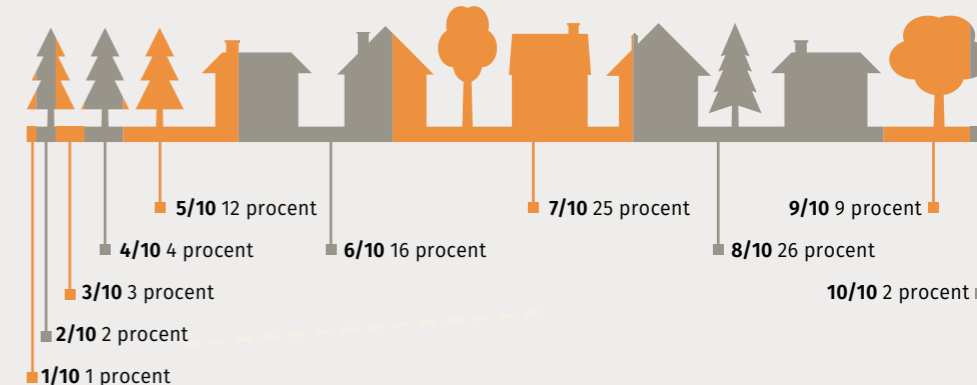
## OKRA onderzoekt ...

### Wat is jouw favoriete seizoen?



Herfst 6 procent  
Winter 2 procent  
Lente 47 procent  
Zomer 45 procent

### Hoe tevreden ben je over het huidige bestuur van jouw stad of gemeente?



### Zelf je mening geven?

Neem deel aan het OKRA-onderzoek en win een boek! Onze OKRA-vragenlijst invullen duurt **minder dan twee minuten**.

Deze keer kan je een exemplaar winnen van **De zomers** van Ronya Othmann of **Sisi** van Karen Duve. We verloten van elk boek drie exemplaren onder de deelnemers van deze maand.

Invullen en info: [www.okra.be/onderzoek](http://www.okra.be/onderzoek)

## OKRA-MAGAZINE VERNIEUWT

Vul tussen nu en 22 april 2024 de digitale bevraging in via [okra.be/lezers](http://okra.be/lezers)

GEEF JE MENING OVER OKRA-MAGAZINE EN MAAK KANS OP EEN

**COLRUYT-BON**  
VAN **30** EURO

Wat vind jij van OKRA-Magazine? Wat wil je graag lezen? Wat boeit je en wat vind je minder goed?

Geef voor **22 april 2024** je mening via [okra.be/lezers](http://okra.be/lezers) en win één van de tien Colruyt-bonnen ter waarde van 30 euro. Door onze digitale lezersbevraging in te vullen, bepaal je mee hoe OKRA-Magazine er vanaf september 2024 zal uitzien. We zijn benieuwd naar je mening!

# DE AFKALVENDE WESTELIJKE JORDAANOEVER



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 dit artikel buigt hij zich over de Westelijke Jordanoever.

In de analyse is “J/Joden” soms met kleine, soms met hoofdletter geschreven. De kleine letter, “joden”, wijst op de religieuze betekenis, zoals bij katholieken, moslims enzovoorts. “Joden” met hoofdletter verwijst naar de meer maatschappelijke of politieke betekenis.

Tekst GUY POPPE

**Maandenlang heeft Israël de Gazastrook bestookt, infrastructuur en behuizing vernietigd. Miljoenen Palestijnen zijn er op de dool. Die brandhaard trekt de aandacht, we vergeten bijna dat ook de Westelijke Jordanoever een kruitvat is. Met zeker vierhonderd doden sinds 7 oktober, toen Hamas een terreuraanslag pleegde.**

De Westelijke Jordanoever, Cisjordanië, is een lappendeken met drie zones. In het kleinste gebied van achttien procent oefent de Palestijnse Autoriteit het gezag uit. In een iets ruimere zone, een vijfde van het grondgebied, ook bestuurd door de Autoriteit, staat het Israëlische leger voor de ordehandhaving in. In de derde zone, ruim zestig procent van het grondgebied, is Israël verantwoordelijk voor alles en hebben de Palestijnen geen zeggenschap. Ze omvat de strook die grenst aan Jordanië, waarin de vruchtbare Jordaanvallei ligt.

## VN-plan

Zo is het niet altijd geweest. In de eerste helft van de vorige eeuw staat Palestina op de kaart als mandaatgebied, door de Verenigde Naties aan Groot-Brittannië toevertrouwd. Zowel de Westoever als Gaza maken daarvan deel uit. In het plan van de VN uit 1947 om Palestina op te delen in twee staten, omvat de Arabische staat die oever en een stuk van wat nu Israël is. De Joodse staat, waarin er een forse minderheid Arabieren woont, beslaat 55 procent van het territorium. Al vormen de Arabieren met zo'n twee derde van het aantal inwoners een meerderheid in Palestina, de hen toegewezen oppervlakte, 45 procent, is flink kleiner. De VN blijven Jeruzalem besturen, als een internationale stad.

Het plan komt nooit tot uitvoering. In mei 1948 roepen Joodse politici eenzijdig de onafhankelijkheid van Israël uit. Het komt tot een oorlog met buurlanden. Op het einde van de vijandelijkheden heeft Israël Jeruzalem gedeeltelijk in handen én het hele kustgebied. Op Gaza na, daar is Egypte baas. Jordanië heeft de Westoever geannexeerd, Oost-Jeruzalem inbegrepen.

In de Jom Kippoeroorlog in oktober 1967 verovert Israël Gaza en bezet het Cisjordanië. De VN roepen Israël op om zich uit de bezette gebieden terug te trekken maar dat valt al 47 jaar in dovemansoren.

## Akkoord van Oslo

In 1993 sluit Israël in Oslo een overeenkomst met de Palestijnen. Ze krijgen zicht op een eigen staat met de vestiging van de Palestijnse Autoriteit in Gaza en Cisjordanië. Zij het dat Israël meer dan een vinger in de pap houdt. De voorzitter van de Palestijnse Bevrijdingsorganisatie, Yasser Arafat, wordt de eerste president van de Autoriteit. Hij regeert over 22 procent van wat vroeger Palestina was. Minder dan de helft van wat de VN in 1947 op het oog hadden.

Sindsdien is de toestand bevroren. Mahmout Abbas heeft Arafat na zijn dood opgevolgd. Sinds 2007 zijn er geen verkiezingen meer gehouden. In Gaza is Hamas aan de macht gekomen. De Palestijnse Autoriteit heeft er de facto niets meer te zeggen. Ook op de Westoever betwisten gewapende groepen haar gezag. Corruptie is er alomtegenwoordig.

Israël heeft het akkoord de voorbije dertig jaar gekortwiek. In overeenstemming met de Israëlische wet zijn er in Cisjordanië kolonies opgericht. Zo'n half miljoen joden hebben er zich permanent gevestigd. Ze verjagen rondtrekkende bedoeïenen en boeren, steken velden in brand en vernietigen gewassen. Kortom, ze begaan landroof, langzaam kalft de Westelijke Jordanoever af. De kolonisten maken van hun nederzettingen versterkte burchten, trekken het wapen en het Israëlische leger springt bij als ze op verzet stuiten.

## Apartheid

Joden horen niet graag de vergelijking met de apartheid in Zuid-Afrika

**"HET RELIGIEUZE FANATISME HEEFT ZO'N OMVANG GEKREGEN DAT WIE ER VROEGER MARGINAAL WAS IN DE JOODSE GEMEENSCHAP NU DE REGERING OP DE BEEN HOUDT."**

maar de gelijkenis is treffend. Gloednieuwe wegen, alleen voor kolonisten, scheiden Palestijnen van hun grond, hun olijfgaarden en hun familie. Van wie er een baan heeft in Israël, dat zijn er bijna tweehonderd-duizend, is sinds de aanslag van Hamas de werkgunning, het pasje, opgeschort.

Wegversperringen en uitvoerige controles belemmeren de Palestijnen in hun bewegingsvrijheid. Palestijnen uit Israël kunnen niet maar naar de Westoever voor hun aankopen en vertier, een verlies aan inkomsten voor de Palestijnse Autoriteit van 1,3 miljard euro per jaar. De heffingen op ingevoerde waren stort Israël niet meer door. Een muur schermt een groot stuk van de Westoever van Israël af, tot in sommige wijken van Jeruzalem toe.

*"Tussen Oost- en West-Jeruzalem staat een gigantische muur, van acht meter hoog. Daarop staat bijvoorbeeld een portret geschilderd van de Al Jazeera-journaliste die doelbewust door het Israëlische leger werd gedood. Voor de mensen daar is dat belangrijk, dat ze zich artistiek kunnen uiten", zegt theatermaker Chokri Ben Chikha, van wie zijn nieuwe stuk "Perzen" het conflict als thema heeft.*

De voorbije jaren vestigen kolonisten zich in buitenposten. Zijn de kolonies vaak in de buurt van de grens met Israël te vinden, de oprichting van wettelijk ongeoorloofde buitenposten gebeurt in het grensgebied met Jordanië, waar het leger de lakens uitdeelt. De regering gedooft.

## Religieus fanatisme

De kolonisten hebben hun wortels in de groeiende groep van godsdienstig geïnspireerde, uiterst conservatieve joodse nationalisten. Voor hen heeft Israël het alleenrecht op Judea en Samaria, de Bijbelse naam voor de Westoever. Ze zaaien terreur onder de Palestijnse bevolking.

Het religieuze fanatisme heeft zo'n omvang gekregen dat wie er vroeger marginaal was in de joodse gemeenschap nu de regering op de been houdt. Het was eerste minister Benjamin Netanyahu niet gelukt om een coalitie te vormen als hij niet de partijen met dat gedachtegoed erbij gehaald had.

Ook bij de Palestijnen is het conflict meer dan ooit religieus ingebed. Waren de terreuraanslagen en vliegtuigkapingen in de jaren zestig en zeventig het werk van marxistisch geïnspireerde groepen, nu leidt in Gaza Hamas, dat voortspuit uit de moslimbroeders, de dans. Haar aanhangers scanderen "Palestine will be free, from the river to the sea", waarmee ze Israël zijn bestaansrecht ontzeggen. Zoals joodse kolonisten, hun rabbijnen en politieke leiders de totstandkoming van een Palestijnse staat op de Westelijke Jordanoever boycotten. Ze dwingen Netanyahu om zich uit te spreken tegen een tweestatenoplossing.

*"Vi krikht men aroys?", zei de Israëlische president Levi Eshkol in 1967, "hoe komen we daar ooit uit". Zoals niemand weet hoe het in Gaza moet, zo is ook het idee van een vreedzaam naast elkaar bestaande Joodse en Palestijnse staat een verre toekomstdroom. ■*

# 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 loep. Zelf een begrip voorstellen, uit het nieuws of uit gesprekken met familie, vrienden en (klein)kinderen? Dat kan via [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be).

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS

## ► MODAL SHIFT

Als het gaat over mobiliteit hoor je wel eens de term *modal shift* vallen. Daarmee bedoelt men de verschuiving naar meer duurzame transportmiddelen. De *modal shift* wordt gezien als een noodzakelijke stap naar minder CO<sub>2</sub>-uitstoot en een vlottere mobiliteit. De Vlaamse regering verbindt er zelfs concrete doelstellingen aan.

Wie zich wil verplaatsen, heeft de keuze uit verschillende transportmiddelen of -modi. Soms is er geen bushalte in de buurt, niet iedereen heeft een auto en voor een verplaatsing van Mechelen naar Oostende ga je doorgaans niet te voet. Maar in theorie kan je voor personenvervoer kiezen tussen het openbaar vervoer, de auto, de fiets of je eigen benen. Die verdeling noemt men de *modal split*. Die bestaat trouwens ook voor het

goederenvervoer, met het spoor, de weg en de binnenvaart als mogelijkheden.

Bij een *modal shift* hanteert men voor het personenvervoer wel eens het *STOP-principe*. *STOP* staat voor stappen (te voet), trappen (per fiets), openbaar vervoer (tram, bus, metro, trein) en privé gemotoriseerd vervoer (eigen auto, brommer of motor). De keuze voor duurzamer transport

gebeurt dan in die rangorde: de eerste keuze is te voet gaan, dan per fiets, enzovoort.

### 40% duurzaam transport

De huidige Vlaamse regering legde de *modal shift* vast in haar regeerakkoord. Tegen 2030 moet 40% van het transport in Vlaanderen duurzaam gebeuren. Dat wil dus zeggen dat nog maximaal 60% van het vervoer met de auto, de motor of de brommer mag. Voor de regio's Antwerpen, Gent en de Vlaamse rand rond Brussel is dat zelfs 50%. Metingen van verplaatsingsgedrag zijn hoopgevend. Het Instituut voor Mobiliteit (IMOB) van UHasselt deed in opdracht van de Vlaamse en Brusselse overheid in 2021-2022 een jaar lang onderzoek naar dat verplaatsingsgedrag. Op werkdagen (maandag tot vrijdag, zonder de feestdagen) was 48,1% van het aantal verplaatsingen duurzaam. Kijken we naar alle dagen van de week, dan waren 39,7% van de verplaatsingen duurzaam. De goede cijfers worden door de onderzoekers in verband gebracht met het beleid, de populariteit van de elektrische fiets en de coronapandemie.

Naast het aantal verplaatsingen keken de onderzoekers ook naar het aantal kilometers dat werd afgelegd. Aangezien voetgangers en fietsers kortere verplaatsingen afleggen dan autogebruikers, is het beeld dan enigszins anders. Veruit de meeste kilometers werden in de onderzochte periode afgelegd in een auto (als bestuurder of als passagier): 72,9% op werkdagen, 75,6% op alle dagen samen.

Van het lokale niveau tot de Europese Unie nemen overheden allerhande initiatieven voor meer duurzaam vervoer. Naast het gebruik van openbaar vervoer, de fiets, de binnenvaart of het goederentransport per spoor, stimuleert men ook de combinatie hiervan met wegtransport. Of die maatregelen volstaan, daarover bestaat onenigheid.

### Minder CO<sub>2</sub>-uitstoot

Daling van de CO<sub>2</sub>-uitstoot is een belangrijke drijfveer voor de *modal shift*. Tegen 2050 wil de Europese Unie klimaatneutraal worden. En aangezien zowat een kwart van de Europese CO<sub>2</sub>-uitstoot afkomstig is van transport (situatie in 2019), is daar dus winst te boeken. Maar er zijn nog redenen waarom men voor een *modal shift* kiest. Denk maar aan de grote filedruk, zeker in ons land. Die zal trouwens niet snel dalen. Het Federaal Planbureau verwacht dat de gemiddelde snelheid op de weg in de avondspits nog verder zal dalen. In Antwerpen en Gent rij je tegen 2040 nog 11% trager dan vandaag. De *modal shift* moet daarom niet alleen de CO<sub>2</sub>-uitstoot doen dalen, maar ook het tijdverlies en de economische schade door de files.

## ► SPERPERIODE

We beleven een druk verkiezingsjaar, met verkiezingen op 9 juni en 13 oktober. Dat betekent dat we ook twee keer een sperperiode kennen. In die periode zijn de campagne-uitgaven van politieke partijen en politici beperkt.

Op 9 juni kiezen we nieuwe vertegenwoordigers voor het Europees Parlement, de Kamer van Volksvertegenwoordigers en de regionale parlementen. Enkele maanden later, op 13 oktober, verkiezen we de leden van provincieraden, gemeenteraden en – in de stad Antwerpen – districtsraden.

De campagne-uitgaven van de politieke partijen en de kandidaten worden beperkt tijdens de sperperiode voor de verkiezingen, volgens de *Wet op de partijfinanciering* uit 1989. De sperperiode begint vier maanden voor de federale en regionale verkiezingen. Voor de lokale verkiezingen begint die in Vlaanderen op 1 juli van het verkiezingsjaar. In Brussel en Wallonië start de sperperiode drie maanden voor de gemeenteraadsverkiezingen. Concreet zijn er dit jaar sperperiodes van 9 februari tot 9 juni (in het hele land), van 1 juli tot 13 oktober (in Vlaanderen), van 13 juli tot 13 oktober (in Wallonië) en van 14 juli tot 13 oktober (in Brussel).

### Geen reclamespots... behalve op sociale media

Een politieke partij mag in de sperperiode maximaal één miljoen euro uitgeven. Ook voor de individuele kandidaten gelden maximumbedragen. De eerstgeplaatste kandidaten hebben recht op een verhoogd bedrag. Het aantal eerstgeplaatste kandidaten is gelijk aan het aantal zetels dat een lijst haalde bij de vorige verkiezingen, plus één. Niet

alleen de maximumbedragen liggen vast, ook wat men daarmee mag doen, is bepaald. Zo zijn affiches op commerciële reclamepanelen verboden, net als affiches groter dan vier vierkante meter op niet-commerciële borden. Reclamespots op radio, op tv en in de bioscoop mogen ook niet, net als gadgets uitdelen of verkopen.

Advertenties op sociale media zijn wel toegestaan, al tellen ze ook mee voor de maximumuitgave per partij of kandidaat. Maar dat partijen wel mogen adverteren op sociale media, terwijl ze dat op sommige andere manieren niet mogen, stuit op kritiek.

### Ook voor ministers

Voor de communicatie door ministers en parlementsvoorzitters gelden het hele jaar door vrij strenge regels. Maar in de sperperiode worden die nog aangescherpt. Zo moeten campagnes worden uitgesteld, behalve als het om terugkerende campagnes gaat of als ze gebonden zijn aan een vast moment zoals de start van het schooljaar.

Ten slotte houden ook bepaalde media zich aan een sperperiode. In de acht weken voor de verkiezingen laat VRT bijvoorbeeld politici enkel aan het woord in programma's van de nieuwsdienst. In spelprogramma's zal je hen dan niet zien. Bij de verkiezingen van 2019 hield ook VTM zich aan een sperperiode, maar voorlopig is niet bekend wat de plannen in 2024 zijn.

**"Over het feit dat partijen en politici tijdens de sperperiode wel mogen adverteren op sociale media, zijn er twee politieke standpunten. De ene strekking vindt dat als reclamespots op radio en tv verboden zijn, dat het best ook geldt voor betalende advertenties op sociale media. En de andere ziet het zo: als betalende advertenties op sociale media kunnen, dan laat je dat best ook toe op radio en tv. Dat laatste is trouwens het geval voor de lokale verkiezingen in Vlaanderen vanaf dit jaar. Bemerkt ook dat betalende advertenties op internet verboden waren tijdens de sperperiode van 2007 tot en met 2014." Bart Maddens, gewoon hoogleraar in de politieke wetenschappen aan de KU Leuven, Instituut voor de Overheid.**



## ► WATERSTOF

**Elektrische auto's zijn stilaan ingeburgerd. Maar er zijn nog manieren om een voertuig te laten rijden zonder directe CO<sub>2</sub>-uitstoot. Al geruime tijd experimenteert men met auto's op waterstof. Naast troeven kennen die ook best wat nadelen waardoor een doorbraak van dit type wagens twijfelachtig is. Toch lijkt er voor waterstof wel een rol weggelegd in zwaarder transport. In de industrie speelt het gas nu al een belangrijke rol.**

Waterstof, gekend als chemisch element H<sub>2</sub>, komt in de natuur enkel voor in de vorm van een chemische verbinding. Zo bestaat water (H<sub>2</sub>O) uit zuurstof (O<sub>2</sub>) en waterstof (H<sub>2</sub>). Om waterstof te produceren is een grondstof als water of aardgas nodig. Het resultaat is een kleur- en geurloos gas. Waterstof is op zichzelf geen energiebron, wel een energiedrager. De energie die bij de productie wordt gebruikt, komt gedeeltelijk vrij bij bijvoorbeeld verbranding.

### Groene, blauwe en grijze waterstof

Waterstof kan op verschillende manieren worden geproduceerd en niet elke manier is even duurzaam. Groene waterstof maakt gebruik van groene stroom. Bij de productie van grijze en blauwe waterstof komt CO<sub>2</sub> vrij. Die CO<sub>2</sub> wordt ofwel uitgestoten (grijze waterstof), ofwel opgeslagen of gebruikt (blauwe waterstof).

Na de productie moet waterstof worden opgeslagen en getransporteerd. Een voordeel van waterstof is dat je het lang kan opslaan zonder veel energieverlies. Maar voor de opslag is wel veel ruimte nodig. Die ruimte kan worden verminderd door het gas onder hoge druk op te slaan of het vloeibaar te maken. De opslag en het transport vraagt in elk geval aandacht voor veiligheid om bijvoorbeeld explosies te voorkomen.

### Toekomst voor trucks?

Vandaag wordt waterstof vooral gebruikt in de industrie, bijvoorbeeld voor de productie van onder meer ammoniak, cement of kunstmest. Het gas kan bijdragen aan een vermindering van het gebruik van aardolie. In andere domeinen staat men minder ver op het vlak van het gebruik van waterstof, maar wordt er wel mee geëxperimenteerd. Er bestaan enkele personenauto's die op waterstof rijden. Zodra de waterstof is omgezet in elektriciteit, functioneren ze als een doorsnee elektrische auto. Hoewel de Europese Commissie pleit voor meer waterstofftankstations (er zijn er nu maar heel weinig), plaatsen experts vraagtekens bij de waterstofauto. Er is een grote hoeveelheid energie nodig voor de productie van waterstof, terwijl er met de klassieke elektrische auto een alternatief voorhanden is.

**"Het is geen goed idee om groene waterstof te verspillen als brandstof voor auto's of om huizen mee te verwarmen. Als je rechtstreeks elektriciteit kan gebruiken, met zonnepanelen, warmtepompen en elektrische wagens, is dat bijna altijd efficiënter. Maar om koolstofneutraliteit te bereiken in sectoren die moeilijk te elektrificeren zijn, zoals langeafstandstransport of de staal- en cementindustrie, bestaat er geen alternatief voor groene waterstof." Professor energietechnologie Bart Vermang (imec/UHasselt/EnergyVille) op [www.imec.be](http://www.imec.be).**

**"In een toekomstig duurzaam energiesysteem zullen de transport- en opslagkosten flink hoger zijn dan in een fossiel energiesysteem. Het transporteren van waterstof is echter goedkoper dan het transporteren van elektriciteit via kabels. Bovendien maakt waterstof de opslag van duurzame energie haalbaar en betaalbaar. Toekomstige energiesystemen zullen, wanneer ze worden geïntegreerd met de waterstofwaardeketen, dus kostenefficiënter en betrouwbaarder zijn." Professor Smart Energy Systems Zofia Lukszo (TU Delft)**

In de transportsector lijkt er meer toekomst te zijn voor zwaarder transport op waterstof. Om een truck te laten rijden op elektriciteit zijn enorme batterijen nodig, voor waterstof zijn die al wat minder groot. Bovendien is het grotere bereik interessant voor langeafstandsvervoer. Ook voor bussen, treinen, boten en vliegtuigen biedt waterstof perspectieven, het ene al wat concreter en wenselijker dan het andere.

Waterstof kan ook zorgen voor een aanvullende elektriciteitsproductie op het moment dat het bestaande aanbod onvoldoende is om de vraag te beantwoorden. Ten slotte kan het ook worden gebruikt om gebouwen te verwarmen. Verwarming met een warmtepomp lijkt interessanter omdat waterstof schaars is, zeker de groene variant. Maar niet elk gebouw is even geschikt voor de verwarming op lage temperatuur door een warmtepomp of warmtenet. Daarvoor is immers een goede isolatie nodig, wat bijvoorbeeld in historische gebouwen niet altijd mogelijk is. Dan kan waterstof een alternatief bieden.



## Schrijf jouw levensverhaal verder.

Door een goed doel als Kom op tegen Kanker op te nemen in je testament gaat jouw levensverhaal verder, ook als jij er niet meer bent. Wil je dat je nalatenschap volgens jouw wensen wordt verdeeld? Stel het opmaken van een testament dan niet uit. Vraag nu onze gratis gids aan over nalatenschap en testament.

Dit is gebaseerd op een echt verhaal maar om privacy redenen zijn enkele details aangepast.

**Ja, ik ontvang graag de gratis gids met 21 vragen over nalaten en het maken van een testament.** Bestel de gids via [komoptegenkanker.be/nalaten](http://komoptegenkanker.be/nalaten) of vul deze antwoordstrook in.

De heer  Mevrouw

Voornaam \_\_\_\_\_ Naam \_\_\_\_\_

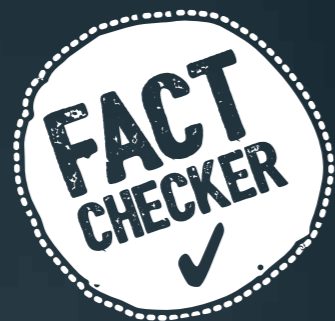
Straat \_\_\_\_\_ Nr. \_\_\_\_\_ Bus \_\_\_\_\_

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](mailto: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](http://komoptegenkanker.be/privacybeleid) voor meer informatie.

**Kom op tegen Kanker**



# HET AANTAL MELDINGEN VAN PHISHING NEEMT TOE

ONWAAR



**O**plichting is van alle tijden en komt overal voor, maar de manier waarop het gebeurt, verandert wel doorheen de tijd. De laatste jaren was *phishing* enorm populair. *Phising* is een vorm van internet-fraude waarbij je valse berichten ontvangt om zo je inloggegevens, bankinformatie, pincodes of andere persoonlijke gegevens te achterhalen. Maar ook daar lijkt ondertussen een verandering in te komen. In 2023 werd bij de *FOD Economie* een daling genoteerd van het aantal meldingen van *phishing* waarbij een slachtoffer aangaf geld te hebben verloren. Waar het in 2020 met 97 procent om het gros van de meldingen ging, was dat in 2022 nog maar 56 procent en daalde het in 2023 verder naar 36 procent of 597 meldingen.

## Nieuwe vormen

Oplichters hebben ondertussen nieuwe manieren gevonden, zoals *quishing*. Daarbij worden *QR-codes* via e-mails, sms'en of *WhatsApp-berichten* verspreid waarachter *URL-codes* verborgen zitten. Die lijken van officiële instanties te komen en manen de slachtoffers aan om een boete of rekening te betalen. Wanneer slachtoffers de *QR-code* scannen, belanden ze op phishing-websites of moeten ze een betaling uitvoeren. Ook worden *QR-codes* gebruikt om schadelijke software te installeren bij slachtoffers om zo persoonlijke gegevens te stelen.

Er worden ook steeds meer gevallen gemeld waarbij ouderen telefonisch worden gecontacteerd door een zogezegde 'medewerker van de fraudedienst van een bank', 'medewerker van Cardstop' of 'politie'. Ze overtuigen het slachtoffer dat er fraude werd vastgesteld op zijn of haar rekening en stellen voor om bij het slachtoffer thuis langs te gaan om de situatie op te lossen. Kort daarna

**"ONTHOUD VOORAL DAT EEN ECHTE BANKBEDIENDE JE NOOIT ZAL OPBELLEN MET DE VRAAG OM DRINGEND BIJ JE LANGS TE KOMEN."**

of zelfs al tijdens het telefoongesprek staat de oplichter bij het slachtoffer aan de voordeur. Zo krijgt de persoon weinig tijd om na te denken over het telefoontje. Om hem of haar zogezegd te beschermen tegen verdere fraude, neemt de oplichter niet alleen de bank- en kredietkaart(en) met pincode van het slachtoffer mee, maar bijvoorbeeld ook juwelen, cash en compu-

ters om die 'veilig te stellen'. Kortom: de oplichter gaat met zo veel mogelijk waardevolle spullen aan de haal. Het gaat hier om diefstal op grotere schaal, die niet enkel gericht is op de bankkaart of bankgegevens. Deze oplichters richten zich vooral op senioren, waakzaam en kritisch blijven is dus belangrijk.

## Toch slachtoffer?

Onthoud vooral dat een echte bankbediende je nooit zal opbellen met de vraag om dringend bij je langs te komen. Een bankbediende zal ook nooit je waardevolle spullen thuis komen ophalen. Dat is dus altijd fraude.

Toch slachtoffer? Dan onderneem je best zo snel mogelijk de volgende

stappen: verbreek het contact, bel *Card Stop* om je bank- en of kredietkaart(en) te blokkeren, breng je bank op de hoogte en doe meteen aangifte bij de politie. Zelfs als de oplichters geen buit maakten, meld je dit best bij de politie. Vaak worden er rond dezelfde periode meerdere klachten gemeld. Door die klachten te bundelen wordt de kans groter dat de politie de daders op het spoor kan komen. Aangifte doen kan ter plaatse in het politiekantoor of online via *police-on-web*.

Ook als je bij je bank wilt aankloppen om gestolen of verloren geld te recupereren, is een aangifte bij de politie noodzakelijk. Zonder zo'n aangifte, kan de bank jou 'nalatigheid' verwijten en heb je minder kans om je geld ooit terug te zien.

**Kom naar onze TESTDAGEN & krijg korting\*!**

**27, 28 & 29 maart @GENK**  
**4, 5 & 6 mei @NIJLEN**

**WWW.HEGOMOBILE.BE**

**\*-15% op alle fietsen**  
\*op het persoonlijk deel

vind ons in  
Torhout | Nijlen | Genk | Rekem

089 61 49 43  
info@hegomobile.be

verkoop - verhuur - eigen technische dienst  
met ervaren techniekers - jonge occasies  
demo-modellen beschikbaar - webshop - accessoires



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: de hammam.

## DE HAMMAM IS OOK EEN RODDELCAFÉ EEN BEZOEK AAN HET BADHUIS IS OOK EEN SOCIALE AANGELEGENHEID

Tekst MATTHIAS VAN MILDEERS // Foto's SHUTTERSTOCK

Wie al eens een wellnesscentrum of sauna bezoekt, maakt misschien ook gebruik van de hammam. Daarmee wordt dan vaak een stoombad bedoeld. Maar eigenlijk is de hammam een veel breder concept. Het is een badhuis waar je inderdaad een stoombad kan nemen, maar waar traditioneel ook lichaamsverzorging en sociaal contact deel van uitmaken. De wortels van de hammam gaan terug naar de Romeinse badcultuur.

**B**adhuizen of thermen waren belangrijke plekken in het oude Rome. Ook na het einde van het Romeinse Rijk leefde de badcultuur verder in het Midden-Oosten en het gebied rond de Middellandse Zee. In die context ontstond de hammam. Die nam een belangrijk principe over van het Romeinse badhuis, namelijk de opbouw met drie opeenvolgende ruimtes. Per ruimte stijgt de temperatuur, van koud over lauw tot warm. In een traditionele hammam is dat nog steeds zo, schetst Zohra Boucharafat van *w-Art*. Die organisatie wil via sociaal-culturele activiteiten en projecten mensen en culturen dichterbij elkaar brengen. Een van die projecten is de expo *'Hammam. Steaming Stories'* die uit te lenen is bij *w-Art*.

### Babbelen en roddelen

"Als je naar een hammam gaat, kom je binnen in een zitsalon waar je je kleren en spullen kan achterlaten", vertelt Zohra Boucharafat. "Normaal gezien ben je naakt in de hammam, al gaan vrouwen en mannen wel op andere tijdstippen. Voor je aan de stoombaden begint, kan je in dat salon wat tot rust komen. Er wordt ook gebabbeld en geroddeld, want de hammam is ook een roddelcafé. (lacht) Dat moment is eigenlijk een evenement op zich, het kan een halve dag duren. Je neemt dan ook het nodige proviand mee. Het is een manier om de dagelijkse sleur wat achter te laten. Ik heb nog heldere herinneringen aan mijn laatste hammambezoek als jong kind in Marokko voor we naar Gent migreerden. De

beheerster van de hammam, dat was een *matrone van een madame*. Echt zo'n strenge. Ik zie haar nog voor mij." (lacht)

### Drie fases

De cyclus in de hammam doorloopt drie fases, telkens in een andere ruimte. Die worden steeds warmer. Het Arabische woord *'ḥammām'* betekent dan ook 'warmte'. Daarvoor worden stromend water en stoom gebruikt. De stoom doet je zweten. Warm water zorgt ervoor dat de huid zacht wordt. Daarna is er een diepe huidreiniging met onder meer een peelinghandschoen of *kessa*. Met die speciale handschoen schrobt men de dode huidcellen weg. De handschoen is een typisch element van de hammam, net als



Producten voor de hammam

arganolie voor massages of *rhassoul*, een soort klei waarmee de huid wordt behandeld. Cosmeticamerken hebben die elementen uit de hammamcultuur overgenomen in hun gamma. Verder kan je in een moderne hammam tegenwoordig ook terecht voor zaken als epilatie, een kapbeurt, manicure en pedicure.

### Wellnesscentra

De term *'hammam'* is wereldwijd verspreid en kom je tegen in wellnesscentra en saunacomplexen. Maar de traditionele hammam staat wel onder druk, stelt Zohra Boucharafat vast. "Destijds hadden mensen niet allemaal een douche of bad thuis. In Marokkaanse steden had elke wijk wel een hammam. Elke week gingen mensen daar naartoe om zich uitgebreid te wassen, te schrobben en zich te amuseren. Maar toen ik niet zo lang geleden in Tanger was, merkte ik dat vele lokale



De stoom doet je zweten. Warm water zorgt ervoor dat de huid zacht wordt. Daarna is er een diepe huidreiniging.

### OOK IN ONS LAND KAN JE NAAR EEN HAMMAM GAAN. IN STEDEN ALS ANTWERPEN EN BRUSSEL HOUDEN ENKELE LOKALE UITBATERS DE TRADITIE IN STAND.

hammams die ik mij herinnerde, waren verdwenen. Die evolutie is vergelijkbaar met die van de badhuizen hier in België. Als kind ging ik in Gent naar het zwembad waar je als particulier ook douches en badkui-

pen kon gebruiken. Net als in de meeste arbeidershuizen was er ook in ons huis geen douche of bad, enkele een waskuip. "De afgelopen vijftig jaar zijn vele huizen in Marokko voorzien van een moderne douche of een ligbad. Sommige hebben een eigen hammamruimte. De klassieke hammams waren niet meer noodzakelijk en werden op veel plaatsen vervangen door luxe wellnesscentra zoals we die hier kennen. De hammams die er nu nog zijn, trekken vooral toeristen of lokale bewoners die houden van traditionele gebruiken zoals de hammam."

Hammams zijn in Marokko dus niet meer zo talrijk als voorheen, maar er zijn er nog, net als in landen als Egypte, Turkije en Iran. En ook in ons land kan je naar een hammam gaan. In steden als Antwerpen en Brussel houden enkele lokale uitbaters de traditie in stand. Dat gebeurt in gebouwen die misschien niet dezelfde historische uitstraling hebben als de overblijvende hammams in Noord-Afrika en het Midden-Oosten. Maar de badcultuur en het sociale aspect staan er wel nog steeds voorop. ◆

Hamam in Iran



DE CYCLUS IN DE  
HAMMAM DOORLOOPT  
DRIE FASES, TELKENS IN  
EEN ANDERE RUIMTE. DIE  
WORDEN STEEDS  
WARMER. HET ARABISCHE  
WOORD 'ḤAMMĀM'  
BETEKENT DAN OOK  
'WARMTE'.

Hamam in Turkije



Hamam in Marokko



**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:  
**JOHAN SIMOENS UIT  
WAKKEN (DENTERGEM)**

Geboren in Waregem  
op 28 juli 1947 (76 jaar)

Gehuwd met Bea, heeft drie  
kinderen en zeven kleinkinderen

Woont al 52 jaar in Wakken  
(Dentergem)

Werkte in het *buitengewoon  
secundair onderwijs VIBSO* in  
Waregem

Is teamleider bij trefpunt OKRA  
Wakken

Houdt van helpen, de kinderen en  
kleinkinderen ondersteunen en  
werken in de siertuin

**JOHAN SIMOENS:**

**“BLIJVEN DROMEN GEEFT JE  
KRACHT EN MOED OM STEEDS  
HET GOEDE TE DOEN”**

Tekst NONA HEREMANS // Foto VIOLET CORBETT BROCK



• **Wat is je levensmotto?**

Mijn hele leven is doorspekt met een positief streven om het goede te doen. Van kindsbeen af waren mijn ouders voor vooruitgang en in alles moest gepresteerd worden. Als oudste van een gezin met vijf kinderen en vader als alleenverdiener, was werken belangrijker dan studeren. Daarom mocht ik maar studeren tot achttien jaar en behaalde ik een *A2-diploma* mechanica. Ik herinner me hoe ik moest studeren op een slaapkamer met mijn twee zussen en inwonende oma. Toch bleef ik met het gevoel zitten dat ik meer kon. Daarom heb ik later, na mijn huwelijk, nog vijf jaar dag- en avondonderwijs gevolgd om in het onderwijs te kunnen stappen.

• **Wat is de beste herinnering aan je jeugd?**

In mijn jeugd jaren hadden wij niets te kort. Ik groeide op in een warm gezin met een christelijke invloed. Mijn vader en moeder waren er uit de duizenden. Helpen bij de melkboer, schoenhersteller, slager of bij de boer was voor mij nooit te veel gevraagd. Toen ik bij de *Chiro* zat, probeerde ik als leider extra aandacht te geven aan kinderen die het moeilijker hadden. We waren met zeven leiders van dezelfde leeftijd en daar is een ongeziene vriendschap ontstaan. Zelfs nu nog proberen we elkaar elke maand te zien. Dan maken wij met onze echtgenotes wandeltochten, gaan we op restaurant en kaarten we een paar uurtjes na. Op die samenkomsten komen de verhalen en anekdotes van vroeger naar boven.

• **Wat zijn je grootste levenslessen?**

Sociaal zijn op alle vlakken en eerlijk zijn in alles wat je zegt en doet. Heb respect en dankbaarheid voor de ander, ongeacht zijn of haar achtergrond of afkomst.

Die waarden heb ik altijd hoog in het vaandel gedragen en met gelukkig een vrij goede gezondheid, draag ik daar nog steeds de vruchten van. Het zijn trouwens ook die levenslessen die ik terugvind in de werking bij OKRA.

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

We worden meer en meer geconfronteerd met een wereld waar vele aspecten ons bang en kwaad maken. De verschillende oorlogen, menselijk leed en vernieling maken me zo ongelukkig. De natuurrampen en de klimaatverandering zijn voor sommige bevolkingsgroepen een drama en uitzichtloos. Ook in eigen land steken de drugsoorlogen meer en meer de kop op en stijgt het ongenoegen in het algemeen. Een droom voor een betere wereld waar mensen samen streven naar geluk, eerbied voor elkaar en behulpzaamheid lijkt bijna niet meer haalbaar. Maar blijven dromen geeft je kracht en moed om steeds het goede te doen.

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

Negen jaar geleden heb ik de stap gezet naar OKRA en ik vind het nog altijd een goede beslissing. Tot op vandaag kan ik alle mensen recht in de ogen kijken en voel ik dat dit me gelukkig maakt. Ondanks alles lig ik 's nachts wel eens te piekeren over bepaalde problemen. Toch blijf ik ervoor gaan en probeer ik het samen met het team zo goed mogelijk op te lossen. Ook vanuit OKRA moet je aanvaarden dat mensen anders zijn. Met het nodige inlevingsvermogen en door op een voorzichtige en correcte manier met elkaar om te gaan, kan je samen bepaalde doelen bereiken. Ik kan dan ook altijd terugvallen op een zeer gemotiveerd achttienkoppig bestuur. Samen gaan we er volledig voor en blijven we ons maximaal inzetten voor onze leden. Daarover ben ik fier en ook oprecht heel dankbaar. ▀

Winter, lente, herfst of zomer, elk vrij moment trekken reisfanaten An Candaele en Chris Van Riet erop uit. In deze rubriek nemen ze jou op sleeptouw langs de mooiste plekjes dicht bij huis, om weg te dromen bij het lezen of om zelf op pad te trekken.

Deze keer neemt Chris je mee naar Saarland.

# SAARLAND

SAARBRÜCKEN  
Brussel > Saarbrücken: 315 km

Tekst CHRIS VAN RIET // Foto's LIEVE DEMEESTER

**Op zoek naar de perfecte combinatie van cultuur en natuur, overgoten met wat Deutsche Gemütlichkeit? Trek naar Saarland. Ontdek indrukwekkend werelderfgoed in Völklingen, bezoek een unieke Romeinse site in Borg om te stranden in Saarbrücken, een stad die gonst van leven en kunst.**

Een uurtje voor Saarbrücken onderbreken we onze roadtrip voor een bezoek aan de *Römische Villa Borg*. Er werden wel meer Romeinse sites blootgelegd in de streek. Maar dit Romeinse archeologische park laat op indrukwekkende wijze zien hoe het leven in de regio er tweeduizend jaar geleden uitzag. Toen Johann Schneider rond 1900 de eerste sporen van deze site ontdekte, kwamen de resten van een van de grootste Romeinse villacomplexen in de Saar-Moezelstreek aan het licht. Honderd

jaar later is het landhuis op een volledig functionele manier gereconstrueerd, het enige in zijn soort ter wereld. Het herenhuis, het voormalige woonhuis van de eigenaars, werd een museum. Je ziet er hoe de Romeinen hun voetjes verwarmden via een ingenieus vloerverwarmingssysteem. De meest sprekende ruimte is ongetwijfeld de badkamer. De Romeinen gingen dan ook niet alleen in bad om hun lichaam te reinigen. Baden was een sociale

gebeurtenis, je verkneukelde je er aan de laatste roddels terwijl je spieren ontspanden en de dagelijkse zorgen van je af gleden. Net als in de huidige sauna stonden hier ligbedden om heerlijk te luieren tussendoor.

In de Romeinse keuken kan je zo aan de slag. Zowel de broodoven, de koepeloven, de open vuurplaats en open haard staan er gebruiks klaar bij. Originele vondsten in de vitrines vullen de keukenuitrusting aan. Het botanisch erfgoed vind je in de tuinen. De binnentuin met zijn waterbassins, geometrische vormen, beeldjes en brug getuigt van het luxeleven toen. In andere tuinen ontdekken we een verscheidenheid aan geneeskrachtige en culinaire kruiden, fruit en groenten van de antieke geneeskunde en gastronomie. Ook de boerderijdieren keerden terug. Schapen, kippen, kwartels en ganzen bevolken het erf. In de bijgebouwen ontdekken we ook nog de smidse, de glasblazerij en de pottenbakkerij. Deze Romeinse familie was volledig zelfvoorzienend. Zelfs een arena ontbreekt niet. Brood en spelen, weet je nog?

De Romeinse villa Borg

## DE OUDE BINNENSTAD

We reizen door richting Saarbrücken, een stad met vele gezichten. Zowel de oorlog als de bouwstijl van de jaren vijftig en zestig drukten een duidelijke stempel op de stad. Friedrich-Joachim Stengel, de hofarchitect van de vorsten van Nassau-Saarbrücken, gaf het middeleeuwse stadscomplex aan beide oevers van de Saar in het midden van de achttiende eeuw een barok gezicht dat ook nu nog kenmerkend is voor Saarbrücken. Zoals de naam doet

vermoeden, ligt de stad aan de Saar, een rustige rivier met enkele mooie bruggen. De Alte Brücke of Oude Brug is een van de oudste bouwwerken van de stad. Karel V liet ze bouwen in 1546.

Ons hotel ligt aan de rand van de stad. Dankzij de voetgangersbrug vormt dit geen probleem. Op tien minuten belanden we in de oude binnenstad, sinds 1978 een voetgangerszone. Centraal ligt de St. Johanner Markt, 's zomers één groot terras, waarop tal van zijstraatjes uitkomen die naar andere hippe plekken leiden. Dit plein met zijn boetiekjes, kroegen, bistro's en restaurants is het kloppend hart van het sociale leven in Saarbrücken. Andere pleintjes met platanen, petanquebanen en bankjes creëren een zuiderse sfeer.



DIT PLEIN IS HET KLOPPEND HART VAN HET SOCIALE LEVEN IN SAARBRÜCKEN.

## BIJZONDERE KERKEN

Opvallend is de grote aanwezigheid van zowel katholieke als evangelische kerken. Op de linkeroever van de Saar bezoeken we de laatgotische Slotkerk uit de vijftiende eeuw. Ze werd ernstig beschadigd tijdens de Tweede Wereldoorlog, maar herbouwd en getooid met verbazingwekkende moderne glas-in-loodramen van Georg Meistermann. Vandaag maakt de kerk deel uit van het Saarländmuseum.

Op dezelfde Schlossplatz bevindt zich ook het Historisch Saarmuseum. Hier beleven we vijfhonderd jaar geschiedenis op en onder de historische Schlossplatz. Via een trap dalen we veertien meter diep af naar de funderingen van de middeleeuwse burcht en kazematten uit de dertiende tot achttiende eeuw. De Ludwigskerk op de Ludwigsplatz is het meesterwerk van bouwmeester Stengel. Het is een van de mooiste evangelische barokkerken van heel Duitsland, de zuiverste in stijl. Vergelijkbaar met de Michel van Hamburg en de Frauenkirche van

Dresden. Samen met de Ludwigsplatz vormen het paleis en de omliggende ambtswoningen een uniek barokensemble uit 1775. Na een gehele verwoesting in de Tweede Wereldoorlog werden de kerk en het paleis herbouwd naar het oorspronkelijke ontwerp. In de Moderne Galerie vind je een van de belangrijkste verzamelingen van het Duits impressionisme en expressionisme. De Oude Verzameling toont dan weer landschapsschilderkunst en stillevens uit de zestiende en zeventiende eeuw. De tuin grenst aan de Saar en nodigt uit tot een interessante kunstwandeling. >>





## KIKKERSTEEGJE

Uit de 54 meter hoge toren van het stadhuis of Rathaus galmen dagelijks om 15.15 u en 19.19 u beiaardklanken. De oorspronkelijk behouden voorgevel is gesierd met motieven uit zandsteen die de oude ambachten voorstellen.

Via de Fröschengasse (kikkersteegje) zouden vroeger kikkers vanuit de Saar naar de stad klimmen. De voormalige ambachts- en arbeidershuisjes waren ooit tegen de stadsmuur, die hier toen stond, aangebouwd. In 1978 werd het straatje weer in barokstijl opgebouwd. Het geldt nu als een van de mooiste slenterstraten van Saarbrücken. Kleine winkels en exclusieve boetieks, extravagant en hip, kroegen en restaurants vormen een garantie voor ieders smaak. Aan het eind van de Fröschengasse, aan de Saarstrasse herinneren strepen van hoogwaterstanden aan de nabijheid en de grillen van de rivier.



## VÖLKLINGER HÜTTE

Op onze terugweg nemen we nog uitgebreid de tijd om het werelderfgoed Völklinger Hütte te bezoeken. Deze voormalige staal- en ijzermelterij vormt een niet te missen trekpleister op nauwelijks een kwartiertje rijden van Saarbrücken. De indrukwekkende fabriekssite trekt van heel ver de aandacht. Het is de enige in oorspronkelijke staat behouden hoogoven ter wereld uit de negentiende en twintigste eeuw en is nu een fascinerend thema- en belevenispark. Een van de hoogtepunten is de 6.000 m<sup>2</sup> grote blaashal met de enorme machines die ooit de ventilatie voor de ruwijzerproductie verzorgden.

**WEL ZESTIGDUIZEND MILJOEN TON RUWIJZER WERD HIER GEDURENDE EEN EEUW GESMOLTEN.**

Voor het meer dan 1500 graden Celsius hete vloeibare ruwe ijzer de bodem van de hoogoven verliet om tot staal verwerkt te worden, moesten meerdere processen doorlopen worden. Erts en kolen moesten getransporteerd. De cokesfabriek won uit steenkool hoogovencokes voor het hoogovenproces. Wel zestigduizend miljoen ton ruwijzer werd hier gedurende een eeuw gesmolten. Om al dit ijzer te transporteren was een trein nodig van elfduizend kilometer lang, meer dan een vierde van de aardomtrek.

Tegen deze indrukwekkende achtergrond zijn vandaag wisselende exposities te zien. Zij vormen een rustgevend moment tussen het donkere doolhof van buizen, gangen en machines.



## JE BEZOEKT SAARLAND VOOR



Haar gezellige oude binnenstad van Saarbrücken



Het werelderfgoed Völklinger Hütte



De prachtige kerken en boeiende musea

### Info

- [www.toerisme-saarland.nl](http://www.toerisme-saarland.nl)
- [www.villa-borg.de](http://www.villa-borg.de)
- [www.voelklinger-huette.org](http://www.voelklinger-huette.org)
- [www.card.saar](http://www.card.saar)

### Tips

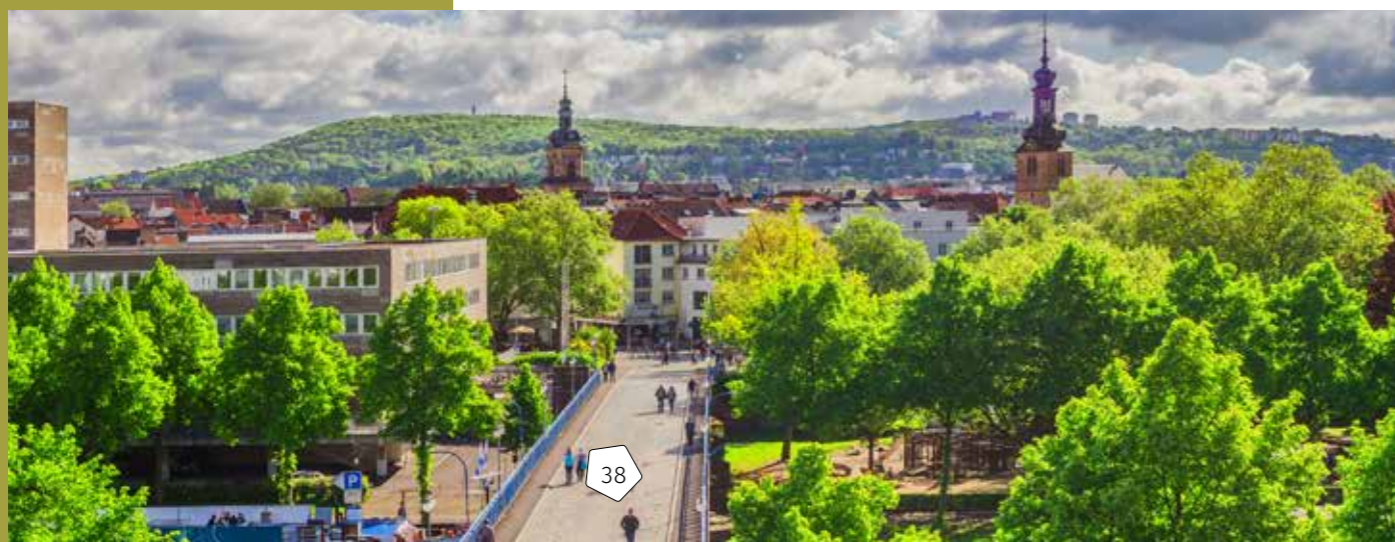
- In Duitsland zijn handelaars niet verplicht betaling met een bankkaart te aanvaarden. In veel restaurants aanvaardt men alleen cash. Informeer dus even voor je iets bestelt.
- Vanaf twee hotelovernachtingen bij een van de deelnemende hoteliers ontvang je gratis een Saarcard waarmee je bijna in alle musea gratis toegang hebt. Info op [www.card.saar](http://www.card.saar).

## ONZE ADRESJES

**Hotel Am Triller,**  
Trillerweg 57,  
Saarbrücken.

**Brauhaus zum Stiefel,**  
Am Stiefel: voor lekkere, authentieke Saarländse keuken. Drink er uiteraard een Stiefel bij, bier van eigen brouwerij.

**Henry's Eismanufaktur,**  
Kappenstrasse: hier moet je zijn voor het lekkerste ambachtelijke ijs uit de streek, zonder kleurstof of conserveermiddelen.



# EEN TULP VAN BIJ ONS?

Tekst en foto's IVO PAUWELS

De meeste tulpen zijn afkomstig uit het Ottomaanse rijk, het huidige Turkije en de steppelanden er omheen. Ooit waren tulpen in Nederland statussymbolen en boden rijke mensen voor één tulpenbol de waarde van een herenhuis. De tulpengekte uit de zeventiende eeuw gaat de geschiedenis in onder de naam *tulpomanie*. Even daarvoor was een wild en lieflijk tulpje uit de Apennijnen en de Cévennen in alle stilte in onze streken ingevoerd. De bostulp, *Tulipa sylvestris*, voelde zich hier alras thuis in de tuinen van liefhebbers van wilde planten.

Ze werd ook bij ons wild Botanische tulpen en wilde krokussen verwilderen. Ze breiden niet alleen uit waar de bollen ooit geplant zijn, maar ze ontsnappen ook na verloop van tijd uit tuinen en erven. Die eigenschap maakt het interessant niet de grote gekweekte bloembollen en -knollen te planten, maar de wilde soorten. Die vermeerderen zichzelf, iets wat vele tuiniers al ondervonden hebben. Soms zijn die wilde soorten wat duurder in aanschaf, maar op termijn zorgen ze voor heuse

tapijten: ze zaaien zich uit of vormen broedbolletjes op de bol of de knol. Die wilde soorten zijn vaak wat minder imposant, maar

**"BOTANISCHE TULPEN EN WILDE KROKUSSEN BREIDEN NIET ALLEEN UIT WAAR DE BOLLLEN OOI GEPLANT ZIJN, MAAR ZE ONTSNAPPEN OOK NA VERLOOP VAN TIJD UIT TUINEN EN ERVEN."**

compenseren dat door een veel grotere elegantie. En dat geldt zeker voor de slanke bostulp.

De bostulp heeft nog een andere methode ontwikkeld om tuingrond te winnen, namelijk door uitlopers die onder de grond verder kruipen en op weliswaar geringe afstand nieuwe knollen doen ontstaan. Na verloop van tijd heb je echt een heel tulpenveld, gratis en voor niets. Bovendien hinderen ze de andere tuinplanten niet of nauwelijks.

## Terugkerende elegantie

De bostulp is volkomen winterhard en stelt weinig eisen aan de grond, al is ze het meest gesteld op vochtige, voedselrijke en kleiige grond. Ook op zandgrond groeit ze naar behoren. Alleen in de schaduw kwijnt ze weg. Kortom, ze keert op

een zonnige plek elk jaar weer terug en is er telkens met meer. De bostulp bloeit zachtgeel, al zijn er ondersoorten die eerder okerkleurige kelken bezitten. Bovendien geuren de bloemen. Zolang ze nog gesloten zijn knikken de bloemen. Helemaal open spreidt ze haar bloembladen. Elke knol levert één bloem. In ons land valt de bloei meestal in april tot begin mei. In het wild in het zuiden van Europa heeft ze een voorliefde voor wijngaarden.

## Niet zo moeilijk te vinden

Op het internet vind je waar je ze kunt kopen. Dat kan zowel bij bollenhandelaren als in kwekerijen van wilde en doorlevende planten. Als naakte bol plant je ze pas in de late zomermaanden. Dan zijn ze ook volop te koop. In sommige kwekerijen kan je ze ook geteeld in potjes aanschaffen. Dan kan je ze in principe het hele jaar door planten, ook als ze in bloei staan. 🍀



**In april tot 50% korting  
op uw traplift\***



reddot winner 2021



**UW HUIS BLIJFT  
UW THUIS**

## 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](https://tk-traplift.be)  
of bel gratis 0800 26 100.**

\* Aanbieding onder voorwaarden, zie [tk-traplift.be](https://tk-traplift.be)

# GEZELLIG ROND DE BARBECUE

Daar is de lente, daar is de zon. In veel tuinen staat de eerste zon gelijk met het afstoffen van de barbecue en gezellig buiten eten. En met een goeie voorbereiding, kan ook de kok of vuurmeester-met-dienst de hele middag of avond gezellig tafelen met de gasten. Dat is het uitgangspunt van *Fire Dining* van Julie Minne. De recepten in haar kookboek focussen op gezelligheid met gasten en zijn allemaal gemaakt om te delen onder elkaar. OKRA-Magazine publiceert exclusief twee gerechten om duimen en vingers van af te likken. Smakelijk!



*FIRE DINING* van Julie Minne, uitgegeven bij Lannoo

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

## SPIESJE VAN GAMBA EN ANANAS

### + SLAHARTEN + GREEN TAPENADE

VOOR 8 PERSONEN

#### INGREDIËNTEN

- 8 takjes munt
- 8 takjes kerrieplant
- 200 ml olijfolie
- 75 ml oestersaus
- 2 eetlepels kerriepoeder
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 24 gamba's
- 1 ananas
- peper en zout

Snipper de verse munt en kerrieplant en doe de kruiden in een mengkom (houd nog enkele blaadjes munt en kerrie over voor het garnituur).

Voeg er de olijfolie, de oestersaus, het kerrie- en paprikapoeder aan toe en meng alles goed door elkaar.

Verwijder het darmkanaal uit de gamba's.

Snijd de ananas aan en zorg dat je er 24 partjes/driehoekjes met schil uit haalt. Verwijder de kern uit de ananas.

Rijg telkens 1 gamba met 1 partje ananas aan een spies en kruid met peper en zout.

Leg de spiesjes in een schaal en giet er de marinade over. Draai de spiesjes enkele keren om.

Laat de spiesjes minstens 2 uur marinieren. Dek de schaal af met vershoudfolie.

Gril de spiesjes 5 minuten op de plaat. Zorg ervoor dat ze niet uitdrogen.

Werk af met peper en zout, garneer met wat blaadjes kerrie en munt, en serveer de spiesjes met de gegrilde slaharten en kruidentapenade.

#### SLAHARTEN

- 8 Romeinse-slaharten
- 100 ml witte balsamicoazijn
- peper en zout
- olijfolie

Halveer de slaharten, besprenkel met olijfolie en kruid met peper en zout.

Leg de slaharten op de plaat met de gesneden kant naar onder. Gril even en draai ze dan om.

Gril nog even verder, maar zorg ervoor dat de slaharten knapperig blijven. Blus ze net voor het serveren met de balsamicoazijn en werk af met peper en zout.

#### GREEN TAPENADE

- 2 eieren
- 2 eetlepels mosterd
- 2 eetlepels appelazijn
- 2 theelepels rietsuiker
- ½ bos bieslook
- ½ bos platte peterselie
- peper en zout
- 75 ml olijfolie

Kook de eieren 8 minuten in kokend water, spoel ze nadien in koud water en laat ze afkoelen, alvorens ze te pellen.

Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een gladde dip.

Breng op smaak met peper en zout.





# ENTRECOTE

## + GORGONZOLASAU

## + ROZEMARIJN-TIJMKRIELTJES

VOOR 8 PERSONEN

### INGREDIËNTEN

- 4 entrecotes (± 250 g per stuk)
- 4 teentjes knoflook
- 4 takjes rozemarijn
- 4 takjes salie
- 2 eetlepels vleeskruiden
- peper en zout
- 250 ml olijfolie

Ris de blaadjes rozemarijn en salie van de takjes.

Maak de marinade door de knoflook, rozemarijn, salie, vleeskruiden en olijfolie te mixen in een blender. Breng de marinade op smaak met peper en zout.

Leg het vlees in een schaal en giet er de marinade over. Draai het vlees enkele keren om. Laat het minstens 2 uur marineren. Dek de schaal af met vershoudfolie.

Haal het vlees een halfuur voor het bakken uit de koelkast.

Schroei het vlees eerst dicht aan beide zijden op de plaat en laat het verder garen tot het een kerntemperatuur van 55 °C heeft bereikt.

Haal het gegaarde vlees van de plaat en laat even rusten. Snijd het vervolgens in dunne plakjes.

Werk af met peper, zout en een takje rozemarijn. Serveer met de krieltjes en gorgonzolasaus.

### GORGONZOLASAU

- 30 g ongezouten boter
- 30 g bloem
- 400 ml halfvolle melk
- 300 g gorgonzola cremoso
- ½ bos bieslook
- sap van ½ citroen
- peper en zout

Smelt de boter in een steelpannetje en voeg al roerend (met een garde) de bloem toe. Laat de roux eventjes opdrogen tot die naar koekjes ruikt.

Voeg de melk bij de roux en roer tot een gladde saus.

Verbrokkel de gorgonzola, snipper het bieslook en voeg beide toe aan de saus. Voeg het citroensap toe en breng op smaak met peper en zout.

### ROZEMARIJN-TIJMKRIELTJES

- 1 kg krielaardappelen
- 4 teentjes knoflook
- 4 takjes rozemarijn
- 4 takjes salie
- 4 takjes tijm
- peper en zout
- olijfolie
- 4 takjes salie

Was de krieltjes en kook ze even kort voor (5 minuten) in gezouten water. Giet de krieltjes af.

Snipper de knoflook, rozemarijn en tijm. Leg de krieltjes in een schaal, giet er rijkelijk olijfolie over en strooi er alle kruiden over.

Leg de krieltjes op de plaat (in de schaal of rechtstreeks op de plaat) en laat ze nog wat verder bakken tot ze mooi goudbruin zijn. Werk af met wat blaadjes salie.

# OKRA JURY

## DE LEUKSTE MUSEA IN EIGEN LAND

Meer dan duizend musea zijn er in België. Je bent dus even zoet als je ze graag allemaal wil bezoeken. Hieronder tippen we alvast vijf niet te missen toppers! Onze OKRA-jury legt uit waarom je deze musea absoluut een bezoek moet brengen.



### 1. MU.ZEE

Ooit was de Romestraat 11 in Oostende een warenhuis, maar in 1986 werd het omgebouwd tot een museum. Mu.ZEE toont, verzamelt, beheert, digitaliseert en bestudeert de moderne beeldende kunst van de negentiende eeuw tot en met vandaag. Daarmee is het museum uniek in ons land, want de verzameling bestaat enkel uit Belgische kunst. De collectie telt maar liefst 8000 stukken!

Meer info: [www.muze.be](http://www.muze.be)

#### De mening van Leen Vanderhaeghen van onze OKRA-jury

"Ieder jaar doen we met ons trefpunt een vijftal culturele uitstappen. Zo staan de Triennale in Brugge en een bezoek aan het nieuwe Museum Sint-Janshospitaal dit jaar nog op het programma. Ik vind het belangrijk om af en toe ook iets dichtbij huis te bezoeken."

"Er zijn zoveel leuke musea in de buurt. Zo gaan we heel vaak naar Mu.ZEE in Oostende. Dat is voor ons niet ver, want met de trein ben je er snel. De tentoonstellingen zijn er altijd fantastisch. Onlangs nog gingen we met ons trefpunt naar de tentoonstelling over Ensor, een aanrader. We bezoeken een museum altijd met gids. Wij vinden het leuk en leerrijk dat je meer uitleg krijgt over de werken en over de kunstenaar zelf. Anders bestaat de kans dat je wat verloren loopt. Bovendien vinden we het ook belangrijk dat de leden iets van het bezoek opsteken."

Leen Vanderhaeghen (67) is teamlid bij OKRA Brugge centrum, verantwoordelijk voor cultuur. Daarnaast is ze ook lid van een wandelclub, fietst ze graag en gaat ze vaak op stap met haar kleinkinderen.



### 2. MODEMUSEUM ANTWERPEN

Het ModeMuseum, of kortweg MoMu, herbergt de grootste verzameling Belgische hedendaagse mode ter wereld en valt op met haar meeslepende modetentoonstellingen. In 2002 opende MoMu haar eerste tentoonstelling in het historische Modenatiegebouw in de Nationalestraat. Sindsdien presenteert het twee tijdelijke tentoonstellingen per jaar. In de galerij op het gelijkvloers zijn er kleinere tentoonstellingen en installaties te zien.

Meer info: [www.momu.be](http://www.momu.be)

#### De mening van Danny Stinissen van onze OKRA-jury

"Minstens één keer per maand ga ik met mijn vriendinnen of partner naar een museum. Met ons trefpunt gaan we ook af en toe en ik probeer de leden nog vaker mee op sleeptouw te nemen. Ik volg daarom de nieuwsbrieven van de musea en ik ben ook lid van Herita vzw. Ik word trouwens ook geïnspireerd door de tips uit OKRA magazine. Vroeger ging ik naar musea voor het museum zelf. Maar om eerlijk te zijn, denk ik dat je je beter laat leiden door de tijdelijke tentoonstellingen. De Museumpas is daarom heel interessant. Je koopt hem aan en kan er een heel jaar lang musea mee bezoeken. Daardoor loop je al eens makkelijker een museum binnen. Of kan je een tentoonstelling een tweede of derde keer bezoeken."

"Ik heb al heel veel leuke musea bezocht, maar het ModeMuseum in Antwerpen blijft mijn favoriet. Eerst en vooral omdat ik het leuk vind om met mode bezig te zijn. Maar daarnaast zijn de tentoonstellingen er ook gewoon heel goed en vernieuwend. Het museum werkt altijd rond een ander thema, soms met een ontwerper, soms rond een bepaald item. Zo ging de tentoonstelling vorig jaar over schoenen en zag je ze in alle vormen en maten. Ik ging er ook al eens naar een tentoonstelling over lingerie van vroeger tot nu, interessant!"

Danny Stinissen (71) is administratief medewerker bij OKRA Antwerpen St.-Eligius. Ze bezoekt al van jongs af aan verschillende musea en is dat later ook met haar eigen kinderen blijven doen.



### 3. KAZERNE DOSSIN

In de permanente collectie van Kazerne Dossin vind je uitgebreide informatie over de vervolging van Joden, Roma en Sinti tijdens de Tweede Wereldoorlog in België. Je leert de mechanismen achter mensenrechtenschendingen, van vroeger én nu, kennen. Elk jaar is er een nieuwe, tijdelijke expositie. Bovendien kan je op de vierde verdieping vaak een gratis gastexpositie meepikken. Ook het gebouw is uitzonderlijk. Het bestaat uit een massief blok met drie verdiepingen en een dakniveau. De architect koos voor de vorm van een vijfhoek en voor een opvallend lichte kleur van stenen. Grote glaspartijen versterken dat lichtgevende effect: een boodschap van hoop.

Meer info: [www.kazernedossin.eu](http://www.kazernedossin.eu)

#### De mening van Fred Debrun van onze OKRA-jury

"We hebben met ons trefpunt al veel musea bezocht zoals het Fort van Breendonk, het Automuseum en het Speelgoedmuseum. Onze uitstappen proberen we altijd met het openbaar vervoer te doen en zo goedkoop mogelijk te houden. De meeste leden hebben ook een Museumpas en daarom kost zo'n uitstap ons bijna niets. Bij ons is de formule steeds dezelfde, afspraak om 9u aan het juiste perron. Wie er op tijd is, gaat mee en wie niet, blijft thuis. Via ons tijdschrift delen we mee waar we naartoe gaan, op voorhand inschrijven is dus niet nodig. Soms zijn we met acht, een andere keer met vijftien. Ook nieuwe en jongere leden zijn enthousiast over de uitstappen." "Naast het Fort van Breendonk, is ook Kazerne Dossin zo'n museum dat op je inhakt. De verhalen zijn straf en zwaar. Het is geen museum waar je zomaar even passeert, maar het is wel zeker de moeite. Na een museumbezoek gaan we altijd iets eten of drinken in groep. Zo zijn we in Mechelen naar een Marokkaans cafeetje gegaan. Dat was heel tof. We kregen er olijven en koekjes, een hele fijne ervaring."

Fred Debrun (77) is teamleider bij OKRA Kessel-lo. Hij zit daarnaast ook in het regionaal bestuur en engageert zich nog voor andere organisaties.





#### 4. LIBERATION GARDEN

Wist je dat Leopoldsburg en omgeving de Oosthoek van de Tweede Wereldoorlog vormden? Vanuit Liberation Garden in Leopoldsburg vind je binnen een straal van een uur wandelen, fietsen of rijden de graven van 100.000 gesneuvelden. In dit museum stapt de bezoeker in de schoenen van bezetters, verzetmensen en bevrijders. Je zoekt dekking tijdens een bombardement, zit bij de briefing van een bekende generaal, en vliegt mee in een heuse Spitfire.

Meer info: [www.liberationgarden.be](http://www.liberationgarden.be)

##### De mening van Mark Jansen van onze OKRA-jury

“Na een bevraging bij onze leden, kwamen we tot de conclusie dat er veel interesse is in uitstappen naar interessante plaatsen. Daarom organiseren we sinds 2022 een drietal activiteiten per jaar onder de noemer ‘culturele uitstap’. Meestal zijn we met een 25-tal leden. De uitstap is altijd in de buurt van Lommel zodat iedereen er met de fiets of auto kan geraken. Zo hoeven we ook geen beroep te doen op een bus en kunnen we de prijs drukken.”

“Wat voor mij en voor de meesten een uitschieter was, was het bezoek aan Liberation Garden in Leopoldsburg. Het is een museum over de Tweede Wereldoorlog dat sinds vorig jaar in een volledig nieuw kleedje is gestoken. Het is een echt belevingsmuseum geworden met moderne technieken en interactieve opstellingen. Wat je er allemaal te zien en te horen krijgt, is indrukwekkend. Je kan het museum met een gids bezoeken, maar wij deden het met een audiogids. Iedereen krijgt een apparaatje en afhankelijk van de locatie in het museum krijg je gesproken uitleg. Het voordeel daarvan is dat iedereen het museum op eigen tempo kan bezoeken. Je kiest zelf de onderwerpen uit die jij wil beluisteren of bekijken. Het is volledig digitaal gestuurd, maar op een zeer aangename manier. Er zijn ook enkele actieve belevingspunten, zo konden we ervaren hoe een schuilkelder er tijdens WOII uitzag. De rillingen liepen over ons lichaam. Het museum verdient een dikke pluim.”

Mark Jansen (70) is teamleider van OKRA Lommel Barrier. In zijn vrije tijd houdt hij van fotografie, lange afstandswandelen en sinds kort baantjes zwemmen.

#### 5. STAM GENT

Het STAM, of Stadsmuseum van Gent, vertelt de geschiedenis van de moderne stad. Je loopt er over gigantische luchtfoto's en ontdekt hoe Gent doorheen de tijd groeide en veranderde. Maar het STAM gaat breder dan Gent alleen en vraagt zich ook af wat een stad tot een stad maakt. Het museum is gevestigd in de historische Bijlokeabdij. De middeleeuwse abdijrefter alleen al is een bezoek waard.

Meer info: [www.stamgent.be](http://www.stamgent.be)

##### De mening van Nic Fruru van onze OKRA-jury

“Slechts één museum uitkiezen is moeilijk. Met de Museumpas kan je in het hele land belangrijke kunstverzamelingen bezoeken. Ik hou veel van geschiedenis en schilderijen. Het gerestaureerde KMSKA geeft misschien wel het meest volledige overzicht van de Vlaamse schilderkunst van de middeleeuwen tot nu. Wil je een volledige indruk van de collectie? Dan kom je best een aantal keer terug. Want alles is niet in één keer te behappen. Ik kom ook graag in het Museum van Deinze en de Leiestreek omwille van de vele werken van Latemse meesters die hier hangen, zoals pareltjes van Emile Claus, Savereys, Permeke en Gustave Van De Woestyne. Je kan je er uren aan vergapen. Een andere topper is het Museum Mayer Van Den Bergh. Hier is een ruime collectie van werken van Breughel te bewonderen. Het is een vrij klein museum, waar het meestal niet al te druk is.”

“In het STAM krijg je een grondig overzicht van de rijke geschiedenis van de Artelveldestad. Van bij haar ontstaan tot vandaag. Je ziet hoe de stad uitgroeide van een kleine haven tot de grootste metropool ten noorden van de Alpen op het einde van de twaalfde eeuw, na Parijs weliswaar. Ook de opkomst en het verval van de stad als textielcentrum komt uitgebreid aan bod. Maar de stad krabbelde weer recht en is nu een aantrekkingspool voor toeristen uit Europa en daarbuiten.”

Nic Fruru is coördinator van OKRA TV Oost-Vlaanderen. Zijn andere hobby's zijn lezen, reizen en toneelspelen.



kinderkankerfonds VZW

[www.kinderkankerfonds.be](http://www.kinderkankerfonds.be)



## Jouw steun maakt het verschil in het leven van kinderen met kanker en hun gezinnen.



Doe een gift



Organiseer een actie



Steun een actie



Neem ons op in je testament

Kinderkanker heeft een grote impact op heel wat facetten van het gezinsleven. Met onze projecten proberen we de levenskwaliteit van het kind en het gezin te verbeteren, tijdens én na de behandeling. Ontdek meer op onze website [www.kinderkankerfonds.be](http://www.kinderkankerfonds.be) of scan de QR-code!

Steun ons in de strijd tegen kinderkanker.



# 10 OM NIET TE MISSEN



EXPO'S

## 1 RODIN. EEN MODERNE RENAISSANCE

In het Museum voor Schone Kunsten van Bergen (BAM) kan je dit voorjaar een unieke tentoonstelling van de Franse beeldhouwer Auguste Rodin (1840-1917) meepikken. Je krijgt er bijna tweehonderd van zijn beroemdste werken te zien, zoals tekeningen, gravures en schilderijen uit het Rodin Museum in Parijs, internationale instellingen en privécollecties.

**Expo van 13 april tot 8 augustus 2024**  
**Beaux-Arts Mons (BAM), Rue Neuve 8, 7000 Mons**  
**Info & tickets: [www.bam.mons.be](http://www.bam.mons.be)**

## 2 BEAUFORT

Beaufort is een driejaarlijkse kunstevenement dat sinds 2003 plaatsvindt langs de Belgische kustlijn. Beaufort24 brengt achttien nieuwe kunstwerken in het unieke decor van de kust. Uit de voorbije edities kochten de kustgemeenten verschillende kunstwerken aan. Zo ontstond het permanente Beaufort Beeldenpark dat ondertussen al meer dan veertig werken telt.

**Beaufort24 van 27 maart tot 3 november 2024**  
**Op verschillende locaties aan de kust**  
**Info: [www.triennalebeaufort.be](http://www.triennalebeaufort.be)**



## 3 TRIËNNALE BRUGGE

Voor een andere triënnale moet je in Brugge zijn. Vanaf 13 april zijn er dan twaalf hedendaagse kunst- en architectuurinstallaties te zien. Samen met de curatoren werd gezocht naar verborgen of onbekende plekken in Centrum -, West-Brugge en in Zeebrugge, met de bedoeling om er tijdelijk een nieuwe invulling aan te geven.

**Triënnale van 13 april tot 1 september 2024**  
**Op verschillende locaties in en rond Brugge**  
**Info: [triennalebrugge.be](http://triennalebrugge.be)**



## PODCASTS

### 4 AMERICAN DREAMS

Klara duikt in de geschiedenis en politiek van de VS op de tonen van jazz, blues, country, americana en popmuziek. In een muzikale roadtrip gidst VRT-journalist en Amerika-kenner Bert De Vroey je door de States aan de hand van bekende en minder bekende songs en composities. Met elke aflevering een ander facet of verhaal van Amerika als routeplan.

Te beluisteren op  
 VRT MAX of Spotify



### 5 DE TOEKOMST IS GRIJS

Wat zijn de effecten van vergrijzing? In de podcastserie *De Toekomst is Grijs* van de Nederlandse omroep MAX en NPO Radio 1 onderzoeken Astrid Cornelisse en Elles de Bruin hoe Nederland er in 2040 uitziet; het moment waarop de vergrijzing z'n hoogtepunt zal bereiken. Ze spreken met experts die zich druk maken over de almaar toenemende vergrijzing en gaan op zoek naar oplossingen.

Te beluisteren via  
[www.nporadio1.nl](http://www.nporadio1.nl)



"Ik geef toe, ik was er in het begin niet helemaal gerust in toen mijn kinderen thuiszorg wilden inschakelen. Ik ben nogal graag alleen en op mijn gemak. Maar ik heb wel hulp nodig want ik stap moeilijk. En mijn kinderen hebben zelf ook kinderen. Dus ik stemde in. We zijn nu een jaar verder ik weet niet meer waarom ik ongerust was. Ik had iemand verwacht die komt voor het huishouden. Maar Nadia komt voor mij. Er is niemand die me nog zo kan doen lachen als zij."

Ik ben Hilda, 83. Op maandag en woensdag kijk ik uit naar mijn tijd met Nadia van Ferm Thuiszorg.

Ferm  
 thuiszorg

Warme zorg. Altijd dichtbij.

Bel voor jouw aanvraag gratis 0800 112 05  
[SamenFerm.be/thuiszorg](http://SamenFerm.be/thuiszorg)

**6 MIJN MOEDER LACHT**

In 2013 werd de moeder van filmmaker Chantal Akerman ziek. Ze vloog van New York naar Brussel om voor haar te zorgen, en ondertussen schreef ze: over haar jeugd, de ontsnapping van haar moeder uit Auschwitz waar ze niet meer over sprak, de moeilijkheid van haar om van vriendin C. te houden, haar angst voor wat ze zou doen wanneer haar moeder zou overlijden. Tussen de ontroerende fragmenten over haar leven plaatste ze *stills* uit haar films.

*Mijn moeder licht, Chantal Akerman, Uitgeverij Koppernik.*

**7 DE KROON MET TWEE PIEKEN**

*De kroon met twee pieken* schetst het grillig verlopen leven van Werner Vrysoone. Hij was ambtenaar bij lokale overheden, tweemaal echtgenoot, weduwnaar en vader van twee dochters – van wie er slechts een zijn eigen kind is. Tussen de meisjes ontstaat een gespannen relatie. In dit spanningsveld probeert Werner een goede vader te zijn, onpartijdig en betrokken. Buiten zijn wil zal hij tot een bikkelharde keuze komen.

*De kroon met twee pieken, Guido van Heulendonk, Uitgeverij De Arbeiderspers.*

**8 ZWERVEN LANGS DE LIMES**

Van de *Muur van Hadrianus* in het noorden van Engeland, langs de Rijn en de Donau naar de Zwarte Zee. Door Turkije en Noord-Afrika reisde Luc Devoldere langs de grenzen van het ooit immense Romeinse Rijk en noteerde wat hij zag. Devoldere wil vastleggen wat hem onderweg heeft getroffen. Welke historische, literaire en politieke lijnen elkaar kruisten in zijn blikveld. Hij schreef een werkelijk caleidoscopisch boek over alle indrukken die hij onderweg opdeed.

*Zwerven langs de limes, Luc Devoldere, Uitgeverij Athenaeum.*

**9 HOE LEES JE EEN BOOM**

In *Hoe lees je een boom* neemt Tristan Gooley je mee op een ontdekkingsstocht door de wereld van de boom. Hij leert je op een andere manier te kijken naar deze reuzen van het woud. De aanwijzingen zijn vaak duidelijk zichtbaar: in de takken en bladeren, in de bast, knoppen en bloemen, zelfs in de wortels en de kruin. Geschreven in een heldere en toegankelijke stijl en vol prachtige illustraties. Een cadeau voor elke natuurliefhebber.

*Hoe lees je een boom, Tristan Gooley, Uitgeverij Kosmos.*

**10 HET GRANDIOZE GROENTEBOEK**

Alice Hart deelt in *Het grandioze groenteboek* negentig nieuwe vegetarische recepten waarin groenten de hoofdrol spelen. Alle gerechten kun je naar eigen keuze mixen en matchen: van brunches die net zo goed als avondmaaltijd kunnen doorgaan tot smaakvolle bijgerechten die ook als hoofdgerecht kunnen dienen. Dit boek geeft inspiratie voor zowel dagelijkse maaltijden als etentjes met familie en vrienden en voor feestelijke gelegenheden.

*Het grandioze groenteboek, Alice Hart, Uitgeverij Terra.*



Voordelen bij Ethias!

# Exclusieve kortingen voor OKRA-leden

Ontdek uw voordelen op [www.okra.be/kortingenvoorleden](http://www.okra.be/kortingenvoorleden)

Belangrijk! Vergeet uw voordeelcode niet te melden: AF OKRA



## Voor meer inlichtingen

- Ethias kantoor in uw buurt ([www.ethias.be/kantoren](http://www.ethias.be/kantoren))
- Per telefoon via 011 28 28 00 (ma. - vrij.: 8u-20u en zat.: 8u30-12u30)
- Via e-mail [info@ethias.be](mailto:info@ethias.be)

Ethias nv, rue des Croisiers 24 te 4000 LUIK, is een verzekeringsmaatschappij toegelaten in België onder het nr. 0196 en onderworpen aan het Belgisch Recht.  
RPR Luik BTW BE 0404.484.654 - IBAN: BE72 0910 0078 4416 - BIC: GKCCBEBB  
Publicitair document. Vormt geen contractuele verbintenis. V.U.: Vincent Pecasse.

We zijn er voor je. **ethias**

**KRUISWOORDRAADSEL**

**HORIZONTALAAL**

**1** platte tas voor papieren **7** Spanjaard **11** deel van een viool **12** plaats in Italië **13** mannelijke geit **14** dopingproduct (afk.) **16** behoeftig **18** vrolijk **20** en omstreken (afk.) **21** plaats in Italië **23** tasto solo (afk.) **24** vrouwelijke verspieder **26** godsdienst **28** wereldvreemde studiekop **29** kluwen **30** hooghartige houding **33** grafische voorstelling **35** vruchtbare plaats in een woestijn **36** enthousiasme **38** wijfjesschaap **39** niet echt **40** toegang **41** reukmiddel **43** flets **44** opening in een vestingmuur **45** balspel **48** gering **50** plaats op Sicilië **52** voegwoord **54** kaart waardoor men een heilwens overbrengt **55** reeds **56** vat **57** hoogste punt **58** bevel **59** verkoudheid **61** belasting (geschiedenis) **62** waarschuwingssignaal **64** roofdier **65** ervaring als bron van kennis.

**VERTICAAL**

**1** onbrandbare stof **2** dichtgetrokken lus **3** deel van een boom **4** en anderen (afk.) **5** reis per spoor **6** behaalde wedstrijdpunten **7** denkbeeldig **8** garantiebedrag **9** rijksuniversiteit (afk.) **10** verdikte huid **15** bamboebeer **17** inwendig orgaan **19** wintervermaak **21** voedsel voor het vee **22** onder andere (afk.) **25** binnen **27** hemellichaam **29** waterplantjes **31** identificatienummer **32** verwonding **34** goddelijk eten **35** fabriekswinkel **36** bespottelijk **37** dergelijk **39** veldvrucht **41** rivier in Venezuela **42** siersteen **44** hap **46** franc (afk.) **47** geluidssterkte **49** let wel (afk.) **50** schermterm **51** oorspronkelijk bewoner van Nieuw-Zeeland **53** afbeelding **59** tweewielig voertuig **60** centiliter **63** lithium.

Stuur je oplossing naar: **OKRA, Kruiswoord april 2024, PB 40, 1031 Brussel vóór 25 april 2024.**

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					

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

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

Oplossing Kruiswoordraadseel MAART 2024



**OPLOSSING KRUISWOORD APRIL 2024**

44	9	20	36	34	55	9	65	28
----	---	----	----	----	----	---	----	----

Naam: \_\_\_\_\_

Straat + nr: \_\_\_\_\_

Postnr.: \_\_\_\_\_

Woonplaats: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer: \_\_\_\_\_

Voorkeur prijs: \_\_\_\_\_

WAT IS **JOUW VOORKEURPRIJS** UIT ONZE PRIJZENKAST, OP PAGINA 55

Schiftingsvraag: *Wat betekent het Arabische woord hammam in het Nederlands?*

\_\_\_\_\_

**TIP** HET ANTWOORD OP DE WEDSTRIJDVRAAG vind je elders in dit OKRA-MAGAZINE.

**PUZZEL EN WIN**

**LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN**

- 2 exemplaren van het boek **'Wij zijn Europa'** van Lieve Blancquaert
- 5 duotickets voor de tentoonstelling **'Wij zijn Europa'** in Mechelen
- 5 exemplaren van het boek **'Hoe was je dag?'** van dokter Brenda Casteleyn
- 5 exemplaren van het boek **'Fire dining'** van Julie Minne



**WAAROM BEN JE NIET VERLIEFD?**

“Oma, waaróm ben jij niet verliefd op opa F?”  
Ik dacht dat kleinkind Cato gefocust was op het kermismolentje waarmee ze aan het spelen is in de zetel, maar blijkbaar is er in haar hoofd nog plaats voor andere gedachten. En voor moeilijke vragen.

Ik kan vermoeden welk gesprek er thuis aan voorafgegaan is. Het wordt later door mijn dochter bevestigd. “Oma An is jouw mama, en opa F jouw papa, waarom wonen ze dan niet in hetzelfde huisje?”, had Cato gevraagd. “Omdat ze niet meer verliefd zijn”, zei mijn dochter. Daarop wilde Cato weten of haar papa en mama nog wel verliefd waren. Met de verzekering dat zij met zijn drie en met poes Nayla samen in hetzelfde huisje zouden blijven wonen, was de kous voor haar voorlopig af. Maar nu, bij mij, komt de andere vraag naar boven. “Oma, waaróm ben je niet verliefd op opa F?” Dat is een nog moeilijkere vraag dan waar mensen die gestorven zijn ‘wonen’, ook een onderwerp dat Cato regelmatig te berde brengt. Met een kind kan je de wezenlijke thema’s niet uit de weg gaan. Ik maak me ervan af met “Opa F en op oma L zijn nu verliefd, zij wonen in hetzelfde huisje.” “Ja”, zegt ze, “jij hebt geen opa he?” “Nee”, zeg ik, “maar alleen gaat ook hoor.” “Ja”, beaamt ze en ze buigt zich weer over de kermismolen want daar is een kindje uitgevallen.

Ik denk aan later en hoop dat Cato veel liefde en weinig liefdespijn op haar pad zal vinden. En als ze toch liefdesverdriet meemaakt, dan hoop ik dat ik er nog ben, en zij nog altijd met haar vragen en pijn zal komen. Dat we dan zoekend een beetje antwoorden en troost vinden waar ze mee verder kan. Maar wee de snoodaard (m/v/x) die mijn kleinkind niet goed behandelt. Een week later komt Cato met een ‘oplossing’ voor mijn ‘opa-loosheid’. Dat vond zij blijkbaar toch een probleem. “Jij hebt geen opa”, zegt ze, “ik zal jouw opa zijn. Nu ben ik nog een kindje en woon ik bij mama en papa. Maar als ik groot ben, kom ik bij jou.” Je zou ze voor minder opeten, de schat. Als het goed loopt heeft ze tegen die tijd leeftijdsgenoten waar ze graag mee optrekt en haar vragen en leven mee kan delen en misschien ook een lief dat haar doodgraag ziet en vice versa. En hopelijk is er dan nog een plekje in haar hart en in haar agenda om af en toe eens naar oma te komen of te videobellen of welke contactmogelijkheden er tegen dan ook zijn. Als ik die nog onder de knie krijg. Ik hoor en zie hoe het met oudere kleinkinderen vaak gaat. “Nadat je al eens het lege nest met je eigen kinderen meemaakte, moet je een tweede keer je kleinkinderen loslaten”, vertelde een vrouw me. Ze had toen ze klein waren veel voor de kleinkinderen gezorgd en zo’n fijn contact gehad en nu zag ze hen nog nauwelijks. En dat deed pijn.

Nog niet aan denken. Morgen haal ik Cato van school en gaan we een kasteel bouwen op het strand en daarna een koekje eten terwijl ik voorlees uit het boek waar haar mama destijds ook zot van was. Benieuwd welke waarom- en andere vragen ze nu weer voor me in petto zal hebben.

An

Ook een verhaal over je kleinkind – groot of klein – of over een ander kind waar je wel eens leuke, grappige, diepe gesprekken mee hebt? Laat maar horen: [ancandaele1@gmail.com](mailto:ancandaele1@gmail.com)



## ONS GEHEIM

*voor de perfecte broek*

Dankzij de **elastische tailleband** is de broek makkelijk aan en uit te trekken. De **superstretchkwaliteit** zorgt voor maximaal comfort en knelt echt nergens.

GELDIG T/M 09-05-2024!  
**€ 40 besparen**  
+ GRATIS VERZENDING  
CODE F24-6670-05

### Stretchbroek LOUISA

67% katoen, 28% polyamide, 5% Elastan;  
Wasbaar  
N-Maten 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56  
K-Maten 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28  
EK-Maten 205, 215, 225, 235, 245, 255, 265, 275, 258  
Lengte: N 104 cm K 98 cm EK 94 cm

**GELDIG T/M 09-05-2024!**

99.95

**59.95**

Bestel vandaag nog en  
**BESPAAR € 40**  
bij aankoop van deze broek.

### PASVORMTIP

Bent u 1,65 meter of korter en bestelt u normaal maat 46? Probeer u dan de korte maat 23 en ontdek de meerwaarde van perfect passende mode!

Bent u kleiner dan 1,56 m, kiest u dan eens de extra korte maat 225.

- 1579-403 boommoos
- 1580-203 erwtenegroen
- 1580-103 lichtblauw
- 1579-703 jeansblauw
- 1579-503 taupe
- 1579-903 zand
- 1580-303 steengrijs
- 1579-803 wit
- 1580-403 papaja
- 1580-603 rood
- 1579-603 sering
- 1580-703 roze
- 1580-503 marine
- 1580-003 zwart

**DE AANBIEDING IS GELDIG T/M 09-05-2024 | GEEF DE KORTINGSCODE DOOR: F24-6670-05**

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

Klantnummer (indien voorhanden)		Straat en huis-/busnummer	
Voorletters en achternaam		Postcode en woonplaats	
Telefoonnummer		E-mailadres	

AANTAL	BESTELNUMMER	MAAT	ARTIKELOMSCHRIJVING	PRIJS
			Stretchbroek LOUISA	

**JA**, ik bestel en betaal nu **geen portokosten. Actiecode F24-6670-05**

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](http://www.goldner-fashion.com). Informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de bescherming van uw persoonsgegevens vindt u op [www.goldner-fashion.com](http://www.goldner-fashion.com). 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 \_\_\_\_\_

**U kunt op 3 manieren bestellen:**

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

Internet:  
[www.goldner-fashion.com/broek](http://www.goldner-fashion.com/broek)

Schriftelijk:  
**atelier GOLDNER**  
**Gentsesteenweg 64**  
**1730 Asse**

Graag telefonisch of online de actiecode  
**F24-6670-05**  
doorgeven

\*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.