

MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • APRIL 2020 • JAARGANG 53 NR. 3

WWW.OKRA.BE  @OKRAVZW  OKRAVZW

okra
trefpunt 55+

magazine

*Maak iemand blij
met een kaartje!*



"STREVEN NAAR ZIN
EN BETEKENIS, IS
WAAR HET IN HET
LEVEN OMDRAAIT."

DIRK DE WACHTER

48 TUBBE-MODEL
ANDERS WONEN IN
WOONZORGCENTRUM
SINT-JOZEF

52 FIETSEN DOOR DE
BOMEN IN LIMBURG

JOUW ZORG ONZE ZORG

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

OKRA zorgt voor jou

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

Kosteloos en voor iedereen

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

TIJD VOOR EEN BABBEL?

02 246 57 72

zorgrecht@okra.be

OKRA-ZORGRECHT, PB 40, B-1031 Brussel

www.okra.be

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

LID WORDEN

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

Naam

Voornaam

Adres

E-mailadres

Geboortejaar

☐ wenst lid te worden van OKRA-ZORGRECHT

Ik ben ☐ zorggebruiker
☐ mantelzorger
☐ geïnteresseerde

Ik heb nooit naar iets anders getracht dan dit:

het zacht maken van stenen

het vuur maken uit water

het regen maken uit dorst

ondertussen beet de kou mij

was de zon een dag vol wespen

was het brood zout of zoet

en de nacht zwart naar behoren

of wit van onwetendheid

soms verwarde ik mij met mijn schaduw

zoals men het woord met het woord kan verwarren

het karkas met het lichaam

vaak waren de dag en de nacht eender gekleurd

en zonder tranen, en doof

maar nooit iets anders dan dit:

het zacht maken van stenen

het vuur maken uit water

het regen maken uit dorst

het regent ik drink ik heb dorst.

GERRIT KOUWENAAR

uit *Gedichten 1948-1978*. Amsterdam: Querido, 1982





Abonnement:

Abonneren op OKRA-magazine gaat snel en eenvoudig, stuur je naam en adres aan Katrien Vandevaege, Postbus 40, 1031 Brussel of magazine@okra.be. Een jaarabonnement kost slechts 25 euro.

Algemeen secretariaat:

www.okra.be | secretariaat@okra.be | 02 246 44 41

OKRA-magazine ledenmagazine

van OKRA vzw • PB 40, 1031 Brussel, 02 246 44 37, fax 02 246 44 42, www.okra.be, magazine@okra.be

Redactie Katrien Vandevaege, Lies Kiekens, Jurgens D'Ours

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

Verantw. uitgever Mark De Soete, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel

Vormgeving Gevaert Graphics nv

Druk Dessain Printing, Mechelen

OKRA-magazine wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.

Reclameregie Publicarto, Driehoekstraat 18, 9300 Aalst, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, com@publicarto.be

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: Jurgens Doorn
Het meinumnummer verschijnt uiterlijk op 27 april 2020.

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

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



INHOUD

- 6 VRAAG HET AAN OKRA
Verlof voor mantelzorgers
- 8 HERBELEEF DE GLORIE
Het memorabel moment van tennisster Els Callens
- 12 OVER WAT TELT
Interview met Dirk De Wachter
- 18 AAN TAFEL
Dagelijkse (winter)kost
- 22 WEEK VAN DE DIKKE MERCI
- 24 STANDPUNT
- 26 CUPCAKES IN HET
WOONZORGCENTRUM IN AAGEM
- 30 INSPIRERENDE INITIATIEVEN

- 34 EUROPESE DAG VAN DE
PATIËNTENRECHTEN
Vroegtijdige zorgplanning
- 36 ZIJ ZEGGEN DIKKE MERCI!
- 40 WOONZORGCENTRUM RUSTENHOVE:
BUURTGERICHTE ZORG
- 44 INTERVIEW MET ANNIE VERHAEGHE
Mantelzorgster voor haar ouders
- 48 HET TUBBE-MODEL
Woonzorgcentrum Sint-Jozef
Neerpelt
- 52 UIT
Fietsen door de bomen
- 58 TRENDS
Beautybehandeling voor
kankerpatiënten

“Hengelen werkt therapeutisch,
da's wetenschappelijk bewezen.”

CORONA

Jawel, nog een berichtje over corona. Op het ogenblik dat ik dit schrijf, heeft de federale regering beslist om alle activiteiten te annuleren, horeca-zaken en scholen te sluiten. Eerder had OKRA al beslist om alle activiteiten uit te stellen of af te gelasten.

Geen makkelijke beslissing, van OKRA noch van de overheid. Maar nodig om te zorgen dat het virus zich niet verder verspreidt. Waarbij net de doelgroep van OKRA, de ouderen, een kwetsbare groep is. Welke impact heeft dit op het mentaal en emotioneel welzijn? Geen bezoek meer in het ziekenhuis of woonzorgcentrum, geen activiteiten meer van OKRA, Samana of in het lokaal dienstencentrum. Geen koffie meer met vrienden of vriendinnen. Eenzaamheid maakt ook ziek. Maar eenzaamheid komt niet van vandaag op morgen, het is een langzaam insluipend gif. Die paar weken isolatie zullen er geen deugd aan doen, maar gaan niet de oorzaak zijn van die eenzaamheid.

Toen ik vanmorgen in de auto naar de radio luisterde, was ik ontroerd door de verhalen van wat mensen doen om anderen niet in de steek te laten. Een school laat kinderen brieven schrijven naar bewoners in het woonzorgcentrum. Een uitvinder zoekt naar een manier om met een babbelbox in een woonzorgcentrum toch te communiceren met de wereld buiten. Buren steken bij oudere bewoners een briefje in de bus met het aanbod boodschappen te doen of eens te bellen. Ik ben blij vast te stellen dat met het ziekmakende virus zich ook nog een goedmakend virus verspreidt: het virus van mensen niet in de steek te laten, van respect en dankbaarheid voor wat anderen doen, van creativiteit en van soberheid.

Ik hoop dat tegen dat je deze column leest – ergens begin april – we van het ene virus af zijn en van het andere nog lang niet.

Katrien

62

30

60 DE WERELD VOLGENS GUY POPPE

Geen prik in mijn lijf

62 LANGS VLAAMSE WEGEN

De natuur geeft mij kracht

65 GESMAAKT

Week van de dikke merci-meter
Lisa Del Bo

66 TIEN OM NIET TE MISSEN

68 KUNSTIG GESPREK

De werkelijkheid van dichter en
fotograaf Philip Hoorne

70 KRUISWOORDRAADSEL

VERLOF VOOR MANTELZORGERS

Tekst MARIJN LOOZEN // illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

Onlangs ben ik voor de vierde keer grootvader geworden. Cas heet hij. Wat een kerel! Elke donderdag zorgt mijn vrouw voor onze kleinkinderen. Die donderdag is heilig voor haar. Ik spring zelf ook al eens in als er eentje ziek valt. Zelf werk ik nog voltijds. Vanaf september 2025 ga ik met pensioen. Daarnaast zorg ik ook nog voor mijn moeder van 87 jaar die nog zelfstandig thuis woont. Ze doet goed haar best maar het begint toch stilaan moeilijker te worden. Ik probeer twee keer per week na mijn werk naar haar te gaan. Op zondag halen we mijn moeder op en eten we samen thuis. Je ziet het, onze dagen zijn goed gevuld. Soms is het wel zwaar voor ons. De zorg begint wat door te wegen. Zou ik extra verlof kunnen opnemen, en hoe?

Groeten,

Jos

Beste Jos,

Knap wat je doet. Maar het is zeker niet vanzelfsprekend. Dagelijks staan in heel Vlaanderen talloze mantelzorgers paraat om hun naasten en familie bij te staan. Vaak gaat het om mensen van de zogenaamde sandwichgeneratie, die zowel instaan voor de zorg van hun kinderen en kleinkinderen als voor de ondersteuning van hun zorgbehoevende ouders. Begin er maar aan, als je een eind van je ouders woont. En je ook nog voltijds werkt, zoals jij.

Het is inderdaad belangrijk dat je voldoende ruimte voorziet om even terug op adem te komen. Denk maar aan het voldoende tijd kunnen nemen voor ontspanning, hobby's, rust, ... Want anders wordt iedereen een slachtoffer: je kleinkinderen, je moeder, je partner en jijzelf. Het zoeken naar een goed evenwicht



tussen werk, ontspanning en zorg blijft voor elke mantelzorger een uitdaging.

Ondanks de berichten die zijn verschenen in de media bestaat er nog geen mantelzorgverlof. In principe zou dit nieuwe themaverlof vanaf 1 oktober 2019 in voege treden. Maar er waren nog te veel onduidelikheden, waardoor de ingangsdatum niet gehaald werd. Voorlopig kan je dus nog geen mantelzorgverlof opnemen. OKRA-ZORGRECHT volgt het dossier van nabij op en communiceert wanneer er meer nieuws is.

Maar er bestaan wel andere verlofstelsels die je misschien verder kunnen helpen. Afhankelijk van de sector waarin je werkt, kan je recht hebben op verschillende vormen van verlof om te zorgen voor iemand. Elk type verlof heeft zijn eigen voorwaarden en aanvraagprocedures.

Tijdskrediet en Vlaams zorgkrediet

Als werknemer of ambtenaar kan je je beroepsloopbaan gedurende een bepaalde periode volledig of gedeeltelijk onderbreken. Werk je in de privésector, dan gebruik je tijdskrediet. Werk je in de Vlaamse openbare sector, dan is de regeling van Vlaams zorgkrediet voor jou van toepassing.

Thematische verloven

Naast het tijdskrediet of het Vlaams zorgkrediet bestaan er ook verlofstelsels die gebonden zijn aan een specifieke reden, het 'thema' voor je verlof. De 'thematische' verlofstelsels zijn ouderschapsverlof, verlof

"ALS JE GEEN RECHT (MEER) HEBT OP EEN VAN DE VERLOFSTELSLS, KAN JE OVERWEGEN EEN NIEUWE ARBEIDSOVEREENKOMST TE SLUITEN EN DEELTIJDS TE GAAN WERKEN."

voor palliatieve zorg en verlof voor medische bijstand.

Die verloven staan helemaal los van het recht op tijdskrediet, Vlaams zorgkrediet of loopbaanonderbreking. Bovendien zijn de toelatingsvoorwaarden soepeler, hebben ze een kortere maximumduur en geven ze recht op een hogere uitkering.

Geen recht op verlof?

Met de hierboven genoemde verlofstelsels verandert er niets aan je arbeidsovereenkomst. Je behoudt je sociale rechten en in veel gevallen blijf je ook pensioenrechten opbouwen. In bepaalde gevallen krijg je bovendien een uitkering als compensatie voor het loonverlies dat je lijdt door je afwezigheid op het werk.

Als je geen recht (meer) hebt op een van deze verlofstelsels, kan je overwegen een nieuwe arbeidsovereenkomst te sluiten en deeltijds te gaan werken. In dat geval zal je wellicht ook minder verdienen. Je kan ook met je werkgever en je collega's op zoek gaan naar andere tijdelijke of permanente oplossingen. Misschien is je werkgever bereid je onbetaald verlof (verlof zonder wedde) toe te staan. Misschien kan je afspraken maken over aangepaste werktijden, over thuiswerk of over meer werken in minder dagen, enzovoorts.

Jos, we hopen dat je hiermee een overzicht hebt van de mogelijke verlofstelsels. Meer informatie over deze verloven vind je op de websites hieronder. Je kunt ook meer informatie krijgen bij de personeelsdienst van je werkgever.

Veel succes

Marijn

Meer info?

- <https://www.vlaanderen.be/werken/verlof-en-tijdelijk-minder-werken>
- www.rva.be

Elke maand tracht de redactie hier een vraag van een lezer over consumenten-aangelegenheden te beantwoorden. Deze maand heeft Jos een vraag.

Heb jij ook een vraag die je in deze rubriek beantwoord wil zien?

Mail dan je vraag naar vraaghet@okra.be.



VRAAG HET AAN OKRA

**OOK OP RADIO VBRO
ELKE DONDERDAG OM 11 UUR**

Kim en Justine, Eddy en Fredje, de Rode Duivels in Mexico en Rusland: ons land kende heel wat sportieve hoogdagen. Een eeuw na de Olympische Spelen van Antwerpen halen we elke maand een ietwat vergeten hoogtepunt van onder het stof. In dit nummer blikken we samen terug met tennisster Els Callens op haar memorabel moment.



ELS CALLENS

“NA DE OVERWINNING KON IK EEN KWARTIER NIETS ZEGGEN”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's BELGA IMAGE

Wat begon als een stoutmoedig idee, eindigde op 27 september 2000 in de realisatie van een droom. Tennissters Els Callens en Dominique Monami veroverden de bronzen medaille in het dubbelspel op de Olympische Spelen van Sydney. Bijna twintig jaar later blikt Els Callens met OKRA-magazine terug op dat memorabele moment uit haar leven.

De snode plannen werden aanvankelijk op ongeloof onthaald. Niet alleen bij de pers, ook bij Els Callens zelf. “Tijdens het WTA-tornooi van Knokke in 1999 kwam Dominique naar mij. Ze zei dat ze het jaar nadien op de Olympische Spelen wou meedoen aan het dubbelspel en wel met mij. Ze zei dat wij volgens haar zelfs medaillekandidaat konden zijn. Ik keek haar aan en dacht ‘Wat zegt die nu?’ Wij dubbelden toen zelfs nog niet samen. Maar ik antwoordde toch ‘Tuurlijk, waarom niet?’”

Het Belgisch duo had een jaar om zich klaar te stomen voor de Spelen. De individuele programma's werden uiteraard niet stopgezet, maar toch trokken beide speelsters geregeld met elkaar op. “Tijdens tornooien warmden we vaak samen op. En 's avonds gingen we iets eten of naar de cinema. Toen pas leerden we elkaar echt kennen.” En met resultaat: in aanloop van de Spelen haalden Callens en Monami de halve finale van het dubbelspel op de US Open.

Minigolf met de broers Saive

Na een onverwachte break – “We trokken na de US Open ongepland drie dagen naar Las Vegas om te ontspannen en te golfen. We waren óp na weken trainen en matches spelen en hadden nood aan decompressie.” – kwamen Callens en Monami ontspannen aan op de Olympische Spelen in Australië. Daar werd meteen duidelijk dat de Olympische Spelen verschilden van een klassiek tennistornooi. “De sfeer in het Olympisch dorp was helemaal anders, echt leuk. Er liepen tienduizend atleten, coaches en begeleiders rond. Als tennisster voor een medaille en de eer van je land spelen, is helemaal anders. Daardoor verschilt de motivatie ook. Tijdens de Spelen supporterden alle Belgen voor elkaar. >>

SPECIALE AANBIEDING!

LAAG GEPRIJSD!

MOOIE BLOUSE

Zeg het met bloemen! Deze blouse van topkwaliteit heeft een mooie kraag, knopenlijst en 3/4-mouwen met manchetten en knoop. De afgeronde zoom met zijsplitjes biedt extra comfort. Hij is verkrijgbaar in 2 lengtematen en zit daardoor alsof voor u op maat gemaakt.

Bijvoorbeeld in maat 46 **N** Lengte ca. 71 cm
K Lengte ca. 67 cm

100% polyester. Machinewasbaar.

MODE ALSOF OP MAAT GEMAAKT

Zo kiest u de juiste maat



Uw lengte is...

1,65 m. of langer kleiner dan 1,65 m.

N NORMALE
MATEN

K KORTE
MATEN



WELKOMSTACTIE

Deze blouse €34.95
+ de catalogus gratis

+ verzending €0.- €4.99

Uw bestelling €39.94

-40%

slechts

€23.95

ZO KUNT U BESTELLEN:

per telefoon:
070 - 22 28 28**
en geef CODE 1544 door

op internet:
www.ateliergs.be
vul het artikelnummer in het zoekveld in:
Zoeken...

per post:
vul de bon in en stuur hem gratis op naar:
Atelier Goldner Schnitt
Z.5 Mollem 390, B-1730 Asse

atelier
goldner
schnitt

www.ateliergs.be

blauw gedess.

In 2 verschillende bloemmotieven



☐ JA, ik profiteer graag van deze SPECIALE AANBIEDING voor €23.95 in plaats van €39.94

1. Ik kies	bestelnr. 7977-818 4414-506 7980-618 7981-719 7982-818	Aantal	Prijs x €23.95 =	Totaal
	☐ blauw gedess. ☐ roze gedess. ☐ oranje ☐ marine ☐ lichtblauw			
- KLEUR		+ de catalogus gratis		
- MAAT	☐ 40 ☐ 42 ☐ 44 ☐ 46 ☐ 48 ☐ 50 ☐ 52 ☐ 54* ☐ 56* * hiervan is geen korte maat leverbaar	+ verzending €4.99 gratis		
- LENGTE	U bent: ☐ 1,65 m of langer Normale maat ☐ kleiner dan 1,65 m Korte maat Mijn lengte: Bijvoorbeeld: 1,60m	TOTAALBEDRAG:		

2. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS in (CODE 1544)

Achternaam/voornaam* _____
Straat en huis-/busnr.* _____
Postcode* _____
Woonplaats* _____

BELANGRIJK: om u beter van dienst te kunnen zijn vragen we u om de volgende informatie:

Tel. _____ Geboortedatum _____
Ik ontvang graag informatie en aanbiedingen:
☐ per e-mail

3. Manier van betalen:

☐ Ik bestel op rekening
In uw pakket vindt u uw leveringsnota,
gelieve deze rekening te betalen binnen 14 dagen.

Datum _____ Handtekening _____

☐ Ik wil niet bestellen maar wil wel graag
DE NIEUWE CATALOGUS GRATIS
ontvangen.

CODE
1537

U bestelt de artikelen volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op de website www.ateliergs.be. Informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de bescherming van uw persoonsgegevens vindt u op www.ateliergs.be. De informatie die in dit document wordt verzameld, is bedoeld voor intern gebruik door Atelier Goldner Schnitt. De informatie kan worden doorgegeven worden aan de organisaties die contractueel verbonden zijn met Atelier Goldner Schnitt. Als u niet gecontacteerd wenst te worden voor onze commerciële acties, kunt u dit schriftelijk aan ons meedelen.
*Verplichte gegevens zijn gemarkeerd met een sterretje.
**Variabele kosten volgens operator - max. € 0.30/min
V.U.: D. Ribs, Z. 5 Mollem 390, 1730 Asse
Aanbieding geldig tot 30-06-2020 en zolang de voorraad strekt.

40048036 ANK FS20



We organiseerden een kleine competitie minigolf met de atleten uit onze bungalow, waaronder de broers Saive, de tafeltennissers."

Vechten en werken

Druk was er zeker voor de Belgische tennissvrouwen. Enerzijds waren er de toen opkomende zussen Williams. "Als wij hen in de eerste ronde zouden tegenkomen, dan was het verhaal gedaan." Maar dat was dus niet het geval. Anderzijds voelde Els Callens Sydney 2000 aan als "een kans in een leven om zoïets, een medaille, te bereiken. We hadden hier allebei voor gewerkt en getraind en we geloofden er ook in."

"DIE MEDAILLE, DAT WAS ECHT EEN KINDERDROOM. IK WAS ONGELOFELIJK FIER!"

Na winst tegen Kroatië en Tsjechië kwam het Belgisch duo in de kwartfinale uit tegen Venezuela. "Toen hebben we afgezien. De eerste set verloren we, we kwamen echt in de problemen. We stonden zelfs even achter in de derde set. Toen hebben wij echt moeten vechten om door die wedstrijd te geraken."

"Het moment dat je beseft dat je een medaille hebt, da's ongelooflijk!"



Het podium van Sydney 2000 met Callens en Monami (brons), de zussen Williams (goud) en het Nederlandse duo Boogert-Oremans (zilver).

Vervolgens kregen Callens en Monami in de halve finale dan toch Venus en Serena Williams tegenover zich. "We gingen heel goed mee, maar op een bepaald moment gingen ze een versnelling hoger spelen en had ik echt last om te volgen. Dominique pushte en probeerde, maar voor mij ging het een stap te snel. Na de match waren we er wel wat van aangedaan. Die avond trokken we naar een Italiaans restaurant in de stad om even weg te zijn uit het dorp. Zo waren we de volgende dag fris en monter voor onze belangrijke match voor het brons."

Superzenuwachtig

Op het centre court van het Olympisch tenniscentrum in Sydney keken Els Callens en Dominique Monami in de ogen van het Wit-Russische duo Natalja Zvereva en Olga Barabansjikova. De eerste was toen nummer 1 in het dubbelspel, de tweede was volgens Els Callens een subtopper. "We wisten wel dat we goed moesten spelen, want we hadden geen simpel duo tegenover ons. Ik herinner me nog heel goed de zenuwen toen we begonnen. De wedstrijd verliep gelijk opgaand. En dan kregen we een 'break' tegen. Ik denk dat ik bij momenten te veel wilde doen. Tijdens de pauze zat ik superzenuwachtig op de stoel. Dominique zei niets, terwijl we gewoonlijk wel praatten met elkaar."

Ik zag haar denken *'we gaan die medaille hier écht niet verliezen.'* Volgens mij was ze aan het flippen op haar stoel. *'Het is hier nog niet gedaan'* zei ik. Vanaf dan zijn we veel geduldiger het punt beginnen opbouwen. Ik ging weer beter serveren en retourneren. We hadden de eerste set verloren, maar hebben onze draai gevonden. De wedstrijd keerde. In de derde set stonden we zelfs 5-2 voor. Dominique serveerde voor het wedstrijdpoint – ik weet nog dat ik aan de grond genageld stond van de stress. Dominique speelde een rally tegen Barabansjikova die uiteindelijk de bal buitensloeg. Het moment dat je beseft dat je een medaille hebt, da's ongelooflijk. Ik denk dat ik een kwartier niets kon zeggen. De tv wilde een interview en Dominique was maar aan het babbelen. Ik stond wat te stamelen en kon de hevige emoties niet verwoorden."

'I'll kill you!'

Na de wedstrijd, op weg naar de dopingcontrole, ging de druk van de ketel. "We stapten naar die dokters en Dominique draaide zich naar me om. *'Als jij gepakt wordt op doping, he! I'll kill you, I'll kill you!'* Toen moest ik hard lachen." De podiumceremonie volgde pas een dag later. De bronzen medaille kon dus gevierd worden, al was het feestje vrij bescheiden. "In de McDonald's aten we wat we eigenlijk niet moch-



"We wisten dat we goed moesten spelen, want we hadden geen simpel duo tegenover ons."

ten eten. En in het Belgisch dorp dronken we een glaasje champagne, maar om elf uur lagen we in ons bed. Bij de ceremonie kwam iemand uit het circuit me feliciteren. 'Weet je nog hoe we samen trainden tijdens dat klein tornooitje in Zuid-Italië?' Ik herinnerde me dat. 'Kijk eens waar ik nu sta' dacht ik. Toen besepte ik voor de eerste keer wat we gerealiseerd hadden. Ik werd heel even emotioneel, met een traan ook. Die medaille, dat was echt een kinderdroom. Het besef dat ik die droom gerealiseerd had, deed me even bezinnen. En dan kwamen het podium en de vlag die omhoogging. Toen was ik ongelooflijk fier! We hebben de medaille niet meer afgedaan, zelfs niet in het vliegtuig."

Complementair duo

De medaille in Sydney was het hoogtepunt en tegelijk ook het einde van het dubbelduo Callens-Monami. "Het grappige is dat Dominique zwanger is geworden tijdens de Olympische Spelen. Maar ze had sowieso haar afscheid aangekondigd, 2000 was haar laatste jaar. Dat vond ik ongelooflijk jammer. Als partner kon ik op haar rekenen. Ik speelde met iemand met wie ik goed bevriend was, het klikte heel goed op en naast de baan. We waren zeer complementair: Dominique was heel goed achteraan en ik aan het net en bij het tussenkomen en afmaken. Ik ben er zeker van dat we nog hoger zouden geraakt zijn." In een interview de dag na de medaille noemde Els Callens haar band met Dominique Monami een vriendschap voor het leven. Vandaag is dat niet anders, zegt Callens die nu haar eigen tennisschool leidt. "We zien elkaar wel wat minder, want ieder heeft zijn leven. Maar als we elkaar zien, dan voel je meteen weer dat het echt klikt." ■

epitact®

**GEZIEN
op TV**

HEEFT U LAST VAN ARTROSE?



Artrose is een chronische aandoening waarbij het kraakbeen in de gewrichten in kwaliteit achteruitgaat en pijnlijke ontstekingen veroorzaakt. Artrose komt vooral aan de knie en de pols voor. Deze slopende aandoening leidt geleidelijk aan tot gewrichtsstijfheid waardoor de bewegingsvrijheid wordt beperkt.



Maar door minder te bewegen kan de artrose nog erger worden!

Blijf actief om artrose te bestrijden en de pijn te verlichten!

BEWEEG ELKE DAG OPNIEUW MET EPITACT®!

1. DUIMARTROSE

De soepele EPITACT® duimbrace is ideaal om de pijn te verlichten en de verdere ontwikkeling van de duimartrose te beperken. De brace houdt de duim overdag in ruststand met behoud van de volledige functionaliteit van uw hand.

1 Soepele orthese

Linkerhand S: 3148-186 M: 3148-202 L: 3148-210
Rechterhand S: 3148-145 M: 3148-194 L: 3148-228
Aanbevolen prijs € 24.95

ALS AANVULLING: De rustbrace bestaat ook in een verstevigde uitvoering. Vraag raad aan uw specialist.



2. KNEIARTROSE

De PHYSIOstrap™ werd speciaal ontwikkeld om de pijn te verzachten en laat u toe actief te blijven om zo de verdere ontwikkeling van knieartrose te beperken. Hij ondersteunt en stabiliseert uw knie zonder er druk op uit te oefenen. Aangezien hij soepel, dun en comfortabel is, kan hij elke dag gedurende een lange periode gedragen worden.

1 PHYSIOstrap™

XS: 3557-196 S: 3557-204 M: 3557-212
L: 3557-220 XL: 3557-238
Aanbevolen prijs € 55.95

Ook verkrijgbaar in SPORT-versie! Vraag raad aan uw specialist.



VRAAG RAAD AAN UW SPECIALIST.

VERDELER: GSA Healthcare sprl/bvba
Avenue du Japon, 1, Boite 11, B - 1420 BRAINE-L'ALLEUD
T: +32 (0)2 412 00 40 / F: +32 (0)2 410 28 86 / Email: salesdesk@gsa-healthcare.com
www.epitact.be
Lees aandachtig de bijsluiter. Deze medische hulpmiddelen zijn gezondheidsproducten die onderworpen zijn aan de Europese wetgeving en het CE-label dragen. FABRIKANT: MILLET INNOVATION - ZA Champgrand - BP 64 - 26270 Loriol-sur-Drôme - FRANKRIJK. Update: 02-2020

DIRK DE WACHTER



Dirk De Wachter is dokter, psychiater en psychotherapeut. “Grondig luisteren en mensen laten nadenken door vragen te stellen, dat is mijn werk,” zegt hij. Daarnaast gaat hij spreken, geeft hij les en schrijft hij. Zijn jongste boek, ‘De kunst van het ongelukkig zijn’, is een hit in Vlaanderen en in Nederland. “Soms rijd ik helemaal naar Amsterdam voor een lezing. Soms denk ik dan, was ik maar op ’t gemakske thuis gebleven, met een glas wijn, een boek, wat muziek. Maar dan zie ik dat wat ik vertel mensen raakt, en dan rijd ik met genoeg terug huiswaarts.”



“IN DAT GELUKKIG
LEVEN VAN MIJ, ZIJN
ER OOK MOMENTEN
VAN LASTIGHEID, VAN
VERDRIET EN VAN
TEKORT”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's JURGEN DOOM

Wat betekenen je vrouw en kinderen voor jou?

Dirk De Wachter: “Mijn vrouw is het belangrijkste in mijn bestaan. Zonder Karin zou ik niet kunnen doen wat ik doe. Ook zij werkt hard, als huisarts, maar ik kan bij haar mijn verhaal doen. Zonder haar red ik het niet. En dat is omdat ze is wie ze is. Ik heb daar chance in. Het is een ongelooflijk noodlottige toevaligheid dat nadat je blindelings tot over je oren verliefd werd na al die jaren nog graag bij elkaar kunt thuiskomen. Ik heb daar niets speciaals voor gedaan. Liefde kan je niet maken. We leven in een hebbelijke tijd, maar in de liefde marcheert dat niet. Laat ons open staan voor die chance. Want er zijn ook mensen met veel goede bedoelingen en inzet, bij wie het niet lukt. Maar ook mensen die zotte toeren uithalen, en die – hoe is dat mogelijk? – kapotmaken wat zo mooi is. Verder heb ik een dochter en twee zonen, leuke mensen die hun weg hebben gevonden met hun partners, hun studies en werk, hun leven. Ook met hen heb ik chance. Als zij tijdens het weekend langskomen, is dat heel plezant.”

Zwangere Guy

Van wie heb jij veel geleerd?

“Ik heb lang gestudeerd, veel gelezen. Ik heb elke dag mijn patiënten die een stuk leven delen en me inspireren voor wat ik schrijf. Maar daaronder zit een laag van mijn eigen leven, alles wat ik heb gekregen van mijn ouders en mijn brede familie. Mijn moeder had een parapluwinkeltje en twee broers die



"ALS ER MISERIE OF VERDRIET IS, SPREEK EROVER EN LUISTER VOORAL."

>> priester-missionaris waren. Mijn vader was kinesist, net als mijn broer. Ook van mijn kinderen heb ik veel geleerd. Geleerd dat je dankbaar moet zijn. Dankbaar dat het goed gaat. Je zal maar een kind hebben dat ziek is of dat psychisch kwetsbaar is. Mijn kinderen houden me ook jong. Zo kreeg ik een mail van de manager van Zwangere Guy met de vraag of ze enkele quotes van mij mochten gebruiken in een nieuw liedje. Ik luister zelf naar Johan Sebastian Bach en kende Zwangere Guy niet. Dus vroeg ik het aan mijn zoon Tuur die drummer is. Hij zei: *'Papa, please, doe dat, Zwangere Guy, dat is de top, dat is met voorsprong de beste artiest van België.'*"

Verdriet in mijn leven

Hoe zit het met verdriet in jouw leven? Je moeder is tien jaar geleden overleden, je vader twee jaar geleden. Jij en je broer zijn de laatste jaren vaak bij hem op bezoek geweest.

"Ik ben een geluksvogel. Ik heb nooit grote tegenslagen meegemaakt. Ik kom niet uit een oorlogsgebied. Ik heb geen hongersnood gekend. Ik ben niet misbruikt. Maar in dat gelukkig leven van mij, zijn er ook momenten van lastigheid, van verdriet en van tekort. Zo was mijn vader in zijn laatste jaren een lastige wolk aan mijn horizon, omdat ik me machteloos voelde bij zijn verdriet. Hij was lief en attent, maar mijn broer en ik konden niet beletten dat hij mijn moeder miste en daardoor de zin van het bestaan verloor. Toch was er ook een zonnige kant aan dit



"IK BEN EEN
VERDRIETDOKTER. DAT IS
MIJN VAK. IK ZIE HIER VEEL
MENSEN DIE ONGELOOFLIJKE
DINGEN MEEMAKEN."

verdriet, want ik kon erover spreken met mijn vrouw en mijn kinderen. En ook de band met mijn broer is erdoor sterker geworden.”

Je komt wel veel mensen tegen met verdriet?

“Ja, natuurlijk. Ik ben een verdriet-dokter. Dat is mijn vak. Ik zie hier veel mensen die ongelooflijke dingen meemaken. Ik zie mensen die mishandeld zijn, misbruikt zijn. Mensen die door genetisch-neurologische factoren ongelooflijk kwetsbaar zijn en bij klein verdriet heel erg in de put geraken. Mensen voor wie professionele hulp erg nodig is. Daarom pleit ik voor meer ondersteuning van de psychiatrie.”

Ik ontmoette een jonge mama, en vroeg naar haar gezin. Ze vertelde dat ze drie kinderen had, een dochter van 14, een zoon van 10, en dat ze, tussen die twee in, één kindje had verloren. Ik vroeg hoe het heette en hoe oud het was geworden. Ze zei: ‘Het is een taboe over verdriet te spreken.’

“Jij bent goed bezig, want je hebt die jonge mama naar haar verdriet gevraagd. Het verlies van een kind is natuurlijk ultiem verdriet. Dat is het ergste wat je als mens kunt meemaken. Je kunt er niets aan doen, wel even luisteren. Zo’n gesprek is van grote betekenis, ook voor jou. Want net door te luisteren naar zo’n groot verdriet, krijg je iets kostbaars terug. Kostbaarder dan dat je met diezelfde dame iets gaat drinken en samen kunt lachen. Wat ook mag, hé. Amuseer je! Maar als er miserie of verdriet is, spreek erover en luister vooral. *‘Een goede luisteraar is iemand die de verborgen tranen van*

de ander ziet,’ zegt Levinas. Verdriet zit dikwijls achter de ogen. Wie dat kan opmerken, is van goudwaarde.”

Het kleine goede van Levinas

In je boek doe je een oproep tot inzet. ‘Armoede, geweld, mishandeling, de miserie van de vluchtelingen en de klimaatproblematiek zien en vervolgens tot engagement overgaan is de ware zin van ons bestaan,’ schrijf je. ‘Maar om dat te kunnen doen, moet je dat eerst zien, en er een beetje ongelukkig door zijn’.

“Iedereen is welkom bij mij. Ik zeg: ‘Kom binnen, zet u neer en spreek.’ Maar het is niet alleen aan de psychiater, maar aan ieder van ons, om te spreken, te luisteren en verbindingen te maken. Zowel aan de coiffeur, als aan de visboer, de kleuterleidster, de professor als aan de journalist. Iedereen op zijn manier.

**“HET VERLIES VAN EEN
KIND IS ULTIEM VERDRIET.
DAT IS HET ERGSTE WAT
JE ALS MENS KUNT
MEEMAKEN.”**

De ene als babbelaar, de andere als luisteraar, nog een ander als doener of organisator. Het gaat om wat de filosoof Levinas het kleine goede noemt. Je doet een telefoontje met nonkel Charles wiens vrouw gestorven is. Die mens zegt dat het nog altijd niet gaat. En jij belooft eens langs te gaan. Het is zien dat je buurvrouw een dagje ouder wordt.

Ze sukkelt met haar karretje waarin melk en water ligt. Jij zegt: ‘Awel, ik zal je boodschappen eens meebrengen’. Het is een goede vriend waarvan je hoort dat hij problemen heeft op zijn werk, een berichtje sturen. De mens is een samenlevend wezen.”

Dirk Van Duppen

Mensen zijn wel goed van inborst, vertelt de zieke arts Dirk Van Duppen, die een studiegenoot van jou was, in zijn boek ‘Zo verliep de tijd die mij toegemeten was’.

“Ook de Nederlandse auteur Rutger Bregman zegt dat in zijn boek ‘De meeste mensen deugen.’ De meeste mensen zijn best zorgzaam voor elkaar. Het probleem is dat zij die in de kijker lopen of in machtsposities staan niet altijd de grootste deugdzzaamheid bezitten. En dan komt al dat ondeugende op de voorgrond. Terwijl er in de gewone dagelijkse dingen honderdduizenden zijn die zich engageren, als vrijwilliger in hun vrije tijd. Mensen die zich bezighouden met vluchtelingen, met sukkelars, met bejaarden. En die dat allemaal gratis doen. Dingen waarvan je je afvraag hoe het mogelijk is.”

Wat doet het verhaal van Dirk Van Duppen met jou? Na een leven vol engagement zegt hij: “Niet iedereen heeft het geluk zo te kunnen sterven.”

“Ik was bij zijn boekvoorstelling in de Roma in Antwerpen. Dat was een soort uitvaart waar de betrokkene zelf bij was. Mooi, raar, hoopvol, verwarrend, moedig. Dirk van Duppen heeft een ander parcours bewan-





"IN DE DRAMMERIGE LEUKIGHEIDSMATTSCHAPPIJ
DREIGEN MENSEN UIT DE BOOT TE VALLLEN
ALS ZE NIET VOLDOEN AAN HET IDEE VAN
JONG, SLIM, SLANK, SPORTIEF, WIT, SUCCESVOL
EN RIJK ZIJN. OOK OUDEREN."

>> deld dan ik. Hij was de arts van de politieke actie. En toch komt dat nu samen. Leven is meer dan leukigheid, het is engagement. En ook zijn vrouw en zijn gezin, en zijn patiënten, hebben hem mee gemaakt tot wie hij geworden is. Tegelijk doet zijn ziekte en nakende dood me nadenken over mijn eigen sterfelijkheid. Ik heb vorig jaar vier mensen van mijn leeftijd verloren, waaronder een vriendin die mij zeer dierbaar was. En dan is er nog Dirk. Laat me dankbaar zijn, dat dit mij niet overkomt. Al zou ik veel liever sterven, dan dat mijn vrouw sterft."

Het leven en de mateloze inzet van Dirk Van Duppen is niet voor niets geweest.

"Wat Dirk gedaan heeft getuigt van een super-samen-werkers-engagement. Heel straf, bijna heroïsch en bewonderingswaardig, combattief tot de laatste snik. Tegelijk leert hij ons altijd te vertrekken van de mens, niet van de ideologie. Het kleine engagement van mensen die geen boek schrijven en niet in oorlogsgebied hun leven riskeren, is meer dan waardevol. En dat het ultieme van engagement, liefde is."

Als liefde zoveel jaar kan duren

Nu we het over de liefde hebben. Hoe komt het dat zoveel mensen het moeilijk hebben met hun relatie? Ik zag onlangs een kind van zeven. Zijn ouders zijn gescheiden. Dat kind zei: 'Het is mijn schuld.' Wat kan je daarop zeggen?

"Dat is een heel herkenbaar gegeven. Ik had een slecht rapport en

toen is papa weggegaan. Maar papa had al lang een andere relatie. Het is een belangrijk aandachtspunt in gezinstherapie om kinderen te ontschuldigen. Wat je kunt doen? Vooral luisteren. Dat kind laten vertellen. Eens horen waar het die gedachte haalt? Heel belangrijk is dat mama en papa zeggen: 'Het is niet door jou. Ik zal jou altijd graag zien, mijn leven lang. En omdat ik je niet meer elke dag zie, zie ik je nog liever.'

Verder is het van alle tijden, dat liefde een moeilijke affaire is. Ik zeg, doe wat je wil, ik heb daar geen oordeel over, maar zorg voor je kinderen. Dat is zo cruciaal. Als het daar misloopt, als kinderen gekraakt en gekwetst worden, dan zullen ze het in hun later leven moeilijk hebben in relaties."

Hoe is het voor jou om ouder te worden?

"In de drammerige leukigheidsmaatschappij dreigen mensen uit

de boot te vallen als ze niet voldoen aan het idee van jong, slim, slank, sportief, wit, succesvol en rijk zijn. Ook ouderen. Ik ben net 60 geworden maar nog volop aan het werk. Mijn leeftijd en levenservaring helpen me om een betere psychiater te zijn. Ik voel dat ik beter word in het luisteren en het respectvol omgaan met het leed van de ander. Al zal er wel een grens zijn. Ooit zal mijn lijf me vertellen dat ik het iets rustiger aan moet doen. Ik ben nog geen opa, nee. Alles op zijn tijd. Grootouders spelen wel een grote rol in de zorg om hun kleinkinderen. En niet alleen in de praktische opvang, maar ook omwille van hun wijsheid. Laat je kinderen en kleinkinderen bij jou komen. Het grootouderschap is een geschenk, een kans. Geniet ervan!"



De kunst van het ongelukkig zijn.

Dirk De Wachter. Uitgegeven bij LannooCampus. 19,99 euro.

> OKRA schenkt 5 exemplaren weg: zie pagina 70



Zo verliep de tijd die me toegemeten was.

Dirk Van Duppen – Thomas Blommaert. Uitgegeven bij EPO. 15 euro.

> OKRA schenkt 5 exemplaren weg: zie pagina 70

OTOLIFT
TRAPLIFTEN

Dunste enkele
rail ter wereld!



Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux

- ✓ Rechtstreeks van de fabrikant
- ✓ Niet goed = geld terug*
- ✓ Uw trapeuning kan blijven zitten
- ✓ Brede kant van de trap blijft vrij
- ✓ Slechts 48 uur levertijd mogelijk

Geldig t.e.m.
30 april
2020

**€650,-
Korting***

* Onder voorwaarden. Ga naar otolift.be/sale

Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

OKRA20

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

Bel gratis 0800 65 603

voor een gratis thuisadvies of om
onze gratis brochure te bestellen.

www.otolift.be

Dagelijkse (winter)kost!

Foto's BAS BOGAERTS, VERNE



PASTA MET GEROOKTE ZALM

MET SPINAZIE EN GEITENKAAS

Zo eenvoudig en zo lekker.
Dit gerecht is steeds opnieuw een voltreffer.

Uit het rijke aanbod aan kookboeken zet de redactie maandelijks een nieuw kookboek in de kijker. Deze maand gaat Jeroen Meus in Winterkost aprilse grillen en winterdipjes te lijf met 75 nieuwe recepten, voor ontbijt, brunch, lunch, diner of een onverwachte koffieklets. Comfortfood om heerlijk van te genieten!



OKRA schenkt 5 exemplaren van 'Winterkost' weg, zie p. 70.



PIEPKUIKEN

MET DRUIVENSAUS EN AARDAPPELBOLLETJES

Een klassieker uit de *eighties* met een vleugje zondags-diner-nostalgie.



QUICHEDAAG

MET PREI EN OUD ROESELARE

Quichedeeg + 3 simpele ingrediënten, succesformule voor een gesmaakte lunch.

PASTA MET GEROOKTE ZALM, SPINAZIE EN GEITENKAAS

Dit eenvoudige pastagerecht met spinazie en zalm is altijd en overal een voltreffer.

INGREDIËNTEN

400 g spaghetti - 250 g spinazie - olijfolie - 1 teen knoflook - 150 g ricotta - 250 g zachte geitenkaas (bijvoorbeeld van Du Bois des Mûres) - 1 ui - een handvol pijnboompitten - 250 g gerookte zalm - peper en zout

WERKWIJZE

Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook met een beetje zout voor de spaghetti. Maak de spinazie schoon en laat hem even uitlekken in een vergiet. Verwarm een scheutje olijfolie in een pan en stoof er de helft van de spinazie in. Kneus en pel de knoflook, snipper de teen fijn en plet hem met een mes. Doe de pulp bij de spinazie en kruid met peper en zout. Doe de gestoofde spinazie in een maatbeker met een soeplepel water. Voeg er de ricotta en de geitenkaas aan toe. Leg eventueel wat geitenkaas apart voor de afwerking. Mix het spinaziemengsel met de staafmixer tot een gladde saus. Kruid met een snufje zout en flink wat peper. Kook de spaghetti gaar in ruim gezouten water. Verwarm een scheut olijfolie in de pan. Pel de ui en snijd hem in dunne slierten en stoof deze in de olie. Doe er de pijnboompitten bij en laat ze even meeroosteren. Giet de pasta af, bewaar wat van het kookvocht en doe hem bij de uien en pijnboompitten. Roer een soeplepel kookvocht, de spinaziesaus en de rest van de spinazieblaadjes door de pasta en laat kort doorwarmen. Breng op smaak met peper en zout.

Scheur de gerookte zalm in stukken en werk de pasta af met de gerookte zalm en eventueel wat verbrokkelde geitenkaas.

PIEPKUIKEN MET DRUIVENSAP EN AARDAPPELBOLLETJES

Deze lekkere klassieker uit de *eighties* maak ik met verse druiven en een saus op basis van druivensap en witte wijn. Een eenvoudig én feestelijk recept voor een zondags diner.

INGREDIËNTEN

2 piepkuike - boter - 1 ui - 1 takje tijm - 2 blaadjes laurier - 1,5 dl witte wijn - 2 dl druivensap - 4 dl gevogeltefond - 1 pak aardappelbolletjes (500 g) - 400 g witte druiven - een handvol waterkers - 4 eetlepels mayonaise - peper en zout

WERKWIJZE

Halveer de piepkuike met een wildschaar. Smelt een klontje boter in een diepe pan. Kruid de piepkuike met peper en zout en kleur ze rondom in de boter. Pel en snipper de ui, haal de kuike uit de pan en bak de ui in de vetstof. Doe een takje tijm en enkele blaadjes laurier bij de ui. Giet er de wijn bij en laat droogkoken. Blus met het druivensap en de gevogeltefond (of bruine fond). Kruid met peper en zout. Leg de piepkuike terug in de pan met de filet kant naar boven. Zet een deksel schuin op de pan en laat de piepkuike ongeveer 25 minuten garen op een zacht vuur. Verwarm het frietvet en bak de aardappelbolletjes ('pommes noisettes') goudbruin.

Laat ze uitlekken op keukenpapier en strooi er wat zout over. Halveer de druiven, pel ze eventueel en verwijder de pitjes. Haal de piepkuike uit de pan. Smelt een klontje boter in de saus, roer er de druiven door en laat ze kort opwarmen. Serveer de piepkuike met de druivensaus, pommes noisettes, een toefje waterkers en eventueel een lepel mayonaise.

UIENTAART MET PREI EN OUD ROESELARE

Voor de ultieme lunch heb je niet meer nodig dan uien, prei en kaas. Je gebruikt ze als vulling voor een lekkere quiche met zelfgemaakt deeg.

INGREDIËNTEN

150 g boter + wat extra voor de vulling - 110 ml water - 400 g bloem + wat extra om te bestuiven - 1/2 theelepel zout - 2 rode uien - 1 prei - enkele takjes tijm - 150 g belegen kaas (Oud Roeselare) - 1 ei - 1 bakje tuinkers - olijfolie - balsamicoazijn - peper en zout

WERKWIJZE

DEEG

Doe de boter met het water in een steelpan en laat de boter smelten. Roer er de bloem en het zout door en kneed tot een elastisch deeg met de keukenmachine. Vet de taartvorm in met boter en bestuif met bloem. Bestuif ook het werkblad met bloem. Rol 2/3 van het deeg uit tot een cirkel die een paar centimeter groter is dan de vorm. Leg het deeg in de vorm en duw de opstaande randen goed aan. Snijd overtollig deeg weg, maar zorg dat het deeg net boven de rand uitsteekt. Verwarm de oven voor tot 175 °C.

VULLING

Smelt een klontje boter in een hoge pan of wok. Pel de uien, snijd ze in fijne ringen en stoof ze in de boter. Was de prei, snijd hem in ringen en stoof de prei samen met de ui. Rits de blaadjes van de tijm en doe ze bij de groenten. Kruid met peper en zout. Haal de pan of wok van het vuur en laat de groenten wat afkoelen. Rasp de kaas en roer hem door de prei met ui. Schep de vulling in de taartvorm. Rol het resterende deeg uit tot een passend deksel, leg het op de vulling en druk de rand rondom vast met een vork. Klop het ei los met een scheutje water en bestrijk er de bovenkant van de taart mee. Maak met een scherp mesje kleine insnijdingen in de bovenkant van de taart. Bak de taart 40 minuten in de voorverwarmde oven.

Lacroix

BOULETTES LIÉGEOISES



90 min



4 p



750 g varkens-rundergehakt
3 sjalotten
1 el fijngehakte peterselie
klontje boter
400 ml Lacroix runderfond
200 ml trappistenbier
2 takjes tijm
1 takje marjolein
handvol rozijnen
2 kruidnagels
8 jeneverbessen
1 el Luikse siroop
2 el bruine suiker
2 el azijn
1 kg ratte-aardappelen
250 ml hete melk
250 g ijskoude boter
peper & zout naar smaak

- 1 Verwarm de oven voor op 170°C. Pel en snipper 1 sjalot. Meng met de peterselie onder het gehakt. Kruid met peper en zout. Rol er vier grote gehaktballen van en kleur ze aan in boter. Leg op een bakplaat en gaar 20 minuten in de oven.
- 2 Maak de saus. Pel en snipper de overige 2 sjalotten en fruit ze glazig in boter. Voeg de azijn, het bier, de suiker, de jeneverbessen, de kruidnagel, de tijm, de marjolein en de Lacroix runderfond toe. Laat 20 minuten zacht sudderen.
- 3 Kook de aardappelen ongeschild gaar in gezouten water. Giet af en schil ze.
- 4 Doe de rozijnen en Luikse siroop bij de saus en breng zacht aan de kook. Kruid met peper en een beetje zout.
- 5 Pureer de aardappelen. Voeg de boter in blokjes toe en blijf roeren. Roer er de hete melk onder. Breng op smaak met peper en zout.

ONTDEK OOK ONZE ANDERE FONDS OP [LACROIX.BE](https://lacroix.be)



Lacroix



Bericht aan de HH. handelaars: Continental Foods Belgium NV p.a. verbindt zich ertoe de tegenwaarde van deze bon, B.T.W. inbegrepen, terug te betalen voor zover een aankoop van het product heeft plaatsgehad. De firma behoudt zich het recht de terugbetaling te weigeren indien niet voldoende aankopen kunnen aangetoond worden. De bonnen dienen teruggestuurd te worden naar HighCo DATA nv/sa - Kruiskouter 1 - B-1730 Asse voor controle en terugbetaling tot 30/11/2020. Enkel geldig in België en GHL. Niet cumuleerbaar met andere kortingsbonnen. V.U.: Dorien Loridan, Continental Foods Belgium, Rijksweg 16, 2870 Puurs.



-€1

bij aankoop van
1 Lacroix fond naar keuze.

Geldig tot 30/05/2020

20 TOT 26 APRIL IS DE WEEK VAN DE DIKKE MERCI



WIE VERRAS JIJ?

Herken jij het ook? Je trekt je deur achter je dicht en voelt dat je er weer even tegenaan kan. Omdat je gelachen hebt, een goed gesprek gevoerd hebt, omdat je een paar uur in het gezelschap was van vrienden die er zijn voor jou, of gewoon omdat je even gevraagd werd hoe het met je gaat. Al die **onderlinge betrokkenheid** vindt OKRA erg belangrijk en dat verdient een 'dikke merci'. Of beter een hele Week van de Dikke Merci!

Van 20 tot 26 april kan je iemand bedanken voor zijn of haar hulp, warme woorden of gewoon aanwezigheid. Er gewoon zijn voor elkaar, dat vinden we met OKRA bijzonder waardevol. Soms vind je niet direct een manier of een moment om je dankbaarheid te uiten. Het komt er niet van. Daarom is er nu de 'Week van de Dikke Merci'. Jouw dankbaarheid werkt bovendien aanstekelijk en je verspreidt zo de microbe om goed te zorgen voor elkaar. Wie ga jij verrassen met een welgemeende 'dikke merci'?

HOE KAN JE MEEDOEN AAN DE WEEK VAN DE DIKKE MERCI?



STUUR EEN 'DIKKE MERCI'-KAART OM EEN SPECIAAL IEMAND TE BEDANKEN!

OKRA geeft je de kans om diegene die veel voor je betekent in het zonnetje te zetten. Soms vind je niet de juiste manier om dankjewel te zeggen. Met de mooie 'dikke merci'-kaarten kan je heel gemakkelijk iemand verrassen. Stuur je vriend(in), familie, kennis een 'dikke merci'-kaart en maak zo zijn of haar dag mooi.

Je kan ook een **digitale kaart** sturen. Via www.weekvandedikkemerci.be kan je **vanaf 15 april** heel gemakkelijk een digitale kaart sturen naar de persoon die je wil verrassen.





METER LISA DEL BO

Zangeres Lisa del Bo neemt het meterschap op van de Week van de Dikke Merci. Ze doet dat met veel enthousiasme. Lees het interview met haar op p. 69.



VRAAG EEN LIEDJE AAN OM IEMAND TE BEDANKEN BIJ 'RADIO MERCI'

Tijdens de *Week van de Dikke Merci* kan je ook een speciaal iemand verrassen met een **pakkend liedje**! Je kan een **liedje aanvragen bij het programma 'Radio Merci' van VBRO**. VBRO is een nationale radiozender waar je 24 uur op 24 het Nederlandstalige lied uit Vlaanderen en Nederland kan horen. Radio VBRO zet mee haar schouders onder de *Week van de Dikke Merci*.

Vraag je liedje aan via **merci@vbro.be** en hoor je verzoeknummer tijdens het programma Radio Merci, van maandag 20 april tot vrijdag 24 april van 13 tot 16u op radio VBRO.

VBRO beluisteren? Ga naar **www.vbro.be**



Domein
Polderwind



Ga op vakantie zonder beperkingen

Hotel Domein Polderwind, een gloednieuw viersterrenhotel tussen Brugge en Blankenberge.

In het volledig toegankelijke hotel zijn (zorg)hulpmiddelen en zorgondersteuning beschikbaar.

Een zorgeloze vakantie begint op **www.domeinpolderwind.be**.

Alle leden van Okra krijgen **10% korting**.
Gebruik deze promocode bij jouw boeking:
DPOKRA20

Geldig tot 31/12/2020

Info en reservaties via
info@domeinpolderwind.be of **050 23 07 50**.

Een initiatief van Rode Kruis-Vlaanderen



TOERISMEVLAANDEREN



NEN DIKKE MERCİ

In haar gedicht het “Avondliedeke” toont Alice Nahon ons, als geen ander, hoe het gezegde, “Wie goed doet, goed ontmoet”, voor iedereen telt. Ik geef jullie dit mooie gedicht nog even ter lezing.

*'t Is goed in 't eigen hert te kijken
Nog even vóór het slapen gaan*

*Of ik van dageraad tot avond
Geen enkel hert heb zeer gedaan*

*Of ik geen oogen heb doen schreien
Geen weemoed op een wezen lei*

*Of ik aan liefdelooze mensen
Een woordeke van liefde zei*

*En vind ik in het huis mijns herten
Dat ik één droefenis genas*

*Dat ik mijn armen heb gewonden
Rondom één hoofd, dat eenzaam
was*

*Dan voel ik op mijn jonge lippen
Die goedheid lijk een avond-zoen...*

*'t Is goed in 't eigen hert te kijken
En zóó z'n oogen toe te doen*



In *Het boek van vreugde* buigen Zijne Heiligheid de Dalai Lama en Aartsbisschop Desmond Tutu zich over de, volgens hen, acht pijlers van vreugde. Met vier daarvan is onze geest gemoeid: perspectief, nederigheid, humor en acceptatie. De andere vier zijn eigenschappen van het hart: vergeving, dankbaarheid, compassie en edelmoedigheid.

Pas je deze acht pijlers toe, dan kan dat alleen in een sterk sociaal netwerk.

De totstandkoming van zo'n sterk sociaal netwerk komt er niet vanzelf en zeker niet op enkelvoudige afroep. Zelf om hulp vragen is heel vaak moeilijk voor mensen in een kwetsbare situatie. Dat heet vraagverlegenheid. De ervaren maatschappelijke norm “zelfstandig moeten zijn” versterkt de schroom om een ander om hulp te vragen. Maar hulp aanbieden aan iemand in een kwetsbare situatie is ook niet vanzelfsprekend.

Vrijwilligers van OKRA zijn vaak de enige maar o zo belangrijke schakel tussen de buitenwereld en leden in een kwetsbare situatie. Daar waar deze aandacht, geven en nemen, in balans is, brengen ze niet alleen de buitenwereld binnen maar dragen ze in bijzondere mate bij tot een cultuur van wederzijds respect en waardering.

Voor deze warme en koesterende werking willen wij al de betrokken leden, zoals je ook in dit nummer kan lezen” NEN DIKKE MERCI” geven.

Mathieu

Mathieu Martens
Voorzitter OKRA-ZORGRECHT



DE GEZELLIGSTE RADIO VAN VLAANDEREN!

AALST	90.0 FM
ANTWERPEN	100.2 FM
BRUGGE	89.6 FM
BRUSSEL	105.0 FM
DIKSMUIDE	88.9 FM
GENK	104.3 FM
GENT	96.3 FM
HASSELT	103.8 FM
KORTRIJK	104.9 FM
LEUVEN	105.3 FM
MEERHOUT	106.7 FM
MECHELEN	99.0 FM
OOSTENDE	103.6 FM
POPERINGE	107.5 FM
ROESELARE	106.7 FM
SINT-NIKLAAS	106.4 FM
TURNHOUT	103.9 FM

NATIONAAL	DAB+
TELENET	944
ORANGE	878
ONLINE	VBRO.BE



Ik luister Nederlandstalig!



CUPCAKES IN HET WOONZORGCENTRUM IN AAGEM

WANT OOK PATEEKES VERDIENEN TAART!



Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto's LIEVEN VAN ASSCHE

De bewoners en het personeel van woonzorgcentrum Sint-Vincentius in Aagem mogen wel eens verwend worden, vond het bestuur van trefpunt Aagem. En dus trokken ze met bloem, suiker en eieren naar de cafetaria van het woonzorgcentrum.

OKRA-teamleider Helena Erauw vindt de band met de bewoners heel belangrijk. "Wanneer een lid van ons naar het woonzorgcentrum verhuist, dan brengen we haar of hem een bezoekje. We laten ze niet los, ze blijven iemand van ons trefpunt. Vorig jaar met de Week van OKRA-zorg kwamen we petanque spelen met de bewoners. En elke laatste dinsdag

van de maand is er een zangmoment. Je ziet dat ze daar van genieten. En dit jaar willen we cupcakes bakken, met de bewoners, voor het personeel en andere bewoners."

De geur van pannenkoeken

Sportverantwoordelijke Roland rijdt het fornuis met oven de zaal in. "Mijn ma bakte vroeger altijd pannenkoeken voor we naar school gin-

gen. Die herinnering komt boven nu ik hier mee de cupcakes zal maken." Helena zet alle ingrediënten op tafel: 2 eieren, 125 g zelfrijzende bloem, drie eetlepels melk, 125 g boter en 80 g kristalsuiker. Een zakje vanillesuiker en wat zout vervolledigen de lijst. Raymonda, Madeleine, Christiane en Lea zitten klaar. Zij zullen helpen met het deeg te maken en de cupcakes te versieren. >>



"MIJN MA BAKTE
VROEGER ALTIJD
PANNENKOEKEN VOOR
WE NAAR SCHOOL GINGEN.
DIE HERINNERING KOMT
BOVEN NU IK HIER MEE DE
CUPCAKES ZAL MAKEN."



>> “We zijn de klopper vergeten,” zegt Lena. Dan maar handenarbeid. Christiane roert in de pot, onder het toeziend oog van Roland. “Blijven roeren hé,” spoort Helena haar aan. Christiane is 64 jaar en woont nu drie jaar in het woonzorgcentrum. “Toen mijn man een hersenbloeding kreeg, konden we niet meer thuis wonen. Ik ben gehandicapt, zie je. Me wassen gaat nog, zelf mijn kleren aandoen niet. Sinds mijn man stierf, heb ik een kamer voor mij alleen. Ik woon hier graag, ik krijg veel bezoek en de activiteiten zijn ook tof.”



CUPCAKES MAKEN

Dit heb je nodig voor twaalf cupcakes: 2 eieren, 125 g zelfrijzende bloem, drie eetlepels melk, 125 g boter en 80 g kristalsuiker, een zakje vanillesuiker en wat zout.

Splits de eieren. Zeef de bloem en verwarm de oven voor op 180°C. Klop de eidooiers luchtig met de suiker en de vanillesuiker tot het beslag als een lint van de klopper loopt. Doe er de zachte boter, de gezeefde zelfrijzende bloem en een beetje citroensap bij. Klop de eiwitten met een snuifje zout tot sneeuw. Spatel het opgeklopte eiwit en de melk onder het deeg. Zet 12 papieren vormpjes in een muffinvorm en giet in elk vormpje evenveel beslag. Plaats in het midden van de oven en bak de cakejes in 20 minuten goudbruin.

Wil je graag een heerlijke topping voor je cupcake? Er bestaan verschillende toppings voor cupcakes. De meest bekende is botercrème. *Botercrème:* • 125 g ongezoeten roomboter • 250 g poedersuiker • enkele eetlepels water.

Laat de boter op kamertemperatuur komen en mix glad. Zeef de poedersuiker erbij en voeg enkele eetlepels water toe tot je de gewenste structuur krijgt. Voeg eventueel enkele druppels voedingskleurstof toe. Nu kan je de topping op de cupcake spuiten.

Heb je het gevoel dat je cupcakes nog niet helemaal af zijn? Werk ze dan af met een Gents neusje (extra schattig op een roze cupcake), een speculaasje, geroosterde noten, enkele slietjes karamel- of chocoladesaus, gekleurde hagelslag of discobolletjes.

Tijdens de Week van de Dikke Merci zullen trefpunten in het woonzorgcentrum in je buurt dankjewel zeggen aan het personeel, de vrijwilligers en de mantelzorgers omdat zij zorg dragen voor de bewoners. Dat doen ze met cupcakes met daarop het vlagje ‘Ook pateekes verdienen taart’.



TABANAA

BEAUTIFUL STAYS.

WIN!

Schrijf je in op onze nieuwsbrief en maak kans op een overnachting voor twee personen inclusief ontbijt t.w.v. €150!

De winnaar wordt bekend gemaakt op 27 april 2020 op de facebookpagina van TABANAA.

DROOM JIJ VAN EEN WEEKENDJE WEG...

... en heb je extra ondersteuning of verzorging nodig? Dan heeft TABANAA voor jou de oplossing!

ONZE TROEVEN

- Onze zorgbutler organiseert de nodige ondersteuning of zorg op vakantie
- Alle hotels, B&B's en vakantie-woningen zijn goedgekeurd door TABANAA
- Verblijf in heel België voor alle budgetten

MEER INFO?

info@tabanaa.com

www.tabanaa.com

[/tabanaabeautifulstays](https://www.facebook.com/tabanaabeautifulstays)



EEN EIGEN KOOKPLOEG IS DE BESTE SMAAKMAKER VAN ONZE VAKANTIES.



KAZOU ZOEKT KOOKVRIJWILLIGERS

Wil je ook een keertje proeven van koken op een Kazouvakantie? Wij zetten daar een gratis verblijf, een onkostenvergoeding en een ferme scheut sfeer en gezelligheid tegenover. Plus een vakantie om van te snoepen (met jouw hulp uiteraard).

Smaakt deze oproep naar meer? Het menu met de vrije plaatsen vind je terug op www.kazou.be/kookploeg of stuur een mailtje naar vrijwilliger@kazou.be.

KAZOU.BE/KOOKPLOEG



PATRICK BOUWDE DIGITAAL PLATFORM NOBLITO ZODAT OUDEREN MEER BEZOEK KRIJGEN



“Patrick, ik zou graag opnieuw meer bezoek krijgen.” Die opmerking zette Patrick Dillen aan het denken. Hoe kon hij zijn buurvrouw van 98 jaar en andere senioren minder eenzaam maken, vroeg hij zich af. Hoe kon hij er als informaticus voor zorgen dat ouderen meer bezoek kregen en niet vergeten worden? Zo rijpte het idee om Noblito te ontwikkelen.

Noblito werd in 2019 verkozen als eerste winnaar van de NN Nationale Geluksaward. Uit de resultaten van het Nationaal Geluksonderzoek van UGent blijkt dat eenzaamheid en de kwaliteit van onze sociale relaties een grote impact hebben op ons geluk.

Meer info: www.noblito.be

noblito

Foto JAN CRAB

VERBINDING IS EEN REMEDIE
TEGEN EENZAAMHEID.
MENSEN ZIJN DAARBIJ
BELANGRIJK. MAAR
TECHNOLOGIE KAN HELPEN
OM GEMAKKELIJKER DE
VERBINDING TOT STAND TE
BRENGEN.

Noblito is een digitaal platform, zoals Facebook, dat op een slimme manier burens, vrienden, vrijwilligers motiveert om af en toe contact op te nemen met ouderen die ze dreigen te vergeten. Eenzaamheid loert om de hoek wanneer je zorgbehoevend wordt. Als mensen ouder en minder mobiel worden dan kunnen de sociale contacten verminderen. Noblito kan hierbij helpen.

Noblito onderhoudt de sociale kring rond ouderen en tracht ze uit te breiden en te activeren. Het maakt niet uit of je nog thuis woont, of in een woonzorgcentrum of serviceflat. Er is één fundamenteel verschil met andere digitale platformen zoals Facebook. Bij Noblito telt het aantal betekenisvolle contacten. Je staat

niet zelf centraal, maar wel een kwetsbare medemens.

Verbinding is een remedie tegen eenzaamheid. Mensen zijn daarbij belangrijk. Maar technologie kan helpen om gemakkelijker de verbinding tot stand te brengen. Mensen kunnen foto's van hun bezoek op het Noblitoplatform zetten, wat anderen dan weer stimuleert om zelf eens een bezoekje te brengen.

Naast een fotoalbum is er een activiteitenkalender beschikbaar en kunnen bezoekers een vrij moment uitkiezen buiten een gepland kappersbezoek of onderzoek. Zo vermijd je dat een bezoekje ongelegen komt, én verschillende bezoeken kunnen beter gespreid worden.

Er is zelfs een chatfunctie voorzien. Gebruikers worden ook geïnformeerd over hoe ze op een vlotte manier contact kunnen leggen.

Het is niet nodig dat de ouderen zelf digitaal vaardig zijn. Wie behoefte heeft aan meer sociale contacten, kan ofwel zelf een profiel aanmaken ofwel toestemming geven aan een goede vriend, buur of mantelzorger om een profiel aan te maken. ■



Komt u graag onder de mensen? Blijft u graag in beweging en fit? Wil u daarenboven graag nog iets bijverdienen op eigen tempo?

Bent u gepensioneerd maar toch graag nog actief?

Dan hebben wij voor jou de ideale oplossing!
Als promokoerier staat u in voor de verdeling van het reclaimedrukwerk in uw regio.

rdc Regional Distribution Company

Interesse?
Contacteer ons via info@r-d-c.be
of op 0498 65 40 06.



BINNEN FIETSEN ALSOF JE BUITEN RONDTOERT

Fietsen is gezond. Maar wat als je dat niet meer lukt? Met Memoride kan je terug de pedalen laten draaien en bovendien je eigen vertrouwde buurt ontdekken. Ook als je minder mobiel bent. Het is een ideale manier om fit te blijven zonder saaie fitnessoefeningen.

De Memoride is een systeem dat binnen fietsen verbindt met een buitenbeleving. De technologie van de Memoride combineert een traditioneel fitnessstoel, of gewoon trappers voor een stoel, met het internet om de gebruikers een unieke ervaring te bieden. Door middel van een

bewegingssensor worden de bewegingen van de trappers doorgegeven naar een tablet waarop je jezelf ziet fietsen door de straten. Het programma maakt gebruik van Google Streetview, met beelden van de hele wereld. Het gewone

bewegen op een fiets of trappers wordt op die manier een leuke fietstocht.

In veel woonzorgcentra in Vlaanderen fietsen de bewoners met Memoride. Zo kunnen bewoners hun vroegere buurt nog eens verkennen. Dankzij de memoride kan je fietsen langs routes uit je jeugd jaren of langs reisbestemmingen die je vroeger bezocht. Je komt ook op plaatsen die tot de verbeelding spreken.

"MEMORIDE IS EEN MOOI
ALTERNATIEF VOOR WIE
NIET MEER BUITEN
KAN FIETSEN."



MEMORIDE

Vandaag fietsen in Parijs en morgen in New York. Je kan zelfs de Mont Ventoux virtueel beklimmen. Of terugkeren naar een locatie met fijne herinneringen. Dit systeem maakt het bijvoorbeeld mogelijk dat ouderen in woonzorgcentra niet naar een saaie muur kijken bij een fysieke activiteit, maar dat ze door hun vertrouwde omgeving kunnen fietsen op een hometrainer of met trappers voor een stoel.

Het fietsen kan niet alleen individueel maar ook in groep. Tijdens de activiteit komt de interactie tussen de bewoners op het voorplan. Iedereen heeft wel iets te vertellen bij de route die gefietst wordt. Herinneringen worden opgehaald en gedeeld met de anderen. Het inzetten van een beamer maakt dat verschillende bewoners meegenomen worden in de fietstocht. Een fietstocht door de vroegere buurt waar men school ging of jaren gewerkt heeft, kan bovendien herinneringen ophalen bij personen met dementie die dan een opening tot gesprek kunnen vormen.

Meer info: www.memoride.eu



THEATER VEDER

De Veder-methode is een methode waarbij theater wordt gebruikt om in contact te komen met mensen met geheugenproblemen. De positieve effecten hiervan zijn wetenschappelijk bewezen. De Veder-methode is daarmee een erkende interventie. OPENDOEK vzw, de koepel van de amateurtoneelverenigingen, zal 36 mensen opleiden in de Veder-methode.

De Veder-methode gebruikt theatrale elementen zoals personages en attributen. Daarnaast worden bestaande effectieve methodieken ingezet, zoals validation, het ophalen van herinneringen en neuro-linguïstisch programmeren. Hierdoor ontstaat er wederkerig contact tussen de speler en de persoon met dementie. Dankzij herkenbare, positieve herinneringen voelen ouderen met geheugen-

problemen zich vaak weer 'thuis'. Hun identiteit wordt aangesproken en zowel het gevoel voor eigenwaarde als het zelfvertrouwen nemen toe.

Na het opleidingstraject zullen de deelnemers huiskamervoorstellingen spelen in woonzorgcentra over heel Vlaanderen en Brussel. Deze voorstellingen zijn intieme bijeenkomsten, waarin met behulp van theatrale middelen interactief contact wordt gemaakt. De voorstellingen worden gebracht voor een groep van ongeveer 12 tot 14 ouderen met geheugenproblematiek die thuis of in een woonzorgcentrum wonen. OPENDOEK vzw geeft amateur-acteurs hiermee de kans om hun talent in te zetten voor kwetsbare ouderen, en zo een mooie bijdrage te leveren aan hun omgeving.

TABANAA

Tabanaa (wat omhelzing betekent) is een boekingsplatform voor mensen die op vakantie zorg nodig hebben. Vergelijkbaar met een booking.com maar met een aanbod bij hotels, B&B's en vakantiewoningen waar het mogelijk is om de vertrouwde zorgondersteuning te laten doorlopen.

Tabanaa ondersteunt mensen die lichte verpleegkundige zorgen krijgen, die herstellende zijn van een operatie, rolstoelgebruikers of mensen met een mobiele beperking, mensen met voedings- en dieetwensen, mensen met autisme en senioren. Het boekingsplatform geeft een duidelijk beeld van de toegankelijkheidsmogelijkheden en aangeboden diensten. Tabanaa staat ook garant dat de zorg die je op vakantie krijgt, gebeurt door opgeleid en professioneel personeel.

Maar er is meer. Je kan er ook voor kiezen om een zorgbutler in te schakelen. Zo'n butler neemt contact met je op en regelt met jou de zorg tijdens je verblijf. De zorgbutler organiseert voor jou de zorg en je gekozen logies ontvangt een briefing om het nodige te doen.

Deze zorgbutler kost je 15 euro per nacht voor het aantal nachten van het verblijf. De kosten verbonden aan de thuisverpleging of kinesitherapie komen ook op jouw rekening.

Hoe werkt het?

Surf naar www.tabanaa.com en specificeer je wens. Boek je verblijf bij een van de aangeboden logies. Duid aan of je van de zorgbutler gebruik wil maken. Je ontvangt een bevestigingsmail met alle gegevens van je boeking. Wil je je verblijf wijzigen of annuleren? Dit kan ook eenvoudig via het boekingsplatform.

Heb je geen internet? Dan kan je ook gebruik maken van Tabanaa. Je kan bellen naar 0477 16 55 07.



TABANAA
BEAUTIFUL STAYS.

**50%
korting**

VOORDEEL

Boek jouw vakantie voor 30 juni en krijg 50% korting op de zorgbutler.

Stuur een mail naar info@tabanaa.com met vermelding van waar en wanneer je wenst te verblijven en met kortingscode OKRA2020.



MIJN WENSEN *NU* VOOR MORGEN: DENK EN PRAAT EROVER!

Tekst JAN DE NIL

18 april is de Europese dag van de patiëntenrechten. Sinds 2002 zijn de meest essentiële patiëntenrechten wettelijk vastgelegd. CM, Samana en Altéo voeren jaarlijks actie om patiënten, toekomstige patiënten en ook zorgverleners hiervan op de hoogte te brengen zodat ze hun patiëntenrechten kunnen laten gelden. Dit jaar voeren ze campagne rond het thema 'Vroegtijdige zorgplanning'.

We plannen immers veel in ons leven: wanneer we opstaan, wat we gaan eten, waar we op vakantie gaan, waar we willen wonen. Maar wat als we plots ziek worden of getroffen worden door een ernstig ongeval? Vaak is het dan veel moeilijker om op dat moment rustig de tijd te nemen en na te denken over jouw zorgvoorkeuren en -wensen. Vroegtijdige zorgplanning laat toe om voor dat het echt nodig is te bepalen wat voor jou belangrijk is en hoe je wil leven tot aan je levenseinde. Het is een manier om vooruit te denken en te beschrijven wat belangrijk is voor jou.

Harde wereld

Sylvain maakte het onlangs zelf mee: "Mijn vrouw is overleden na een jarenlange strijd tegen kanker. We hebben altijd heel open met mekaar kunnen praten over haar ziekte en de behandeling. Maar na haar overlijden kwam ik in een harde wereld terecht waar ik zelf ineens een heleboel praktische dingen moest regelen zonder dat we dit hadden besproken. Als je alleen valt, kan je alleen nog met jezelf discussiëren. Toen voelde ik dat het niet altijd zo plezant is om altijd je goesting te doen. Ik heb me vaak afgevraagd hoe mijn vrouw het gewild zou hebben. En ik heb keuzes gemaakt in de hoop dat zij het ook goed zou hebben gevonden. Toen heb ik me pas goed gerealiseerd hoe belangrijk het was om ook hierover op voorhand met mekaar te praten. Als er met mij iets zou gebeuren, zou zelfs niemand weten wat ik precies wil."

Waarom vroegtijdige zorgplanning

Vroegtijdige zorgplanning zorgt ervoor dat je op voorhand stilstaat en nadenkt over jouw waarden en wensen met betrekking tot de zorg in geval van ziekte, ongeval, of wanneer je wilsonbekwaam wordt en niet langer voor jezelf kan spreken. OKRA organiseert

inspiratiedagen rond zinvol ouder worden waarop je in een kleine groep hierbij stilstaat.

Zinvol ouder worden

Tijdens zo'n inspiratienamiddag komt de vroegtijdige zorgplanning uitgebreid aan bod. Zinvol ouder worden heeft immers niet alleen te maken met de vrienden die wegvallen en je leven zinvol maken, of met de dingen die je dagen betekenis en inhoud geven, of met de lichamelijke ongemakken die meer en meer op de voorgrond treden. Vroegtijdige zorgplanning met jouw wensen over de zorg die je al dan niet wenst, maakt hier onlosmakelijk deel van uit. Het geeft immers rust te weten dat familieleden en/of belangrijke naasten jou zullen blijven helpen om goed te leven zoals jij het wilt en dit tot aan het einde van je leven.

Daarover nadenken kan ook leiden tot een of een aantal geschreven wilsverklaringen. Je kunt zelfs een vertegenwoordiger aanduiden die het voor je opneemt als je zelf wilsonbekwaam wordt en niet langer voor jezelf kunt spreken. Bij Sylvain ligt het OKRA-inspiratiewerkboek in de living binnen handbereik bij zijn computer. Hij vertelt dat hij er de voorbije weken vaak heeft in gebladerd en veel heeft nagedacht. "Het is nu een maand geleden dat ik de namiddag volgde, en ik heb al veel opgeschreven voor mijn kinderen. Ik wil ze besparen dat ze niet zouden weten wat ik graag zou willen. Maar ik heb er nog altijd niet met hen over gepraat. Het is niet dat ik er niet over nadenk, maar ik zoek een geschikt moment om erover te beginnen en dat is er tot nu toe nog niet geweest. Misschien moet ik maar eens gewoon

**SYLVAIN:
"IK HEB MIJ VAAK
AFGEVRAAGD HOE MIJN
VROUW HET ZOU GEWILD
HEBBEREN."**



de stap zetten, want ik weet maar al te goed hoe moeilijk het is als dat niet gebeurd is."

Zou je graag een inspiratienamiddag in jouw buurt volgen? Neem contact op met jouw OKRA-regiosecretariaat. Zegt het jou wat om zo'n inspiratienamiddag te begeleiden? OKRA organiseert hiervoor dit najaar voor de vierde keer een vorming. Meer info eveneens via jouw regiosecretariaat.

Daarnaast biedt OKRA in samenwerking met de Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen de inhoudelijke sessie 'Praat voor je gaat' over vroegtijdige zorgplanning aan. Meer info via **zorgrecht@okra.be** of 02 246 44 30

Heb je nog vragen over vroegtijdige zorgplanning? Ga naar **www.cm.be/mijn-zorgwensen** 

VROEGTIJDIGE ZORGPLANNING HOE BEGIN JE ERAAN?

DENK NA → SPREEK → LEG VAST → BESPREEK → DEEL

- **Denk na:** Wat is belangrijk voor jou in de toekomst? Wat wens je wel of niet als je ziek zou worden? Wie zou je graag als vertrouwenspersoon hebben? En wie wil je als jouw vertegenwoordiger als je zelf niet meer kan beslissen?
- **Spreek:** Spreek over je voorkeuren met familie en/of vrienden. Elk moment is goed om het gesprek aan te gaan.
- **Leg vast:** Schrijf je gedachten over je voorkeuren, waarden en wensen neer. Noteer ook de naam van je gewenste vertegenwoordiger en vertrouwenspersoon.
- **Bespreek:** Bespreek je neergeschreven voorkeuren met je zorgverleners, stel eventuele vragen, vraag uitleg bij zaken die je niet begrijpt. Je (huis)arts kan je ondersteunen bij het maken van keuzes dankzij kennis en ervaring. Pas je voorkeuren aan als de gesprekken je van gedachten hebben doen veranderen.
- **Deel:** Deel je vastgelegde voorkeuren en wensen met anderen die het moeten weten, bijvoorbeeld: je naasten, je huisarts, de behandelend arts-specialist, de thuisverpleegkundige, je psycholoog, enzovoorts. Hou het origineel voor jezelf en geef een kopie (met originele handtekening) aan anderen. Laat het document toevoegen aan je patiëntendossier.

Geef je mama het comfort dat ze verdient



Had jij een zorgeloze jeugd dankzij je mama?

Garandeer dan haar zorgeloze oude dag.

ONTDEK ONZE ERKENDE ASSISTENTIEWONINGEN:

- Volwaardige appartementen met 1 tot 3 slaapkamers en oppervlaktes tot wel 130 m²
- Brede waaier aan zorg- en comfortdiensten
- Extra veiligheidsvoorzieningen zoals noodknoppen
- 6/7 aanwezigheid op de site
- Een waardevol alternatief voor appartementen
- Gezelligheid, warmte en sociaal contact

**MAAK NU EEN PERSOONLIJKE
AFSPRAAK MET ONZE
SPECIALIST TER ZAKE**

Mail naar info@seniorhomes.be
of bel naar 09 336 37 95

Alle residenties: **seniorhomes.be**


**SENIOR
HOMES**

De specialist in assistentiewoningen



Zij zeggen een dikke merci

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto's LIEVEN VAN ASSCHE EN FRANK BAHNMÜLLER

HELENA (73 JAAR):

"Vorig jaar sloeg het noodlot toe. Ik werd aangereden toen ik aan het fietsen was. De verpleging bracht meteen de eerste verzorging toe. Een omstaander, een vriendin van mijn broer, verwittigde mijn broer en schoonzus. Dat was nodig aangezien ik voor mijn man zorg die lijdt aan dementie. Hierdoor kan hij niet lang alleen blijven. Mijn schoonzus reed mee met de ambulance terwijl mijn broer bij mijn man was. Ondertussen hadden al enkele mensen gehoord van het ongeval. Ze stonden meteen klaar om te helpen. Ik moest twee dagen in het ziekenhuis verblijven en zes weken thuis verder revalideren. Gelukkig kon ik rekenen op mijn familie en vrienden. Het zijn er te veel om op te noemen. Zonder hen was dit nooit mogelijk geweest. Een dikke merci aan iedereen die mij en mijn man door deze moeilijke periode hebben gelooft. Het betekent erg veel voor ons."

"GELUKKIG KON IK
REKENEN OP MIJN
FAMILIE EN
VRIENDEN. HET
ZIJN ER TE VEEL
OM OP TE
NOEMEN."





MARC (76 JAAR):

"Als medeteamleider van Lokeren Heirbrug wil ik graag een dikke merci zeggen aan alle mensen die zich inzetten voor ons trefpunt. Ik ga niet beginnen met iedereen met naam te noemen, het zijn er veel te veel. OKRA is bijna een dagtaak geworden, en dat geldt voor veel van onze vrijwilligers. Mensen die activiteiten mee helpen organiseren, die bijspringen achter de bar, maar ook leden die de minder mobiele leden meebrengen naar activiteiten."



MIEKE (73 JAAR):

"Een schuif van de slaapkamerkast blokkeerde. Buurman en huisbaas Bob heeft dat voor mij hersteld. Hij knapt nog wel meer klusjes op in huis en daar ben ik hem heel dankbaar voor."

"IK BEN HAAR
DANKBAAR OMDAT ZE
IN MIJ GELOOFDE."

LUTGARDE (76 JAAR):

"Irene was vrijwilliger in de parochie. Ze heeft twintig jaar geleden bij manier van spreken mijn deur platgelopen om me te overtuigen deel te nemen aan de wijkwerking. Ik ben haar dankbaar omdat ze in mij geloofde. Dankzij die inzet ben ik twintig jaar vrijwilliger geweest bij de voedselbank Oost-Vlaanderen. Mijn opvolger heeft het niet zo lang kunnen doen omdat hij ziek werd. Maar nu heeft Annie het overgenomen en ze doet dat vol overtuiging. Ze regelt de ophaling van voedsel, daarvoor moet ze veertig vrijwilligers motiveren en organiseren. Dankzij haar kan ik met een gerust gemoed mijn vrijwilligerswerk loslaten. Waarvoor ik haar heel hartelijk wil bedanken."



"OKRA IS BIJNA EEN DAGTAAK GEWORDEN, EN
DAT GELDT VOOR VEEL VAN ONZE
VRIJWILLIGERS."



MARIA (67 JAAR):

"Nog niet zo heel lang geleden had ik mijn voet gebroken. Op de koop toe werd op dat moment mijn living verbouwd. Aangezien ik alleen ben, was ik voor alles op anderen aangewezen. Met mij mee naar het ziekenhuis, rolstoel halen, boodschappen doen, ... voor alles had ik hulp nodig. Een dikke dankjewel aan Patricia, Ginette en Jeannine, mijn zussen en mijn dochter. Op zo'n momenten merk je dat je op veel mensen kan rekenen."



"OP ZO'N
MOMENTEN MERK
JE DAT JE OP
VEEL MENSEN
KAN REKENEN."

JAN (60 JAAR):

"Dankjewel, Claudia, omdat je ons elke dag met zoveel enthousiasme en vriendelijkheid bedient in ons personeelsrestaurant. Merciekes, Kristine, voor het fijne verjaardagsfeest dat je achter mijn rug organiseerde. Het was zo fijn om me te laten vieren door mijn vrienden! Bedankt, Hugo en Firmin, voor jullie onschatbare hulp bij de bouw van ons tuinhuis! Telkens het mooi weer was, stonden jullie klaar om te hameren en te timmeren."

GUY (76 JAAR):

"Toen ik de diagnose van kreeg, had ik het er moeilijk mee. En ik niet alleen, ook voor mijn echtgenote heeft mijn ziekte een serieuze impact. Eerst duurt het lang voor de gepaste medicatie op punt staat, en dat gaat met veel ongemakken gepaard. Dan volgt een doorgedreven kinesitherapie om in een min of meer genormaliseerde situatie te komen, en daar zijn we nu. Daarom een welgemeende dank aan mijn echtgenote want zonder haar onvoorwaardelijke steun in soms moeilijke omstandigheden zou het zeker niet zo goed verlopen zijn."





ANNIE (74 JAAR):

"Ik kan zelf niet met de auto rijden. Alle afstanden leg ik met de fiets af. Maar als het te hard regent dan komen Lea en Maria me halen als we samen naar activiteiten gaan. Ik apprecieer dat heel erg."



EVA (33 JAAR):

"Met twee kleine kindjes en met een man die vaak in het buitenland is, hebben we een hectisch huishouden. Er eens met ons tweetjes tussen uit doet ons veel deugd maar vanzelfsprekend is dat niet. Gelukkig kan ik rekenen op mijn meter. Ze staat klaar om op de kinderen te passen en de jongens zijn dol op haar. Ik kan met een gerust hart mijn kroost achterlaten en dat verdient een dikke merci."

IK KAN MET EEN GERUST
HART MIJN KROOST
ACHTERLATEN EN DAT
VERDIENT EEN DIKKE
MERCII."

Zum Achten Himmel

Unieke formule!

1 week Moezel • € 759

THUIS AFGEHAALD EN TERUGGEBRACHT

All-in (transport, persoonlijke begeleiding, alle toegangstickets, volpension behalve geconsumeerde dranken)



Zum Achten Himmel • Klotten (Cochem)
Tel 0049 2671 9166140 • www.zum-achten-himmel.de

WOONZORGCENTRUM RUSTENHOVE VEEL MEER DAN WONEN EN ZORG ALLEEN DANKZIJ SAMENWERKINGEN, 130 VRIJWILLIGERS EN ... HET KLAPSALON

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto VIOLET CORBETT BROCK

Bij woonzorgcentrum Rustenhove in Ledegem kunnen mensen terecht voor veel meer dan enkel zorg. Verschillende verenigingen en zorgactoren uit de gemeente zijn actief betrokken bij het woonzorgcentrum. Zo geraken enerzijds ouderen die in het woonzorgcentrum wonen niet afgesloten van de buitenwereld – en anderzijds vormt het woonzorgcentrum het aanspreekpunt om senioren zo lang mogelijk zelfstandig te laten leven, binnen en buiten de muren van het woonzorgcentrum.

Als we aankomen bij woonzorgcentrum Rustenhove, vertrekt net het minibusje waarmee senioren die overdag zorg nodig hebben naar het dagcentrum De Winde zijn gebracht. Het open onthaal van het woonzorgcentrum zelf laat al vermoeden dat

hier meer wordt gedaan dan bewoners en hun familie wegwijs maken over hoe het leven hier is. In het kapsalon zien we een bewoner keuzen met de kapster met dienst. "Sommigen doen dat met een streekbiertje erbij", lacht directeur

Johan Demyttenaere. "We noemen het wel eens ons klapsalon." In de cafetaria toasten enkele dames met een glaasje cava op een gezellige namiddag. Ze verblijven in een assistentiewoning wat verderop in Ledegem en komen naar hier voor hun warme maaltijd. Aan een andere tafel vertellen studenten honderduit over hun stage-ervaringen.

Een waaier aan samenwerkingen

Voor Johan is het evident dat het woonzorgcentrum zich naar de buitenwereld oriënteert. "We hebben verschillende vormen van samenwerkingen ontwikkeld, zodat we veel vormen van dienstverlening kunnen aanbieden. Zo antwoordden we het beste op de zorgvragen van mensen in onze regio. Bestaande diensten willen we niet overnemen, wel goed mee samenwerken. We zetten sterk in op vlotte communicatie met alle eerstelijnszorgactoren zoals huisartsen, gezinszorg, thuisverpleging en mutualiteiten.

Ledegem heeft ook een rijke traditie in het verenigingsleven waaruit ideeën en energie komen. Zeker OKRA is voor ons een welkome ondersteuning. Zij organiseren in ons woonzorgcentrum activiteiten, houden er hun nationale OKRA-dag en brengen een aangepast aanbod voor onze bewoners. We doen ook een beroep op tientallen vrijwilligers en we houden actief contact met jongeren. Vormelingen krijgen in hun voorbereidingstraject opdrachtjes in Rustenhove. Scholieren uit het secundair onderwijs houden hier hun bezinningsdag



"HET WOONZORGCENTRUM
HEEFT EEN GROOT HART
VOOR VRIJWILLIGERS."



"ONS BELEID RAAKT VELE KANTEN VAN DE SAMENLEVING. BEWONERS RAKEN NIET GEÏSOLEERD VAN DE BUITENWERELD EN DE BUITENWERELD KRIJGT EEN CORRECT BEELD VAN HET LEVEN HIER."

DIRECTEUR JOHAN DEMYTTEAERE

en zelf trekken we naar de klas om leerlingen te vertellen hoe ze met hun dementerende oma of opa kunnen omgaan. En je zou eens moeten komen tijdens de blokperiode. Dan zitten in een rustige hoek van de cafetaria studenten over hun boeken gebogen. Ons beleid raakt vele kanten van de samenleving. Bewoners geraken niet geïsoleerd van de buitenwereld en diezelfde buitenwereld krijgt een correct beeld van hoe het leven in een woonzorgcentrum is."

Aansturen van externe hulp

"Als woonzorgcentrum hebben we expertise opgebouwd in ouderenzorg en die expertise kunnen en moeten we delen met de samenleving," vindt Johan. "Wanneer mensen hier aankomen met een zorgvraag, verwijzen wij hen gericht door naar de zorgpartners met wie we samenwerken. Aan mantelzorgers geven we advies hoe ze de persoon voor wie ze zorg opnemen met bijkomende professionele hulp zo lang mogelijk zelfstandig kunnen laten zijn. Soms is er ook een probleem dat zorgverstrekkingen niet op elkaar afgestemd zijn. Bijvoorbeeld als de thuisverpleging, poets hulp en maaltijdbedeling allemaal op dezelfde dag komen en de rest van de week

er niemand is. Dan brengen we die partners rond de tafel en bekijken we hoe we dat beter kunnen organiseren."

In de waaier van samenwerkingen past zeker ook het OKRA-Trefpunt. We praten met Brigitte Raes (69) die er de taak van zorgverantwoordelijke op zich neemt. Brigitte: "Ik breng maandelijks het *Okra-magazine* naar de leden die in Rustenhove wonen maar daar blijft het niet bij. Bij bewoners waarvan ik weet dat ze weinig bezoek krijgen, spring ik even binnen voor een praatje. Alles bij elkaar doe ik daar toch drie à vier namiddagen over. Ook het pastorale werk ligt me nauw aan het hart en op maandagmiddag help ik met de bingo-activiteit. Maar ik zou dat allemaal niet kunnen zonder de fantastische medewerking van de andere vrijwilligers want alleen kan je niets. Heeft een bewoner een ver-

"SOMS KOMEN THUISVERPLEGING, POETS HULP EN MAALTIJDDEDELING ALLEMAAL OP DEZELFDE DAG. DAN GAAN WE ROND DE TAFEL ZITTEN OM DAT BETER TE ORGANISEREN."

NOËL



IN TOTAAL TELLEN WE ZO'N 130 VRIJWILLIGERS, WAARONDER VEEL OKRA LEDEN. ZE ZIJN ONMISBAAR WANT OP AANDACHT GEVEN STAAT GEEN TIJD.

WOON- EN LEEFBEGELEIDSTER BERNADETTE

stelwerkje liggen, dan neem ik dat mee naar huis en breng het gemaakt weer terug. Ook een boodschap is snel gedaan. En het moet gezegd, het woonzorgcentrum heeft een groot hart voor vrijwilligers. Onze aanwezigheid, werk wil ik het niet noemen, wordt enorm geapprecieerd. Maar het meest genieten we toch van de dankbaarheid van de bewoners voor wie we een beetje kleur in de dag kunnen brengen."

Steunen op vrijwilligers

In een woonzorgcentrum zorgt opgeleid personeel voor de dagelijkse zorg van haar bewoners. Een zinvolle dagbesteding is echter even belangrijk. Bernadette is woon- en leef-begeleidster en stuurt het team vrijwilligers aan. "In totaal tellen we zo'n 130 vrijwilligers, waaronder veel OKRA-leden. Ze zijn onmisbaar want op aandacht geven staat geen tijd." Jacques (81) is een van hen en hij beaamt volmondig wat Bernadette zegt. "Neem nu de wekelijkse misviering in de kapel. Ik ben er lector maar zou geen toehoorders hebben als er geen andere vrijwilligers waren die de bewoners in hun rolstoel naar de kapel brengen. De dankbaarheid die je van een bewoner krijgt omdat je wat tijd met hem doorbrengt, is hartverwarmend."





"IN DE AUTO WORDEN
LEVENSVERRHALEN VERTELD. EEN
LUISTEREND OOR KAN VEEL
BETEKENEN."

VRIJWILLIGE CHAUFFEUR FRANS HUYGHE

>> Bernadette knikt: "Wat Jacques en de vrijwilligers doen is inderdaad onbetaalbaar. Als begeleidster coördineer ik de activiteiten in de verschillende afdelingen en maak de planning op voor de cafetaria. We organiseren ook evenementen. Zo halen we af en toe de wekelijkse goederenmarkt van Ledegem naar de parking van Rustenhove en nodigen we bij ons tuinfeest alle burens uit. Een keer per jaar organiseren we een reisje naar zee. We verblijven dan in hotel Middelpunt in Middelkerke dat gespecialiseerd is in het aanbieden van zorg. Daar kijken we met z'n allen erg naar uit en heel wat vrijwilligers maken die dagen de verplaatsing om mee te gaan wandelen."

Waar ik nog van droom? Dat we vrijwilligers blijven vinden want ze zijn cruciaal voor onze werking. En stiekem hoop ik dat de belevingstuin waarover we al een tijdje spreken er dit voorjaar komt. Je zal eens zien hoe gelukkig onze bewoners zullen zijn als ze nog eens frambozen en braambessen kunnen plukken."

Zorgenvrij oud worden

Zoveel zorg en aandacht voor een aangenaam verblijf, hoe komt dat bij de bewoners zelf aan? We stappen

binnen bij Noël Sintobin. Na het overlijden van zijn echtgenote twee jaar geleden verhuisde hij van de assistentiewoning naar hier. 97 is hij intussen. Zoon Guido is er net op bezoek.

"Vader heeft zelf gevraagd om naar Rustenhove te komen", zegt Guido. "Hij wil hier vooral genieten van de rust. Dat hij aan niets meer hoeft te denken omdat alles voor je geregeld wordt, is voor hem een echte meerwaarde. Voordien was hij als OKRA-lid hier al vrijwilliger. We zijn dus met dit huis opgegroeid. Ook in andere verenigingen van Ledegem was vader erg actief. Dat maakt dat hij veel bezoek krijgt." Noël: "Ik heb vele jaren in de vlassector gewerkt. Zelfs tijdens de oorlog want ik werd weggevoerd naar Duitsland, waar ze de stielmannen van 't vlas wel konden gebruiken. Maar als je 97 bent, blijven er niet veel kameraden meer over met wie je over die zaken kan praten. Maar ik amuseer me prima

WE BABBELEN MET ELKAAR
MAAR OVER ONZE THUISITUATIE
HEBBENWE HET NIET ZO GRAAG.

KARTER ANDRÉ



"DAT MIJN VADER AAN NIETS MEER
HOEFT TE DENKEN OMDAT ALLES
GEREGELD WORDT, IS VOOR HEM EEN
ECHTE MEERWAARDE."

GUIDO, ZOON VAN NOËL

met kaartspelen en een babbeltje doen met de andere bewoners." Of Noël honderd wil worden? "Dat ga ik zeker meepakken. Nu ik zo'n rustig leven heb, denk ik dat het gaat lukken."

Dagcentrum De Winde

We hebben een fijne namiddag gehad in Rustenhove. Na een bezoekje aan de bingo-activiteit in de afdeling Zonnebloem en een laatste babbel in de gezellige cafetaria lopen we nog even langs in dagcentrum De Winde dat aan het woonzorgcentrum verbonden is. André (69) slurpt er net zijn laatste koffie op. Over enkele ogenblikken wordt hij opgehaald door het minibusje dat gebruikers van en naar het dagcentrum voert. Goed gemutst zit André aan tafel. Hij heeft zich geamuseerd met kaartspelen, wat televisiekijken en hij is mee gaan wandelen.

"We babbelen met elkaar maar over onze thuissituatie hebben we het niet zo graag. Iedereen die hier komt, heeft z'n eigen problemen." Intussen arriveert Frans met de minibus. Als vrijwilliger neemt hij enkele dagen in de week deze taak op. "Ik ben met pensioen en dit is voor mij een mooie tijdsbesteding. Het blijft niet alleen bij vervoer. In de auto worden er dikwijls levensverhalen verteld. Een luisterend oor kan voor deze mensen veel betekenen." 🟢

Info: www.rustenhove.be

Wordt de trap een obstakel voor u?

Een traplift van thyssenkrupp biedt de oplossing

Uit onderzoek blijkt dat 25% van de senioren moeite heeft om de trap op -en vooral af- te gaan. Velen vrezen dan ook op termijn hun huis te moeten verlaten. Met een traplift van thyssenkrupp hoeft een trap nochtans helemaal geen obstakel te zijn.

Traplift voor iedere trap

Onze trapliften zijn een steun en toeverlaat in steeds meer woningen. Ze zijn dan ook ontworpen om op iedere mogelijke trap te passen. Dus ook op die van u! Of u nu een wenteltrap heeft of een trap met bochten, een thyssenkrupp traplift past bijna altijd. Hij kan zelfs doorgetrokken worden tot de zolder. De traplift wordt doorgaans aan de spilzijde van de trap gemonteerd. Zo blijft de brede kant van uw trap perfect beloopbaar voor familie en vrienden die wel nog zonder problemen de trap op en af kunnen. Onze adviseurs meten uw trap met geavanceerde Hololinc technologie, waarna de lift op maat wordt geproduceerd en u terug veilig naar boven kan!

Obstakel opgeheven

De trapliften van thyssenkrupp hebben al veel mensen geholpen. Een tevreden gebruiker vertelt: "Onze wenteltrap werd een steeds groter obstakel voor mij, terwijl mijn man nog perfect de trap op en af kon. Dankzij de Flow Swing traplift van thyssenkrupp heb ik mijn hele huis weer terug én kan mijn man gewoon de trap blijven gebruiken."

Vraag nu gratis en vrijblijvend een offerte aan.

Ontdek ons tijdelijk kortingsaanbod op tk-traplift.be

En wist u dat u op een nieuwe traplift levenslange garantie* heeft? Bekijk de voorwaarden op onze site.



☎ 0800 26 100

🌐 tk-traplift.be



thyssenkrupp

*Onder voorwaarden, zie tk-traplift.be

A close-up portrait of a woman with short dark hair, looking upwards and to the left with a slight smile. She is wearing a pink long-sleeved shirt under a dark blue vest with a red and white floral pattern. The background is blurred, showing green foliage.

ANNIE VERHAEGHE WAS 14 JAAR MANTELZORGSTER
VAN HAAR MAMA EN PAPA

“MIJN WERK BETEKENDE ALLES
VOOR MIJ. TOT PAPA EEN
ZWAAR HARTINFARCT KREEG.”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's JURGEN DOOM

De papa van Annie stierf in 2011, haar mama eind 2019. Nu staat haar ouderlijke woning leeg en blijft Annie alleen achter. Ze heeft geen broers, geen zussen, geen partner, geen kinderen. “Ik woonde in Zaventem en werkte in Brussel,” vertelt Annie, “maar toen in 2006 papa een zwaar hartinfarct kreeg, ben ik naar West-Vlaanderen teruggekeerd om voor hem te zorgen. Dat het voor veertien jaar zou zijn, wist ik toen niet.”

Mijn papa was handelaar, mijn mama meewerkende echtgenote en huisvrouw. Op school wou ik altijd de eerste zijn. Ik studeerde Germaanse filologie in Kortrijk en Leuven. Daarna deed ik onderzoek aan de KU Leuven. Aan de Erasmushogeschool in Brussel gaf ik les Nederlands en Engels en ik deed er ook onderzoek. Ik werkte ook mee aan de uitbouw van het Levenslang Leren in het volwassenenonderwijs voor het ministerie van Onderwijs. Ik was een carrièrevrouw die steeds hogerop wou. Mijn werk betekende alles voor mij. Ik woonde graag in Leuven maar na tien jaar pendelen richting Brussel was ik de files beu en verhuisde ik naar Zaventem."

"Toen werd mijn papa ziek. Net voor zijn 80^{ste} verjaardag had hij een heel zwaar hartinfarct. Dankzij zijn goede fysieke conditie overleefde hij. Hij kroop door het oog van een naald. Intussen zag ik bij mijn mama de eer-

ste tekenen van vergeetachtigheid. Ik was heel ongerust en heb toen alles aan de kant geschoven, om voor mijn ouders te kunnen zorgen. Ik twijfelde geen seconde. *'Het is een randgeval,'* zei de dokter over mijn papa. *'Hij kan plots sterven, of het kan nog vijf jaar duren. Statistisch gezien, schat ik twee jaar.'* Wat is twee jaar in een mensenleven, dacht ik? Maar het werden er veertien. Mijn papa stierf in 2011, mijn mama eind 2019."

"TWEE JAAR MANTELZORG WERDEN ER VEERTIEN."

Tegelijk mooi en zwaar

Annie heeft geen spijt. De jaren mantelzorg waren mooi en zwaar tegelijk. "Papa was heel zwak, maar net als mijn mama, heel blij dat ik er was. Ouders schenken het leven aan hun kinderen, maar kinderen kunnen ook het leven

terugschenken aan hun ouders. Ik wou hen niet in de steek laten. Toegegeven, ik kon werk en zorg combineren. In de Erasmushogeschool deed ik wetenschappelijk onderzoek rond kantoorwerk. Mijn campusdirecteur toonde begrip voor mijn situatie en liet me toe thuiswerk te doen. Relaties? Ik ben de ware nooit tegengekomen. Een kinderwens? Niet echt. Ik ging wel veel op reis. Ik was een globetrotter. Alleen, met vrienden, in groep. De Verenigde Staten van Amerika, Thailand, China, Zuid-Afrika, Ecuador. Interesse voor steden, cultuur, de natuur, de bevolking. Ik wou de hele wereld zien."

Mijn beide ouders

"Na zijn zwaar hartinfarct, wou mijn papa snel terug beter worden. Hij had een ongelooflijke wilskracht en was koppig. Hij kroop wel tien keer per dag op de oefenfiets die hij van de CM had. In zijn ogen moest je gezond en sterk zijn, ziek zijn was een schan-



NOOIT TE OUD
VOOR EEN TRAP.

Comfortlift
Orona



**Altijd een traplift op
maat van uw behoeften.**

- Meest complete gamma trapliften in België
- Maatwerk
- Service 24/7
- Lokale, ervaren medewerkers
- Betaalbaar onderhoud
- 20.000 geïnstalleerde trapliften



☎ 0800 20 950
✉ sales@comfortlift.be
🌐 www.comfortlift.be
📍 Mannebeekstraat 3,
8790 Waregem

>> de. Hij had moeite om te aanvaarden dat hij niet beter kon worden. Zijn frustratie werkte hij soms op mij uit. Uiteindelijk is hij, hartpatiënt met daarna ook tekenen van Parkinson, 85 jaar geworden. Zijn overlijden kwam vrij onverwacht. Hij was opgenomen in het ziekenhuis voor een buikgriep. Plots wou hij me iets zeggen, maar ik begreep de woorden niet. Achteraf denk ik dat hij 'ik ga sterven' zei. Ik ben toen even naar huis geweest, maar voelde me ongerust. Terug in zijn kamer, hoorde ik een laatste zucht. Ik vroeg de verpleegkundige hoe het met hem was, maar hij was al overleden. Ik vond dat heel pijnlijk."

"Kort na de dood van mijn papa, kreeg mijn mama de diagnose gevorderde dementie. Ik bleef in West-Vlaanderen om voor haar te zorgen. Familiehulp kwam, en er kwam dagelijks een zelfstandig verpleger, met wie ik een goed contact opbouwde. Mama was altijd gewillig en superlief, ondanks haar dementie. Ik kon ze alleen laten, ze liep nooit weg, in haar huis voelde ze zich ook thuis. Enkel als ik naar mijn werk in Brussel moest, één of twee dagen per week, ging mijn mama met me mee naar

"OUDERS SCHENKEN HET LEVEN AAN HUN KINDEREN, MAAR KINDEREN KUNNEN OOK HET LEVEN TERUGSCHENKEN AAN HUN OUDERS."

Zaventem. Ze overnachtte bij mij en ging naar de dagopvang. De autoriteiten vanuit West-Vlaanderen naar Zaventem en terug waren heel fijne uitstappen. In de wagen was het lekker warm, en het landschap veranderde voortdurend. Mijn mama en ik hebben ook toen nog veel korte reizen gemaakt. Naar Parijs, Maastricht, Le Touquet, de Opaalkust. Dan straalde ze! Mantelzorg vraagt liefde en empathie. Behandelen mensen met dementie als gewone mensen. Hun verstandelijk vermogen neemt af maar hun gevoelens worden des te sterker."

De moeilijkste dag

"De laatste drie jaar van haar leven verbleef mijn mama in een woonzorgcentrum. Na drie ziekenhuisopnames had ik geen keuze. Mama wist bijna niet meer hoe ze in of uit de auto moest stappen. De dag dat ik haar naar het woonzorgcentrum in Zaventem bracht, was de moeilijkste dag van mijn leven. Ik had de wagen

volgeladen en verliet het ouderlijk huis aan de kust met tranen in de ogen, omdat ik wist dat mama er nooit meer zou terugkeren. Ik dacht dat we in het woonzorgcentrum de zorg zouden delen. Ik zou mijn mama elke dag bezoeken en eten geven. Ik had gezien hoe dat in West-Vlaanderen ging. Maar in Zaventem lag dat moeilijker. Het personeel was dat niet echt gewoon. Na anderhalf jaar heb ik mijn mama verhuisd van Zaventem naar Machelen. Van een woonzorgcentrum langs een drukke steenweg, waar haar kamertje erg sober en grijs oogde, trokken we naar een wit gebouw met dakterrassen en een binnentuin, vlakbij een park en een nieuwe wijk. Mijn mama had er vanuit haar kamer uitzicht op het park en op haar bed mocht haar eigen bedsprei met bloemetjes liggen. In Machelen liep ook een wandelpad en er was een cafetaria die de buitenwereld naar binnen trok. Ik kon er mijn mama eten geven, maar bleef daarin wel een buitenbeentje. Mijn mama is er in alle rust gestorven. Het afscheid was zacht. Haar dood betekende een stuk opluchting na een lange lijdensweg." ■



EN VANDAAG?

"Kort na mijn mama's dood, voelde ik me relatief goed. Nu is het iets pijnlijker. Zelf moet ik op zoek naar een nieuw evenwicht. Ik heb geen levenspartner, geen kinderen, geen broers of zussen, en mijn ouders zijn overleden. Ik heb wel vrienden en vriendinnen, sommige van vroeger zelfs die nu terug contact zoeken. Ook zij hebben hun verhaal. Sommigen hebben hun partner verloren of zijn gescheiden.

Ik heb ook weer reisplannen. Binnenkort ga ik naar Dubai, en in de zomer wil ik Estland, Letland en Litouwen verkennen. Ik wil een beetje van mijn reischade inhalen. Ik ben net 60, en zolang ik gezond ben, wil ik er het maximum uithalen. Alleen zijn, het heeft ook zijn voordelen. Ik ben vrij, kan doen en laten wat ik wil.

Op aanraden van de begrafenisondernemer kom ik veel buiten. Na de dood van mijn mama was ik op zondagnamiddag bij hem. We hadden een heel lang gesprek. Hij vroeg naar mijn leven, en hoe dat verlopen was. Hij zei dat ik nu pas zou beseffen wat ik voor mij ouders gedaan heb. Hij gaf mij het advies om te gaan wandelen, de natuur in. Ik ben opgegroeid in een landelijke gemeente, vlakbij een prachtig kasteel en een bos. Na de dood van mijn ouders neem ik mijn tijd. Ik probeer te luisteren naar mezelf. Ik ga veel wandelen in de natuur. Dat is erg heilzaam."

Wist u dat Verzorgend Wassen in verschillende ziekenhuizen en woonzorgcentra toegepast wordt?

Onze huid heeft een belangrijke functie. Ze beschermt tegen invloeden van buiten af, schakelt ziektekiemen uit en slaat voedingsstoffen op. Naarmate de huid ouder wordt, neemt haar conditie meestal af. De huidlagen worden dunner, kwetsbaarder en gevoeliger voor huidirritaties en infecties. Verzorgend Wassen helpt dit te voorkomen en draagt bij aan het behouden van een gezonde huid.

Wat is Verzorgend Wassen?

Wassen met water en zeep kan de huid uitdrogen. Daarom kiezen steeds meer ziekenhuizen en woonzorgcentra voor Verzorgend Wassen met TENA Wet Wash Gloves. Deze zachte washandjes met reinigende en verzorgende lotion zijn ideaal voor de dagelijkse wasbeurt. Ze wassen net zo schoon en fris, maar zijn veel beter voor de huid. Naspoelen en afdrogen is niet nodig. De conditie van de huid verbetert zienderogen!



“In het UZA zijn wij al jaren vertrouwd met Verzorgend Wassen, het draagt bij aan het voorkomen van infecties!”

Frank Van Laer, ziekenhuishygiënist UZA

Ook heel geschikt voor thuis

TENA Wet Wash Gloves zijn heel geschikt voor thuisgebruik. Zo kunnen mensen die minder mobiel zijn zichzelf makkelijker verzorgen en blijven daardoor langer zelfstandig. Ook voor (mantel)zorgers is Verzorgend Wassen hét alternatief voor wassen met water en zeep. Deze comfortabele manier van wassen is minder belastend voor de naaste en voor de mantelzorger én het helpt huidirritatie en infecties te voorkomen. Tenslotte is Verzorgend Wassen ook ideaal bij een opfrissing tussendoor en/of de verwisseling van een incontinentieverband.

* Afgebeelde productverpakkingen zijn reeds de nieuwe verpakkingen, en zijn beschikbaar vanaf week 20.

TENA ProSkin Wet Wash Gloves zijn verkrijgbaar bij de betere apotheek, bandagist, medische speciaalzaak of thuiszorgwinkel. Liever online bestellen? Ga naar TENAshop.be

TENA. BETERE ZORG, BETER VOOR IEDEREEN.

www.TENA.be

BEWONERS MEE VERANTWOORDELIJK VOOR HET REILEN EN ZEILEN IN WOONZORGCENTRUM SINT-JOZEF INTENS, MAAR ALTIJD EERLIJK

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto FRANK BAHNMÜLLER

Albert en Josée zijn beide bewoners van het woonzorgcentrum Sint-Jozef in Neerpelt, groep Integro. Ze ondervinden aan den lijve wat het Tubbe-model voor hen betekent. "Het bevalt me hier wel," zegt Albert. "Ik doe mijn was zelf, en daar hou ik van", verklaart Josée. Afdelingscoach Sofie vat het Tubbe-model samen: "Wij komen werken in het huis van de bewoner."

In een vorig leven was Albert kleermaker, hij en zijn broer baatten De Blauwe Kiel uit, een begrip in Peer.

"We waren bekend om de kostuums die we op maat maakten voor mensen met een niet-gewone bouw. Ik ben nu acht maanden in het woonzorgcentrum en ik verveelde me toch. Op een dag kwam Sofie hier bij me met een vestje van haar zoon dat kapot was. Ze vroeg of ik het kon maken. En dat deed me zo veel plezier, om opnieuw met naald en draad bezig te mogen zijn. Ondertus-

sen doe ik klein verstelwerk voor zes mensen in het woonzorgcentrum. Ik zou het verstelwerk nog willen rekken om langer bezig te kunnen zijn. Zo gedreven ben ik nog."

"IK ZOU HET VERSTELWERK VOOR ANDERE BEWONERS NOG WILLEN REKKEN OM LANGER BEZIG TE KUNNEN ZIJN. ZO GEDREVEN BEN IK NOG."

Soep rondragen

En Sofie had nog een taakje in gedachten voor Albert. "'s Middags zitten de 25 bewoners van deze afdeling samen aan tafel. De verpleegkundige moest de soep inscheppen en rondragen." "En toen vroegen ze mij", springt Albert bij, "of ik de soep wil uitdelen. En dat doe ik graag want op die manier kan ik iets terugdoen voor wat ze hier allemaal voor mij doen. Een half uur op voorhand zit ik in de refter om in de gaten te houden dat iedereen op tijd zijn soep krijgt. Weet je, als je je hier thuis wilt voelen, daar moet je zelf inspanningen voor doen. Je moet vooruit blijven kijken, anders ga je kapot van heimwee en verdriet."

Slingers en kaartjes

Sofie introduceert een andere bewoonster, Josée. "Het personeel zet een jarige in de bloemetjes. Dan versieren we de kamer en zorgen voor een kaartje. Maar bij Josée waren we dat vergeten. En dan hebben we samen met haar bekeken hoe we dat in de toekomst kunnen vermijden." Josée knutselt aan haar tafel. "Vroeger had ik daar geen tijd voor maar nu doe ik dat met veel plezier. In de refter hangt de verjaardagskalender. Ik knutsel de kaartjes die we aan de jarige geven en we maken de slingers zelf. Albert kan nog stappen en zijn armen omhoog tillen, dus hij hangt de slingers op.

De dagen duren hier soms lang. Pas op, ik kan met iedereen goed opschieten en je vindt me regelmatig in de cafetaria. En de kinderen en kleinkinderen komen wel regelmatig op bezoek. Maar er is niet altijd animatie en ik verveel me soms. Daarom



JOS: "DIT IS HET HUIS VAN DE BEWONERS EN WIJ STAAN TEN DIENSTE VAN HEN. DIT CONCEPT PROBEREN WE ZO VER MOGELIJK DOOR TE DRIJVEN."

had ik gevraagd of ik mijn was niet zelf kan doen. Ondertussen staat er hier een wasmachine. Er is een beurtrol want we zijn met vier bewoners die zelf hun was doen. Ook het droogrekje is niet altijd vrij dus dat moeten we goed afspreken. Maar ik ben blij dat ik mijn eigen wasmiddel kan gebruiken, zelf de was kan ophangen en opvouwen.”

Dit is hun huis

Deze manier van met bewoners omgaan, lukt dat wel met de weinig beschikbare tijd van het personeel? “Het is een heel andere manier van werken,” geeft Sofie toe. “Maar het spaart ons ook tijd uit. Als Albert de soep uitdeelt, dan neemt ons dat werk uit handen. Aan de verjaardagen hoeven we niet meer te denken. Binnenkort gaan we de tuin aanleggen, een van de bewoners zal mee planten en we stellen een beurtrol op voor wie wanneer water moet geven. De post bedelen doen

**“IK VROEG OF IK MIJN
WAS NIET ZELF KON
DOEN. EN
ONDERTUSSEN STAAT
HIER EEN
WASMACHINE.”**

we ook niet meer zelf. Je hebt misschien al opgemerkt dat elke kamer een eigen brievenbus heeft. Wel, een van de bewoners draagt de post rond. Als personeelslid kijk en luister je veel.

Je ziet wat iemand nog kan en wil doen, en dan schakel je die persoon in. Daarom is onze functie ook coach geworden, en niet verpleegkundige of animator. Nee, we proberen zo veel mogelijk de bewoners te betrekken bij de gang van zaken en houden rekening met hen. Is er iemand die graag wil uitslapen? Dan passen we onze toer van wassen en aankleden aan. Dit is het huis van de bewoners en wij staan ten dienste van hen. Dat concept proberen we zo ver mogelijk door te drijven. Zelfs de functioneringsgesprekken van het personeel doen we met de bewoners. Dat zijn intense momenten, maar altijd eerlijk. De bewoners kunnen zelf het beste aanvoelen wie vriendelijk is, wie wat hardhandig wast, of slordig is. Ook met mensen met dementie

>>

Albert verstelt de kleding van zes bewoners.



Josée houdt van knutselen



WAT IS HET TUBBE-MODEL?

Het Scandinavische Tubbe-model maakt van woonzorgcentra leef- en werkplekken die de bewoners mee verantwoordelijk maken voor het reilen en zeilen in het woonzorgcentrum en het personeel motiveren. Tubbe verwijst naar de naam van het Zweedse rusthuis, Tubberödshus, dat dit organisatie- en beheersmodel toepast.

De bewoners werken mee aan evenementen en in themagroepen, helpen bij het klaarmaken van de maaltijden, of verdelen de post. De personeelsleden brengen meer tijd door met de bewoners en luisteren naar hun noden en wensen. De directie verandert zelf van rol, en treedt veeleer op als coach dan als manager. Verbondenheid met de families wordt aangemoedigd, bijvoorbeeld via de participatie aan maaltijden en activiteiten van de instelling.

Met de steun van de Koning Boudewijnstichting schakelden zes woonzorgcentra (drie in Wallonië en drie in Vlaanderen) over naar het Tubbe-model: Open Kring (Ardoë), Floordam (Melsbroek) en Sint-Jozef (Neerpelt), de Résidence Régina (Moresnet), het Centre Sainte-Barbe (Seilles) en La Reine-des-Prés (Marche-en-Famenne).

houden we dit soort van gesprekken. Daarvoor hebben we een andere methodiek, maar die werkt ook, je kijkt dan vooral naar de gelaatsuitdrukkingen."

Bloemetje en cake

Voor nieuwe bewoners is het onthaal een belangrijke stap in het zich thuisvoelen. Sofie: "Als de familie vroeger de bewoner installeerde in zijn kamer, merkten we dat de bewoner er wat verloren bijzat." En daarom doen ze het nu anders. "Terwijl de familie verhuist, gaan wij met de bewoner naar de bloemenwinkel en halen een

"WIJ ZIJN GEEN ZEER
DUUR WOONZORGCENTRUM,
ONZE TARIEVEN ZIJN
GEMIDDELD."

bloemetje voor op de kamer. Daarna gaan we naar de cafetaria waar de andere bewoners van die afdeling met koffie en zelfgebakken cake de nieuwe bewoner ontvangen en wegwijs maken. Dat verlaagt de drempel. Anders is de eerste kennismaking in de refter tijdens het avondeten. Dat is te overdonderend. De nieuweling voelt zich nu sneller thuis."

Albert draagt graag de soep rond.



Altijd ja

Het Tubbe-model vraagt ook een andere stijl van leidinggeven. "Het uitgangspunt is dat we altijd ja zeggen als een bewoner iets vraagt," zegt Jos Claes, campusdirecteur. "Als het personeel dan voor elke vraag langs de directeur moet passeren, dan werkt dit model niet. En natuurlijk kan niet alles, we leven hier in een gemeenschap hé. Maar er kan veel meer



Afdelingscoach Sofie herkent de talenten van bewoners.

wanneer je de bewoner centraal stelt. Het is zijn huis."

"Ik mocht een aantal jaren geleden mee naar Zweden, om naar het woonzorgcentrum te gaan kijken waar ze het Tubbe-model hebben uitgevonden. Ik viel achterover. Wij gaan er hier in België van uit dat wij weten wat goed is voor de bewoners. In Zweden hebben ze dat helemaal omgedraaid. En dat zit in de kleine dingen. De telefoon wordt door de bewoners bemand. Het onthaal doen ze zelf. Zij bepalen wat er gegeten en georganiseerd wordt. Bovendien is een woonzorgcentrum een deel van de gemeenschap."

"In de nieuwe campus die we bouwen, gaan we nog een stap verder. De recreatieve ruimtes houden we daar beperkt, we willen gebruik maken van de gemeentelijke infrastructuur. En omgekeerd zal de bibliotheek in het woonzorgcentrum geïnstalleerd worden. En vooraleer je je afvraagt of wij dan niet een zeer duur woonzorgcentrum zijn, het antwoord is nee, onze tarieven zijn gemiddeld." 



Een huiselijke sfeer helpt om je thuis te voelen.



goed gehoord

neem geen risico met je gehoor

Heb je het gevoel dat je minder scherp hoort dan vroeger?
Versta je niet meer iedereen even duidelijk als je op een feestje bent?
Moet je de televisie of radio soms luider zetten? Laat dan gratis je
gehoor testen. Je weet meteen waar je aan toe bent.

In een Goed hoorcentrum helpt een professionele audioloog jou
bij het verbeteren en beschermen van je gehoor. Ongeacht je leeftijd
of je hoorprobleem.

Ontdek ons groot gamma hooroplossingen in meer dan 70 Goed
hoorcentra. Maak je afspraak voor advies of een gratis hoortest via
www.goed.be/hoorcentrum of 03 205 69 20.

goed
samen met



DE BOMEN DIE
OP DE PLAATS VAN
HET FIETSPAD STONDEN,
KREGEN EEN TWEEDE
LEVEN AAN HET STARTPUNT
VAN HET TRAJECT.

De fietsbrug vormt
een dubbele cirkel
met een doorsnede
van 100 meter.





De nieuwe fietsbrug steunt op een constructie van 449 unieke kolommen in weervast staal, die de boomstammen van de dennen symboliseren.

FIETSEN DOOR DE BOMEN

Tekst CHRIS VAN RIET // Foto's TOERISME LIMBURG

Op een nieuw Limburgs fietspad rijd je zevenhonderd meter lang over een fietsbrug, dwars door de bomen. De fietsbrug gaat tot tien meter boven de grond en ze vormt een dubbele cirkel met een doorsnede van honderd meter breed. Met deze unieke fietsbeleving doet Limburg haar imago van fietsprovincie weer alle eer aan.

Na het intussen wereldbekende 'Fietsen door het Water' in Bokrijk en dit jaar ook 'Fietsen door de Heide' in het Nationaal Park Hoge Kempen bouwt Toerisme Limburg verder aan het fietsnetwerk van de toekomst. Om nog meer belevingsgevoel te creëren focust men tijdens het fietsen op interactie tussen fietser en landschap. Zo wordt een saai fietstochtje een uniek belevingsparcours. Het nieuwe fietspad 'met 360 gradenbeleving' ligt op het fietsroutenetwerk en bevindt zich vlakbij fietsknooppunt 272 aan het Pijnven, in Hechtel-Eksel.

Om de veiligheid te garanderen, fiets je er in één richting. Een subtiel draadnet met een leuning moet de veiligheid garanderen. Het pad is drie meter breed, zodat twee fietsers comfortabel naast elkaar kunnen rijden. De ruime breedte van





het pad gecombineerd met de beperkte hellingsgraad van drie à vier procent maakt van 'Fietsen door de Bomen' een toegankelijke beleving voor iedereen.

Eén met de natuur

Zowel bij het ontwerpen van de fietsbrug als bij de uitvoering in het bos stond respect voor de fauna en flora steeds centraal. Het project kwam tot stand met de natuur als bondgenoot en vormt een logische schakel in de 'Cycle of Life' van Bosland. Het bos bestaat vooral uit naaldbomen, die begin vorige eeuw werden aangeplant voor de productie van mijnhout. Door de sluiting

van de mijnen werden de naaldbomen nooit gekapt, maar door hun gelijke leeftijd beperken ze nog steeds de variatie aan bomen en planten van het bos. Die situatie helpt het project 'Fietsen door de Bomen' nu mee te verbeteren. Door de ingreep krijgen kleinere inheemse bomen meer plaats en licht om door te groeien, wat zorgt voor een evenwichtiger bosbestand.

De bomen die op de plaats van het fietspad stonden, kregen een tweede leven aan het startpunt van het traject. Daar is een informatie- en rustpaviljoen gemaakt met de gerecycleerde, gestapelde boomstam-

men. Bovendien blijven de naaldbomen symbolisch aanwezig. Want de nieuwe fietsbrug steunt op een constructie van 449 unieke kolommen in weervast staal, die de dennenstammen symboliseren. Zo gaat het geheel mooi op in de omgeving.

Wist je trouwens dat Bosland ook het meest kindvriendelijke avonturenbos van Vlaanderen herbergt? Je vindt er talloze natuurlijke constructies in wilgentenen, een tunnel, een hangmat, enzovoorts. Kinderen kunnen hun creativiteit hier botvieren, zelf kampen bouwen en op ontdekking gaan.

Aan de slag!

Fietsverhuur De Soeverein ligt op een van de startplaatsen. Je parkeert je auto veilig op de grote parking, springt op je fiets en zit met-



een op het fietsroutenetwerk. Kleinkinderen kan je er even loslaten in de grote speeltuin. In het fietsonthaal- en servicepunt vind je alles voor een geslaagde tocht of tussenstop. Van een fietsenstalling, picknickplaats, fietscafé en sanitaire voorzieningen tot een volledige fietsenherstelplaats en fietsverhuur. Maar ook bij fietscafé De Groenen Hoek in Hechtel-Eksel kan je fietsen huren.



ZOO
ANTWERPEN

BON

20% KORTING

* IN RUIL VOOR DEZE BON KRIJG JE 20% KORTING
PER PERSOON BIJ AANKOOP VAN 1 TOT MAX. 4
DAGTICKETS AAN STANDAARD INDIVIDUEEL TARIEF.

Deze dagtickets dienen gelijktijdig aangekocht te worden
en zijn enkel geldig op de dag van aankoop. Enkel geldig
aan de kassa van ZOO Antwerpen t.e.m. 31/08/2020. Niet
inwisselbaar in speciën, niet cumuleerbaar met andere
acties, promo's of voordelen. Niet geldig op reeds
aangekochte dagtickets. Kopieën worden niet aanvaard.



20OKRAAPRIL



BEZOEK DE ZOO,
MÉT KORTING!

Genieten van het gezonde buitenleven

Activa midweek Van maandag tot
vrijdag of van zondag tot vrijdag tussen
01/06 en 25/06/2020 en tussen 31/08
en 25/09/2020 | Vanaf € 255 p.volv.



VAYAMUNDO HOUFFALIZE | Kom tijdens de
kalmere periodes genieten
van de ontspannende
rust in een overweldigend
natuurlandschap. Onze
club ligt aan de oevers van
de kabbelende Ourthe van
waaruit de mooiste wandel-
of fietsroutes vertrekken.

Vermijd
de files
met een
aankomst
op zondag!

Met de kleinkinderen op uitstap! Pretpark-

midweek van 29/06 tot 03/07/2020 |

Vanaf € 249 p.volv.
Vanaf € 65 p. 3-5 j.



VAYAMUNDO OOSTENDE | Bezorg jezelf en je
(klein)kinderen een fantastische start van de
zomervakantie! Je verblijft 4 nachten in de meest
kindvriendelijke vakantieclub van de kust met
het strand en de zee in
onze 'voortuin'. Laat de
vakantiekriebels maar los en
breng tijdens je verblijf een
bezoek aan Plopsaland De
Panne. Het busvervoer en de
inkom op woensdag 1 juli is in
dit arrangement inbegrepen.

Profiteer van
-10%
Early Bird
bij reservatie tot
60 dagen
voor aankomst!

Succesformule voor grootouders!

Promo groot en klein van 29/06
tot 03/07/2020 of van 24/08 tot
28/08/2020 | Vanaf € 258 p.volv.
Vanaf € 55 p. 3-5 j.



VAYAMUNDO HOUFFALIZE | Beleef samen met
de (klein)kinderen de spannendste avonturen
middenin de natuur. De kriebelbuikjes komen
vanzelf op onze deathride of langs het zinderende
rotsklimparcours. Glij samen het water in en beleef
uren waterpret. Onze rangers Guy en Jos staan
klaar met de leukste activiteiten. Er zijn genoeg
ideeën om de eerste vakantiedagen te vullen met
onvergetelijke momenten!

contactcenter@vayamundo.eu | ☎ 078 156 100

www.vayamundo.eu

Ontdek ons
volledig
aanbod op
www.vayamundo.eu

vayamundo
Hello Happiness



MET TWEEDUIZEND KILOMETER
FIETSRoutes heb je keuze
zat in Limburg.

Foto Stefan Lamers

De Lommelse Sahara

>> Wie opteert voor een weekendverblijf kan terecht in een van de nabijgelegen hotels of B&B's zoals Villa Neeckx in Lommel, de ideale uitvalsbasis voor een fiets- of wandeltochtje.

Genoeg geschreven ... je moet het uiteraard vooral zelf ervaren. Met tweeduizend kilometer fietsroutes heb je keuze zat in Limburg. Meer dan veertig routes werden voor jou uitgestippeld. Ben je niet te vinden voor een vooraf uitgestippelde route, dan kan je zelf een route samenstellen of een themafietsroute zelf uitstippelen. Je bepaalt welke leuke plekjes je wil ontdekken, noteert de nummers van de knooppunten en weg ben je. Veel fietsplezier! ◆

Info

Toerisme Limburg,
www.visitlimburg.be/fietsendoordebomen;
bosland.be.



'Fietsen door de Bomen' (#FDDB) is voor iedereen vrij toegankelijk. Het fiets- en wandelpad ligt vlakbij fietsknooppunt 272, aan het Pijnven, Kiefhoekstraat 16 in Bosland (Hechtel-Eksel).

Bosland is het grootste avonturenbos van Vlaanderen waar kinderen de baas zijn. Deze gigantische natuurskern van 5.137 ha in het hart van Noord-Limburg strekt zich uit over Hechtel-Eksel, Pelt, Lommel en Peer.

Tussenstops

De vier suggestielussen of fietsroutes kan je downloaden op de website van www.bosland.be of www.visitlimburg.be/fietsendoordebomen.

Wil je iets langer genieten van je fietstochtje en tussendoor ook nog wat cultuur snuiven dan krijg je ook daar volop de kans toe. De fietsroute **Van woestijn tot water (38,7 km)** voert je langs de Sahara, een prachtige zandvlakte met waterplassen. Al zijn er ook heidestroken, helderblauwe meertjes en geurende naald- en loofbossen. Je fietst langs het kanaal Bocholt-Herentals en de natuurparel **Blauwe Kei**. Daarna fiets je in de schaduw van de bomen in Bosland richting '**Fietsen door de Bomen**' bij knooppunt 272. Na een bezoek aan de Duitse **militaire begraafplaats** volg je de knooppunten naar het **GlazenHuis**, een centrum voor hedendaagse glaskunst in Lommel.



Foto Marie-Françoise Plissart

Het GlazenHuis. Project Philippe SAMYN and PARTNERS, architects and engineers.

Win een overnachting

Win een overnachting met ontbijt voor 2 personen in de luxeuze B&B Villa Neeckx, Lommel (waarde 170 euro).

Inbegrepen: één overnachting in de Junior Suite met kingsize bed, uitgebreid ontbijt, upgrade naar Master Suite, indien beschikbaar.

B&B Villa Neeckx, Norbert Neeckxlaan 14, 3920 Lommel,
www.villaneeckx.be, 0475 72 95 77.



Wij gunnen haar een wereld zonder kanker



Wij geloven dat morgen beter wordt. Dat steeds meer mensen kanker zullen overleven. Tot we op een dag geen geliefden meer verliezen aan kanker. Daar kunt u nu al aan bijdragen door Kom op tegen Kanker op te nemen in uw testament. Uw legaat wordt gebruikt voor kankeronderzoek én voor een betere zorg aan kankerpatiënten en hun omgeving. Lees meer, vraag nu de gratis brochure 'Morgen wordt beter' aan.

Dat kan met de antwoordstrook, via het gratis telefoonnummer 0800 59 111 of via de website komoptegenkanker.be/nalaten.



Ja, ik ontvang graag de gratis informatiebrochure 'Morgen wordt beter'

☐ De heer ☐ Mevrouw

Voornaam

Naam

Straat

Nummer

Bus

Postcode

Gemeente

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

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

Een beautybehandeling

KAN OOK KANKERPATIËNTEN DEUGD DOEN

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS

Je uiterlijk kan mee bepalen hoe je je voelt. Dat geldt ook voor kankerpatiënten. Ook hun kapsel, gelaat en huid verdienen aandacht en zorg, vinden experts. Opleidingen die focussen op zorgprofielen zoals kankerpatiënten zijn dan ook in trek bij schoonheidsspecialisten en kappers.

Het uiterlijk van veel kankerpatiënten verandert door de ziekte en de behandeling. "Bij chemotherapie kan het hoofdhaar uitvallen, maar ook de wenkbrauwen en de wimpers", vertelt Stephanie Decoene, diensthoofd regionale werking van Kom op tegen Kanker. "Daardoor heb je heel wat minder mimiek. Als het haar terugkomt, kan het een heel andere textuur hebben, van glad haar naar krulletjes bijvoorbeeld."

"De huid kan ook grauwer worden en de teint kan veranderen. Ook de vermoeidheid kan invloed hebben op het uiterlijk, ook lang na de behandeling. Patiënten zijn niet alleen ziek, ze zien

**"OOK KAPPERS EN
SCHOONHEIDSSPECIALISTEN
ERVAREN EEN ZEKERE
ANGST. ZE WILLEN WEL
HELPEN, MAAR HEBBEN
SCHRIK OM IETS VERKEERDS
TE DOEN OF TE ZEGGEN."**

er ook ziek uit door die uiterlijke veranderingen. Dat weegt zwaar. De lichamelijke veranderingen zijn afhankelijk van persoon tot persoon. Sommige mensen krijgen kanker en blijven er uiterlijk hetzelfde uitzien. En anderen voelen zich goed, maar zien er ziek uit door de behandeling."

OOK VOOR VERPLEEGKUNDIGEN

De aandacht voor haar- en huidverzorging is er niet alleen bij schoonheidsspecialisten en kappers, merkt Katleen Vanderbeken. "Ook meer en meer eerstelijnszorgverleners volgen de opleiding. Denk maar aan thuisverpleegkundigen en verpleegkundigen. Die laatste krijgen in hun opleiding zoveel vakken, maar aan beauty wordt te weinig aandacht besteed." Ze pleit ervoor om in de begeleiding van kankerpatiënten de zorg voor het uiterlijk standaard op te nemen. "Ik vind dat de beauty professional ook een plaats heeft in het multidisciplinair team. Dat zou een enorme vooruitgang zijn. Sinds enkele jaren maakt de oncologisch psycholoog deel uit van dat team en terecht. Maar ook de beautybehandeling zou aan bod moeten komen. Patiënten voelen zich door die behandeling immers beter, die verhalen hoor ik elke dag."

Drempel

Heel wat patiënten getuigen dat een schoonheidsbehandeling, massage of bezoek aan de kapper niet alleen deugd doet, maar ook iets is waar ze naar uitkijken. De drempel om naar een klassieke schoonheidsspecialist of kapper te gaan is echter groot. "Ze deinzen terug uit schrik om fout begrepen te worden. Of ze willen niemand lastigvallen met hun verhaal." Dat vertelt Katleen Vanderbeken, gedelegeerd bestuurder van het Institute For Professional Care (IFPC). Dat orgaan organiseert professionele opleidingen voor de beautybehandeling van mensen met een zorgprofiel zoals kankerpatiënten. "Ook kappers en schoonheidsspecialisten ervaren een zekere angst. Ze willen wel helpen, maar hebben schrik om iets verkeerd te doen of te zeggen. In de basisopleiding voor kappers en schoonheidsspecialisten wordt geen aandacht besteed aan zorgprofielen."

Zo mooi

Naast professionele opleidingen zijn er ook workshops voor kankerpatiënten zelf. Kom op tegen Kanker organiseert die samen met cosmeticamerk Estée Lauder en verschillende ziekenhuizen. "Look good, feel better hebben we die workshops genoemd", vertelt Stephanie Decoene. "Mensen komen soms onzeker binnen. Maar als ze buitenkomen, zijn ze zo mooi en voelen ze zich beter. Het helpt ook dat ze tips krijgen over het dragen van een pruik of een sjal-tje, of over de make-up die ze kunnen gebruiken. Als je er goed uitziet, zal je je ook mentaal beter voelen. Maar je moet het wel kunnen. Een patiënt is er niet elke dag toe in staat."

Ook voor mannen

"Vroeger organiseerden we enkel workshops voor vrouwen", zegt Stephanie

Decoene. "De laatste jaren doen we dat ook voor mannen omdat we merken dat ook zij er nood aan hebben. Ook zij hebben haaruitval en een droge huid. De focus ligt dan niet op make-up, wel op het haar, de huidverzorging, de handen, de voeten en het scheren. We kunnen hen zeer zinvolle tips geven die hun comfort kunnen verhogen. Ze scheren zich bijvoorbeeld veel beter elektrisch dan met een mesje omwille van de gevoelige huid. En er bestaan ook pruiken voor mannen. Veel mannen kiezen daarvoor."

Luisterend oor

Zowel in de professionele opleidingen als bij de workshops voor kanker-

"DE DREMPEL OM NAAR EEN KLASSIEKE SCHOONHEIDSSPECIALIST OF KAPPER TE GAAN IS GROOT. ZE WILLEN NIEMAND LASTIGVALLEN MET HUN VERHAAL"

patiënten zelf gaat de nodige aandacht naar fysieke aspecten. Welke producten mag je wel of niet niet gebruiken? Hoe ga je om met het lichaam van iemand die behandeld wordt voor kanker? Maar daarnaast is ook het mentale bijzonder belangrijk.

"Hoe ga je als schoonheidsspecialist of kapper om met iemand die het niet meer ziet zitten?", legt Katleen Vanderbeken een concrete vraag voor. "Of wat zeg je tegen een alleenstaande moeder die vertelt dat ze moet stoppen met werken, maar zich afvraagt hoe ze het financieel zal beredderen?"

Stephanie Decoene somt enkele aandachtspunten voor de zorgverstreker op. "Toon begrip en respect, biedt een luisterend oor aan. Natuurlijk zijn ook vertrouwelijkheid en privacy belangrijk. Maak tijd voor de patiënt. Een kankerpatiënt wil iemand die empathisch is, die erkenning kan geven, die weet hoe lastig het kan zijn voor een patiënt." 

- ✓ Stannah is dé wereldmarktleider in trapliften
- ✓ Voor iedere trap een betaalbare oplossing, ook buitenshuis
- ✓ Verkrijgbaar met levenslange omniumpgarantie
- ✓ Groot aanbod aan jonge tweedehands liften met natrekbare historie

**BEL GRATIS
UW RAADGEVER
0800 26 938**

Naast bellen kunt u ook documentatie aanvragen via www.stannah.be, per e-mail via info@stannah.be of per post:




Stannah

Ik wil ook zo'n toverzetel, Opa!

**24/7
BEREIKBAAR**



Ja, stuur me graag alle info. Stuur de ingevulde bon naar **Stannah - Poverstraat 208 - 1731 - Relegem**

Dhr./Mevr.: Postcode:

Tel.: E-mail:

OKRA

GEEN PRIK IN MIJN LIJF

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

Bent u oma? Opa? Past u wel eens op de kleinkinderen? Zo ja, dan bent u best ingeënt tegen kinkhoest. Als uw tetanusinenting nog geldig is, dan mag u op uw twee oren slapen, want ze beschermt ook tegen kinkhoest. Beter even nakijken toch. Als u twijfelt, dan doet u dat misschien onder invloed van de antivaccinbeweging. Wereldwijd overtuigt ze de laatste tijd almaar meer mensen dat vaccinatie onnodig is, schadelijk zelfs. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie is die beweging een van de tien belangrijkste bedreigingen voor de volksgezondheid.

Tegenstanders van inenting zijn er altijd geweest. Wie kent er in zijn omgeving niet iemand, die als kind in de jaren vijftig niet gevaccineerd is tegen kinderverlamming en daarvan nu op latere leeftijd de zware gevolgen ondervindt. Polio richtte ravages aan op school. “Maar de laatste jaren zit de antivaccinbeweging in de lift”, zei Heidi Larson, toen ze in april 2019 een eredoctoraat kreeg van de Universiteit Antwerpen. Larson doet in Londen aan het Instituut voor Tropische Geneeskunde onderzoek naar het fenomeen van de *antivaxxers*, zoals dat in de Angelsaksische wereld heet.

Groeiende tegenkanting

Precies in de Verenigde Staten neemt het aantal mensen, dat weigert om zichzelf én hun kinderen te laten inenten exponentieel toe. Die sceptici krijgen bijval van niet de minsten. Voor hij het tot president schopte, heeft Donald Trump verscheidene keren op Twitter beweerd dat inenting tot autisme leidt. “Gezond kind gaat naar de dokter, krijgt heel wat vaccins toegediend, voelt zich niet goed en ... autisme! Veel gevallen!”. Wetenschappelijke nonsens, die ook in België verspreid raakt. Onlangs heeft een dokter op VTM diezelfde ongefundeerde mening geventileerd. Ook in Frankrijk heeft de antivaccinbeweging de wind in de zeilen. Nergens anders is het wantrouwen zo groot, blijkt uit een peiling van Gallup in 2018.

Uit een enquête in het gezondheidsmagazine *Bodytalk* van 2018 blijkt dat in België ongeveer twee procent van de ondervraagden radicaal tegen iedere vorm van inenting gekant is. De Antwerpse hoogleraar vaccinologie Pierre van Damme ziet dat overeenkomen met wat eerder in Vlaanderen vastgesteld is, ongeveer één procent. Grof berekend zijn dat wel zo’n 50.000 Vlamingen, die zichzelf en hun kinderen niet in willen laten enten. Vooral jongeren aarzelen.

Redenen

“Er spelen zowel politieke als religieuze en historische redenen”, stelt Larson. In de VS weigeren gelovigen om in te gaan tegen Gods wil en te accepteren wat de staat oplegt. Franse wetenschappers onderscheiden andere factoren. Het wantrouwen in de farmaceutische nijverheid is er gegroeid door schandalen als met het geneesmiddel tegen diabetes Mediator, dat onterecht op de markt gebracht is als zijnde behulpzaam bij een vermageringskuur. De Fransen zijn bovendien notoire dwarsliggers, lezen we, en net in kringen die oppositie voeren tegen het beleid, de gele hesjes bijvoorbeeld, vindt ook het verzet tegen gedwongen inentingen het meest gehoor.

Congo is een specifiek geval. Tijdens de laatste Ebolacrisis in het oosten van het land is er geëxperimenteerd met een nieuw vaccin van het Amerikaanse farmaciebedrijf Merck.

Maar het wantrouwen bij de mensen is groot. Ze merken dat wie er ingeënt is soms toch Ebola oploopt. Voor hen zijn de gezondheidscentra een soort van knekelhuis, omdat ze flink wat patiënten dood naar buiten zien dragen. Erger nog, het idee leeft dat de regering, met wie ze al jarenlang in conflict verkeren, het virus gebruikt om de bevolking uit te roeien.

Verplichting of niet

In België is er één inenting verplicht, tegen polio. Ze beschermt ook tegen vijf andere ziektes, zoals difterie, tetanus en hepatitis B, gemeenzaam bekend als geelzucht. Volgens de cijfers van *Kind en Gezin* zijn 89,8 procent van de kinderen minstens gedeeltelijk gevaccineerd. Dat cijfer is hoog genoeg om nieuwe gevallen van kinderverlamming uit te sluiten. Maar elk jaar zijn er dus jonge ouders, van wie het dossier naar het parket gaat omdat ze zich onttrekken aan hun wettelijke plicht.

De vrijwillige prik tegen mazelen, die ook beschermt tegen bof en rubella, gemeenzaam bekend als rodehond, haalt een vaccinatiegraad van 95 procent. Hoog genoeg voor *Kind en Gezin*, dat het daarom bij doorgedreven informatieverstrekking via uiteenlopende kanalen houdt. De snelle verspreiding van het coronavirus indachtig zegt Van Damme: “We moeten vanachter onze labtafels vandaan komen om de mensen het belang van vaccineren duidelijk te maken”. In andere landen gaan ze



DE GERUCHTENMOLEN STOPPEN IS BIJZONDER LASTIG. HET HELPT OM PLAATSELIJKE LEIDERS EN LEDEN VAN DE GEMEENSCHAP IN WIE DE BEVOLKING VERTROUWEN HEEFT, BIJ DE CAMPAGNE TE BETREKKEN.

verder. In de stad New York is de prik tegen mazelen sinds april 2019 verplicht. Vanaf maart dit jaar geldt dat ook in Duitsland. Mazelen zijn wereldwijd in opmars. In Congo zijn er in 2019 meer dan zesduizend mensen aan die ziekte gestorven.

De toediening afdwingen met een wettelijke verordening leidt niet altijd tot een hoge vaccinatiegraad. Het kan mensen tegen de praktijk in het harnas jagen. In Frankrijk is de maatregel wel genomen, omdat de dekkingsgraad er te laag was. Het aantal verplichte vaccins voor kinderen is er in 2018 opgetrokken van drie naar elf, nadat een jury van professionele gezondheidswerkers en een van burgers zich gebogen hadden over een opiniepeiling bij de bevolking. In Finland is het vertrouwen dermate groot dat ze er zonder enige vorm van verplichting aan een dekking van ruim 95 procent komen. Een voorbeeld van Nobelprijswinnaar Economie, Esther Duflo:

nadat Indiërs een zak *dal* gekregen hadden, gedroogde peulvruchten, lieten er zich zes keer meer inenten!

Remedies

“De groep echte *antivaxxers* is erg klein”, zeggen ze bij *Kind en Gezin*. Maar dat ze wat moeten doen om jongeren uit hun invloedssfeer te houden, dat spreekt. Met de groeiende groep twijfelende ouders heeft het internet veel te maken. “Slecht nieuws verspreidt zich makkelijk via de sociale media, dat vergt een res-

ponsabilisering van Facebook”, vindt Dr. Veerle Vekeman. Wanneer u *vaccination* intikt, zou Google u tegenwoordig eerst op de site van de Wereldgezondheidsorganisatie moeten brengen. Als je de proef op de som neemt, krijgt Wikipedia toch voorrang.

“De geruchtenmolen stoppen is bijzonder lastig”, legde Larson me uit. De les die ze uit de situatie in Congo trekt: het helpt om plaatselijke leiders en leden van de gemeenschap, in wie de bevolking vertrouwen heeft, bij de campagne te betrekken. Tot slot zou het ook mooi zijn als de Orde van Geneesheren charlatans in haar rangen tot de orde roept.

Wanneer u dit leest, staat eind april de Europese vaccinatiweek voor de deur. Kinkhoest, mazelen, trekt u het na? ◆

WAAR MEN KOMT
LANGS VLAAMSE
WEGEN, OVERAL KOM
JE INTERESSANTE
BEWONERS TEGEN.

OKRA-MAGAZINE
GEEFT JE ELKE MAAND
EEN KIJK OP EEN
VLAAMSE WEG EN
MAAKT EEN PRAATJE
MET WIE ER WOONT.

LANGS VLAAMSE WEGEN

JOS EYKENS
HOUDT VAN
HET GROEN
EN VAN HET
HENGELN

“DE NATUUR
GEEFT MIJ

Kracht”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

In het westen van Limburg ligt het Schulensmeer. Aan de oevers van dit vrij jonge meer – het werd gegraven in de jaren zeventig – is Jos Eykens vaak terug te vinden. De actieve hengelaar brengt er zijn passie over op kinderen en jongeren. Met zijn andere passie, die voor de natuur, wist Jos zijn vrouw Greta Pans aan te steken.

Vandaag treffen we Jos in zijn woning aan de Korpsestraat in Donk, een deelgemeente van Herk-de-Stad. Bij Greta's zelfgebakken wafels toont Jos het tijdschrift van de Verenigde Vissers Schulens Meer, waarvan hij de voorzitter is. In een van de artikels analyseert Jos de vissen die de clubleden het afgelopen jaar bij elkaar hengelden. Ook met de vrijwilligers van de vissenwerkgroep van het Netwerk Natuuronderzoek analyseert Jos het Limburgse visbestand. Twintig keer per jaar trekken ze erop uit om de vis in de Limburgse waterlopen te monitoren. Hengelen draait voor Jos niet enkel om wat hij aan de haak slaat. "Die interesse groeide doorheen de jaren. Ofwel kan je vissen en doe je daar verder niets mee. Ofwel verzamel je die gegevens en stel je ze ter beschikking. Da's een soort burgerwetenschap, aanvullend op wat de wetenschappers van de overheid doen. Ons werk wordt geapprecieerd. Ik doe het ook omdat ik vind dat de vissen niet meetellen binnen het natuurbeheer. Vissen zijn altijd het eerste slachtoffer. Dat vind ik een spijtige zaak. Veel verloederde vijvers worden natuurvriendelijk heringericht, maar er zijn geen vissen. Toch heeft de vis zijn functie in het ecosysteem."

Met de paplepel

"Ik hengel van kleins af aan, het werd me met de paplepel ingegeven. Mijn grootvader, mijn vader, een van mijn broers, het zijn of waren allemaal hengelaars. Nu bestaat dat haast niet meer, dat het hengelen wordt doorgegeven van vader op zoon of dochter. Daarom doe ik het binnen onze vereniging. De stad Halen organiseert elk jaar sportclubkennismakingsdagen voor de scholen. Wij laten kinderen dan hengelen op een

vijver. En elk jaar hoor ik achteraf dat het vissen het plezierigste was van alle sporten. We organiseren ook twee jeugdkampen in de grote vakantie. Dan leren we kinderen een week lang de basistechnieken aan.

Sommige kinderen doen elk jaar mee, die kijken ernaar uit. Zij kunnen zich haast helemaal zelf behelpen als visser. Er zijn ook jongeren bij met autisme. Hengelen gaat hen prima af. Het werkt therapeutisch, da's wetenschappelijk bewezen. We organiseren vier keer per jaar een dagje hengelen voor mensen met een handicap. Je kan niet geloven welke dankbaarheid je terugkrijgt van die mensen of van de kinderen en hun ouders. Zo'n kamp is voor ons geen school. We doen het op een speelse manier. Zo kan je jongeren enthousiasmeren. Het gaat niet enkel om het hengelen. We doen ook aan educatie over het waterleven. Ik stond 25 jaar in het technisch onderwijs in Genk. Dat helpt om kinderen in te schatten."

Hand in hand

Natuurbeschermers en hengelaars treden wel eens met elkaar in conflict, een beetje zoals dat ook met jagers gaat. Maar Jos ziet het helemaal anders. "In de statuten van onze vereniging staat dat hengelen een vorm van natuurbeleving is. Voor mij gaan natuurbeleving en hengelen altijd hand in hand. Een bezeten hengelaar heeft niet enkel oog voor wat hij vangt, maar ook voor wat rond hem gebeurt. Als ik lesgeef over het waterecosysteem

binnen de natuurgidsenopleiding, dan probeer ik de samenhang tussen natuur en vissen in de verf te zetten. Want de vissen en de amfibieën hebben ook een functie. Dat vergeten heel veel mensen, ze weten niet wat er in het water omgaat." Dat laatste weet Jos uiteraard wel als geen ander. Hij is dan ook goed geplaatst om de staat van de

Limburgse onderwaternatuur op te maken. "Naar mijn gevoel gaat het niet zo goed met de vissen, vooral niet in de kleine waterloopjes. Waarom?

Omdat in de zomer die beekjes te weinig water hebben of zelfs uitdrogen. Dat is een groot probleem. Na twee opeenvolgende droge zomers daalt de waterspiegel. We stellen daarom voor om in de zomer een minimum waterpeil na te streven, zonder dat er in de winter overstromingen komen. Ik denk wel dat dat ervan zal komen. De waterkwaliteit is de laatste jaren over het algemeen gestegen, maar we komen ook watertjes tegen die in een zeer bedenkelijke staat verkeren. Sommige zijn een open riool, door de grachten die er ongezuiverd in uitkomen of door overstort. Dat wordt nu wel met mondjesmaat aangepakt."

Orchideeën zoeken in Oostenrijk

De passie voor de natuur gaat verder dan het *bronsgroen eikenhout* van Limburg. Jos haalt enkele fotoboeken boven, met kleurrijke foto's van prachtige bloemen. "De bergflora! Daarin heb ik haar meegesleurd", knikt Jos lachend naar zijn vrouw Greta. "Die interesse is gegroeid uit de natuurgidsencursus die ik zelf

"VEEL VERLOEDERDE VIJVERS
WORDEN NATUURVRIENDELIJK
HERINGERICHT, MAAR ER ZIJN
GEEN VISSEN."





"HENGELN WERKT
THERAPEUTISCH,
DA'S WETENSCHAPPELIJK
BEWEZEN."

>> volgde. Eerst ging ik elke zondag planten determineren. Later trokken we al eens een verlengd weekend naar de Argonne, in Noord-Frankrijk. Die streek is bekend om de orchideeën. Daarna gingen we naar de Alpen in Oostenrijk en kregen we de microbe te pakken. Nu gaan we elk jaar naar het dorp Tobadill. Da's een uniek gebied voor wilde orchideeën. Al hebben we ook oog voor andere bloemen, paddenstoelen en vlinders. De meeste mensen kennen die streek als skigebied. Maar ze weten niet dat de weiden waarover ze skiën in de zomer vol bloemenpracht staan. Ook de lokale bevolking kende daar niet veel van, maar ik heb er al velen aangestoken. Ze hebben daar nu enkele van onze fotoboeken. De man bij wie we altijd verblijven is

daarmee naar de burgemeester gegaan. Hij vindt dat er ook reclame moet worden gemaakt voor de natuur in de zomer, niet enkel voor het skiën. En ik merk dat er nu ook in de zomer rondleidingen zijn met natuurgidsen."

Spanning en ontspanning

Als de Oostenrijkse bergweides het Walhalla voor de orchideeën liefhebber leken, dan ontdekten Jos en Greta drie jaar geleden nog een straffer staaltje bloemenpracht. "We deden een begeleide orchideeënvakantie in de streek van Toulouse. In Oostenrijk heb je 28 soorten, maar daar zijn het er wel 65! Kijk hoe mooi die vlinderorchis is", wijst Jos een van de foto's in het boek aan. "Voor ons is die zoektocht spanning en ont-

spanning tegelijk. Een soort ontdekken die we nog nooit eerder zagen, dat geeft voldoening." "En niet alleen die nieuwe soorten", vindt Greta. "Weet je nog, die weide met al die vlinderorchissen?" "Ja, dat weiland met tienduizenden bloemen. Niet te schatten!"

"Ik geloof in de kracht van de natuur", besluit Jos. "Die geeft mij ook kracht. Doe ik een wandeling en zie ik een bloem hier, een plant daar of een vogel ginder, dan is dat ook plezant. 't Moet niet altijd spectaculair of speciaal zijn." ■

HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN 'DIKKE-MERCI-METER' LISA DEL BO

“ZOVEEL OM MERCI VOOR TE ZEGGEN.”

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto LISA DEL BO

‘Dankbaarheid’, dat voelde de Limburgse zangeres Lisa del Bo toen OKRA haar vroeg om het meterschap op te nemen van de Week van de Dikke Merci. Lisa: “Er is zoveel om merci voor te zeggen. Maar we doen het zo weinig. Dankbaarheid is niet aangeboren, we moeten het allemaal leren. En daar zet ik graag mee mijn schouders onder.”

Rust in mijn hoofd

“Ik lees wel eens een boek in functie van hoe ik me voel. Vandaag is dat *‘De dingen die je alleen ziet als je er de tijd voor neemt’* van de boeddhistische monnik Haemin Sunim. Ik leerde de auteur kennen op sociale media. Mensen die met een levensvraag zitten, vragen hem om raad. Elke keer geeft hij een treffend antwoord, herkenbaar en in een klare taal. In 2017 bundelde hij die wijsheden in een boek. Ik lees het omdat ik op dit moment nood heb aan wat rust in mijn hoofd. Zo kom ik ook vaak terug bij wat de protestantse predikant Norman Vincent Peale schreef over de kracht van positief denken. Dat boek heb ik al vaak uitgeleend en niet teruggekregen. Dus koop ik het telkens opnieuw. Maar evengoed geniet ik van een spannende thriller of een mooi liefdesverhaal. De boeken van Santa Montefiore zijn meesterwerken, met prachtige natuurbeschrijvingen erbovenop.”

De mens achter de kunstenaar

“Kunst begrijpen vraagt tijd en aandacht. Ik vrees dat mijn geest daarvoor te gejaagd is. Ik zie eerder de mens achter de kunstenaar. En hoe hij of zij in het leven stond. Ik heb veel gehad aan de Poolse schilder en fotograaf Paul Sochacki. Hoe hij de foto- en schilderkunst liet smelten, dat boeide me enorm. Helaas is hij er niet meer en daar-

mee zijn mijn echtgenoot en ik ook een van onze beste vrienden kwijt. Ik hield van hem en van wat hij deed, omdat hij met zoveel liefde zijn werk kon blijven uitleggen. Wat mijn favoriet museum is? Met stip op één, het Louvre in Parijs. Ik geniet er telkens van de rust en de schoonheid. Het is een gebouw dat op zichzelf kan bestaan, zelfs als het leeg zou zijn.”

Gedragen door mijn geloof

“Zingen deed ik al toen ik veertien was. In die tijd was de film *Jesus Christ Superstar* erg populair en toen ik werd gevraagd voor een huwelijksmis van vrienden van de KSA, zong ik voor het eerst *‘I don’t know how to love him’*. Ik voelde meteen dat de tekst me lag en ik ben het blijven zingen. Nog altijd is mijn geloof sterk aanwezig in mijn repertoire. Met mijn nieuwste concertreeks *Lisa Gelooft* ervaar ik dat ik mensen daarmee blij kan maken. Ik voel me dan echt gedragen en dat geeft me tegelijk energie en rust.

Als ik zelf niet zing, pik ik graag een concert van Bart Herman mee. Hij heeft trouwens enkele nummers geschreven voor *Lisa Gelooft*. Ik luister graag naar collega’s. Het is een vorm van appreciatie voor wat anderen doen.”

Italiaanse flair

“Na een concert strijken we vaak neer bij *Da Franco*, een Italiaans



restaurantje in Bilzen. Het is er wat chaotisch, alsof je in een film terecht komt. Zijn peperoncino met prei en scampi’s is

heerlijk. Ik ben geen grote eter maar van het stoofvlees met frietjes zoals mijn moeder dat klaarmaakte, kon ik best een flinke portie verorberen. Zelf ben ik geen keukenprinses, ik wou dat ik dat beter kon. Weet je welk talent ik echt mis? Wat mijn kapster klaarspeelt met mijn haar. Mocht ik het zelf kunnen brushen zoals zij dat doet, het zou me veel tijd besparen!”

Info: Volg de concertagenda van *Lisa Gelooft* op Facebook.



10 OM NIET TE MISSEN



1 PLAYGROUND FOTOTENTOONSTELLING

Project PLAYGROUND is één grote ode aan het spel. Doorheen een reeks expo's en via open dialoog met verschillende partners wil PLAYGROUND nadenken over hoe we in de toekomst een natuurlijke spel- en speelomgeving in de stad kunnen creëren. De Nederlandse topfotografe Carla Kogelman verbleef drie maanden in Hasselt en verkende de stad met een frisse, ontwapenende blik. Ze trok rond en richtte haar lens op alle mogelijke spelscènes. Het resultaat van haar expeditie is een indringende expo met meer dan 120 foto's van spel- en speelmomenten.

Nog tot 31 mei in de grote zaal van het Cultureel Centrum van Hasselt. Toegang gratis.

2 EXPO FLORALIËN 2020

Tijdens Floraliën 2020 doen echte bloemen en planten hun intrede in het Huis van Alijn. Ontdek in elke museumkamer het verhaal en de symboliek achter de bloemen en planten die ons dagelijks leven kleuren. Bloemen bieden troost, wensen geluk en fleuren het leven op. Ze zijn er soms onopvallend of juist heel prominent. Door hun grote symbolische waarde spelen ze een belangrijke rol in onze gewoontes, tradities en rituelen.



*Expo van 1 mei tot 10 mei 2020. Huis van Alijn, Kraanlei 65, 9000 Gent
Info en tickets: www.huisvanalijn.be; 09 235 38 00, info@huisvanalijn.be
> We mogen 5 duotickets weggeven, zie pag. 70*



3 HEEREN, VERTREKT! IN DE KOP VAN DE KOERS'

Deze expo focust op hoe renners, hun entourage en supporters de koers beleven. De emoties die in en naast de koers naar boven komen, spelen daarin een erg belangrijke rol. De expo is opgebouwd rond het leven van vijf hoofdpersonages. Proef de overwinningsroes van Roger Decock in Parijs-Nice 1951 en doorsta de angsten van de legendarische wielerdokter Yvan Vanmol na de beruchte valpartij van Johan Museeuw. Net als bij Corinne Poulidor, staat ook het hart van de bezoekers eventjes stil bij de inzinking van Mathieu van der Poel op het jongste WK. Tot slot maken alle koersliefhebbers kennis met het verhaal van wielerkoppel Louis Vervaeke en Astrid Collinge.

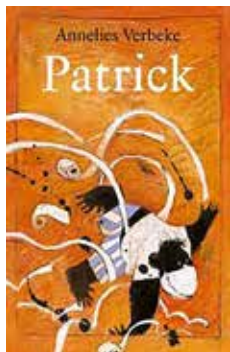
Expo nog tot 26 juli in de Sint-Pietersabdij, St-Pietersplein 9, Gent - Info & tickets: 09 266 85 00 of historischehuizen@stad.gent



4 FIGHTERS – SAM DILLEMANS

Sinds 2016 exposeert Sam Dillemans in zijn eigen tentoonstellingsruimte in Antwerpen. Onder de noemer FIGHTERS stelt hij sinds oktober 2019 zijn bejubelde boksters tentoon. Bestaande schilderijen werden aangevuld met recentere tekeningen van atleten uit andere sportdisciplines, zoals Nafi Thiam, Michael Phelps en Rik Coppens.

*Nog tot en met 7 juni in Tentoonstellingsruimte Sam Dillemans (Eggestraat 2, Antwerpen) op woensdag, zaterdag en zondag van 14 u. tot 18
> Win een ticket, zie pag. 70*



5 PATRICK
Het eerste kinderboek van Annelies Verbeke is een mooie en gelaagde novelle over waarheid en verzinnsels. Ze laat de lezer meekijken in hoofden van drie kinderen die erg nieuwsgierig zijn naar elkaar. Katinka logeert in de vakantie bij haar opa. Daar zijn twee buurkinderen die ze graag wil leren kennen. Een boek dat aanzet tot nadenken en filosoferen: over vriendschap, eerlijkheid en verbeelding.

Patrick, Annelies Verbeke, 9,99 euro, Uitgeverij Querido
> WIN een exemplaar zie pag. 70



6 DEMONEN-BOEK
Demonen gaat over onze angst voor het kwaad. 57 beklemmende archetypische volksverhalen uit 45 cultuurgroepen voeren ons naar de bronnen van de angst. Ze jagen de daver op het lijf, maar houden ook een spiegel voor, want de akeligste demonen huizen in onszelf. Hoe weerzinwekkend al die duivels, djinns en vampiers ook lijken, ze zijn tegelijk diepmenselijk.

Demonen, Marita de Sterck en Jonas Thys, 24,50 euro, Uitgeverij Polis.
> WIN een exemplaar zie pag. 70

8 MY BRILLIANT FRIEND
Deze serie is de verfilming van de immens populaire roman De Geniale Vriendin van Elena Ferrante. My Brilliant Friend toont de evolutie van de levenslange vriendschap tussen twee Italiaanse vrouwen, Elena en Lila, vanaf hun kindertijd in het Napels van de jaren 50. Wanneer de belangrijkste vriendin in haar leven spoorloos verdwijnt, zet Elena Greco, een inmiddels bejaarde vrouw ondergedompeld in een huis vol boeken, haar computer aan en begint het verhaal van hun vriendschap te schrijven.

DVD, My brilliant Friend, 19,99 euro, Lumière series.
> WIN een exemplaar zie pag. 70



7 DE KINDERTREIN
De zevenjarige Amerigo volgt zijn moeder door de verwoeste straten van Napels. Als ze aankomen bij het treinstation ziet hij duizenden kinderen. Ze worden in een trein geduwd en moeders zwaaien ze uit. Samen met duizenden andere kinderen vertrekt hij naar het rijkere noorden van Italië om een paar maanden in een pleeggezin door te brengen. Ook al is hij aanvankelijk angstig en voelt hij zich compleet verloren, na een tijdje begint hij zijn nieuwe gezin te waarderen. Als hij na drie gelukkige maanden terugkeert naar Napels, voelt zijn thuis anders. Minder warm, minder veilig. Wanneer zijn moeder zijn dierbare viool verkoopt, besluit hij terug te gaan naar zijn betere leven.

De Kindertrein, Viola Ardone, 20,99 euro, Xander Uitgevers.
> WIN een exemplaar zie pag. 54



9 HIER IS ALLES VEILIG
Na een noodkreet van haar stiefzoon Immanuel, die ze 10 jaar niet heeft gezien, vertrekt arts Lydia naar Israël. Daar aangekomen blijkt ze te laat. Er rest haar niets anders dan door te reizen, op zoek naar wie haar zoon is geworden. In de ontmoetingen met zijn vriendin, vader en toevallige passanten reconstrueert Lydia het leven van een jongen in het leger die verstrikt raakte in een werkelijkheid groter dan hijzelf. Dit boek is een aangrijpende roadtrip door een land onder hoogspanning.

Hier is alles veilig, Anneleen Van Offel, Uitgeverij Lebowski, 21,99 euro
> Win een exemplaar, zie pag. 70



10 WAAR MIJN VRIENDEN WONEN
Er is een school, een café, een huis op een hoek, een kleine speeltuin. Er zijn wolkenkrabbers, en enkele bomen. En er is een jongetje, dat over zijn vrienden mijmert. Zijn boezemvrienden. Hun achternamen kent hij niet, of is hij vergeten. Maar goeie vrienden hebben geen achternaam. Ze hebben een adres... In dit betoverende prentenboek is het heerlijk verdwalen tussen vreemde en herkenbare gebouwen, tussen verlangen en eenzaamheid, tussen mensen van allerlei slag...

Waar mijn vrienden wonen, Violeta Lopiz & Claudio Thebas, 18,50 euro, Willems Uitgevers.
> WIN een exemplaar zie pag. 70

DE WERKELIJKHEID VAN DICHTER EN FOTOGRAAF

Philip Hoorne

Tekst SUZANNE ANTONIS // Foto VIOLET CORBETT BROCK

Zegt één beeld meer dan duizend woorden? Voor dichter en fotograaf Philip Hoorne (55) kunnen ze perfect naast elkaar bestaan. *Het dikke meisje en de ziener* verscheen vorig jaar als zijn zevende poëziebundel, de tentoonstelling *Reality and Beyond* in Brugge en Roeselare is zijn eerste wapenfeit als fotograaf. Philip: "Zowel in mijn poëzie als in mijn fotografie speel ik met de werkelijkheid. Ik zet ze naar mijn hand, leef me erop uit en vervorm ze tot er een nieuwe wereld ontstaat."

"De liefde voor taal zat er al van jongs af in. We woonden thuis in Wevelgem tegenover de bibliotheek. Ik vond het heerlijk om boeken te kunnen halen, wanneer ik maar wilde. Ik was veeleer een schuchter kind, een dromer die een eigen fantasiewereld creëerde. Dat moet zeker de basis geweest zijn van mijn latere creatieve interesses. Zelf gaan schrijven is pas rond mijn 35 jaar gekomen. Maar met zeven poëziebundels heb ik inmiddels wel bijgebeend. Ik lees nog altijd veel poëzie en verdiep me ook graag in essays die over poëzie zijn geschreven. Herman de Coninck was daar een meester in. Poëzie start voor mij met een idee, een beeld of een versregel en dan komt het mirakel dat een wit blad gevuld raakt zonder dat je weet waar het allemaal vandaan komt. Dat is de magie van een gedicht."

Reality and Beyond

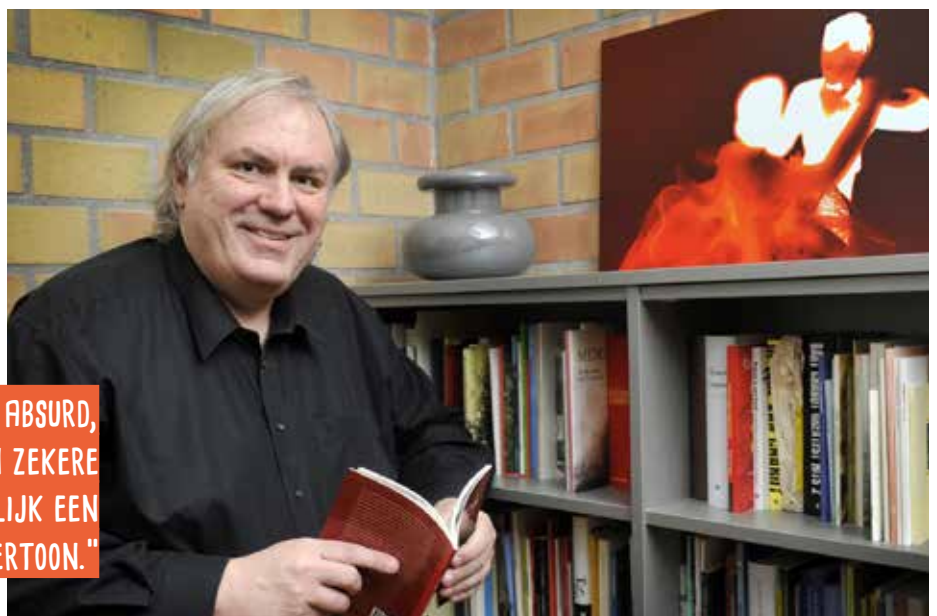
"Fotografie is veel later in mijn leven gekomen. Zeven jaar geleden startte ik met een opleiding, met één avond in de week vier uren les en dat zes jaar lang. Naast mijn job bij de Christelijke Mutualiteit van Zuid-West-Vlaanderen waren dat best lange dagen. Maar ik

vind het enorm boeiend, zowel het technische aspect van sluitertijd, diafragma en ISO-waarde als je creatief kunnen uitleven met beelden. Niet dat ik met dure apparatuur door landschappen trek, dat laat ik over aan professionals die dat veel beter kunnen dan ik. Ik geniet ervan om de wereld rondom mij te bekijken en vast te leggen wat ik bijzonder vind. Daarna komt voor mij het echte werk. Dan ga ik de gemaakte beelden met bewerkingsprogramma's te lijf zodat het een andere werkelijkheid wordt. Je kan daar eindeloos ver in gaan, maar ik wil wel dat het oorspronkelijke beeld herkenbaar blijft. Wanneer het klaar is, voel ik elke keer weer hoe graag ik ook schilder was geworden. Mijn gedichten zijn veeleer absurd, grappig en van een

zekere lichtheid met tegelijk een tragische ondertoon. Ze zeggen me wel eens dat mijn stem uniek is en die kwaliteit probeer ik ook in mijn foto's te leggen. Met het ouder worden stel ik vast dat ik met een andere blik naar de wereld kijk. Misschien ben ik milder geworden. Ik probeer de dingen die mij zorgen baren te relativiseren en mijn eigen kleine wereld op orde te houden. Maar wat daarbuiten leeft, de grote buitenwereld, die gaat er niet echt op vooruit. In wat ik doe, hoed ik me echter voor al te veel maatschappijkritiek. Literatuur en fotografie moeten boven het gedoe van het dagelijkse leven staan." ♦

Info:

Tentoonstelling *Reality and Beyond* was in maart 2020 te zien bij Vormingplus Brugge en is in april 2020 in cultuurcafé K-Trolle, Scharestraat 20 in Roeselare, open vrijdag-zaterdag-zondag van 16 tot 24 uur.



"MIJN GEDICHTEN ZIJN ABSURD, GRAPPIG EN VAN EEN ZEKERE LICHTHEID MET TEGELIJK EEN TRAGISCHE ONDERTOON."

Maxxo modules is een onderdeel van Martin Vandereydt Groep. Door zijn jarenlange ervaring in de (houtskelet)bouwsector, begrijpt zaakvoerder Martin Vandereydt als geen ander de groeiende behoeftes binnen onze samenleving.

Denk maar aan thuiswerk, vergrijzing, nieuw samengestelde gezinnen, maar ook jonge starters die graag hun eigen stekje willen.

Voor ieders behoefte bieden onze Maxxo modules **dé ideale oplossing!**

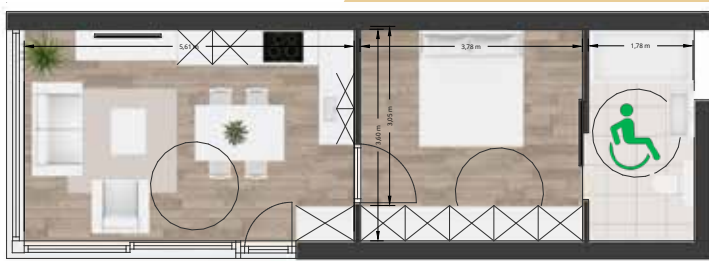
Een Maxxo module is een verplaatsbaar, stapelbaar en uitbreidbaar woningbouwelement dat zowel losstaand als gekoppeld aan de woning geplaatst kan worden. Deze **duurzame** modules bieden niet enkel **wooncomfort**, maar zijn daarenboven opgesteld volgens het **BEN-principe** (bijna-energie neutraal), worden gemaakt volgens een ETA-gecertificeerd bouwsysteem en met materialen die brandwerend zijn tot en met 90 minuten.



Uiteraard voldoen ze aan de wettelijke normen. Om de plaatsingstijd tot een absoluut minimum te beperken, wordt elke module zorgvuldig in het atelier geprefabriceerd en volgens jouw smaak ingericht. Niet enkel de wanden, maar ook de vloer, het dak, elektriciteit, badkamer, keuken... Dit alles zorgt ervoor dat een Maxxo module onmiddellijk **gebruiksklaar** is na levering en **plaatsing**.

Of het nu gaat om je eigen werkplek, een (rolstoeltoegankelijke) **zorgwoning**, een tuinkamer of atelier, een upgrade van je bestaande woning, een recreatiewoning of tweede verblijf... Comfortabel en luxueus wonen hoeft dus **niet zenuwslopend** en **niet duur** te zijn.

Van productie tot plaatsing... u heeft slechts één aanspreekpartner.



Puzzel en win

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN



Win een overnachting met ontbijt voor 2 personen in de luxeuze B&B Villa Neeckx, Lommel (waarde 170 euro).

Inbegrepen: één overnachting in de Junior Suite met kingsize bed, uitgebreid ontbijt, upgrade naar Master Suite, indien beschikbaar.

Info: Dit uniek gastenverblijf ligt rustig verscholen achter hoge hulsthagen in het centrum van Lommel en op wandelafstand van restaurants en winkels.

In deze originele dokterswoning uit 1890 zal je genieten van de heerlijke suite met ruime badkamer met bad en douche, de Finse sauna, stoombad en greenhouse pool tijdens het seizoen. Gratis Wifi, breedbeeldtv en Netflix. Fietsen en e-bikes kunnen in de omgeving gehuurd worden en ter plaatse droog gestald worden. Alle fiets- en wandelroutes worden gratis beschikbaar gesteld.

B&B Villa Neeckx, Norbert Neeckxlaan 14, 3920 Lommel, www.villaneckx.be, 0475 72 95 77.



Een uitgelezen selectie boeken

- ✕ 5 exemplaren van **De kunst van het ongelukkig zijn**. Dirk De Wachter. Uitgeverij LannooCampus, 19,99 euro.
- ✕ 5 exemplaren van **Zo verliep de tijd die me toegemeten was**. Dirk Van Duppen – Thomas Blommaert, Uitgeverij EPO, 15 euro.
- ✕ 5 exemplaren van **Winterkost**, Jeroen Meus, 19,99 euro, Standaard Uitgeverij
- ✕ 5 exemplaren van **Patrick**, Annelies Verbeke, 9,99 euro, Uitgeverij Querido
- ✕ 5 exemplaren van **Demonen**, volksverhalen, Marita De Sterck en Jonas Thys, 24,50 euro, Uitgeverij Polis
- ✕ 3 exemplaren van **Hier is alles veilig**, Anneleen Van Offel, 21,99 euro, Uitgeverij Lebowski
- ✕ 3 exemplaren van **Waar mijn vrienden wonen**, Violeta Lopiz & Claudio Thebas, 18,50 euro, Willems Uitgevers
- ✕ 5 exemplaren van **De kindertrein**, Viola Ardone, 20,99 euro, Xander Uitgevers



HORIZONTAAL

1 buitenschoolse opvang (afk.) **4** plaats in Frankrijk **9** rokersgerei **14** deel van het gezicht **15** slagader **16** katachtig roofdier **17** lofdicht **18** kledingstuk **20** tweezitsfiets **22** mestreservoir **23** weerkunde (afk.) **25** getekend (afk.) **26** moeilijkheid **28** noordnoordwest (afk.) **30** uitroep van verwondering **35** vogel **36** hoofd van een moskee **38** zeer groot **39** Engels kostschoolstadje **41** kenmerkend **43** wildebeest **44** onbepaald voornaamwoord **46** wreedaard **47** troefnegen **48** voldoende **50** regiment (afk.) **51** kleine munt **52** dameskledingstuk **54** Zuid-Amerikaanse muziek **56** deel van een dorsmachine **61** plaats in Gelderland **64** erepenning **66** grootmoeder **67** van bepaald metaal **68** deel van een molecule **69** gehoororgaan **70** politiemann **71** bedevaartplaats **72** gymnastiektoestel.

VERTICAAL

1 vaartuig **2** reinigingszout **3** vrucht **4** hoofddeksel **5** land in Europa **6** in hoge mate **7** smalle weg **8** bruingeel **9** onderonsje **10** Europese zeestraat **11** tweede letter van het Griekse alfabet **12** slotwoord van gebeden **13** metselspecie **19** aankomstlijn **21** duinvallei **24** onenigheid **26** kadaver **27** land **29** iemand die iets gevaarlijks onderneemt **31** ongeveer (afk.) **32** zanggroep van kloosterlingen **33** kleur **34** larve van de langpootmug **37** zangvogel **40** netto (afk.) **42** stuk noga met chocola **45** slang **49** zonder fouten **51** Amerikaanse spionagedienst (afk.) **53** markt tent **55** deelteken **56** rustteken (muziek) **57** voederbak **58** toespraak **59** voorteken **60** internetlocatie **62** grote loopvogel **63** oud type zeilboot **65** haarkrul.

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

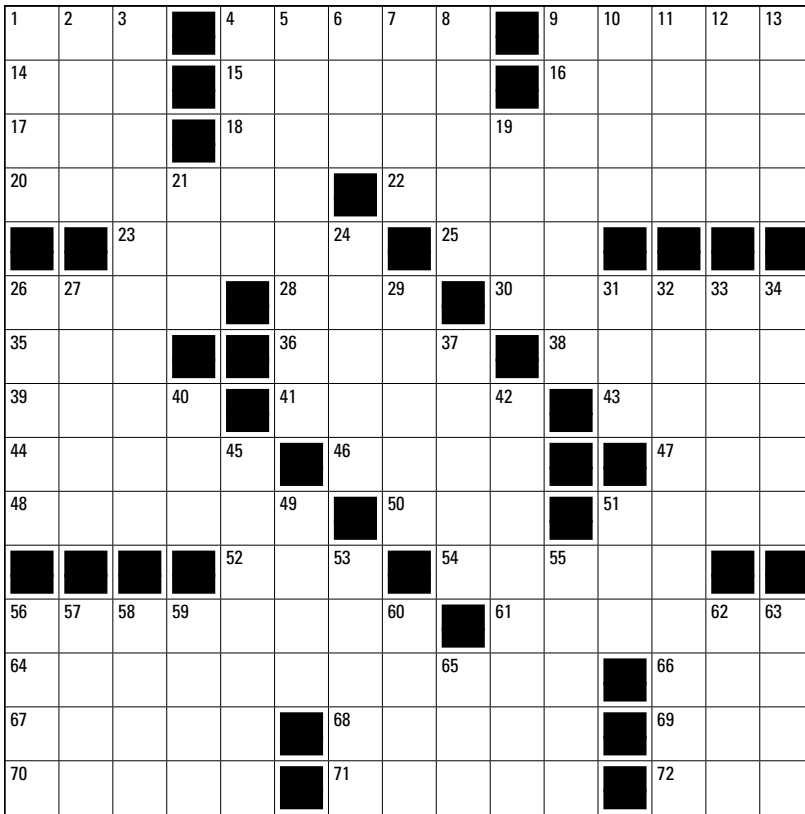
Oplossing kruiswoordraadsel FEBRUARI 2020

Win nog meer prijzen ook voor niet-puzzelaars

EXPO	EXPO	DVD
5 DUOTICKETS	5 DUOTICKETS	5 DUOTICKETS
FLORALIEN HUIS VAN ALIJN	FIGHTERS SAM DILLEMANS	MY BRILLIANT FRIEND

> Stuur voor 30 april een kaartje naar OKRA-magazine, PB40, 1031 Brussel of mail uw naam, adres, lidnummer naar magazine@okra.be. Vermeld ook naar welk duoticket je voorkeur gaat.

Veel geluk.



OPLOSSING KRUISWOORD APRIL 2020

53	29	41	64	13	11	38	21
----	----	----	----	----	----	----	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur boek:

Schiftingsvraag:

Hoe heet het grootste avonturenbos van Vlaanderen?

sterk in je
schoenen

TORFS

Profiteer
van
**10%
korting***
op onze dames- en
herencollectie
t.e.m. 15/06/2020

Niet cumuleerbaar met andere kortingen. Algemene
actievoorwaarden op torfs.be/actie.



9 981230 000972

ONLINE VOUCHERCODE
VOOR WWW.TORFS.BE

9VLA7-A6V2-Y8R2

TIJDENS EEN ROMANTISCHE KOMEDIE HOU IK HET NIET DROOG



Urineverlies kan iedereen overkomen

Lees er alles over op cm.be/incontinentie.

CM. Jouw gezondheidsfonds.



CM. Hoe gaat het met u?