

MAANDBLAD VAN OKRA, VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS • APRIL 2022 • JAARGANG 55 NR. 3

WWW.OKRA.BE @OKRAVZW OKRAVZW

**okra**  
trefpunt 55+

# magazine

LYDIA LAEREMANS.  
DRIE KEER MANTELZORGER

'WE HEBBEN EEN HEEL  
GOED SOCIAAL SYSTEEM.  
MAAR HET ZORGLANDSCHAP IN  
BELGIË ZIT ZEER INGEWIKKELD  
IN ELKAAR. ER IS ENORM  
VEEL ADMINISTRATIE MEE  
GEMOEID.'

8 DOKTER LUC SWINNEN  
OVER ZIJN BOEK'  
ACTIVEER JE NERVUS  
VAGUS'

12 SOCIOLOGE LEEN  
HEYLEN OVER  
ONDERZOEK ROND  
EENZAAMHEID

49 LINE DEWILDE  
VERDEDIGT  
SLACHTOFFERS VAN  
ZWARE ONGEVALLEN OF  
MEDISCHE FOUTEN

# "MIJN DOCHTER EEN BEUGEL? ... OF IK EEN IMPLANTAAT?"

TOT  
**€1.050**

BIJ ORTHODONTIE  
VOOR KINDEREN

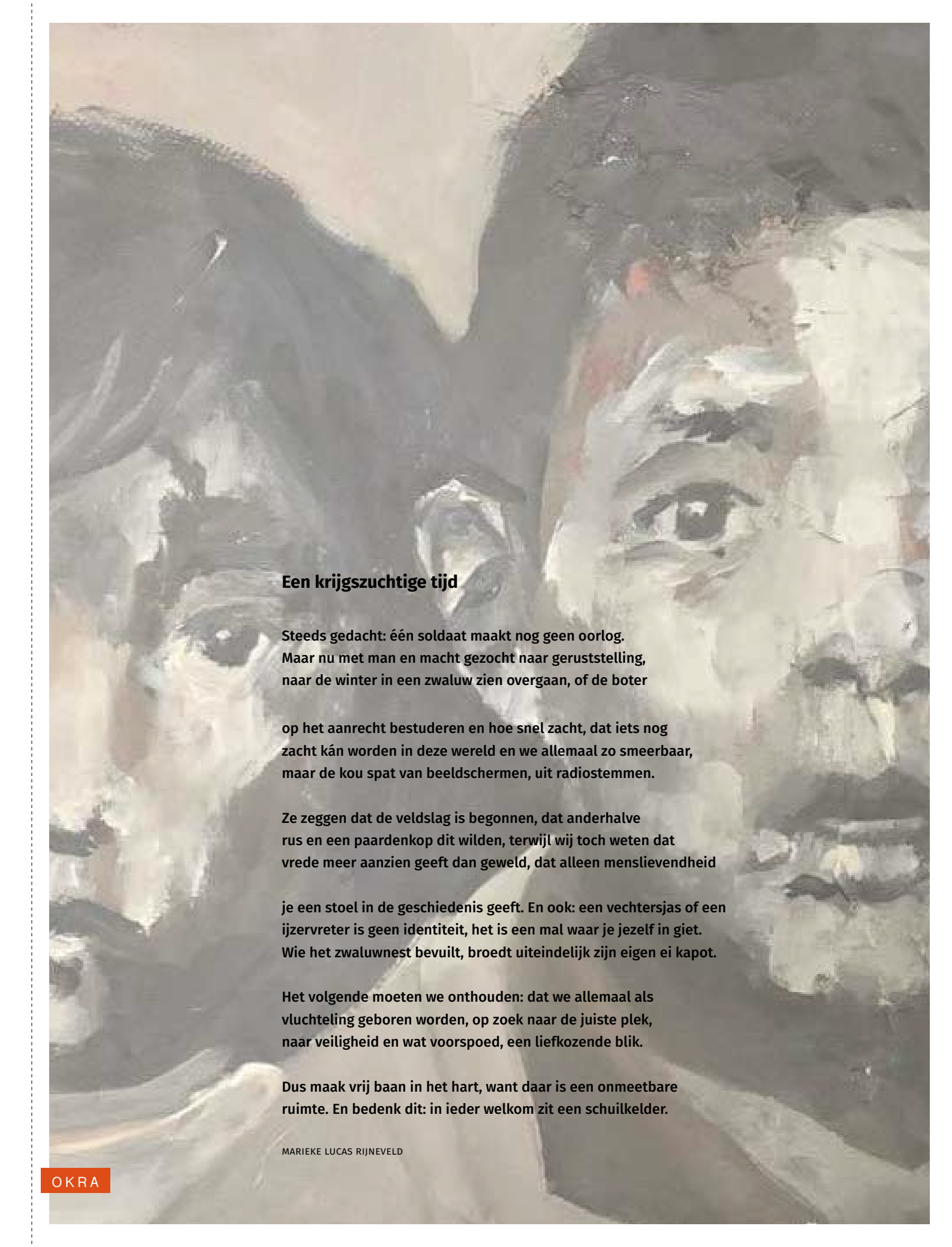
TOT  
**€1.050**

VOOR TANDPROTHESES  
EN -IMPLANTATEN

CM kiest volop voor jouw gezondheid. Zo hoeft  
jij niet te kiezen. Ontdek al onze gezondheids-  
voordelen op [cm.be/debestekeuze](https://cm.be/debestekeuze).



CM. Jouw gezondheidsfonds.



## Een krijgszuchtige tijd

Steeds gedacht: één soldaat maakt nog geen oorlog.  
Maar nu met man en macht gezocht naar geruststelling,  
naar de winter in een zwaluw zien overgaan, of de boter

op het aanrecht bestuderen en hoe snel zacht, dat iets nog  
zacht k n worden in deze wereld en we allemaal zo smeerbaar,  
maar de kou spat van beeldschermen, uit radiostemmen.

Ze zeggen dat de veldslag is begonnen, dat anderhalve  
rus en een paardenkop dit wilden, terwijl wij toch weten dat  
vrede meer aanzien geeft dan geweld, dat alleen menslievendheid

je een stoel in de geschiedenis geeft. En ook: een vechtersjas of een  
ijzervreter is geen identiteit, het is een mal waar je jezelf in giet.  
Wie het zwaluwnest bevuilt, broedt uiteindelijk zijn eigen ei kapot.

Het volgende moeten we onthouden: dat we allemaal als  
vluchteling geboren worden, op zoek naar de juiste plek,  
naar veiligheid en wat voorspoed, een liefkozende blik.

Dus maak vrij baan in het hart, want daar is een onmeetbare  
ruimte. En bedenk dit: in ieder welkom zit een schuilkelder.

MARIEKE LUCAS RIJNEVELD



#### Abonnement:

Abonneren op OKRA-magazine gaat snel en eenvoudig, stuur je naam en adres aan Liesbeth Kiekens, Postbus 40, 1031 Brussel of [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be). Een jaarabonnement kost slechts 25 euro.

#### Algemeen secretariaat

[www.okra.be](http://www.okra.be) | [secretariaat@okra.be](mailto: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](http://www.okra.be), [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be)

**Redactie** Liesbeth Kiekens, Jurgen D'Ours, Hilde Van Malderen

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

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

**Vormgeving** Gevaert Graphics nv

**Druk** Dessain Printing, Mechelen

OKRA-magazine wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.

**Reclameregie** Publicarto, Klapstraat 16, 9831 Sint-Martens-Latem, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, [com@publicarto.be](mailto: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:** Jurgen Doom  
**Het meinummer verschijnt uiterlijk op 27 april 2022.**

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

Je kan OKRA-magazine ook lezen via [www.okra.be](http://www.okra.be).



"ERVAREN KRULBOLDERS HELPEN BEGINNELINGEN GRAAG OM DE SPORT AAN TE LEREN"



INHOUD

- |    |                                                                                                       |    |                                                                                                                            |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  | <b>VRAAG HET AAN OKRA</b><br>Wat als mijn moeder de factuur van het woonzorgcentrum niet kan betalen? | 26 | <b>SPRINGLEVENDE TRADITIES</b><br>Krulbollen                                                                               |
| 8  | <b>GEZONDHEID</b><br>In gesprek met Dokter Luc Swinnen: The Survival of the 'Friendliest'             | 30 | <b>DOORLEEFD</b><br>Lydia Laeremans: Drie keer mantelzorger                                                                |
| 12 | <b>OVER WAT TELT</b><br>Leen Heylen: "hoe groter de ongelijkheid, hoe meer eenzaamheid"               | 36 | <b>GROEN</b><br>Plant eens een magnolia                                                                                    |
| 16 | <b>AAN TAFEL</b><br>Op de koffie!                                                                     | 38 | <b>FACTCHECKER</b><br>Eenzaamheid treft vooral senioren?                                                                   |
| 20 | <b>UIT</b><br>De schatten van Mariemont                                                               | 40 | <b>DE M/V/X ACHTER DE VRIJWILLIGER</b><br>Jeanne Floridor (85): "Ik leerde op reis een dansje en kreeg de smaak te pakken" |
| 24 | <b>STANDPUNT</b><br>Zullen we samen een tasje koffie drinken?                                         | 42 | <b>PLEIN OP STELTEN</b>                                                                                                    |
|    |                                                                                                       | 44 | <b>DE WERELD VAN GUY POPPE</b><br>The Russians are coming                                                                  |

Tussen de bomen vind je wel enkele hangers van kunstwerken zoals een van de vier Burgers van Calais van Rodin

## EEN ZONNIGE LENTEDAG EN DE DUISTERNIS VAN OORLOG

De zon schijnt. Ik geniet op de bank in de tuin van de voorjaarswarmte en strooi graan voor mijn voeten. Marie en Leonie – mijn wilde en nogal schuwe kippen – lopen zenuwachtig heen en weer op afstand. Ze willen zó graag de graantjes, maar durven niet dichterbij te komen. Ik zit muisstil en wacht geduldig af. De truc lukt: de lokroep van eten overwint de angst. Ze pikken gretig de graantjes van tussen het gras, maar blijven op hun hoede. Elke beweging die ik maak, hoe klein ook, doet hen wegsputten. Waarna ze voorzichtig terugkeren. Als ik dit de komende dagen herhaal, zullen ze alsmear meer vertrouwen krijgen en eten ze op de duur uit mijn hand.

Tussen de roze bloesems van de prunus gonst het van de bijen. In het nestkastje is een koolmees ijverig aan het timmeren. Geen idee wat daar binnen allemaal verbouwd moet worden, maar hij of zij is al dagen bezig het huisje voor te bereiden op de komst van nakomelingen. In de appelboom zingt een vogel waarvan ik de naam niet ken. De was hangt aan de lijn, vanavond kan ik alles frisgewassen en zongedroogd binnenhalen.

Een doodgewoon, maar heerlijk voorjaarstafereel. En dan flitsen de beelden en berichten over de oorlog in Oekraïne door mijn hoofd. Bombardementen, brand, vernieling, gezinnen op de vlucht in de kou, angst, doden, gewonden, mensen in shock niet wetend waar ze naartoe kunnen, een kindje van anderhalf jaar dat de schending van een staakt-het-vuren met zijn leven bekoopt, wanhopige ouders, ... een verschrikking is het. De beelden gaan door merg en been. Het contrast met mijn vredige zaterdagmiddag kan niet groter zijn. De solidariteit die overal in ons land tot hulpacties leidt, zal het leed niet wegnemen, maar is toch hartverwarmend en het enige wat we kunnen doen. De overheid komt met opvangmaatregelen die een pak menselijker zijn dan wat we gewoon zijn bij andere vluchtelingen. Goed dat het nu kan. Maar laten we ook de vluchtelingen uit andere conflictgebieden of onleefbare situaties niet vergeten. Zij worden vaak met heel wat minder open armen ontvangen.

De vluchtelingenproblematiek en het asielbeleid zijn geen eenvoudige zaken, verre van. Maar het gaat wel over mensen in nood, of ze nu in Oekraïne, Syrië, Afghanistan of waar dan ook op de vlucht slaan. Ze verdienen allemaal beter dan de argwaan, vijandigheid en uitsluiting die vaak hun deel zijn. 'Maak vrij baan in het hart', schrijft Marieke Lucas Rijnveld in de prachtige tekst 'Een krijgsmachtige tijd'. De moeite waard om eens helemaal te lezen. Hier alvast de slotzinnen: 'Het volgende moeten we onthouden: dat we allemaal als/ vluchteling geboren worden, op zoek naar de juiste plek,/ naar veiligheid en wat voorspoed, een liefkozende blik./ Dus maak vrij baan in het hart, want daar is een onmeetbare/ ruimte. En bedenk dit: in ieder 'welkom' zit een schuilkelder.'

Voor het volledige gedicht zie pag. 2.

An Candaele

46 CULTUUR

10 OM NIET TE MISSEN

48 KUNSTIG GESPREK

Creatieve duizendpoot Joke Vandewalle

49 LANGS VLAAMSE WEGEN

Line Dewilde verdedigt slachtoffers van zware ongevallen of medische fouten

53 BV

Het culinaire en culturele leven van Katrien De Becker

54 KRUISWOORDRAADSEL

55 PRIJZENPAGINA

# WAT ALS MIJN MOEDER DE FACTUUR VAN HET WOONZORGCENTRUM NIET MEER KAN BETALEN?

Tekst MARIJN LOOZEN // Illustratie Shutterstock

Beste OKRA,

Mijn moeder verhuist binnenkort naar het woonzorgcentrum. We hebben vragen over het betalen van de factuur. Aangezien ze nog wat spaarcenten heeft, stelt er zich nu nog geen probleem. Maar wat moeten we doen als die middelen uitgeput raken. Moeten wij als kinderen hiervoor instaan?

Groeten

Ivan



## Beste Ivan,

We kregen hier de afgelopen weken meerdere vragen over. Gezien de soms hoge kosten in verhouding tot het beschikbare pensioen is het geen verrassing dat sommige bewoners het moeilijk hebben om de factuur te betalen.

### Ga na of je alle tegemoetkomingen krijgt

Een eerste belangrijke stap is nagaan of je moeder alle tegemoetkomingen krijgt waar ze recht op heeft. Als bewoner van een woonzorgcentrum krijg je automatisch het Zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden (130 euro per maand), maar misschien heeft ze ook recht op het Zorgbudget voor ouderen met een zorgnood (de vroegere Tegemoetkoming Hulp aan Bejaarden). Dit budget is afhankelijk van de zorgzwaarte én het inkomen en moet aangevraagd worden. Dit kan je best doen via een maatschappelijk werker van de mutualiteit of het OCMW. Afhankelijk van de zorgzwaarte én het inkomen kan deze tegemoetkoming tot 618 euro per maand oplopen. Deze tegemoetkomingen kunnen uiteraard helpen om de facturen te betalen.

### Het OCMW springt bij

Het woonzorgcentrum kan bij de verhuis aan de kinderen de vraag stellen om een borgstelling te ondertekenen. Het woonzorgcentrum vraagt dit als garantie dat de facturen betaald worden. De borgstelling mag je niet verwarren met de waarborg. Die waarborg mag niet meer bedragen dan 30 maal de dagprijs en moet op een afzonderlijke rekening worden geplaatst. Als je twijfelt of je moeder de kosten kan betalen, is het af te raden om de borgstelling te ondertekenen.

Je kan dan beter contact opnemen met het OCMW van de gemeente waar ze voor de opname ingeschreven was in het bevolkingsregister. Het is namelijk zo dat als een zorgbehoevende oudere zijn verblijf in het woonzorgcentrum niet (meer) kan betalen, het OCMW bevoegd is om te onderzoeken of het financieel moet tussenkomen.

### Onderhoudsplicht voor de kinderen

Wanneer het OCMW tussenkomt in de verblijfskosten, kan het dat bedrag op zijn beurt terugvorderen van de kinderen en hun echtgenoten en in een uiterst zeldzame situatie van de kleinkinderen. Elk OCMW heeft de keuze of ze het bedrag terugvordert of niet. De bedragen die het OCMW kan terugvorderen, zijn wettelijk vastgelegd en variëren volgens het inkomen van de kinderen. Je zal bovendien nooit moeten bijdragen voor het gedeelte dat een broer of zus moet betalen. Het OCMW kan de financiële hulp die jouw moeder krijgt ook terugvorderen door een hypotheek te nemen op de onroerend(e) goed(eren) van jouw moeder. Dit kan enkel wanneer blijkt dat jouw moeder over onvoldoende middelen beschikt om het woonzorgcentrum te betalen.

### Fiscaal voordeel

Als de (klein)kinderen financieel (moeten) tussenkomen, is - onder bepaalde voorwaarden - 80 procent van hun bijdrage fiscaal aftrekbaar. Addertje onder het gras is wel dat je moeder ditzelfde bedrag dan als inkomen moeten aangeven in haar belastingaangifte.

Het OCMW kan om billijkheidsredenen ervoor kiezen om niet terug te vorderen van de kinderen. Dat kan bijvoorbeeld bij kinderen die nooit door hun eigen ouders opgevoed werden of waar het contact sinds vele jaren is verbroken. Ivan, we hopen je hiermee alvast op weg te zetten. We beseffen dat de vragen rond de onderhoudsplicht onderliggend een aantal pijnpunten blootlegt: de kostprijs en betaalbaarheid van kwaliteitsvolle zorg, de hoogte van de pensioenen, ... Met OKRA blijven we ons maximaal engageren om hier verdere stappen in te zetten. 🟩

*Marijn*

Schrijf je in op onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van onze standpunten via [belangenbehartiging@okra.be](mailto:belangenbehartiging@okra.be).

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

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



DOKTER LUC SWINNEN OVER HOE ONZE ZENUWEN  
ONS HELPEN OM TE VERBINDEN MET ANDEREN

# THE SURVIVAL OF THE 'FRIENDLIEST'

*Tekst TINE VANDECASTEELE // Foto DIETER TELEMANS*

Op de schoolbanken leerden we hoe onze soort, de homo sapiens, zo'n 200.000 jaar geleden ontstond en tot op heden overleeft. We zijn allemaal intelligente primaten – toegegeven de een al wat meer dan de ander – en zijn te herkennen aan onze rechtopstaande houding, onze tweevoetige voortbeweging, onze fijne motoriek, het gebruik van werktuigen, ons complex taalgebruik en onze geavanceerde samenlevingen. De mens is een krachtige soort met een sterk aanpassingsvermogen, toch zijn dat niet de factoren die ervoor hebben gezorgd dat wij nog steeds bestaan. Dat hebben we verrassend genoeg te danken aan onze vriendelijkheid. En die vriendelijkheid ontstaat in ons lichaam dankzij onze 'nervus vagus', onze zwervende zenuw ('vagus' is Latijn voor 'zwerver'). Voor dokter Luc Swinnen, die we al kennen van het boek 'Rust voor je brein', ging er een hele nieuwe wereld open toen hij met die zwervende zenuw kennismaakte.

## DE HOMO SAPIENS VEROVERDE DE WERELD OMDAT HIJ DE VRIENDELIJKSTE ALLER MENSEN WAS. DAAROM SPREKEN WE BETER NIET MEER VAN THE 'SURVIVAL OF THE FITTEST', MAAR 'OF THE FRIENDLIEST'

### **We leerden als kind dat onze vriendelijkheid uit het hart komt, maar ze komt dus uit ons zenuwstelsel?**

"Wees gerust, ze komt ook uit ons hart hoor! Belangrijk is te beseffen dat we allemaal zijn uitgerust met een zenuwstelsel dat prikkels vanuit ons brein naar alle organen van ons lichaam stuurt. Dat zenuwstelsel functioneert zoals de 'schie-mansgast' op een schip, die de horizon aftuurt op zoek naar gevaar of signalen van veiligheid. Vooral die zwerende zenuw is daarin zeer actief. De hele dag, ook in onze slaap, sturen ons lichaam, onze omgeving en de personen in die omgeving signalen van veiligheid of gevaar naar de centra in het brein."

### **En met die signalen gaat ons brein aan de slag?**

"Inderdaad, daar worden die signalen gedecodeerd en omgezet in verhalen. Als er groot gevaar dreigt, kunnen we immobiliseren of bevriezen (het Engelse 'freeze'). Maar we kunnen ook op de loop gaan of vluchten ('flight') of het gevaar actief aanpakken en vechten ('fight')."

### **Reageren we altijd op diezelfde manier op gevaar?**

"Ja, want deze reacties zijn evolutionair te verklaren. Zo was in het begin der tijden bevriezen een goede techniek. Ongewervelde dieren hielden zich voor dood bij grote bedreigingen. Hun metabolisme vertraagde, ze voelden geen pijn en waren niet meer in contact met de omgeving. Voor hen was deze freeze-reactie best efficiënt: de kans was groot dat ze niet langer als een lekker hapje werden gezien en dus ongemoeid werden gelaten. Wat later in de evolutie kwamen daar nog twee reacties bovenop: het wezen dat bedreigd werd ging op de vlucht of koos voor de aanval als de beste verdediging."

### **Maar we leven toch niet meer in de oertijd?**

"Ook al leven we in heel andere tijden, toch zitten die drie basisreacties nog steeds in ons brein ingebakken. De freeze-reactie zie je bijvoorbeeld heel duidelijk bij veel slachtoffers van seksueel misbruik. Uit overlevingsinstinct immobiliseren ze zich, met het perfide gevolg dat ze nadien het verwijt krijgen dat ze zich maar hadden moeten verdedigen. De fight-or-flight-reactie is je vast wel bekend, al gebeurt het vandaag de dag vaker dat we niet letterlijk fysiek, maar figuurlijk vluchten of vechten. Denk maar aan een koppel dat ruzie heeft: de kans is groot dat ze elkaar agressief met woorden te lijf gaan ('fight') of elkaar juist koppig negeren en stilzwijgen ('flight')."

### **We kennen dus wel nog dezelfde problemen als koppels in de oertijd?**

"(lacht) Misschien wel, maar wist je dat de evolutie naast bevriezen en vechten/vluchten ons ook heeft gezegend met een derde manier om met bedreigingen om te gaan? Onder het motto 'samen staan we sterk' gaan we bij gevaar op zoek naar contact en verbinding. En het

"WE ZIJN GENETISCH  
GEPROMMEERD OM  
NETWERKEN TE VORMEN.  
OM IN GROEPEN TE LEVEN  
EN ELKAAR TE HELPEN."

is hier dat onze befaamde nervus vagus op de voorgrond treedt. Wij zijn allemaal familie van de homo sapiens. Die mensensoort heeft de natuurlijke selectie overleefd, terwijl zijn concurrent de neanderthaler het onderspit moest delven. Dat is opmerkelijk, want de neanderthaler was sterker, beter bestand tegen pijn en steviger van lichaamsbouw. Ze waren ook slim: hun werktuigen en wapens zaten ingenieus in elkaar. Hij ontwikkelde handige werktuigen en praktische wapens, wat hem tot een goede jager maakte."

### **Je zou denken dat hij de homo sapiens eenvoudig zou overheersen?**

"En toch won de homo sapiens de evolutionaire ratrace. Omdat hij een belangrijk streepje voor had op zijn naaste concurrenten: hij was vriendelijk. Je leest het goed: de homo sapiens veroverde de wereld omdat hij de vriendelijkste aller mensen was. Daarom spreken we beter niet meer van The 'Survival of the Fittest', maar 'of the Friendliest'. De homo sapiens kon met iedereen praten, zelfs met volslagen onbekenden. Hij kon emoties lezen bij anderen en zijn eigen emoties reguleren met behulp van het zenuwstelsel van een ander. Dat mechanisme heet coregulatie. De bron van deze coregulatie vinden we in de zwerende zenuw."

### **Dat klinkt best ingewikkeld, hoe werkt die zwerende zenuw?**

"Deze hersenzenuw begint in onze hersenstam en loopt langs de nek helemaal tot in ons onderlichaam. De zenuw is verbonden met ons hart, onze longen, het middenrif, het gelaat, hals en nek, oog en oor, met elk orgaan in onze buik, maag en darmen en met de genitalia. De vagus speelt ook een rol bij de bezuivering van de gehoorbeentjes (hamer, aambeeld en stijgbeugel) en bij de spraak."



>> **Hij 'zwerft' dus zowat doorheen ons hele lichaam?**

"Inderdaad en via de nervus vagus wordt ons brein dag en nacht op de hoogte gehouden van alle gebeurtenissen in ons lichaam én in onze omgeving. Het is de informatiesnelweg die allerlei gegevens razendsnel doorspeelt aan ons brein. Deze hersenzenuw is dus voortdurend op zoek naar signalen van veiligheid of naar sporen van gevaar. Daarnaast is de nervus vagus ook essentieel bij het ontstaan van menselijke connectie en menselijke netwerken."

**Hoezo?**

"Wanneer er genoeg signalen zijn dat je in veilige omstandigheden leeft, dan creëren mensen vaardigheden die van belang zijn in het sociale leven. Dan kan het mechanisme van de coregulatie in werking treden. De zenuw maakt het dus mogelijk dat er tussen mensen een connectie ontstaat en dat ze netwerken vormen. Al deze informatie wordt doorspeeld zonder dat we ons daar bewust van zijn. Hoogstens voelen we vage signalen. Deze signalen worden doorgestuurd en zetten bepaalde lichamelijke processen in gang waarover je op het eerste gezicht geen controle hebt."

**Je zegt bewust 'op het eerste zicht'?**

"We kunnen – door heel gerichte oefeningen – wel degelijk de controle over onze nervus vagus overnemen. En dat maakt deze vagus juist zo interessant: hij vormt de toegangspoort tot een versterkt welzijn, zowel fysiek als mentaal. Als de nervus vagus goed werkt, kan je lichaam snel ontspannen na stress. En dat is nodig. Acute stress is goed: het helpt je om tot gerichte actie over te gaan. Maar te veel acute of langdurige chronische stress heeft een verwoestende impact op je brein en je lijf. Als je

DE NERVUS VAGUS VORMT  
DE TOEGANGSPOORT TOT  
EEN VERSTERKT WELZIJN,  
ZOWEL FYSIEK ALS  
MENTAAL. ALS HIJ GOED  
WERKT, KAN JE LICHAAM  
SNEL ONTSPANNEN NA  
STRESS.

nervus vagus opgebouwde stress tijdig kan ontmijnen, loopt alles prima. Als je nervus vagus echter niet goed werkt, kan stress zich ophopen, met alle gevolgen van dien: je voelt je opgejaagd, je hebt last van negatieve stemmingen of zelfs depressie en je hebt last van vervelende lichamelijke kwaaltjes zoals spijsverteringsstoornissen, obstipatie, urineretentie, ontstekingen en een verminderde immuniteit."

**Hoe weet je of je nervus vagus goed werkt?**

"Een goede graadmeter is bijvoorbeeld de hartritmevariabiliteit. Als de vagus goed werkt, duurt de uitademing langer dan de inademing. Je hartslag is dan sneller als je inademt en trager als je uitademt. Het goede nieuws is dat je gericht aan die ademhaling kan werken, en zo je nervus vagus dus een positieve boost geven."

**We kunnen zelf ons hartritme beïnvloeden?**

"Zeker! Een makkelijke manier om je hartritme te beïnvloeden, is de 4-7-8-ademhaling. Je kan deze oefening in alle houdingen uitvoeren. Sluit je ogen. Laat het puntje van je tong tegen de achterkant van je boventanden rusten. Adem rustig in, adem krachtig uit. Adem eerst volledig uit door je mond, alsof je een kaars uitblaast. Blaas alle lucht uit je longen. Adem dan rustig 4 seconden in door je neus, met gesloten mond, alsof je de geur van

een roos zou opsnuiven. Vervolgens houd je je adem 7 seconden vast. Daarna adem je volledig uit door je mond gedurende 8 seconden. Begin met vier herhalingen van de 4-7-8, en doe dit tweemaal per dag. Deze meditatie zorgt voor een ontspannen houding, een goede nachtrust, soepele spieren, een goede spijsvertering en meer creativiteit en altruïsme."

**Dat klinkt heel eenvoudig?**

"Wie volhoudt, zal milder en meer ontspannen door het leven gaan, met meer zelfvertrouwen. Als je elke dag oefent, zal je al vlug opmerken dat je over meer energie beschikt, dat je minder vlug geïrriteerd raakt, minder stress ervaart en rustig blijft in de meeste situaties. Dat komt omdat je lichaam gaandeweg minder stresshormoon (cortisol) en meer dhea produceert, een hormoon dat veroudering, vermoeidheid en burn-out tegengaat en ook wel het antistresshormoon wordt genoemd. Ook meditatie en yoga verbeteren de hartcoherentie en het ervaren of oproepen van positieve gevoelens en emoties."

**En dat zorgt er dan weer voor dat we vriendelijker zijn voor anderen?**

"Klopt, want dan zegt je nervus vagus tegen je brein dat de omstandigheden ideaal zijn om met anderen te connecteren. Zelf heb ik echter meermaals ervaren dat een groot deel van onze wereld en onze opvoeding draait rond zwaktes en bedreigingen. Dat is in veel geloofsystemen zo, en ook in onze opvoeding en op ons werk. Zoveel draait om belonen en bestraffen. We zoeken naar onze zwakheden, speuren naar externe bedreigingen, we vergelijken onszelf met anderen, we willen een situatie verbeteren. Maar dat is niet de weg die bij ons, mensen past. We zijn genetisch geprogrammeerd om netwerken te vormen. Om in groepen te leven en elkaar te helpen."

**Gelukkig maar want de grote bedreigingen zijn vaak ook collectieve bedreigingen.**

"Denk maar aan vervuiling, armoede, klimaat, watertekort, hongersnood en recent de wereldwijde corona. Het is duidelijk dat we allemaal moeten samenwerken als we dergelijke bedreigingen willen trotseren. In een systeem van sociaal engagement zijn we veilig. Elk mens kan doen waar hij goed in is en op die manier bijdragen aan de veiligheid van de mensheid. Dat is een zeer hoopvolle boodschap. Samenwerken en verbinding geven ons de grootste veiligheid. We kunnen dan onze defensieve staat verlaten en werken aan welzijn, gezondheid, immuniteit en veerkracht. Veerkracht is niet alleen een eigenschap van één persoon, maar ook van een hele gemeenschap. Of zoals de Belgische premier Alexander De Croo het tijdens de coronacrisis verwoordde: 'We zijn een team van elf miljoen mensen. In een ploeg vecht je niet alleen voor jezelf, maar voor elkaar.'" 



**'Activeer je nervus vagus'** van Luc Swinnen werd uitgegeven bij Lannoo en kost 22,99 euro.

> Win een exemplaar. Kijk op pag. 55.



## ACTIVEER JE NERVUS VAGUS

Een makkelijke manier om je hartritme te beïnvloeden, is de 4-7- 8-ademhaling. Je kunt deze oefening in alle houdingen uitvoeren. Sluit je ogen. Laat het puntje van je tong tegen de achterkant van je boventanden rusten. Adem rustig in, adem krachtig uit. Adem eerst volledig uit door je mond, alsof je een kaars uitblaast. Blaas alle lucht uit je longen. Adem dan rustig 4 seconden in door je neus, met gesloten mond, alsof je de geur van een roos zou opsnuiven. Vervolgens houd je je adem 7 seconden vast. Daarna adem je volledig uit door je mond gedurende 8 seconden.

Begin met vier herhalingen van de 4-7-8, en doe dit tweemaal per dag. Deze meditatie zorgt voor een ontspannen houding, een goede nachtrust, soepele spieren, een goede spijsvertering en meer creativiteit en altruïsme.

Als je elke dag oefent, zal je al vlug opmerken dat je over meer energie beschikt, dat je minder vlug geïrriteerd raakt, minder stress ervaart en rustig blijft in de meeste situaties. Dat komt omdat je lichaam gaandeweg minder stresshormoon (cortisol) en meer dhea produceert, een hormoon dat veroudering, vermoeidheid en burn-out tegengaat en ook wel het antistresshormoon wordt genoemd.



SOCIOLOGE LEEN HEYLEN (42)

# HOE GROTER DE ONGELIJKHEID, HOE MEER EENZAAMHEID

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's FRANÇOIS DE HEEL

Leen Heylen (42) is getrouwd en heeft twee kinderen. Ze is sociologe en doctoreerde aan de Universiteit Antwerpen rond het thema 'Eenzaamheid bij ouderen'. Op de Hogeschool Thomas More in Geel doet ze praktijkgericht onderzoek rond eenzaamheid, zorgzame buurten en mantelzorg. We vroegen haar wat eenzaamheid is en hoe we als persoon en als samenleving meer verbondenheid kunnen creëren.

“Eenzaamheid is heel subjectief. Het is een gevoel. Het is een pijn, een gemis, dat vaak persoonsgebonden is. Iemand kan veel contacten hebben en zich toch eenzaam voelen, of kan weinig nood hebben aan contacten. Er bestaan drie vormen van eenzaamheid. Sociale eenzaamheid gaat om een gemis aan verbondenheid met familie, vrienden, kennissen. Emotionele eenzaamheid behelst het gemis aan affectie, het gemis aan iemand met wie je alles deelt. Dat kan een partner zijn of een goede vriend. Maar ook binnen een relatie kan je je emotioneel eenzaam voelen, denk aan een koppel van wie één van de twee partners dementie heeft. Existentiële eenzaamheid tot slot houdt een gemis aan zingeving in. Je hebt het gevoel dat je niets betekent. Iets kunnen doen voor een ander, hoe klein of groot ook, geeft je leven zin. En maakt je minder eenzaam.”

### **Hoe groot is de eenzaamheid bij ouderen in Vlaanderen?**

“In 2021 deden we, als Thomas More Hogeschool samen met onderzoeksbureau Indiville, een onderzoek in opdracht van Bond zonder Naam. Daaruit blijkt dat eenzaamheid bij kwetsbare groepen in coronatijd erg toegenomen is. 16% van de 18-plussers voelen zich vaak eenzaam, 43% soms en 41% nooit of bijna nooit. Eenzaamheid is van alle leeftijden maar nam in coronatijd vooral toe bij jongeren. We hebben allemaal gevoeld hoe groot de impact van corona was op ons eigen welbevinden. Maar de onderzoeksresultaten spraken boekdelen. Van de jongeren voelt 28% zich eenzaam. Ik vind die cijfers onthutsend.”

## **MINDER EENZAAMHEID IN NOORDEN DAN IN ZUIDEN VAN EUROPA**

### **Wat zijn de kantelmomenten waarop mensen eenzaam worden?**

“Bij het verlies van een partner door verweduwing of scheiding. Wanneer er zich plots gezondheidsproblemen voordoen. En vooral wanneer mensen in armoede verzeild geraken. Het is opvallend dat mensen in armoede veel eenzamer zijn. Ze hebben niet de middelen om deel te nemen aan de samenleving, en niet het gevoel dat ze ertoe doen. Ongelijkheid veroorzaakt eenzaamheid. Onze samenleving kent helaas een aantal uitsluitingsmechanismen. Je bent in de ogen van velen minder waard als je zonder werk valt of ziek wordt, als je arm bent, als je een holebi bent, als je met pensioen gaat of als je hoogbejaard wordt. Het uitsluiten van mensen is iets wat mij persoonlijk heel erg raakt.”

### **Waar moeten we op inzetten?**

“Wij én de overheid moeten inzetten op die ongelijkheid tussen mensen. Daar zit de clou. Als je dat voor Europa bekijkt, zou je denken

dat mensen uit het koude Noorden (de Scandinavische landen), waar mensen individueler leven, eenzamer zijn dan mensen uit het warme Zuiden (Italië en Spanje), waar het familieleven erg belangrijk is. Maar het omgekeerde is waar: Italianen en Spanjaarden zijn eenzamer dan Noren en Denen, omdat ze het economisch minder goed hebben. In België hebben we gelukkig een goede sociale zekerheid, maar als we willen dat mensen minder eenzaam zijn, zullen we eerst de armoede- en ongelijkheidsproblematiek moeten aanpakken.”

### **Hoe kan de zorg beter worden aangepakt?**

“De overheid moet meer ruimte geven voor goede zorg. We deden een onderzoek rond thuiszorg bij twintig OCMW's in de Kempen. Daaruit bleek dat heel veel cliënten die professionele zorg krijgen, zich eenzaam voelen. We vroegen die mensen wat ze misten? Meer dan de helft zei: ‘Een babbeltje.’ Een verzorgende die het mandaat en de tijd heeft om te babbelen met zijn patiënten of cliënten, kan enorm veel betekenen.”

### **Hoort eenzaamheid niet gewoon bij het leven?**

“Natuurlijk wel. Eenzaamheid is een pijnlijk gevoel dat we allemaal wel eens doormaken. Dit erkennen is belangrijk. Gunnen we onze medemensen de tijd om te rouwen? Durven we het taboe te doorbreken dat veel mensen in hun relatie eenzaam zijn? Vragen we aan de mantelzorger niet alleen hoe het met de zieke gaat, maar ook hoe het met hem of haar gaat? Het komt erop aan écht naar mensen te luisteren. En dan, op maat, te zien wat je kan doen. Want wat voor jou werkt, zal niet voor mij werken.”

>>

**"WAT OPVALT IS DAT  
MENSEN IN ARMOEDE  
VEEL EENZAMER ZIJN. ZE  
HEBBEN NIET DE  
MIDDELEN OM DEEL TE  
NEMEN AAN DE  
SAMENLEVING, EN NIET  
HET GEVOEL DAT ZE ER  
TOE DOEN. ONGELIJKHEID  
VEROORZAAKT  
EENZAAMHEID."**

## EEN LUISTEREND OOR KAN WONDEREN DOEN

**Als Hogeschool Thomas More en onderzoeker van vonk3.be zet je ook acties op rond zorgzame buurten en nodig je verenigingen zoals OKRA uit om mee te doen. En je vraagt de overheid een kader te scheppen om dat mogelijk te maken. Maar gebeurt er niet te veel voor de mensen in plaats van mét de mensen?**

"Dikwijls wel. Professionelen of vrijwilligers organiseren iets voor mensen, en niet met hen. Ik pleit er heel hard voor mensen te betrekken in wat je doet, waardoor ze van betekenis kunnen zijn (en zich minder eenzaam zullen voelen). Spreek mensen ook aan op wat ze graag doen. Iets klein of iets groot. Dat zet hen in hun kracht. Als ik zou worden aangesproken door een buurt of vereniging, dan zal ik erop in gaan, omdat het er tof is, gezellig, en omdat ik er iets kan doen dat ik graag doe. Als je mensen aanspreekt op wat ze graag doen, zal dit hen motiveren. Het geeft hen het gevoel dat ze er toe doen. Ik wil hier ook wijzen op het wederkerige. Acht jaar geleden ondersteunden we een buurtinitiatief van OCMW Arendonk met de focus op ontmoeting. Een jonge weduwnaar die technisch was aangelegd ging een klusje doen bij de burens. Kort nadien nodigde de buurvrouw de weduwnaar uit voor een koffie en een babbel. Je kan de vraag stellen:

**"EENZAAMHEID BIJ KWETSBARE GROEPEN IS IN CORONATIJDE ERG TOEGENOMEN. VAN DE JONGEREN VOELT 28% ZICH EENZAAM. IK VIND DIE CIJFERS ONTHUTSEND."**

wie is hier de gever, en wie de ontvanger? Maar het gaf beiden voldoening iets te kunnen doen voor een ander: de weduwnaar deed een klusje, en de buurvrouw bood een koffie aan. Het is ook niet omdat je zorgbehoevend bent geworden, dat je niets meer kan betekenen voor anderen. Ik pleit voor 'het kleine helpen'. Een babbel. Wat gezelligheid. Praktische hulp. Een oogje in het zeil houden."

## HET KLEINE HELPEN

**Hoe belangrijk is dat kleine helpen is de professionele hulpverlener, die vaak vanuit een overheidsopdracht werkt of met overheidssteun? En hoe belangrijk is de inzet van mensen in de buurt of vrijwilligers in het verenigingsleven?**

"Ze zijn allebei belangrijk. We hebben zowel de professionele kracht als de vrijwilliger nodig. En het is belangrijk dat ze samenwerken en niet voor elkaars voeten lopen. Laat ons even focussen op de buurten, waar de rol van vrijwilligers en verenigingen heel belangrijk is. Maar ook dat zij kunnen doen wat ze graag doen. En zo van betekenis kunnen zijn, elk vanuit zijn of haar eigenheid en autonomie. Maar je hebt ook professionelen nodig om het sociaal netwerk in de buurt, zeker bij kwetsbaren, te versterken. Uit onderzoek blijkt dat we bij buurtinitiatieven vooral hogeropgeleiden die al een netwerk hebben, bereiken. Maar de meest kwetsbaren, mensen die er niet echt bijhoren, zie je er niet. Op dat punt is een belangrijke rol weggelegd voor de professionelen. Maar werk samen: overheid, professionelen, verenigingen, burgerinitiatieven. Voor de kinderen en jongeren heb je een Chiro nodig op zondagnamiddag, maar evengoed straathoekwerkers voor wie geen aansluiting vindt bij het maatschappelijk leven. Voor de ouderen heb je OKRA nodig, maar ook sociale huizen en lokale dien-



**"WE VROEGEN MENSEN DIE PROFESSIONELE HULP KRIJGEN WAT ZE MISTEN? MEER DAN DE HELFT ZEI: 'EEN BABBELTJE.'"**

stencentra die de meest kwetsbaren kunnen detecteren en uitnodigen tot het verenigingsleven."

**Vrijwilligerswerk kan je doen omdat je dat graag doet, maar een mantelzorger heeft die keuze niet. Mantelzorg overkomt je. Ik zie mantelzorgers die eenzaam zijn en dreigen kopje onder te gaan. Wat kunnen zij doen om niet te verzuipen in de zorg voor hun partner of familielid?**

"Mantelzorg overkomt je, dat klopt. Opeens is je partner ziek, en verwacht iedereen dat je voor hem of haar zorgt. En je doet dat. Uit liefde. Uit plichtsbesef. 24 uur op 24 uur paraat. En dan nog, is er vaak een schuldgevoel, te weinig te doen. Tijd voor zichzelf en opkomen voor zelfzorg, is niet evident. 'Ik zorg al tien jaar voor mijn man, waar zou ik de tijd vinden om voor mezelf te zorgen?', hoor ik vaak. Als samenleving moeten we meer aandacht hebben voor mantelzorgers. De balans draagkracht-draaglast is vaak uit evenwicht. Bovendien dreigt een



groot risico op eenzaamheid. De relatie met diegene voor wie je zorgt, is anders. Er is nauwelijks of geen tijd voor vrienden. Onbegrip bij collega's. Terwijl een koffie, een babbel, een luisterend oor, echt wonderen kan doen.

Aan mantelzorgers zelf geef ik de raad andere mantelzorgers op te zoeken. Wat je meemaakt, maak je niet alleen mee. Onder lotgenoten voel je je gesteund en leer je hoe anderen met bepaalde situaties omgaan. Tijdens een praatcafé over bijvoorbeeld dementie kan je iets bijleren, en dat is belangrijk. Wat is dat ziektebeeld? Hoe kan je hiermee omgaan? Ik hoop ook dat er geen schroom is om voldoende professionele hulp in te schakelen. Zorg mag en moet je delen. En ik raad de professionals aan, naast de zorg om de cliënt, voldoende oog te hebben voor de mantelzorger. Voor wie die is, wat die doet, wat die weet. En voor de context, die heel belastend kan zijn. Zie de mantelzorger als gelijkwaardige partner in de zorg."

## OKRA EEN MEERWAARDE

**Wat kan een vereniging als OKRA doen? Eind april ben je gastspreker op een webinar van OKRA-zorgrecht rond verbondenheid. Wat ga je daar vertellen?**

"Ik heb al veel aangeraakt. Verenigingen als OKRA zijn van onschatbare waarde. Je kan heel betekenisvol zijn in het verbinden van mensen. Belangrijk is dat je je open opstelt. Doorbreek de *sjacochecultuur*, zorg dat iedereen welkom is. Doe leuke dingen. Wees attent. Eenzaamheid voorkomen en aanpakken, zit in echt heel kleine dingen. Eens langsgaan, eens horen hoe het is, een babbel. OKRA heeft een heel belangrijke rol in de wijk, het dorp, de stad. Maar ook daar onderstreep ik graag het belang van openheid en samenwerking met professionele diensten. OKRA is, net omwille van de vele contacten met ouderen, uitstekend geplaatst om signalen van zorgnood toe te leiden naar bijvoorbeeld een lokaal dienstencentrum. Of om aan te kloppen

bij de overheid. Omgekeerd moet de overheid de voorwaarden scheppen, zodat verenigingen en diensten die verbondenheid zouden kunnen realiseren. Eenzaam maakt ziek, maar preventief inzetten op ontmoeten, zorgt voor maatschappelijke winst."

**Leen, laatste vraag. Toen je 22 jaar was, studeerde je sociologie. Je bent nu 42, en hebt al heel wat onderzoek gedaan en beleidsadviezen geformuleerd. Wat heeft dat met jezelf gedaan in die twintig jaar? Heeft dat jou veranderd als persoon?**

"Ik denk dat wel. Toen ik 22 jaar was, dacht ik nooit dat ik rond eenzaamheid en ouderen zou werken. Twintig jaar later is mijn eigen blik op de oude dag en op eenzaamheid zeker veranderd. Wat bij mij heel hard veranderd is, is het belang van sociale relaties. We zijn allemaal sociale wezens. Anderen ontmoeten is essentieel. Maar in de ratrace van het leven, durf je dat wel eens te vergeten. Als je 22 jaar bent, is het vanzelfsprekend dat je studeert en vrienden hebt. Ik ben ook blij dat ik nog altijd veel vrienden heb. Maar in het leven kunnen zich dingen voordoen, waardoor dat niet meer vanzelfsprekend is. Door praktijkgericht onderzoek rond eenzaamheid, zorgzame buurten en mantelzorg te doen, is bij mij het besef heel hard gegroeid hoe belangrijk de tijd is die je maakt voor je relatie, je familie en je vrienden. Niet dat ik ineens supersociaal ben geworden. Ik ben nog altijd even timide, maar de manier waarop ik naar anderen kijk en bewust aandacht heb voor de mensen rond me, is veranderd. Onderzoekswerk doen is, in tegenstelling tot wat mensen soms denken, veel meer dan cijfertjes. Het is werken vanuit een visie, een engagement. Wij brengen problemen in kaart, zoeken naar oplossingen en geven signalen door. En het leuke is, dat het praktijkgericht is, dichtbij wat er lokaal leeft, dichtbij verenigingen en lokale overheden." ■

# OP DE KOFFIE!

Recepten ILSE D'HOOGHE  
Foodfotografie WOUT HENDRICKX

Het boek *Bake Off Vlaanderen - Bak je gelukkig* omvat 40 heerlijke recepten, hartig en zoet, voor elk moment van de dag. Van eenvoudig tot uitdagend. Voor alle thuisbakkers in Vlaanderen. Voor dit zorgmagazine selecteerden we deze klassiekers, heerlijk bij de koffie!



*Bake off Vlaanderen - Bak je gelukkig.*  
Ilse D'Hooghe Sofie Vanden Bossche,  
Uitgeverij Manteau, 24.99 euro.  
> Win een exemplaar zie pag. 55.



LEKKER NOSTALGISCH, EN  
ONWEERSTAANBAAR LEKKER.  
HET PERFECTE GEBAK OP EEN MOOIE  
ZOMERDAG.

## KRIEKENTAART

(VOOR 6 PERSONEN)

### INGREDIËNTEN

240 g koude boter  
700 g bloem  
40 g suiker + extra  
voor de afwerking  
½ tl zout  
150 g mascarpone  
1 ei  
30 g poedersuiker  
½ tl vanille-essence  
600 g krieken,  
ontpit, op sap  
30 g suiker  
2 el maïzena

### WERKWIJZE

Snijd de boter in kleine blokjes en zet ze nog even in de koelkast. Meng de bloem met de suiker en het zout in een kom. Voeg dan de boter toe. Snijd de boter met behulp van twee messen door de bloem, of meng in de keukenrobot met een kneedhaak; de boter mag niet smelten door de warmte van je hand. Voeg dan beetje bij beetje 240 ml ijswater toe, tot je een samenhangend deeg krijgt. Rol het deeg tot een bol en laat, afgedekt met vershoudfolie, een halfuur rusten in de koelkast. Verwarm de oven voor tot 200 °C. Meng de mascarpone met het ei, de poedersuiker en de vanille-essence. Warm de krieken op met het sap, voeg suiker toe. Los de maïzena op in 2 eetlepels water en roer door de warme krieken tot de saus mooi ingedikt is. Rol de helft van het deeg uit op een met bakpapier beklede ronde ovenschaal (Ø 24 cm) tot een cirkel van een halve centimeter dik. Lepel de mascarponecrème op het midden van het deeg; blijf 3 cm van de rand. Verdeel de kersen over de mascarponecrème. Rol de andere helft van het deeg uit. Haal er met een uitsteekvorm hartjes uit en leg de deeglap voorzichtig over de taart; druk de zijanten goed aan. Bak de taart 30 minuten in de oven, tot ze goudbruin en gaar is.



## KOEKJESTAART

(VOOR 6 à 8 PERSONEN)

### INGREDIËNTEN

2 kopjes sterke koffie (koud)  
2 el cognac (facultatief)  
2 pakjes petit-beurrekoekjes

#### VOOR DE BOTERROOM

250 g zachte boter  
250 g poedersuiker  
1 el cacaopoeder

#### VOOR DE AFWERKING

3 el chocoladeschilders of  
cacaopoeder  
200 ml opgeklopte en gezoete  
slagroom (naar smaak)

### WERKWIJZE

Maak eerst de boterroom. Klop de zachte boter met de poedersuiker en het gezeefde cacaopoeder tot een luchtige crème.

Doe de koffie met de cognac in een kommetje. Leg op een rechthoekige serveerschaal 2 rijen van 4 koekjes naast elkaar. Deze onderste laag houdt je droog, omdat anders de taart te slap wordt. Smeer er een laagje van de boterroom op.

Doopt daarna telkens een koekje eventjes in de koffie en leg een tweede laag koekjes op de boterroom; smeer er opnieuw boterroom op. Werk zo door tot alle koekjes op zijn. Eindig met boterroom.

Werk af met chocoladeschilders of cacaopoeder en slagroom. Je kunt de taart ook versieren met letterkoekjes, Smarties of suikerparels. Laat minstens 3 uur opstijven in de koelkast.

WIE KENT ZE NIET, DE TAART DIE ONZE  
GROOTMOEDER STEEVAST  
MAAKTE WANNEER ER IEMAND JARIG WAS? EN OP  
EEN HIGH TEA IS  
ZE HELEMAAL OP HAAR PLAATS.



DE KRACHT ZIT BIJ DEZE KLASSIEKER IN  
DE EENVOUD: EEN KROKANTE  
BODEM, EEN SMEUIGE VULLING EN  
HEERLIJKE ABRIKOZENCONFITUUR.

## FRANGIPANETAART

(VOOR 6 à 8 PERSONEN)

### INGREDIËNTEN

#### VOOR DE BODEM

220 g bloem  
75 g suiker  
1 el vanillesuiker  
zout  
1 ei  
140 g boter, in blokjes

#### VOOR DE VULLING

180 g boter  
180 g suiker  
4 eieren  
200 g amandelpoeder  
1 tl amandelessence  
6 el abrikozenconfituur  
80 g amandelschilfers

### WERKWIJZE

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Meng voor de bodem de bloem, suiker, vanillesuiker en een mespunt zout. Maak een kuiltje in het midden en breek er het ei in. Verdeel de boter in vlokjes over de bloem en kneed tot een soepel deeg. Wikkel het in huishoudfolie en leg het een halfuurtje in de koelkast.

Rol het deeg uit tot een cirkel en beleg er een ingevette taartvorm (Ø 24 cm) mee. Beleg met een vel bakpapier en bakbonen en schuif 15 minuten in de voorverwarnde oven. Laat dan afkoelen op een rooster. Verwijder het bakpapier met de bonen. Laat de oven aan.

Klop voor de vulling de boter schuimig met de suiker en voeg de eieren toe. Roer er het amandelpoeder door en breng op smaak met amandelessence. Verwarm de confituur en verdeel over de taartbodem. Stort er vervolgens de amandelvulling op en bak de taart 30 minuten in de voorverwarnde oven.

Bestrooi met amandelschilfers en zet nog 10 minuten in de oven. Laat de taart wat afkoelen, ontvorm en laat verder afkoelen op een rooster.

# UW HUIS BLIJFT UW THUIS

TKE



reddot winner 2021



## Ontdek onze nieuwe promotie\*

### Met een S200 traplift

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

**Ga voor meer informatie naar [tk-traplift.be](https://tk-traplift.be) of bel gratis 0800 26 100.**

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



# DE SCHATTEN VAN MARIEMONT

Tekst CHRIS VAN RIET // Foto's PARC MARIEMONT EN ELLEN CALLAERT

Het Museum van Mariemont ligt verscholen in een prachtig park van 45 hectare.

**Zelfs op een frisse winterdag met dreigende wolken oogt het park rond het Henegouwse Museum van Mariemont indrukwekkend. Enkele statige boomreuzen en robuuste rhododendrons leiden de bezoeker naar het museum dat gekend staat om zijn Egyptische collectie en nog heel wat andere opmerkelijke museumschatten.**

**H**et Park van Mariemont is een Engels landschapspark van 45 hectare waar kunst, cultuur en natuur met elkaar versmelten. Het ommuurde park omvat een van de grootste arboreta van België met eeuwenoude inheemse en uitheemse boomsoorten zoals de Amerikaanse tulpenboom, reuzen-

**In de tuin van het museum tref je o.a. een van de vier *Burgers van Calais* van Rodin.**



sequoia's, ginkgo biloba's en rode beuken. Wie op zoek gaat naar kleurrijke bloembedden blijft wel op zijn honger zitten. Behalve dan een geïsoleerd rozenperk tref je in het park vooral vijfverpartijen, gazons en uit de kluiten gewassen struiken aan. Tussen de bomen vind je wel enkele kanjers van kunstwerken zoals een van de vier *Burgers van Calais* van Rodin, net als beelden van Belgische kunstenaars zoals Constantin Meunier en Jef Lambeaux. In het museum zelf wachten unieke verzamelingen uit Oost en West, verleden en heden. Om alle tentoonstellingen te bekijken heb je wel een paar uur nodig. Het museum streeft de ambitie na om cultuur voor iedereen toegankelijk te maken en nieuw publiek aan te trekken. De permanente verzamelingen zijn daarom gratis toegankelijk. We kijken onze ogen uit bij de uiterst zeldzame manuscripten en autogra-

fen, duizenden kostbare boeken en vele andere schatten... Omdat de boeken in de bibliotheek heel fragiel zijn, is die alleen toegankelijk voor onderzoekers. Op de ondergrondse verdieping vind je archeologische vondsten uit de streek die Raoul Warocqué schonk aan het museum. Kijk wel even uit voor enkele skeletten onder je voeten.

## De heuvel van Maria

Maar hoe raakte dit museum eigenlijk aan zijn naam? Wel, midden 16<sup>e</sup> eeuw besloot Maria van Hongarije op deze heuvel, in de schaduw van de bossen van Morlanwelz, een jachtpaviljoen te bouwen. En dus kreeg deze plaats de naam 'berg van Maria' ofwel Mariemont. Het nieuwe logo van het museum verwijst niet alleen naar de M van Maria maar, hoe kan het ook anders, naar de W van de



**Een echte Egyptische mummie.**

grondlegger Warocqué. Dat zit zo. Nadat Lodewijk XIV tijdelijk bezit nam van het gebouw, trok Karel van Lotharingen er een nieuw kasteel op. Tenslotte kwam het domein in handen van Nicolas Warocqué in 1829. "Wat de bon vivant Nicolas ook aan familiebezit verspilde, Raoul Warocqué, de laatste erfgenaam van de familie, heroverde de meeste rijkdommen", vertelt communicatieverantwoordelijke Alice Herman. "Wanneer hij in 1917 overlijdt, wordt Mariemont overgeërfd door de Belgische Staat. Drie jaar later al opende het Museum van Mariemont. Raoul Warocqué is dan ook een heel belangrijk figuur voor het museum. Hij staat eveneens bekend als wel-doener van de streek. Momenteel is het park een van de favoriete plekjes van onze Waalse landgenoten. En misschien binnenkort ook van onze Vlaamse", lacht Alice.

### Museumschatten

Wij bewonderen één van de mooiste verzamelingen Doorniks porselein ter wereld. Wie waant zich geen kasteelvrouw wanneer ze uit zo'n sierlijk kopje thee drinkt? Honderden voorwerpen uit Egypte, Griekenland en Rome, vaak duizenden jaren oud, vertellen hier hun verhaal. Vooral het kolossale beeld van Cleopatra van vijf ton blaast je van je sokken. "Dit beeld moesten we via het dak binnenbrengen, het kon door geen

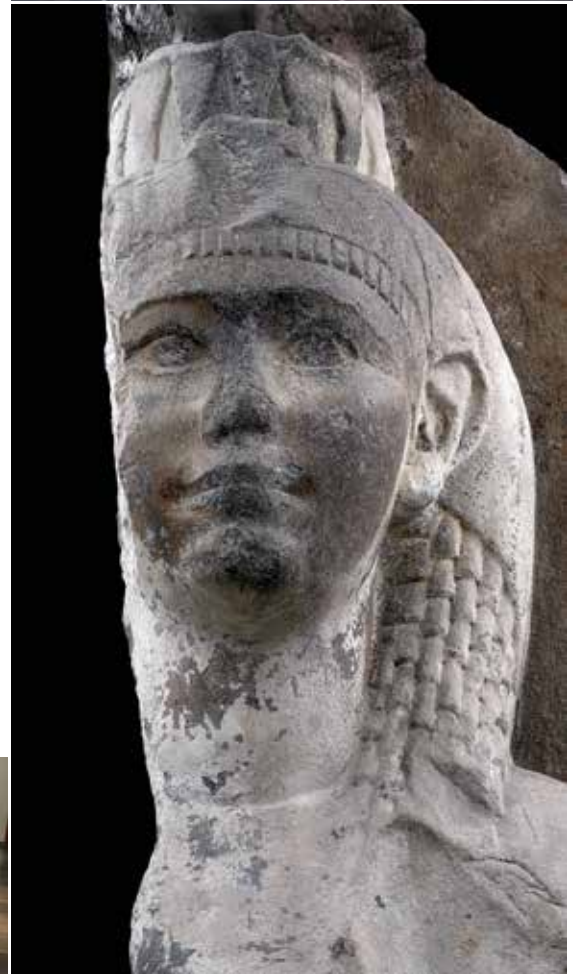
enkele deur", vertrouwt Alice ons toe. "Het is het grootste Egyptische beeld dat zich buiten Egypte bevindt." Tot de echte museumschatten behoren ongetwijfeld ook de fresco's van een villa uit Boscoréale (Pompei). Ze zijn adembenemend mooi. Ze werden ontdekt rond 1900 in de buurt van de Vesuvius en dateren van na de vulkaanuitbarsting van 79 na Christus. Ze werden verdeeld onder het Louvre in Parijs, het Metropolitan Museum in New York en... Raoul Warocqué. Hij bemachtigde hiermee een van de mooiste en best bewaarde stukken uit de verzameling van Romeinse schilderwerken ter wereld. Een zaal wordt momenteel ingericht om de fresco's volledig tot hun recht te laten komen zoals destijds in de Romeinse villa. Tijdens het weekend van 25-26 juni 2022 wordt deze herontdekking van de fresco's trouwens gevierd met allerlei activiteiten voor het grote publiek.

>>

### Chinees aardewerk.



**Verzamelingen Romeinse kunst.**



**Dit kolossale beeld van Cleopatra weegt 5 ton en dateert uit de 1<sup>e</sup> eeuw v. Christus.**



Kijk uit waar je je voeten zet!

## >> Japanse thee

Ook de verzamelingen uit Japan, Korea en Vietnam stelen de show. Het theepaviljoentje in bamboe, gebouwd door de Japanse Urasenke theeschool, wil je vast in je eigen tuin neerzetten. Het is een van de weinige theepaviljoentjes die binnen werden gebouwd. De Japanse theeceremonie staat symbool voor een fundamenteel aspect van de traditionele Japanse cultuur. "Eén van de zeven Japanse theemeesters in België geeft hier drie keer per jaar een demonstratie. Uiteraard moet je hiervoor lang vooraf reserveren. "Ik kreeg zelfs nog nooit de kans om deel te nemen", knipoogt Alice nog. "Nog een detail: de afstand tussen de stenen van het pad is berekend op de breedte van de Japanse rokken."

Binnen het museum worden rond kersttijd ook workshops georganiseerd rond geschenkverpakkingen met stoffen, een typisch Japanse methode.



## HET MITHRAS MYSTERIE

Momenteel (tot 17 april) loopt in het museum de tijdelijke tentoonstelling **Het Mithras mysterie. Onderdompeling in een Romeinse cultus.** Nog voor Europa bestond, 2000 jaar voor Christus, werd de god Mithras in de Indische en Iraanse wereld vermeld. Mithras wordt meestal afgebeeld in een scène waarin hij een legendarische stier doodt om de wereld te redden. Ieder jaar nog worden bij archeologische opgravingen bewijzen gevonden van de verspreiding van de cultus van Mithras over de hele Romeinse wereld. Hij trok tienduizenden volgelingen aan van de Schotse Hooglanden tot in de Sahara-woestijn. Deze tentoonstelling licht een tipje van de sluier die over het raadsel van deze godheid hangt.

Hoewel zijn roots in de oudheid liggen, blijft Mithras nog steeds in onze moderne cultuur aanwezig. Je vindt hem terug in de literatuur, stripverhalen, films, muziek en hij spreekt zelfs tot de verbeelding in de beeldende kunst. Al deze links komen in deze expo aan bod.

## CHINESE VROUWEN. EEN MODERN AVONTUUR

Een op vijf vrouwen ter wereld is Chinees. Toch werd er tot op heden geen enkele tentoonstelling aan hen gewijd. Van 2 april tot 23 oktober 2022 daagt Mariemont je uit om de Chinese vrouwen tussen de oorlogen en revoluties van de 20<sup>e</sup> eeuw te ontdekken. We leren zowel de werkende vrouw, de vechtende vrouw als de modelvrouw in China kennen. Tot we uiteindelijk bij een vernieuwd portret van de moderne vrouw belanden, ver weg van de stereotypen die stammen uit de late 19<sup>e</sup> eeuw. Welke boodschappen verbergt het borduurwerk van de vrouwelijke kledij? Waarom verdween de praktijk van het voeten



Een Japans theehuisje.

binden? Waarom staan koppels met een dochtertje symbool voor familiegeluk? Deze expo laat zien hoe de Chinese vrouwen vertegenwoordigd zijn en welke maatschappelijke vraagstukken rond hen spelen.

## EGYPTISCHE PASSIE

Op 24 september 2022 opent de prestigieuze tentoonstelling 'Egypte. Eeuwige passie'. Toch kan je in Mariemont nu al een prachtige verzameling authentieke voorwerpen uit Egypte, waaronder een mummie en sarcofaag, bewonderen. Naast Cleopatra behoort het beeld van Horus ongetwijfeld tot de museumschaten. Alhoewel qua grootte niet met Cleopatra te evenaren, is het toch wel indrukwekkend.

Deze tentoonstelling biedt een overzicht van de fascinatie voor Egypte in het Westen. Hoe en waarom blijven het land van de farao's en piramiden tot onze verbeelding spreken? Waarom tatoeëren we nog steeds sfinxen en Egyptische symbolen op onze huid? Je komt het te weten tijdens een passionele tocht in Mariemont. 



# Gratis tickets

**Maak kans op een gratis ticket voor Chinese vrouwen. Een modern avontuur.**  
Kijk blz. 55.

**MARIE MONT** 

## ONTDEK PUUR VAKANTIEPLEZIER AAN DE OEVERS VAN DE OURTHE

Midweek voor senioren in Houffalize

**Vanaf €76,5 per persoon per nacht in halfpension.**

**Geniet van 20% korting vanaf 5 nachten:**

- Verblijf in een recente, comfortable hotelkamer
- Formule in kamer met ontbijt of halfpension met buffetmaaltijd, drank inbegrepen
- Wellness centrum (niet in de prijs inbegrepen)
- Animatieprogramma met nordic walking, aquagym, natuurwandelingen, avontuurwandeling, muzikale animatie, yoga, thema workshops,...

Het programma kan variëren naargelang de periodes, meer info op onze website

**www.vayamundo.eu** | ☎ 078 156 100

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

**vayamundo**   
holiday clubs

# ZULLEN WE SAMEN EEN TASJE KOFFIE DRINKEN?

Tekst MATHIEU MERTENS // Foto MATHIEU MERTENS

**Nu de coronabarmeter al een tijdje de gunstige kant uitwijst, slaken we met zijn allen een zucht van opluchting. Na een lastige periode krijgen we meer kansen om elkaar te ontmoeten. Terug samen fietsen, elkaar ontmoeten en eropuit trekken, kan deugd doen, hé. Maar eigenlijk is OKRA nooit stilgevallen. Jullie hebben dapper volgehouden in moeilijke tijden en hebben steeds creatieve manieren gezocht om elkaar op te zoeken. Een dikke dank je wel voor alles wat jullie gedaan hebben.**

## Inspiratie voor de toekomst

Juist door het gemis ervan, hebben we met z'n allen de betekenis mogen ervaren van warme contacten. Laten we de opgedane ervaringen koesteren en gebruiken als inspiratiebron voor de toekomst. Dit is een kans om ons eigen verhaal van ontmoeting weer op scherp te stellen en te kijken hoe we hier als OKRA kunnen inspelen op de echte noden bij ouderen. De mogelijke eenzaamheid is niet plots opgelost als er weer meer mogelijk is en de deuren van de samenleving terug open staan. Met kortstondige acties lossen we dit niet zomaar op. Het is juist hier dat we met OKRA elke dag opnieuw het verschil kunnen maken. Al 65 jaar verenigt en verbindt OKRA ouderen. Met OKRA hebben we alles in huis voor een hecht en warm Vlaanderen.

## Laten we onze voelsprietten blijven uitsteken

Geniet van het samenzijn, de fietstochten door de natuur, de talrijke uitstapjes. Maar laten we ook alert blijven. Naast het delen van deze 'leukigheden' is het ook belangrijk om te luisteren naar elkaars lastige momenten die ongetwijfeld ons pad kruisen. Heel vaak vangen jullie de kleine en grote zorgen van mensen op. Dit is van bijzondere waarde. De kans hebben om je 'ambetandigheden' over je gezondheid, je (klein)kinderen,... te

delen met een ander, creëert een enorme kracht en schept vrijheid, geeft psychiater Dirk De Wachter aan. Het durven spreken hierover en het luisteren naar elkaar maakt ons veerkrachtiger. Laten we onze voelsprietten blijven uitsteken.

## Spreek elkaar aan op elkaars talent en kracht

We beseffen dat we de eenzaamheid niet zomaar kunnen oplossen. Het is een complex gegeven. Meer contacten hebben, betekent niet automatisch dat iemand zich minder eenzaam voelt. Veel acties rond eenzaamheid missen vaak het doel en doen ouderen zich nog slechter voelen omdat ze op hun beperkingen worden aangesproken. In OKRA hebben we bijzondere hefboomen in handen. Als vereniging zijn we uitermate goed geplaatst om de talenten en krachten van ouderen te blijven aanboren. Betekenisvol zijn en het gevoel hebben ertoe te doen, maakt een wereld van verschil. Gevraagd worden om bijvoorbeeld de toog te doen, de kassa te tellen of danslessen te geven, geeft je het gevoel dat je mee het verschil kan maken en erbij hoort.

**"BETEKENISVOL ZIJN EN HET  
GEVOEL HEBBEN ERTOE TE DOEN,  
MAAKT EEN WERELD VAN  
VERSCHIL."**

## Drink samen een tasje koffie of maak een fijne wandeling

Juist omdat het zo belangrijk is om verbonden te blijven, willen we in de OKRA-zorgweek van 18 tot 24 april ontmoeting centraal stellen, om extra om te kijken naar elkaar. Vergeet hierbij de bewoners in de woonzorgcentra niet en de ouderen die nog thuis wonen en geconfronteerd worden met zorgen of ziekte.

We willen de warmte van OKRA verder laten uitstralen. Niet met grootse campagnes of projecten, maar we nodigen jullie gewoon uit om in de OKRA-Zorgweek een bezoekje te brengen bij iemand. Een week die ervoor kan zorgen dat we het jaar rond alert en gevoelig blijven voor elkaar. En wat hoort er best bij een fijn bezoek? Juist ja, een tasje koffie. Koffie is bij uitstek het symbool voor gastvrijheid. Op die manier vragen we een blijvende aandacht om verbonden te blijven. Zullen we samen een tasje koffie gaan drinken? Of wil je er liever op uit trekken en samen de benen strekken? Ook dat kan. Via de regionale diensten kan je leuke uitnodigingskaartjes verkrijgen om iemand uit te nodigen voor een tasje koffie of een wandeling.

Maak er een mooie, warme lente van! ♦

*Mathieu*



**TIJDENS JAAR 1**



**VOOR  
EEN NIEUWE BRIL?**

**NA HET 1STE JAAR**



**VOOR NIEUWE  
PETANQUEBALLEN?**

**NA HET 2DE JAAR**



**VOOR  
EEN KUBB-SET?**

**NA HET 3DE JAAR**



**VOOR  
BOLLEN WOL?**

**OF IN TOTAAL**



**VOOR EEN  
TRIP NAAR PARIJS?**

# Spaar nu je OKRA-korting bij Elegant!

Graag een voordelige energieleverancier zonder 10 vergelijkingen, 20 telefoons en 50 verschillende tarieven? Elegant bespaart je de moeite! Krijg nu een vast tarief voor de komende 3 jaar en word beloond voor je trouw, niet voor je moeite. Je bouwt vanaf dag 1 al een eerste korting op en krijgt vervolgens een extra cashback per jaar dat je klant blijft.

**Da's samen goed voor €285 besparing!**

Graag de vergelijking maken? Zelfs dat kan "op't gemak": bel onze energie experts en ze berekenen samen met jou je exacte besparing tegenover je huidige leverancier.

**Bel snel de OKRA-lijn van  
Elegant:  
+32 15 15 13 78**

Ma-do van 9u-17u30, Vr van 9u-16u  
Aanbod enkel geldig voor OKRA-leden. Ook van  
toepassing op bestaande klanten.  
Liever zelf bekijken? Surf naar [www.elegant.be/okra](http://www.elegant.be/okra)



Gebruiken en gewoonten zijn van alle tijden. Sommige verdwijnen, andere blijven lange tijd deel uitmaken van ons leven. En bepaalde tradities kennen zelfs een tweede leven. In deze rubriek houden we elke maand een springlevende traditie tegen het licht. Voor deze aflevering verdiepen we ons in een oude volkssport die nog steeds op bijval kan rekenen: het krulbollen.

KRULBOLLEN IS DÉ VOLKSSPORT VAN HET MEETJESLAND

**“IK MAAKTE NOG MEE  
DAT BOLLINGEN  
TOT DE VOLGENDE  
OCHTEND  
DUURDEN”**



Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's ARCHIEF BKB (BELGISCHE KRULBOLBOND)

Euwenoud, maar nog niet versleten: zo zou je het krulbollen kunnen noemen. De principes van deze volkssport zijn al lang dezelfde. De spelers proberen platte schijven zo dicht mogelijk bij een paaltje in de grond te rollen. De beleving van de sport is wel in evolutie. Tot enkele decennia geleden was het krulbollen een wedstrijdsport, vaak verbonden aan cafés. Vandaag ligt de nadruk op recreatieve beoefening, al zijn er nog steeds *wedstrijdbolders* actief.

**V**ervang bij petanque de ballen door schijven en de *cochonnet* door een paaltje, en je hebt een krulbolspel.

Althans, zo lijkt het, want die vergelijking is wat kort door de bocht. Krulbollen is een volkssport die op zichzelf staat. Bovendien zijn er nog wel meer verschillen, bijvoorbeeld in de baan waarop je speelt. Twee paaltjes (de staken) worden op zeven meter van elkaar in de grond geduwd. Teams van één tot vier spelers nemen het tegen elkaar op. Elke speler mag per spel (end genoemd) één krulbol naar een staak rollen. Bedoeling is om zo dicht mogelijk bij de staak te eindigen. Per schijf die dichtst bij de staak ligt dan de dichtste schijf van de tegenpartij, krijgt de ploeg een punt. De ploeg die als eerste negen punten haalt, wint.

Om de schijf te rollen, zijn er verschillende technieken. Zo kan je bollen, waarbij de schijf in een boog naar het eindpunt rolt. Dat de krulbol in een boogvorm rolt, komt doordat de schijf aan de ene kant afgerond is. Spelers kunnen de krulbol ook schieten. Met die techniek kunnen ze een schijf van de tegenstander wegschieten.

De krulbol zelf heeft een doorsnede van 18 tot 22,5 centimeter en is minstens 8,2 centimeter dik. Het gewicht ligt tussen de 2,5 en 4,5 kilo. "Vroeger draaide men een krulbol uit een stuk van een boom, een beuk bijvoorbeeld", vertelt Patrick Huyghe, voorzitter van de Belgische Krulbolbond (BKB). "Halfweg de vorige eeuw kwam het tropisch hout op. Een krulbol uit dat materiaal noemde men een pokhouten bol. Heel zwaar was die. Gaandeweg werden die bollen te duur voor de gewone speler en bedacht men een alternatief in triplex. Maar die bollen waren helemaal niet duurzaam, je schoot er stukken af. Daarna kwamen de krulbollen in kunststof, daarmee spelen we nu nog steeds."



**De bedoeling is om zo dicht mogelijk bij de staak te eindigen. Per schijf die dichtst bij de staak ligt dan de dichtste schijf van de tegenpartij, krijgt de ploeg een punt.**

### Ooit een echte cafésport

De oorsprong van het krulbollen ligt in het kegelspel. Al rond 1300 speelde de Zwitserse, Duitse en Oostenrijkse adel een krulbolspel. In de zestiende en zeventiende eeuw kreeg het spel een volkser karakter. Het werd toen ook in onze streken gespeeld.

"Rond de jaren 50 van de vorige eeuw was krulbollen een echte cafésport", zegt Patrick. "Het werd toen vooral in de zomer gespeeld in en rond cafés, maar ook op kermissen. Daar kwam toen best wat volk op af. Zo was er een inhuldigingsbolling voor de pensionering van een rijkswachter in Bassevelde waar maar liefst 1013 krulbolders op afkwamen. Gaandeweg verschoof het krulbollen voor een groot deel van de cafés en de kermissen naar de verenigingen, al heb je nog altijd enkele indoorbanen die verbonden zijn aan een café."

Het krulbollen kent een verschuiving van wedstrijden naar recreatieve beoefening, al zijn er nog steeds kampioenschappen en winter- en zomertrofeeën met een klassement. "Vroeger waren er heel veel wedstrijdrollingen met klassementen", herinnert Patrick zich.

"Krulbolwedstrijden kunnen erg lang duren, vijf tot zeven uur, afhankelijk van het aantal deelnemers. En kampioenschappen duren soms zelfs

negen tot tien uur. Veel jonge mensen willen niet zo lang spelen. Die spelen liever recreatief, wat je ook voor één of twee uurtjes kan doen. Vandaag focussen de 35 clubs van de BKB sterk op recreatie, naast de wedstrijden en een jeugdwerking." "Voor corona kreeg ik heel wat vragen van mensen die een eigen krulbolbaan wilden aanleggen in de buurt of in hun tuin. Gewoon om met familie of burensamen te krulbollen. Tijdens corona is die vraag enorm gestegen. Je kon toch nergens heen. Ik schat dat er – naast de kleine duizend leden van de BKB – nog eens twee- à vierduizend actieve niet-aangesloten krulbolders zijn. Het aantal spelers gaat er niet op achteruit, integendeel. Op recreatief vlak heeft het krulbollen nog enorme mogelijkheden."

### Epicentrum Meetjesland

Krulbollen is in Vlaanderen erkend als immaterieel cultureel erfgoed. Ook in Nederland staat de volkssport in de inventaris immaterieel erfgoed. Het is dan ook in deze twee landen – met het epicentrum in het Meetjesland en Zeeuws-Vlaanderen – dat krulbollen het populairst is. Al wijst Patrick erop dat het spel onder de naam *rolle bolle* ook wordt gespeeld in *Belgian clubs* in Noord-Amerika. De aangesloten clubs bij

>>



**"Ervaren krulbolders helpen beginners graag om de sport aan te leren", vertelt Patrick Huyghe (hier in het midden).**

**"WEDSTRIJDBOLLINGEN DUREN VIJF TOT ZEVEN UUR, KAMPIOENSCHAPPEN SOMS ZELFS NEGEN TOT TIEN UUR. VEEL JONGE MENSEN WILLEN NIET ZO LANG SPELEN. DIE SPELEN LIEVER RECREATIEF, WAT JE OOK VOOR ÉÉN OF TWEE UURTJES KAN DOEN."**



>> de BKB situeren zich in de eerste plaats in Oost-Vlaanderen, met ook nog behoorlijk wat verenigingen in West-Vlaanderen. Limburg en Vlaams-Brabant tellen respectievelijk twee en één club(s). "Waarom krulbollen zo populair is in het Meetjesland? Daar heb ik echt geen idee van," zegt Patrick. "Al heeft het misschien te maken met het feit dat men de sport hier al enkele decennia goed organiseert en structureert. Bij de variant *platte bol* was dat veel minder het geval. Die volkssport kent minder bijval en is spijtig genoeg aan het verdwijnen."

#### **Maats mee of maats loten**

Een opmerkelijk kenmerk van krulbolwedstrijden is dat de teams vaak door lottrekking worden bepaald. "Soms speel je met een zelf samengestelde ploeg, *maats mee* noemen we dat," legt Patrick uit. "Maar dat

gebeurt niet zo vaak. Meestal bepaalt het lot de ploegen, *maats loten* zeggen we dan. Je weet dus vooraf niet met wie je speelt. Maar dat maakt het net zo aantrekkelijk. Zo belanden goeie en mindere spelers soms samen in een ploeg en wordt een toernooi minder voorspelbaar. Een mindere speler kan zich overtreffen en een team met *supers* kloppen." "Tot het begin van de jaren 60 waren er trouwens geen dames toegelaten op de toernooien, behalve op een kermisbolling. Langzaam veranderde dat en werden er vrouwenbolling georganiseerd. Daaraan namen vrouwen en mannen deel. Ze vonden altijd plaats op vrijdagavond, na de werkweek. Ik maak te dat nog mee, het waren echte feestmomenten. We kunnen ons dat nu niet meer voorstellen. Er waren meer dan honderd deelnemers. Dat duurde ontzettend lang, van zeven

uur 's avonds tot de volgende ochtend. Vanaf de jaren '70 konden dames ook aan wedstrijden op andere dagen meedoen." Vandaag kan iedereen krulbollen, ongeacht leeftijd of geslacht. De BKB telt negentigers onder zijn leden, maar richt zich evengoed op jongeren. "Ervaren krulbolders helpen beginners graag om de sport aan te leren", vertelt Patrick. Dat doen ze bijvoorbeeld in de week na Erfgoeddag, van 25 tot 29 april. Het thema dit jaar is *Erfgoeddag maakt school* en dat is precies wat de krulbolders gaan doen. Ze geven die week namelijk initiaties in scholen. ■

**Kijk voor meer info over krulbollen op [www.krulbol.be](http://www.krulbol.be). Interesse in andere volkssporten? Neem dan een kijkje op [www.vlas.be](http://www.vlas.be).**

## HULP VOOR JE HAAR!

Annette (47) heeft zich altijd ongelukkig gevoeld over haar dunne haar. Vroeger droeg ze extensies om het er voller uit te laten zien. Toen ze haar zag uitvallen en afbreken, sloeg de wanhoop toe. "Ik vroeg advies aan mijn kapper en bij de gezondheidswinkel. Die raadde me Hair Volume™ aan en nu zou ik niet meer zonder kunnen!"

# 'IK HEB ALTIJD GEDROOMD VAN MOOI DIK HAAR!'

**Ik heb jarenlang naar een oplossing gezocht.** Ik was zo ongelukkig over mijn dunne haar en ik droomde van dik glanzend haar. Ik heb alles geprobeerd! Maar toen mijn haar begon af te breken, werd ik helemaal wanhopig.

**Ik kreeg het advies om Hair Volume™ te proberen**  
Bij de gezondheidswinkel adviseerden ze me Hair Volume™, dat appelextract bevat, te proberen. Ik

kreeg het advies om de tabletten in ieder geval 3 maanden te gebruiken en het resultaat af te wachten. Ik ging hoopvol naar huis.

### Geen haaruitval meer!

Mijn man was de eerste die wat zei over mijn haar. Hij zag dat er op mijn hoofd veel nieuwe haren waren gegroeid. Mijn haar kreeg ook meer glans en nu moet ik er niet aan denken dat ik ooit zou stoppen met Hair Volume™, vertelt een blije Annette.



## NIEUW UNIEK TABLET VOOR HET HAAR

Hair Volume™ is een uniek tablet en de enige op de markt met appelextract met procyanidine-B2. Het gehalte aan biotine en zink draagt bij tot de instandhouding van normaal haar. Koper draagt bij tot een normale pigmentatie van het haar en bestrijdt derhalve vroegtijdige vergrijzing. Hair Volume werkt van binnenuit. Voor de ontwikkeling van het haar in de haarzakjes zijn voedingsstoffen noodzakelijk. Slechts één tablet per dag. **Hair Volume is wereldwijd met meerdere prijzen bekroond.**

**Verkrijgbaar bij:**  
Apotheek en de betere natuurwinkel.

Hair Volume 30/ 90  
(CNK 3304-516/ 3410-107)

## VRAGEN:

**Bel 03 366 21 21**  
of kijk op:  
[www.ocebio.com](http://www.ocebio.com)  
[info@ocebio.com](mailto:info@ocebio.com)





LYDIA LAEREMANS,  
DRIE KEER MANTELZORGER

# ‘HOE IK HET VOLHOUD? UIT LIEFDE!’

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's JURGEN DOOM // Foto Gaston en Wiske in het WZC van Scherpenheuvel: KAREL HEMERIJCK

Het is een mooie plek in Scherpenheuvel, waar Eric Grossen (62) en Lydia Laeremans (62) wonen en waar hun vier kinderen zijn opgegroeid. Mooi huis ook dat Eric (62) en zijn schoonvader Gaston (85) hebben gebouwd. Nu rijden de twee mannen allebei met een scootmobiel. “Er is de laatste twintig jaar enorm veel veranderd”, vertelt Lydia, de vrouw van Eric en dochter van Gaston. “Eric en ik stonden volop in voor de opvoeding van vier tieners, toen Eric plots geconfronteerd werd met de diagnose Multiple Sclerose (MS). Vandaag ben ik mantelzorger van mijn man Eric, van mijn vader Gaston die een beroerte kreeg en van mijn moeder Wiske die in een woonzorgcentrum verblijft. Hoe ik het volhoud? Uit liefde. Ik zie hen alle drie heel graag. En ik wil dat ze gelukkig zijn.”



“Mijn man had een goede job in de commerciële technische sector. In 2002 was er het vermoeden dat hij Multiple Sclerose (MS) had. MS is een aandoening van het centrale zenuwstelsel. Wij kozen ervoor tegen niemand iets te zeggen, ook niet tegen de kinderen. Het ging vier jaar relatief goed. In 2005 ging het bedrijf waar hij werkte failliet. Stress is geen goede kameraad van MS. Eric vond snel terug werk. Maar hij was heel vaak vermoeid en had veel hoofdpijn. In 2006 volgde een tweede opstoot. Toen konden we het niet meer verbergen. We werden overrompeld door emoties van angst, verdriet en onzekerheid. Onze kinderen waren toen 19, 16, 13 en 9 jaar. Ik heb hen alle vier apart verteld wat er met hun papa aan de hand was. Dat kwam heel hard binnen. Ik kreeg een spervuur aan vragen. Er waren twee vragen die ze alle vier stelden: is het erfelijk en gaat papa dood? Ik zei van niet hoewel ik wist dat er een erfelijke factor is die meespeelt bij het krijgen van MS, en mensen kende die aan de complicaties van MS gestorven waren. Maar ik had daarover toen nog te weinig kennis en informatie en wilde mijn kinderen sparen.

Na de tweede opstoot (2006) had Eric veel van zijn fysieke mogelijkheden verloren. Maar hij vond veel voldoening in zijn job. Hoewel de werkgever de Vlaamse Ondersteuningspremie aangevraagd had om eventuele lagere productiviteit ten gevolge van de ziekte te compenseren, was er weinig begrip voor zijn situatie. Eric werd ontslagen. Een discriminatoir ontslag. Zelfs zijn ontslagvergoeding werd niet uitbetaald. We hebben dat aangevochten, maar stonden er alleen voor. Gelukkig hebben we de rechtszaak gewonnen. Kunnen werken, zelf voor een inkomen kunnen zorgen, betekent veel voor mensen die ziek zijn. Er zijn maatregelen om chronisch zieke mensen langer aan het

LYDIA: 'MIJN MAN WERD  
ONTSLAGEN OMDAT HIJ MS  
HAD. ZELFS ZIJN  
ONTSLAGVERGOEDING WERD  
NIET UITBETAALD, MAAR  
DAT HEBBEN WE  
AANGEVOCHTEN EN  
GEWONNEN.'

werk te houden, maar er is nog een lange weg te gaan.

Intussen deed Eric veel beroep op de kinderen. Te veel soms. Onze kinderen hebben een heel groot hart en ze zien ons graag. Maar hun onbezorgde jeugd was ineens weg. De ziekte van Eric had een grote impact op iedereen. Ik probeerde een vrolijke mama te zijn, want dat zien kinderen het liefst. Maar ze groeiden op met zorgen en van hen werd verwacht dat ze taken opnamen die niet bij hun leeftijd pasten. Onze dochter organiseerde een tijdlang ontmoetingsweekends voor kinderen (9 tot 14 jaar) van ouders met MS. Zij is nu vaak een luisterend oor voor mij.”

## HET WOONZORGCENTRUM

“Ik ben ook mantelzorger voor mijn vader en moeder. Mijn moeder had borstkanker en kreeg daar later verschillende ernstige lichamelijke ziektes bij. Mijn vader onderging een zware hartoperatie en kreeg twee weken nadien een beroerte. Hij hield er blijvende letsels aan over. Zijn beperkingen zijn hoofdzakelijk onzichtbaar, wat het niet eenvoudiger maakt. Omdat de zorg thuis te groot werd, zeker voor moeder, stelde ik mijn ouders voor om tijdelijk naar het kortverblijf in het woonzorgcentrum (wzc) van Scherpenheuvel te gaan. Mijn moeder bleef er. Zij koos voor een definitief verblijf in het WZC, vader ging terug thuis wonen. Hij miste de soci- >>

>> ale contacten van het dagcentrum waar hij al een aantal jaren naartoe ging. Nu rijdt vader elke voormiddag met zijn scootmobiel naar het dagcentrum en blijft daar eten. Daarna gaat hij naar het wzc, waar moeder een kamer heeft en waar hij ook 's avonds eet. Daarna rijdt hij terug naar huis.

Door de jarenlange zorg kan ik de noden, zorgen en behoeften van mijn moeder zeer goed inschatten. Nu zij naar het WZC verhuisd is, is mijn rol als mantelzorger veranderd, maar zeker niet afgelopen. Cruciaal is een goede communicatie tussen professionals en mantelzorgers. Maar de druk op de zorg is groot. Verzorgend personeel en familie streven dezelfde goede zorg voor alle bewoners na. Maar te weinig handen, corona en een groot perso-

neelsverloop maken het echt niet gemakkelijk. Toch kan ik met een gerust hart zeggen dat mijn moeder graag in het WZC woont."

## ENORM VEEL ADMINISTRATIE

Mijn man heeft van het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) een persoonsvolgend budget (PVB) waarmee we zorg kunnen inkopen. Wij zijn daar heel blij mee. Naast het PVB voorziet het VAPH tussenkomsten voor hulpmiddelen. Toch maak ik me zorgen. Ziek zijn kost geld en mijn man is nog jong, hé.

65-plussers met een beperking krijgen die ondersteuning van het VAPH niet. Afhankelijk van hoeveel zorg een persoon nodig heeft en zijn

inkomen heeft hij wel recht op een zorgbudget voor ouderen met een zorgnood (vroeger tegemoetkoming hulp aan bejaarden) en/of een zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden (vroeger zorgverzekering, 130 euro per maand).

We hebben een heel goed sociaal systeem. Maar het zorglandschap in België zit zeer ingewikkeld in elkaar. Er is enorm veel administratie mee gemoeid. Het is echt zoeken waar je recht op hebt, en de informatie komt niet naar je toe. Om hierin je weg te vinden, heb je heel wat vaardigheden, tijd en een netwerk nodig. Helaas is dat niet voor iedereen weggelegd. Het is ook frustrerend, vaak dezelfde aanvragen en papieren te moeten invullen."



'MS MAAKT ME VAAK BOOS. ALS IK ZIE  
HOEVEEL PIJN ERIC SOMS HEEFT, VOEL  
IK ONMACHT. TOCH PROBEREN WE SAMEN  
NOG LEUKE DINGEN TE DOEN.'

## HET ONBEGRIIP VAN DE MENSEN

“We zijn met vier thuis. Drie dochters en één zoon. Als mijn broer, die in Duitsland woont, naar België komt, blijft hij een paar dagen en verblijft dan bij vader. Mijn oudste zus doet altijd de boodschappen voor mijn ouders. Mijn jongste zus neemt een deel van de administratie op zich. Ik zorg blijkbaar al van kindsbeen af graag voor mensen in mijn omgeving. Ik ging niet graag naar school en bleef liever thuis om te helpen. Mijn keuze, zei ik later tegen mijn psycholoog. Parentificatie, noemde hij het.

Mensen begrijpen niet hoe zwaar mantelzorg voor je man en ouders is. Ze zien dat je in een mooi huis woont, maar zien niet wat er binnen gaande is. Pijn en leed kan je niet vergelijken, maar je kan wel proberen zonder oordeel te luisteren en even in een ander zijn schoenen te gaan staan. Ook verenigingen maken daar soms fouten in, wanneer ze activiteiten organiseren die niet voor iedereen toegankelijk zijn.”

## OPTIMISME TROEF

“Ik heb nooit rust in mijn hoofd. We wonen mooi en ik ben goed omringd. Toch voel ik me doodop. De zorg voor mijn man en mijn ouders vergt veel. Hoe ik dat volhoud? Uit liefde. Omdat ik mijn man en mijn ouders graag zie. Omdat ik graag heb dat ze gelukkig zijn.

Eric zelf is heel positief ingesteld en heeft heel veel courage. Ik ben ook blij met het luisterend oor van mijn dochter. Blij dat het goed gaat met de kinderen. Onze oudste zoon wordt 35, onze dochter 32, de tweede zoon is 28 en de jongste 24 jaar. De drie oudsten zijn het huis uit en hebben een relatie, de jongste is nog thuis en single. Wat mij ook op



**Liefde voor altijd. Wiske en Gaston in het woonzorgcentrum in Scherpenheuvel. Wiske woont er graag, Gaston ging weer thuis wonen.**

de been houdt, is onze kleinzoon Casper (3). Hij komt twee keer in de week. Casper is een vrolijk mannetje, dat veel babbelt en voor zijn leeftijd verrassende dingen vertelt. Ik ben ook blij dat alle kinderen 's zondags komen. En dat het beter gaat met mijn moeder.

Wat ook scheelt, is dat de zon schijnt en de lente eraan komt. Onze vriendenkring is wel een stuk kleiner geworden. Natuurlijk was corona een spelbreker. Na drie vaccinaties heeft Eric nog altijd geen antistoffen tegen corona aangemaakt, het gevolg van de medicatie die hij krijgt om zijn MS binnen de perken te houden.”

## DOORZETTEN

“Waar mijn man zijn moed haalt? Eric is een doorzetter. Hij is altijd opgewekt en doet alles om zo lang mogelijk fit te blijven. MS maakt me vaak boos. Als ik zie hoeveel pijn Eric soms heeft, voel ik onmacht. Toch proberen we samen nog leuke dingen te doen. Vroeger liepen we hand in hand en fietsten we samen, nu fiets ik en rijdt hij met zijn scoo-

ter. Als Eric op zijn scooter zit, is het oké. Door zijn optimisme weet hij iedereen mee te trekken. Casper doet ook niets liever dan samen met Eric op de scooter zitten. En als Eric zijn schoenen niet goed aankrijgt, springt die kleine met zijn twee kleine handjes meteen bij. Of hij brengt de wandelstok tot bij papo (zo noemt hij zijn opa). Zo'n kleinkind kan zijn grootouders echt opbeuren.

Wat de toekomst brengt, weet ik niet. De neuroloog van Eric is vooruitstrevend, dus hopen wij. Zijn lichaam geraakt wel meer vervormd en doet pijn. Maar hij houdt de moed erin, probeert er het beste van te maken en kruipt niet in een slachtofferrol. Eric denkt veel na, wil alles weten, zoekt dingen op op zijn computer, en stuurt de kinderen bij het uitvoeren van taken die hij zelf niet meer aankan. Ik bewonder hem, wetende dat hij in zijn jeugd met veel verlieservaringen werd geconfronteerd. Hij is ook zeer dankbaar. We denken eraan om in mei voor het eerst sinds lang samen op vakantie te gaan naar Frankrijk. Met de auto, want als we met de trein gaan, kan zijn scooter niet mee. Ik ben benieuwd.”

## GOED OMRINGD HET VERHAAL VAN ERIC

**Wanneer het interview met Lydia ten einde loopt, komt Eric op zijn krukken binnen. Er is iets met één van de kinderen. Lydia heeft me afgehaald bij het station van Diest, Eric zal me terugbrengen. Ik verwonder me erover dat Eric auto rijdt. "Ik rijd met een automaat," legt hij uit, "maar binnenkort moet ik weer op controle om te zien of ik nog rijgeschikt ben."**

Ik vraag Eric waar hij zijn optimisme haalt. "Ik ben goed omringd", zegt hij. "Ik heb een goede omkadering. Mijn vrouw en kinderen dragen mij. Ik zie mensen die dat niet hebben. Daarom ben ik ook zo positief. Lydia is de eerste en laatste in de rij als het niet meer gaat. Ik heb familie, een dokter, een kinesist. Maar als het huis in brand staat, is mijn vrouw er."

### HANDIGE HARRY

Op twintig jaar tijd is het leven van Eric compleet veranderd. Voor hij de diagnose MS kreeg, werkte hij in de technisch commerciële wereld. Hij was een handige harry. "Ik heb veel meegemaakt", vertelt hij. "Ik heb heel diep gezeten. Ik ben de zoon van een ongehuwde moeder die me na drie jaar in de steek liet. Ik werd opgevangen door mijn grootouders, die mij heel graag zagen en het beste met mij voorhadden. Ik ben hen daar heel dankbaar voor. Toch moest ik al heel vroeg mijn plan trekken. Ik ben een doorzetter. Mijn schoonvader en ik hebben ons huis gebouwd. Alles is door onze handen gegaan. We hadden niemand nodig. Wat ik gemist heb in mijn kinder- en jeugdjaren, heb ik kunnen rechtzetten. Tenminste al wat kon. Ook later ben

ik vaak in een diepe put gevallen, maar Lydia heeft me daar altijd uit gehaald, tot ze zelf in de put viel. Waar ik al die moed haal? Ik zei het al: mijn vrouw en mijn kinderen dragen mij. En mijn hoofd is helder. Als er iets moet worden gerepareerd, kan ik dat in orde brengen. Als er een probleem is met de centrale verwarming, geef ik één van mijn zonen of mijn schoonzoon instructies, tot het is hersteld. Ik heb er ook deugd van dat de kinderen er zijn, dat onze kleinzoon Casper er is. Ik trek me aan hen op. En probeer ook iets voor hen te betekenen. Mijn dochter en schoonzoon zijn hun huis aan het verbouwen.

### ERIC: 'WAAR IK AL DIE MOED HAAL? MIJN VROUW EN MIJN KINDEREN DRAGEN MIJ.'

Toen ze ramen en deuren kwamen zetten, vroeg mijn dochter mij of ik een oogje in het zeil kon houden, want zij en haar man konden er niet zijn. Ik merkte op dat er iets niet klopte met de waterkering van de arduinen dorpel. Dus ging ik met de

aannemer in gesprek en het probleem werd opgelost. Nee (*lacht fier*), ik ben nog niet afgeschreven."

### KINDEREN GEVEN ENERGIE

"Soms heb ik problemen die ik niet opgelost krijg in mijn hoofd, en dan bespreek ik die met mijn psycholoog. Dat de psycholoog waar ik al jaren naartoe ging met pensioen ging vorig jaar, was even wennen. Zij kende me door en door, koppelde zaken van vandaag aan zaken van het verleden. Dat hielp me vaak flink vooruit. Samenkomen met lotgenoten, bevalt me niet zo goed. Ik kan al hun verhalen niet aan. Ik ben daar te gevoelig voor. Ik ben heel sociaal, maar ook een spons, die niet alle leed van de wereld kan aanhoren.

Eigenlijk hebben kinderen mij altijd energie gegeven, niet alleen Casper nu. Kinderen zijn altijd spontaan. Als ik onderweg ben met mijn scooter, komen ze nieuwsgierig dichterbij. De kinderen van enkele jaren geleden zijn ondertussen jonge gasten geworden, maar ze zwaaien nog altijd. Ze zeggen goedendag, stoppen en praten. Ik vind dat heel plezant. Ik voel me aanvaard, opgenomen. Soms vertellen ze over hun nieuwe vriendin. Het zijn vaak heel kleine dingen die een mens overeind houden." 

# “Als Cera-vennoot genieten wij volop van vele voordelen”

400.000  
VENNOTEN!  
SAMEN ZIJN WE  
LUIDER, GROTER,  
STERKER

“Bij Cera wordt ingezet op inclusie, diversiteit, solidariteit en samenwerken. Als Cera-vennoot leer je mooie organisaties en initiatieven kennen waarin die waarden doorschijnen.

Door mijn kleinkind vennoot te maken, investeert hij mee in die mooie projecten en in een respectvolle, solidaire samenleving. Daarnaast geef ik onze Lucas een financieel duwtje in de rug door uitzicht op een aantrekkelijk dividend en geniet hij van de talrijke voordelen\* zoals een uitstapje naar één van zijn lievelingspretparken.

Cera-vennoot worden is een prima plan om te investeren in de toekomst van je kleinkind. Want samen zijn we sterker dan alleen.”

*Grootvader Marcel maakte zijn  
kleinkind Lucas Cera-vennoot*

\* Iedereen met een geldig vennotennummer en die voor minstens 600 euro (E-) aandelen van Cera heeft, kan profiteren van alle voordelen.



samen investeren  
in welvaart  
en welzijn

## 4 goede redenen om nu Cera-vennoot te worden

- 1 Elke nieuwe Cera-vennoot krijgt t.e.m. 30 april 2022 een **waardebon** t.w.v. €30, geldig bij Decathlon, Dreamland of bol.com.
- 2 Al **vanaf 50 euro** kun je Cera-vennoot worden en heb je uitzicht op een **aantrekkelijk jaarlijks coöperatief dividend** (niet gegarandeerd en onderhevig aan 30% roerende voorheffing).
- 3 Vanaf 600 euro Cera-aandelen profiteer je van **unieke kortingen** op festivals, pretparken, events, etentjes, reizen, wijnen, mode, huishoudartikelen, enz.
- 4 Je draagt bij aan een samenleving waar het voor iedereen goed is om te leven, want **Cera steunt jaarlijks meer dan 700 projecten** in het hele land. Samen kunnen we heel veel realiseren, veel meer dan alleen.

## Als nieuwe vennoot krijg je een waardebon\* ter waarde van €30 bij



\*Voor iedereen die van 14 maart tot en met 30 april 2022 Cera-vennoot wordt.

## Zo word je Cera-vennoot

Je kunt inschrijven via onze website of scan de QR-code. [www.cera.coop/nl/okra](http://www.cera.coop/nl/okra)



**WAARSCHUWING** - Investeren in aandelen houdt risico's in. De E-aandelen van Cera zijn niet overdraagbaar en bij uittreding wordt maximaal de statutaire uitgifteprijs terugbetaald. Als intekenaar loop je het risico een deel of het geheel van het geïnvesteerde kapitaal te verliezen. Iedere beslissing om op E-aandelen van Cera in te schrijven, is je persoonlijke beslissing. Lees vooraf het volledige prospectus op [www.cera.coop/nl/prospectus](http://www.cera.coop/nl/prospectus), zodat je de potentiële risico's en voordelen in verband met de beslissing om in deze effecten te beleggen volledig begrijpt. Dit prospectus bevat meer gedetailleerde informatie dan dit document. Besteed bijzondere aandacht aan de risicofactoren die zijn beschreven in hoofdstuk 1 'Risicofactoren' van het prospectus. Cera is onder meer onderhevig aan marktrisico, concentratierisico, debiteurenrisico, liquiditeitsrisico, risico's eigen aan KBC Groep en KBC Ancora. De activa van Cera bestaan nagenoeg uitsluitend uit aandelen in KBC Ancora en KBC Groep, zodat de solvabiliteit van Cera in belangrijke mate door de waarde van deze participaties wordt bepaald. De (recurrente) inkomsten van Cera bestaan nagenoeg uitsluitend uit dividenden op haar participaties in KBC Ancora en KBC Groep zodat een eventuele daling van deze inkomsten een negatieve invloed heeft op de liquiditeitspositie van Cera. Ook uittredingen kunnen een belangrijke impact hebben op de kasstromen van Cera. Je kunt het prospectus vanaf de eerste dag van de inschrijvingsperiode kosteloos en op eenvoudig verzoek aanvragen op de zetel van Cera (Muntstraat 1, 3000 Leuven). Je kunt het ook raadplegen op de website ([www.cera.coop/nl/prospectus](http://www.cera.coop/nl/prospectus)) of opvragen per e-mail ([info@cera.coop](mailto:info@cera.coop)) of per telefoon (0800 62 340). De goedkeuring van het prospectus mag niet beschouwd worden als aanprijzing van de aangeboden effecten. In geval van klachten kun je terecht op [www.cera.coop](http://www.cera.coop) of bij de ombudsman in financiële geschillen via [www.ombudsfin.be](http://www.ombudsfin.be).

**Investeren in aandelen houdt risico's in. Lees vooraf het volledige prospectus op [www.cera.coop/nl/prospectus](http://www.cera.coop/nl/prospectus).**



# PLANT EENS EEN gele Magnolia

*Tekst en foto's IVO PAUWELS*

April, de eerste echte tuinmaand, heeft vaak een addertje onder het gras: de maand kan heel droog en schraal zijn. Dat heeft voordelen als je wil schoffelen, maar ook nadelen, want wat pas geplant is, vraagt vooral op hogere gronden en zandgronden extra water. In april zaaien we eenjarige en tweejarige planten, een heleboel groenten zoals sla en kolen en kruiden zoals tijm, kamille en rucola. Ook aardappelen poten we in april. Tussen al dat zaaien, schoffelen en wieden door een suggestie: laat je verleiden door een magnolia met gele bloemen.



**V**an alle bomen die in april of mei bloeien, is de beverboom of magnolia vermoedelijk de meest spectaculaire. De bloemen zijn groot en verschijnen in overvloed aan bomen die op een schilderachtige manier best groot en oud kunnen worden, maar niet eens misstaan in voortuinen die naam waardig. Het enige waar de bloemen onder lijden is vorst, maar als we op onze ervaring mogen voortgaan en op de voorspellingen van de weerkundigen is de kans op vriestemperaturen in het voorjaar nu veel kleiner dan weleer.

#### Een boom met een verhaal

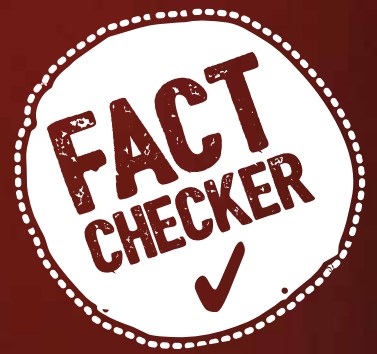
De magnolia heet in het Nederlands beverboom, dus niet tulpenboom. Dat is de naam van een reus uit Amerika, de *Liriodendron*. De beverbomen of magnolia's behoren tot de oudste bloeiende bomen en planten. Die eerste bloemen ontstonden ongeveer 100 miljoen jaar geleden, midden in de glorie van de dinosaurussen. Bij een aantal beverbomen kan je tijdens de bloei vaststellen dat de bloembladen haast dezelfde vorm hebben als de bladeren zelf. Die beverbomen zijn levende fossielen. Andere soorten zijn in recentere tijden ontstaan. Nog niet zo lang geleden doken de eerste geelbloeiende magnolia's in kwekerijen op. Vermoedelijk was *Magnolia* 'Elisabeth' de eerste (1978). De bloemen zijn flauw geel en de hoog opschietende bomen zijn voor tuin gebruik voorbijgestreefd. Jongere kruisingen zijn veel interessanter: omwille van de diepere gele kleur en de compacte groeiwijze.



#### OOK VOOR KLEINERE TUINEN

De volgende magnolia's zijn aanraders voor wat kleinere tuinen, omdat ze klein blijven en smal uitgroeien: *Magnolia* 'Judy Zuk', afgeleid van een struikvormige stermagnolia, net zoals *Magnolia* 'Goldstar'. Ze groeien na 10 jaar maximaal tot 3 m hoog. *Magnolia* 'Daphne', mijn favoriet, blijft een kleine smalle boom, hooguit 4 m. Daphne heeft de diepste gele bloemen. *Magnolia* 'Honey Tulip' is van recente datum. Na tien jaar is de smalle boom 4 m hoog. De lichtgele bloemen geuren. Ook bloemen van *Magnolia* 'Yellow Bird' zijn diepgeel. Speur het internet af en kijk goed uit wanneer je een *Magnolia* (in pot) wil kopen: de prijzen kunnen sterk variëren. Het beste wat je kan doen, is de jonge boom zelf in de kwekerij gaan uitkiezen. 🍷





# Eenzaamheid

TREFT VOORAL SENIOREN?

DEELS  
WAAR

Eenzaamheid blijft een taboe. Erover praten ligt moeilijk, want niemand geeft graag toe dat hij of zij zich eigenlijk (heel) eenzaam voelt. Het wordt ook nog steeds gelinkt aan oudere of zieke mensen. Maar dat klopt niet helemaal. Uit onderzoek blijkt dat ook jongeren zich best wel eenzaam voelen. Wij doken in de cijfers en keken wat je eraan kan doen.

**D**e Koning Boudewijnstichting liet eind 2020 een onderzoek uitvoeren om te kijken hoe 60- tot 84-jarigen die nog niet hulpbehoevend zijn, tegen het leven aankijken. Wat bleek? Dat het gaat om een relatief tevreden bevolkingsgroep, maar dat eenzaamheid een groter issue is geworden dan bij eenzelfde bevraging in 2017. Met name bij de groepen ouder dan 75 jaar is de eenzaamheid vrij groot. Bijna een kwart van de 75- tot 79-jarigen voelt zich meerdere keren per week (17%, tegen 8% in 2017) tot zelfs dagelijks (6%, tegen 3% in 2017) eenzaam. 36% voelt zich af en toe eenzaam, en het aantal senioren dat zich nooit eenzaam voelt, zakt onder de helft (van 63% in 2017 naar 44% in 2020).

Bij de 80- tot 84-jarigen zijn de cijfers zelfs nog prangender, want 13% voelt zich elke dag eenzaam. Uit het onderzoek blijkt verder dat er een grote samenhang is tussen gezondheidsproblemen en eenzaamheid. 80 jaar lijkt op dit vlak een kantelmoment. Mensen beginnen rond die leeftijd meestal hun naasten te verliezen en raken vaak minder makkelijk het huis uit.

### Het overkomt iedereen

Uit een ander onderzoek dat levensverzekeraar NN en Ugent uitvoerden, blijkt dat de helft van alle Belgen (46%) zich 'soms tot altijd eenzaam' voelt. En daarbij zitten ook veel jongeren. Eenzaamheid treft dus zeker niet enkel ouderen, zoals vaak wordt gedacht. De cijfers spreken voor zich. Bij jongvolwassenen (20 tot 34 jaar) voelt 54,5 procent zich soms tot altijd eenzaam. Bij generatie X (35 tot 50 jaar) gaat het om 53 procent. Een laag inkomen en een slechte fysieke gezondheid leiden ook hier sneller tot eenzaamheid. In het onderzoek viel het ook op dat een slechte of geen relatie hebben een even negatieve rol speelde.

## EENZAAMHEID IS NIET ALLEEN EEN INDIVIDUELE KWESTIE, MAAR OOK EEN MAATSCHAPPELIJK PROBLEEM.

Het kan dus iedereen overkomen, op welke leeftijd dan ook. Maar op eenzaamheid rust in onze prestatiegerichte maatschappij nog steeds een taboe, ook al kennen veel mensen tijdens hun leven periodes van eenzaamheid. Dat kan tijdelijk en van voorbijgaande aard zijn, maar evengoed langer aanslepen en veel problemen met zich meebrengen. Want de mens is in wezen een sociaal dier, we hebben elkaar nodig om ons leven zinvol te maken. Eenzame mensen hebben ook meer fysieke, psychische en medische klachten. Zo is eenzaamheid niet alleen een individuele kwestie, maar ook een maatschappelijk probleem.

### Wat kan je eraan doen?

Eenzaamheid is een complex fenomeen en voelt voor iedereen anders. Dé eenzaamheid bestaat niet, dé oorzaak van eenzaamheid bestaat niet en dé aanpak van eenzaamheid bestaat dus ook niet. Hier geven we enkele instanties waar je terecht kan om je hart te luchten, hulp te krijgen of mensen te ontmoeten. Plekken waar iedereen terecht kan, jong of oud.

### Tele-Onthaal

Praten is de eerste stap. Soms moet je al je moed bijeen rapen voor een gesprek. Bij Tele-Onthaal, te bereiken op het nummer 106, kan je gratis en anoniem terecht met grote en kleine zorgen. Een vrijwilliger maakt tijd voor jou, luistert, leeft mee, denkt samen met je na over wat je vertelt en helpt je zoeken naar inzichten, mogelijkheden en uitwegen. Een kant-en-klare oplossing kan de vrijwilliger niet voor jou uit zijn mouw schudden. Als je het nodig hebt, krijg je informatie over verdere hulpverleningsmogelijkheden.

### CAW

Ook bij het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) kan je terecht met elke vraag, bezorgdheid of probleem op het nummer 0800 13 500. Dat is altijd en overal gratis. Wanneer je contact opneemt met één van de hulpverleners, wordt eerst samen de vraag en situatie verhelderd. Vervolgens geeft de hulpverlener je advies en informatie of kortdurende hulp. Indien nodig wijzen ze je de weg naar andere diensten in het CAW of naar andere organisaties om je zo goed mogelijk te helpen. Jij kiest steeds waarbij je hulp wil.

Daarnaast heeft het CAW verschillende plekken waar je mensen kan ontmoeten. Vrijblijvend, gezellig en steunend.

### OKRA

OKRA zet zich in om zoveel mogelijk interessante activiteiten te organiseren waar mensen samen een leuke tijd kunnen beleven en waar je je talenten kan blijven inzetten. Dat is een goed medicijn tegen eenzaamheid. Daarbij proberen trefpunten hun best te doen om mensen die moeilijker te been zijn of misschien in een sociaal isolement zitten, te bereiken. We moedigen onze leden daarom ook aan om alert te blijven voor senioren uit hun omgeving die zich mogelijk eenzaam voelen, zodat we ze kunnen uitnodigen om deel uit te maken van de grote OKRA-familie. 

**DE OKRA-VRIJWILLIGER:**

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

**Jeanne Floridor**

Halle, 28 maart 1937 (85 jaar)

weduwe, echtgenoot Ghislain  
overleed 12 jaar geleden, dochter  
Heidi en zoon Igor, 3 kleinzonen  
en 1 achterkleinzoon

Woont al heel haar leven in Halle,  
81 jaar in dezelfde wijk  
(Sint-Rochus), nu 4 jaar in het  
centrum (Sint-Augustinus)

Eerst naaister, daarna  
boekhoudster

Bij OKRA actief als lesgeefster  
koppeldans, secretaris,  
verantwoordelijke dans en  
pastorale

Zingt ook in het zangkoor van de  
Basiliek van Halle en wandelt  
graag



**“IK LEERDE OP REIS  
EEN DANSJE  
EN KREEG DE  
SMAAK TE PAKKEN”**

Foto ID/ PHOTO AGENCY



- **Wat is je klein gelukje of welke kleine alledaagse dingen maken je blij?**

Mijn dag is meteen goed als ik iemand gelukkig kan maken. Dat kan ook met iets kleins zijn, zoals een praatje slaan met een andere serviceflatbewoner, of een helpende hand uitsteken waar het moet. Je maakt daar mensen gelukkig mee. En als zij gelukkig zijn, ik ook. De bijeenkomsten van OKRA maken mij ook telkens weer blij. Vrienden terugzien en dansen leren of anderen dansen aanleren maakt me blij. En niet te vergeten, de bezoeken van de kinderen en de kleinkinderen maken mij natuurlijk ook altijd heel gelukkig.

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

Doe wel en zie niet om. Dat heb ik heel sterk van thuis uit mee gekregen. Mijn vader was een man van weinig woorden, maar steeds bereid om te helpen waar het nodig was. Wat anderen daarvan dachten, daar trok hij zich niets van aan. Ons moeder was heel sociaal. Ze stuurde ons dan ook naar de jeugdbeweging waar we ons volledig mochten inzetten en vooral niet mochten omkijken naar diegenen die minder deden. Dat probeer ik nog altijd te doen, mijn vader en moeder indachtig.

- **Welk boek, welke film of welk liedje heeft een bijzondere betekenis voor jou?**

Het staplied van Onze Lieve Vrouw van Halle was het lijflied van ons moeder. Ik zing het nog vaak met het koor van de Basiliek van Halle en telkens we het zingen, is het alsof mijn moeder weer naast mij staat. Ze is overleden in 1959. Ik was toen 22 jaar.

We zingen het staplied bij aankomst van de Maria-processie en bij aankomst van de weg-om, dat is een bedevaart van vijf kilometer langs Halse kapelletjes met de basiliek als eindpunt. Sommige Hallenaars vragen het staplied ook als slot van hun begrafenis.

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

De dag van mijn plechtige communie. Er was toen een groot feest met heel de familie en ik mocht in de auto van mijn nonkel zitten. Een Chevrolet. Hij reed met mij heel Halle rond, dat was onvergetelijk. Al onze burens kwamen kijken. Niet vergeten dat het 1949 was, we woonden in een tuinwijk en een Chevrolet was heel bijzonder.

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

Op reis met de wandelgroep waren er vrienden die gingen dansen bij OKRA. Ze leerden ons op reis een dansje aan en ik kreeg de smaak te pakken. Zo werd ik lid. Een tijd later vroeg men mij om het secretariaat te doen en zo was de trein vertrokken. Ik doe dat graag en voel mij goed bij OKRA. Toen nog wat later de dansleidster stopte, kwam de vraag om de groep over te nemen, samen met mijn vriendin. OKRA is een toffe bende, waar je vrienden maakt en levenservaring opdoet. Dat geeft mij telkens weer de kracht en de vreugde om verder te doen, ook al wordt het soms wat zwaar gezien mijn leeftijd. Als ik de OKRA Magazines rondbreng, sla ik ook graag een praatje met de leden, dat is een klein bezoekje waar iedereen blij van wordt en daar haal ik ook veel voldoening uit. ■

# OKRA'S ROUTE 66 ZET "PLEIN OP STELTEN" *en ontvangt je met een lekkere koffie!*



Groot nieuws: OKRA neemt Route 66. Neen, niet die beroemde weg doorheen de Verenigde Staten, maar onze eigen tour om pleinen of markten op stelten te zetten. Met en rond een heuse baristabus, een rijdende koffiebar. Kom dat zien, kom dat zien ... Waarom Route 66 ? OKRA was net voor corona helemaal klaar om een groot feest te organiseren rond de 65e verjaardag. Beetje symbolisch wel, want OKRA had absoluut geen plannen om met pensioen te gaan. Integendeel zelfs. **OKRA is actiever dan ooit.**

OKRA BRENGT MENSEN  
SAMEN. ZORGT VOOR  
VERBINDING EN IS HET MEEST  
EFFICIËNTE MEDICAMENT  
TEGEN EENZAAMHEID.



Een feest, dus. Het draaiboek lag klaar. Maar corona gooide alles overhoop. OKRA herbekeek de plannen de voorbije twee jaar verschillende keren. Maar nu wordt het plan echt concreet voor de 65+1 verjaardag. Het wordt niet een groot feest op een centrale plaats, maar een rondreis doorheen Vlaanderen en Brussel. Een eigen "Route 66" die ook meer ruimte laat voor het gebeuren in de trefpunten. Daar leeft trouwens het "echte" OKRA.

### WAT KAN JE VERWACHTEN?

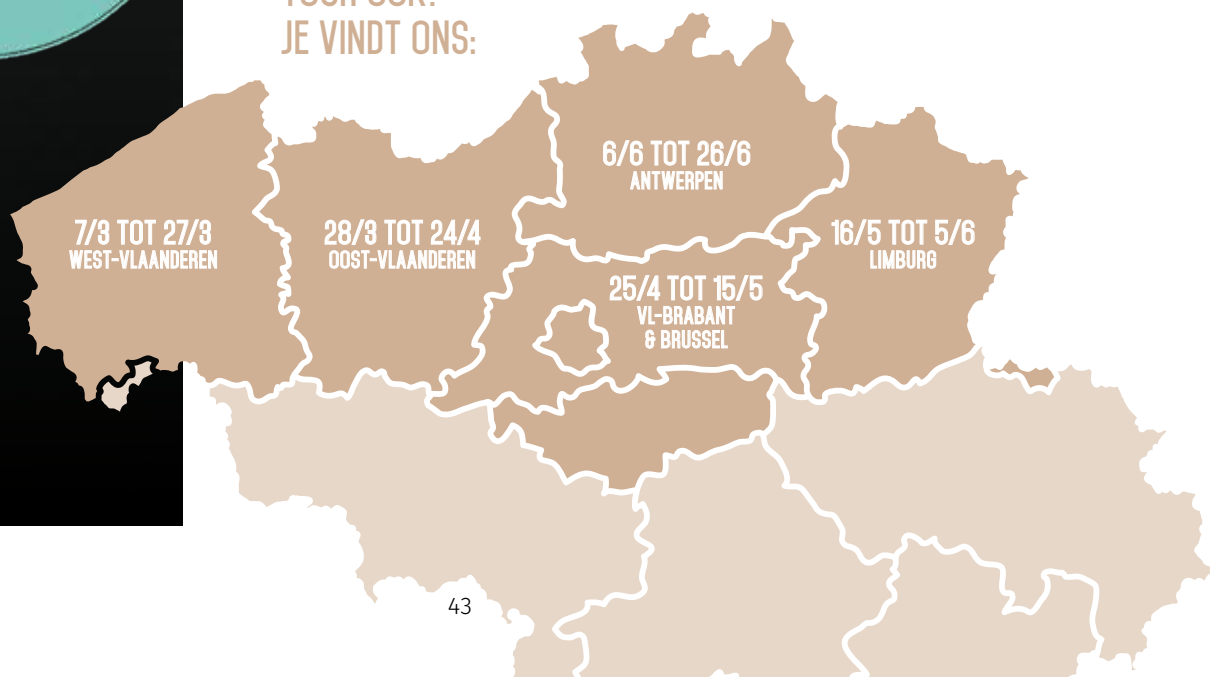
De baristabus rijdt doorheen Vlaanderen en Brussel. Ze stopt op verschillende plaatsen, ter gelegenheid van een feest of een markt bijvoorbeeld. Onderaan vind je een meer duidelijke planning.

### WAT IS DE BEDOELING?

Gewoon: kom een koffie drinken aan onze bus. Maak kennis met OKRA en met OKRA-vrijwilligers uit jouw gemeente of streek. Kom te weten wat je bij OKRA allemaal kan doen en beleven. Want daar gaat het toch om: OKRA brengt mensen samen, zorgt voor verbinding en is het meest efficiënte medicament tegen eenzaamheid.

We zorgen voor muziek, voor spelletjes of, gewoon, voor een leuke babbel met OKRA-leden en vrijwilligers. Omarm en ontspan bij een koffie! Fairtrade, natuurlijk. Aarzel niet. Het is het goede moment. We kunnen weer naar buiten, we mogen ook als senioren weer knallen... OKRA maakt dit mogelijk... met de eigen Route 66... met een echte baristabus.

JIJ KOMT  
TOCH OOK?  
JE VINDT ONS:



# THE RUSSIANS ARE COMING

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

**Op de dag dat een Oekraïense kennis me varenyky voorschotelt, met kaas gevulde ravioli, die je met zure room of een Poolse salotka domova eet, valt het Russische leger haar land binnen. Ik vraag haar binnenkort hoe je borsjtsj maakt. Want vond ik ooit geen recept voor die rode bietensoep onder de titel 'the Russians are coming', met de bedenking dat als de Russen toch komen, we ze beter goed kunnen ontvangen?**

**L**aten we een duik in de geschiedenis maken, op zoek naar een antwoord op de vraag wat president Vladimir Poetin bezielt om in Oekraïne een oorlog op touw te zetten en het land aan drie kanten aan te vallen.

Wanneer in 1991, de dag na kerstmis, president Michail Gorbatsjov met zijn aftreden het einde van de Sovjet-Unie afkondigt, valt er een wereldrijk in duigen. Al geruime tijd had de Sovjet-Unie de satellietstaten opgegeven, de landen in Centraal- en Oost-Europa, waarmee het sinds de Tweede Wereldoorlog in het Pact van Warschau en de Comecon een militaire en economische alliantie gevormd had.

Ook de vijftien volksrepublieken binnen de Unie gaan nu hun eigen weg. Vooral aan de westflank gaat het hard. De drie Baltische republieken treden niet toe tot het Gemenebest van Onafhankelijke Staten, dat de Sovjet-Unie vervangt. Wit-Rusland, dat het GOS mee opricht, behoudt afstand van Moskou en Oekraïne, dat ook mee aan de wieg staat, doet na twee jaar de deur alweer dicht. Het GOS is een flauw afkooksel van het communistische imperium dat zeventig jaar lang een deel van de wereld overheerst heeft.

## Nostalgie

Die bittere pil hebben de machthebbers in Moskou nooit geslikt. Onder de tsaren is Rusland een internationale grootmacht, die in het Westen aan Pruisen grenst en in het Oosten aan de Beringstraat. De Sovjet-Unie was een waardige opvolger, met Vladimir Lenin, Jozef Stalin, Nikita Chroesjtsjov en Leonid Brezjnef als twintigste-eeuwse tsaren. Daarmee vergeleken is het GOS een relik van een ter ziele gegaan lichaam. Het leidt tot frustratie in het Kremlin.

Maar de nieuwe Russische leiders, Boris Jeltsin en later Poetin, hebben andere katten te geselen. De almacht

van de communistische partij is gebroken, er valt een machtsvacuüm te vullen. De staat moet haar greep op de economie lossen voor de markt, er vallen bedrijven te privatiseren. Pas wanneer dat achter de rug is, laat Rusland zijn internationale ambities zien.

## De Russen zijn terug

Geleidelijk aan vergroot Rusland zijn invloedssfeer in territoria die ooit tot de Sovjet-Unie behoorden. Het wrikt Abchazië en Zuid-Ossetië los uit Georgië, legert soldaten in Nagorno-Karabach, een Armeense enclave in Azerbeidzjan, en Transnistrië, het oostelijke deel van Moldavië. De inlijving van de Krim in 2014, een schiereiland op Oekraïens grondgebied, is het voorlopige hoogtepunt. Het gaat gepaard met militaire steun aan twee afscheidsbewegingen in het oosten, in Donetsk en Loehansk. Met operaties in Kazachstan in januari, waar het Russische leger het hachje van de president redt, en in Oekraïne vanaf 24 februari zet Rusland zich weer als grootmacht op de kaart.

Rusland is ook actief buiten zijn vroegere invloedssfeer. In Syrië komt het tussenbeide en op het Afrikaanse continent, in Libië, Mali en de Centraal-Afrikaanse Republiek, soms met militairen van het geregelde leger of met de inzet van schimmige huurlingengroepen.

Rusland heeft ook de reputatie om met digitale aanvallen computersystemen in het buitenland te ontwrichten en misleidende informatie te verspreiden, die onder meer de verkiezingen in de VS beïnvloed hebben.

## Slabakkende economie

Economisch zijn de gouden tijden voorbij. Ook dat verklaart de escalatie van de voorbije periode. Rusland is een economische dwerg, die nauwelijks meer goederen en diensten produceert dan België en Nederland samen. Het leeft van de uitvoer van graan en grond-

**"STAPSGEWIJS IS DE  
STAATSVEILIGHEID UITGEGROEID  
TOT HET ZENUWCENTRUM VAN  
DE MACHT. IN DAT MILIEU  
VOELT POETIN, OUD-HOOFD VAN  
DE DIENST, ZICH ALS EEN VIS  
IN HET WATER**

stoffen als olie en gas. Zijn industrie hoogwaardige afgewerkte producten voor de wereldmarkt laten produceren is niet gelukt. De economie stagneert, de doorsnee Rus merkt dat er een einde gekomen is aan de verhoging van zijn levensstandaard.

Als je daarmee rekening houdt, overspeelt Rusland zijn hand op het wereldtoneel. Dat het toch een rol van betekenis speelt, dankt het aan zijn status van atoommacht en zijn militaire kracht. Al moet je dat laatste met een korrel zout nemen. Het defensiebudget bedraagt een kwart van de gezamenlijke militaire uitgaven van de 27 lidstaten van de EU.

### Repressie

Het regime ligt ook almaar meer onder vuur. Hoe het opposant Aleksej Navalny aanpakt, typeert het. Hij krijgt gif toegediend, keert na verzorging in Berlijn terug naar Rusland en belandt meteen in de cel. Opsluiting, vergiftiging, zelfs de dood, dat lot wacht er velen die Poetin uitdagen. Met de repressie gaat het van kwaad naar erger. Betogingen worden verboden, de onafhankelijke pers is gemuilband, de parlementsverkiezingen van vorig jaar september zijn vervalst, met vooraf volgestouwde stembussen en spookkiezers. Een grondwetsherziening maakt het mogelijk dat Poetin tot 2036 president blijft.

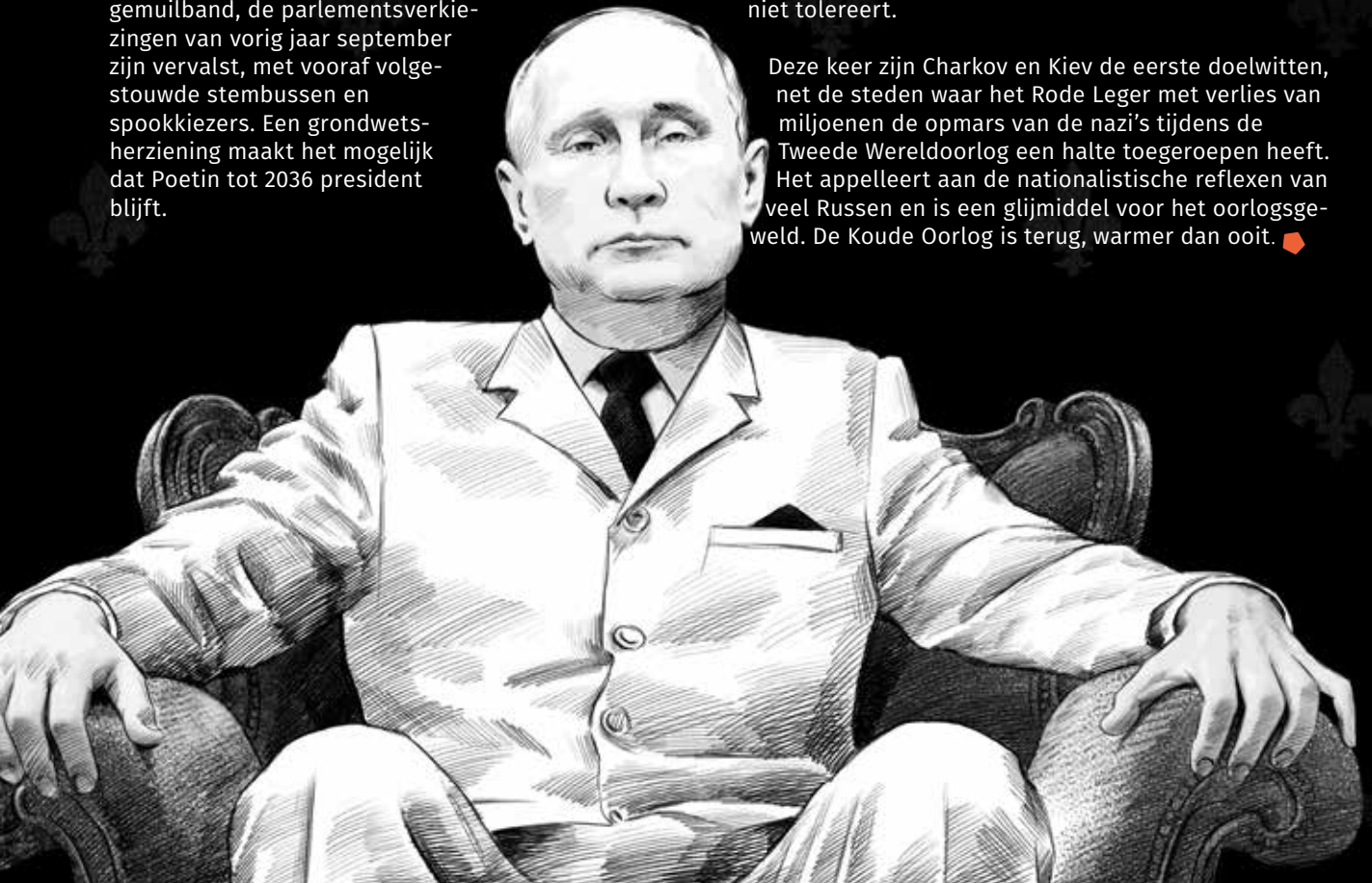
Stapsgewijs is de staatsveiligheid uitgegroeid tot het zenuwcentrum van de macht. In dat milieu voelt Poetin, oud-hoofd van de dienst, zich als een vis in het water. Samen met naaste familieleden en vertrouwelingen uit Sint-Petersburg, waar hij geboren is, deelt hij de lakens uit. Oligarchen, die zich steenrijk gemaakt hebben bij de privatiseringen en corruptie niet schuwen, duldt hij aan zijn zij, zolang ze in de pas lopen.

### Inval

Het groeiende, zij het met geweld gesmoorde politieke verzet en de economische conjunctuur nopen het Kremlin ertoe om een bliksemafleider te zoeken. De toetreding van Oekraïne tot de Navo, van geen kanten imminent, is een gedroomd voorwendsel om tot een gewapende inval over te gaan.

De invasie van de Krim in 2014 vond plaats nadat president Viktor Janoekovitsj geweigerd had om het associatieverdrag met de EU te ondertekenen en straatprotest hem dwong om af te treden. Poetin verteert niet dat een voormalige volksrepubliek zijn eigen koers vaart en democratische beginselen nastreeft die hij in zijn land niet tolereert.

Deze keer zijn Charkov en Kiev de eerste doelwitten, net de steden waar het Rode Leger met verlies van miljoenen de opmars van de nazi's tijdens de Tweede Wereldoorlog een halte toegeroepen heeft. Het appelleert aan de nationalistische reflexen van veel Russen en is een glijmiddel voor het oorlogsgeweld. De Koude Oorlog is terug, warmer dan ooit. ■



# 10 OM NIET TE MISSEN

EXPO

## 1 LÉON SPILIAERT

De tentoonstelling *Léon Spilliaert – De Oorsprong van het Beeld* toont hoe het creatief proces van schets en tekening een ondersteunende rol speelde bij het tot stand komen van originele prenten en gravures in Spilliaerts oeuvre. Als jonge tekenaar bleef Spilliaert stilstaan bij gevoelens zoals liefde en dood, eenzaamheid, verlangen en schaamte en wierp hij een bezielde blik op de relaties tussen de man en de vrouw en tussen de mensen onderling. Daarbij illustreerde hij ook in kleine genuanceerde zelfportretten, eenvoudig met potlood en inkt, de evolutie van zijn eigen zelfbeeld. Deze kritisch momentane en veelal zeer spontane aantekeningen vertegenwoordigen subtiel de diepere intieme ontledingen van zijn innerlijk getormenteerde geest. Voor het eerst worden hier uitzonderlijke werken uit privéverzamelingen (weer) samen gebracht die voor velen een herontdekking van het werk van de kunstenaar zullen betekenen.



Expo tot 16 mei 2022.

Museum De Reede, Ernest van Dijckkaai 7, Antwerpen.

Info & Tickets: <https://museum-dereede.com/>

## 2 PRINT&PAINT: 350 JAAR BLOEMEN OP KATOEN

Binnenkort is het zover. Na een lange restauratie zijn de kamers in het kasteel opnieuw helemaal aangekleed met bedrukte en beschilderde stoffen, zowel uit India als uit Europa. De oudste stukken dateren uit het midden van de 17de eeuw en de jongste werden pas in 1967 geplaatst. Samen vormen ze een unieke collectie: in geen enkel ander kasteel sieren zoveel katoenen bespanningen de muren. Tijdens PRINT&PAINT kan je onze verzameling voor het eerst komen bewonderen. Het is een verhaal van de restauratie en de ontstaansgeschiedenis: van het productieproces en de technieken tot de motieven en de kleuren. Daarvoor kunnen we rekenen op tientallen bruiklenen uit de collectie van het MoMu (Antwerpen) en enkele pareltjes uit adellijke privécollecties. De katoenen stoffen werden immers niet alleen gebruikt om muren te decoreren, maar ook om kleding te maken of meubels te bekleden.



Expo van 26 mei tot 9 oktober 2022.

Kasteel D'Ursel, Wolfgang d'Urselstraat 9, Hingene

Info & tickets: [www.kasteeldursel.be](http://www.kasteeldursel.be)

NAAR  
BUITEN

## 3 ROZENTUIN COLOMA

Park Coloma, bij het gelijknamige kasteel in Sint-Pieters-Leeuw, is een van de grootste en belangrijkste rozentuinen in Europa. In het hartje van het park bloeien jaarlijks meer dan 3.000 rozenvariëteiten uit 25 verschillende landen, samen goed voor een slordige 300.000 bloemen. Verken de tuin in verschillende thema's: de rood- witte tuin, de Vlaamse tuin, de oude rozentuin, de Internationale tuin, het museum met klimrozen en de Japanse tuin. In het torentje uit de 19de eeuw kan je bovendien het Rozenmuseum bezoeken.

Ook een aanrader: verderop in het park vind je een boomgaard met oude fruitboomvariëteiten.

*Park en Kasteel Coloma,  
Joseph Depauwstraat 25,  
in Sint-Pieters-Leeuw  
Info: [toerisme@sint-pieters-leeuw.be](mailto:toerisme@sint-pieters-leeuw.be)*



## 4 DE RODEBERG IN HEUVELLAND

Ook in de Westhoek valt wat te klimmen. De Rodeberg is een getuigenheuvel in Westouter, met op de flanken het Hellegatbos, een heerlijk natuur- en wandelgebied. De naam van het bos verwijst naar een diep ravijn onderaan de Rodeberg. Je kan er een mooie route wandelen van 7,2 km, vol weidse landschappen en West-Vlaamse couleur locale. Spring onderweg op de kabelbaan Cordoba, in 1957 gebouwd om de Rodeberg met de Vidaigneberg te verbinden. De zetellift geeft je een uniek zicht op Heuvelland en de wijngaarden van Entre-Deux-Monts. Bij goed weer kun je zelfs de zee, Frankrijk of de IJzertoren zien. Smaakt het naar meer? Waag je dan ook eens aan de Kemmelbergroute, langs de op één na hoogste berg van Vlaanderen.

Info: [www.toerismewesthoek.be/nl/doen/tweebergenwandelroute](http://www.toerismewesthoek.be/nl/doen/tweebergenwandelroute)



## 5 MET EEN WOMBAT DOOR DE KALMTHOUTSE HEIDE

De prachtig ruwe Kalmthoutse Heide is de parel van de provincie Antwerpen brengt je helemaal tot over de Nederlandse grens - als je dat wil tenminste. Er is een uitgebreid netwerk aan bewegwijzerde wandelroutes, waaronder twee rolstoelpaden. Wandelpad 'Klein Zwitserland' (4,5 km) vertrekt van aan toegangspoort De Vroente en leidt je door een mooi stukje heide. Een ander deels verhard pad start aan toegangspoort Ravenhof/Moretusbos in Stabroek. Statige lanen met majestueuze bomen tonen je kasteel Ravenhof en de oude kasteeltuin. Ga je liever op verkenning in de zanderige bossen? Leen dan gratis een van de drie wombats. Dit zijn robuuste terreinrolstoelen waarmee je bos- en zandpaden probleemloos de baas kan. Reserveer er best eentje op voorhand. Kies een cadweazle als je graag zelfstandig maar elektrisch aangedreven de heide doorkruist. Met de Cadweazle volg je het speciaal uitgestippelde traject van 4,1 km.



## 6 HET MEISJE MET DE BLAUWE STER

Sadie is achttien en bevindt zich midden in de verschrikkingen van de Tweede Wereldoorlog in het getto van Krakau. Als de nazi's het getto leegruimen, vlucht Sadie met haar zwangere moeder het riool in. Ella leidt op haar beurt een luizenleventje dankzij haar stiefmoeders goede band met de nazi's. Maar haar vrienden hebben haar in de steek gelaten en haar verloofde is naar het front gestuurd. Tijdens een van haar eindeloze, eenzame wandelingen door Krakau ontdekt Ella Sadies schuilplaats. De mensonterende plek waar Sadie zich bevindt en de angst waarin ze leeft raken Ella diep, en ze besluit haar te helpen. Voorzichtig bouwen de twee een band op, maar als de oorlog heviger wordt blijkt hun vriendschap levensgevaarlijk: voor Ella, Sadie en iedereen om hen heen...



*Het meisje met de blauwe ster, Pam Jenoff, Xander Uitgevers, 21,99 euro*  
 > WIN een exemplaar zie pag. 55

## 8 HOE JE VAN JE DOCHTER MOET HOUDEN

Een vrouw staat in een donkere straat, duizenden kilometers verwijderd van haar huis in Israël. Ze kijkt stiekem door de verlichte ramen van een woning in Groningen. De twee meisjes die ze in de woonkamer ziet zijn de dochters van haar enige dochter, de kleinkinderen die ze nog nooit heeft ontmoet. Dan vertrekt ze weer naar Israël, zonder te hebben aangebeld. Deze fenomenale roman draait om een gezin: moeder, dochter en vader. Een gezin waarin fouten gemaakt worden en misverstanden ontstaan, uit naam van de liefde, die uiteindelijk zullen leiden tot een onmetelijk psychologisch drama. Met precisie fileert Hila Blum de liefde van een moeder voor haar dochter en toont genadeloos de grenzen aan van het vermogen om het lot van je kinderen te bepalen.



*Hoe je van je dochter moet houden, Hila Blum, Uitgeverij De Bezige Bij, 23,99 euro.*

> WIN een exemplaar zie pag. 55

## 9 NACHTSTAD

Schuld en boete in het Brusselse milieu. De vrouw van de Brusselse minister-president is verdwenen. Op een fototentoonstelling in Bozar herkent hij haar plots op een van de beelden. Het is de laatste foto die van haar werd gemaakt - op een plek waar ze niet had moeten zijn.



Ondertussen krijgt privédetective Keller Brik de vraag om de verdwijning van een tienermeisje te onderzoeken. Zijn assistente, Gwen, eist de zaak op. De zoektocht confronteert haar met geesten uit het verleden. Geesten die aantonen dat niets ooit voorbij is, vooral niet het verleden.

*Nachtstad, Wouter Dehaers, Uitgeverij Lannoo, 20,99 euro*  
 > WIN een exemplaar zie pag. 55

## 7 DE PATISSERIE

De negentienjarige Ida Tritschler kan niet wachten om haar nieuwe stad te ontdekken als ze met haar familie naar de Elzas verhuist. In Straatsburg openen de Tritschlers hun droompatisserie, op een steenworp afstand van wat hun grootste rivaal blijkt te worden: patisserie Picard. Ida is vastbesloten de nieuwe taartenkoningin van de stad te worden, maar natuurlijk zitten de Picards niet op concurrentie te wachten. Tot overmaat van ramp wordt Ida ook nog verliefd op zoon Lucien Picard, wat een enorm schandaal veroorzaakt. Het jonge stel ontdekt dat de problemen tussen hun families veel dieper gaan dan een simpele rivaliteit tussen de bakkerijen. Lukt het Ida en Lucien om alle obstakels te overwinnen en hun families bij elkaar te brengen?



*De patisserie, Charlotte Jacobi, Xander Uitgevers, 21,99 euro*  
 > WIN een exemplaar zie pag. 55

## 10 DE AFDALING

Beklijvende roadtrip waarin niets is wat het lijkt. Nick en Emerald besluiten om hun dagelijkse beslommingen achter zich te laten en een uitdagende fietstocht door Frankrijk te ondernemen. Maar wat begint als een idyllische roadtrip van twee goede vrienden richting de mistige toppen van de Pyreneeën, verandert stilaan in een afdaling naar een duister verleden. Gaandeweg wordt de trip grimmiger, vooral wanneer een van de twee in een dronken bui een gruwelijk geheim deelt...



*De afdaling, Koen Paes, Uitgeverij Lannoo, 20,99 euro*  
 > WIN een exemplaar zie pag. 55

JOKE VANDEWALLE:

## “DOOR CREATIEF TE ZIJN, HEB JE GESPREKKEN MET MENSEN”

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto JOKE VANDEWALLE

**Joke Vandewalle studeerde kunst en volgde verschillende opleidingen aan de academie. “Ik ben geen kunstenaar. Maar ik hou ervan bij mensen hun creativiteit naar boven te halen. Ik studeerde plastische opvoeding, daarna volgde ik fotografie en publiciteitsontwerp. Een van mijn ontwerpen zie je trouwens geregeld opduiken in het straatbeeld.”**

“Toen ik aan Sint-Lucas in Gent studeerde, kregen we de opdracht om een embleem en logo te ontwerpen voor een tennisracket van Spalding. Ze kozen mijn logo en kleurenpalet uit voor het officiële logo. Nee, rijk ben ik er niet van geworden, voorwaarde was dat we onze auteursrechten zouden afstaan. Met de som geld die we kregen zijn we met heel de klas naar Londen geweest.”

### Up with People

“Als kind al was ik heel actief. Naast acteren en tekenen, speelde ik ook muziek en zat ik in de Chiro. Vanaf mijn twaalfde zei ik dat ik graag met Up with People (internationale vrijwilligersorganisatie) wilde meegaan. Dat zat zo in het verlengde van wie ik ben en wat ik belangrijk vind. Niet alleen creatief bezig zijn, maar ook het reizen en bij mensen kunnen verblijven. Ik wilde met muziek verbinding brengen tussen mensen. Ik had me wel voorgenomen: ik ga bij Up with People wanneer ik het zelf kan betalen. En een paar jaar later was het zover: ik sloot me aan en reisde op die manier de wereld rond. 's Avonds traden we op, overdag bezochten we gevangenissen en andere sociale instanties om er dan met gevangenen te werken. Nu nog doe ik vrijwilligerswerk bij gevangenen. Ik zie vaak de schone kant van mensen. Ik ben wel realistisch genoeg om te weten dat niemand zomaar in de gevangenis terecht komt, maar niemand is ook alleen maar slecht.”

### Crea in OKRA

“Door creatief bezig te zijn, heb je gesprekken met mensen. Samen iets verwezenlijken, verbindt. Crea in OKRA is hetzelfde als creativiteit stimuleren bij gevangenen: het gaat niet om een groot kunstwerk maken, maar wel om mensen dichterbij zichzelf en dichterbij anderen te brengen. Creatief bezig zijn slaagt daarin.”

**“HET GAAT NIET OM EEN GROOT KUNSTWERK MAKEN, MAAR WEL OM MENSEN DICHTER BIJ ZICHZELF EN DICHTER BIJ ANDEREN TE BRENGEN. CREATIEF BEZIG ZIJN SLAGT DAARIN.”**



Als ik alleen bezig ben, dan ga ik wel voor pure schoonheid, dan ligt de verwachting van het eindproduct voor mij hoger. Ik heb de eenzaamheid soms nodig om tot iets te komen. Kalligrafie bijvoorbeeld doe ik het liefst 's avonds alleen en in stilte. Mocht ik haken, dan zou ik dat liever in groep doen.”

### Plezier van samenzijn

“Intussen heb ik wel geleerd dat mijn grootse plannen, niet altijd werken voor anderen. Mensen zijn bang dat het niet zal lukken. Ze kiezen er vaak voor om op korte termijn resultaat te behalen, liever dan enkele weken na elkaar aan hetzelfde te werken. Het plezier van het samenzijn primeert, en daar heb ik evenveel deugd van als van een mooi eindresultaat.”

### Inspiratie door reizen

“Inspiratie doe ik op door te reizen. Ik hoop dat ik met mijn broer nog veel mooie reizen mag maken. Dankzij hem kom ik op plaatsen waar ik alleen nooit zou komen, heb ik ontmoetingen met de lokale bevolking die me inspireren en deugd doen. Kleur en vormgeving zijn zo belangrijk in mijn leven. Als ik in India ben, dan kijk ik de ogen uit. De prachtige kleurige combinaties inspireren me. Naast kleuren zijn ook texturen een bron van inspiratie. Op reis kan ik me uren bezighouden met het fotograferen van details van planten, stoffen en stenen. Dat gebruik ik later in andere kunstwerken.”

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

“EEN RECHTSZAAK GAAT VOOR  
DE BETROKKENEN NIET OM EEN DOSSIER.  
HET IS HUN LEVEN!”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

LINE DE WILDE  
VERDEDIGT  
SLACHTOFFERS  
VAN ZWARE  
ONGEVALLEN OF  
MEDISCHE FOUTEN

Dat Line De Wilde en haar gezin vlakbij het natuurreservaat Bourgoyen-Ossemeersen wonen, mag je letterlijk nemen. Hun tuin wordt enkel door een gracht gescheiden van de Gentse groene long. Hier komt Line graag thuis na haar gevulde dagen als advocate. Dat ze voor de richting rechten koos, besliste ze pas een week voor de start van het academiejaar.



"IK VERDEDIG NIETS DAT IK ZELF NIET GELOOF. MAAR VEEL ZAKEN ZIJN NIET ZWART OF WIT, DAN ZOU IK ZOWEL VOOR DE EISER ALS VOOR DE VERWEERDER KUNNEN PLEITEN. BEIDE KAN JE DOEN OP EEN INTEGERE MANIER."

"Ik twijfelde tussen rechten, geneeskunde en psychologie. Wat ik nu doe is een combinatie van wat me aansprak in die drie opleidingen. Ik ben gespecialiseerd in letselschade door zware verkeersongevallen of medische fouten. Een advocaat doet een *mensenjob*, net als een arts. Psychologisch inzicht is, naast juridische kennis natuurlijk, een essentieel onderdeel van mijn job."

"Kiezen na het middelbaar is moeilijk. Je hebt geen idee wat de richting rechten inhoudt en al zeker niet wat de job betekent. Er bestaan zoveel misvattingen over advocaten. Je ziet vaak een zeer eenzijdig beeld in de media. Grote ego's en haantjesgedrag kom ik zeker tegen, maar dat is bij een minderheid van alle advocaten, die buitensporig veel aandacht krijgt."

"Diversiteit in de advocatuur heeft een geweldige meerwaarde. Ik wil niet te veel in clichés praten, maar empathisch vermogen - wat klassiek als een vrouwelijke eigenschap wordt gezien - is superbelangrijk in de advocatuur. De context en het belang van communicatie inzien, verbanden leggen: die soft skills zijn cruciaal. Een goede advocaat kan in- én uit-

zoomen. Ik merk dat vrienden een probleem makkelijk aan mij voorleggen: ze weten dat ik niet oordeel, maar wel vragen stel of zaken in vraag stel."

### Perceptie tegen

"Als advocaat vind ik het belangrijk steeds voor ogen te houden dat je een dienstverlener bent. Je moet je altijd afvragen waarmee je een cliënt kan helpen. Je hebt als advocaat een heel grote verantwoordelijkheid, maar ook een heel grote macht, onder meer omdat mensen weinig kennis hebben van de juridische materie. Procederen omdat je er als advocaat zélf belang bij hebt, vind ik zó fout. Soms raad ik mijn cliënten net af om te procederen, bijvoorbeeld omdat er te weinig bewijs is. Dat is vaak geen makkelijke boodschap, maar wel belangrijk."

"Net als in elk beroep doet de meerderheid zijn job met passie en willen we de juiste waarden uitdragen. Maar advocaten hebben de perceptie vaak tegen. Mijn man is militair. Als wij op een receptie beiden vertellen wat onze job is, dan is het gesprek met-

een afgelopen. (lacht) Al is dat wat overdreven natuurlijk."

"Ik ontmoet mensen op het zwaarste moment van hun leven. Zo had ik een topsporter als cliënt die na een zwaar ongeval mogelijk verlamd zou blijven. Ik vind het bijzonder dat ik zo iemand dan kan ontzorgen, zodat die zich kan focussen op zijn herstel. Ik kan een meerwaarde bieden door te laten zien dat er licht is aan het einde van de tunnel. Mensen staan soms op een andere manier in het leven na zo'n zwaar ongeval. Ze gaan intenser leven. Die veerkracht ervaren en mee stimuleren, vind ik een echt cadeau."

### Thuis aan de Bourgoyen

"Deze plek helpt om te bekomen van veeleisende procedures of intense werkdagen. Mijn job kan je enkel doen als je echt kan thuiskomen, zowel bij de mensen om je heen als in je leefomgeving. Natuurlijk neem ik soms ervaringen mee naar huis. Ik ben geen andere Line thuis dan op kantoor. Hoe authentieker je je job doet, hoe beter. Je hoeft geen advocaatje te spelen. Door te ventileren bij collega's na een zware consultatie of zitting,

kan ik al veel loslaten. Het moeilijkste blijft voor mij dat ik bij een rechtszaak afhankelijk ben van het oordeel van de rechter. Hoe hard ik ook mijn best doe om de rechter te overtuigen, op het einde moet ik loslaten. Dat een cliënt me al feliciteert of bedankt vóór het vonnis, vind ik het mooiste compliment.”

“Ik verdedig niets dat ik zelf niet geloof. Maar veel zaken zijn niet zwart of wit, dan zou ik zowel voor de eiser als voor de verweerder kunnen pleiten. Beide kan je doen op een integrale manier. Zolang je als advocaat maar naar je geweten luistert en nederig blijft. In strafzaken, zoals zaken over verkrachting, sta ik alleen langs de kant van de slachtoffers. Ik begin met intensieve gesprekken en een grondige studie van het dossier en vorm zo mijn overtuiging. Daarna ga ik verder bewijs zoeken voor die overtuiging, eerder dan omgekeerd.

### Positieve evolutie

“Kort geleden behandelde de rechter het beroep van mijn cliënt, een slachtoffer van verkrachting. In eerste instantie werd de dader vrijgesproken. De eerste rechter vroeg zich af of er geen sprake kon zijn van bewuste of onbewuste signalen die als toestemming gezien konden worden. Maar dat laatste bestaat toch niet? Je kan toch niet onbewust toestemmen met seks? In 60% van de verkrachtelingen heeft het slachtoffer een *freeze*-reactie. Je lichaam bevriest, waardoor je niet in staat bent iets te doen of te zeggen. Ga je al die zaken laten passeren? Mijn collega en ik laten dan bijkomend onderzoek uitvoeren om de rechtbank beter zicht te geven op wat er gebeurde. We waren tijdens de pleidooien in beroep echt *on fire*. In tweede aanleg werd de dader schuldig bevonden. Dat geeft dan écht voldoening.”

“Er is een positieve evolutie binnen justitie. Er is ook veel goede wil, maar de veranderingen gaan traag. De kennis van psychologie in onze sector is

soms te mager. Het zou goed zijn als daar in onze opleiding meer aandacht voor zou komen.”

“Opstandigheid bij onrecht is zeker een brandstof. Vaak merk ik bijvoorbeeld dat mensen onvoldoende of niet deskundig worden bijgestaan. Slachtoffers weten niet altijd wat hun rechten zijn en worden soms te weinig of fout geïnformeerd. Ik hecht er zelf veel belang aan om niet over de hoofden van mensen te communiceren. Op dat vlak kunnen vonnissen of communicatie door parketten vaak beter. Zelf heb ik daar ook al een weg in afgelegd en blijf ik kritisch. ‘In bovenvermelde zaak’, zo iets zou ik nooit meer schrijven. Voor mensen is dat geen dossier of zaak, het is hun leven. Betrokken en menselijk communiceren, daar gaat het om.”

### Draag een fietshelm

“Mag ik nog twee oproepen doen? Fiets altijd met een fietshelm. En rij nooit onder invloed van alcohol. Ik begrijp niet dat een fietshelm niet wettelijk verplicht is, maar ik begrijp vooral niet waarom je er geen zou dragen uit eigen beweging. Bij een ongeval is het verschil tussen wel en

niet een helm dragen immens. Ik heb slachtoffers bijgestaan die na een ongeval zonder helm voor de rest van hun leven in een zorginstelling belandden, terwijl de situatie er mèt een helm een pak rooskleuriger uit zou zien. Er zijn ook mensen die geen zichtbare schade hebben, maar wiens karakter door een niet-aangeboren hersenletsel helemaal verandert. Dat maakt bijzonder veel indruk. Je kan het in veel gevallen vermijden door gewoon een helm te dragen. Doe het, en al helemaal als je met een elektrische fiets rijdt.”

“Ik word heel lastig van alcohol in het verkeer. Ga naar een gemiddelde zitting van de politierechtbank en je raakt gedegouteerd hoeveel alcohol en drugs er in het verkeer circuleren. Da's een immens probleem waarmee we als maatschappij veel te laks omgaan. Ik zag al zo vaak de gevolgen van alcohol achter het stuur, je wordt er moedeloos van. Denk alle zaken met rijden onder invloed of zonder fietshelmdracht weg, en er rest nog 20% van mijn dossiers over zware letsel schade. Elke lezer die ik kan overtuigen van het belang van een fietshelm en nuchter rijden, is een zieltje gewonnen!”



# 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](http://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](mailto:zorgrecht@okra.be)

OKRA-ZORGRECHT, PB 40, B-1031 Brussel

[www.okra.be](http://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](http://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

## HET CULINAIRE EN CULTURELE LEVEN VAN KATRIEN DE BECKER

## “MUZIEK BRENGT ME NAAR MOMENTEN DIE IK WIL KOESTEREN”

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto KATRIEN DE BECKER

**Je kent haar misschien als Tania uit *Thuis* of als actrice in tal van televisieseries en films. Je hoorde haar stem misschien in *De Twaalf* of in *Sinterklaas en de gouden munten*. Katrien De Becker is een Vlaamse actrice van 51 met een heel brede interesse.**

De meeste mensen deugen van Rutger Bregman ligt momenteel op mijn nachtkastje. Het heeft echt mijn ogen geopend. Ik kijk op een andere manier naar de wereld, zachter. Een echte aanrader! Op vakantie durf ik wat 'lichtere' lectuur te lezen. Hoewel, zoveel lichter is dat niet. Op vakantie zijn de romans van Rudy Morren een must. Mijn collega-acteur heeft nu twee misdaadromans geschreven. Hij won met zijn tweede boek *Sneeuwspoor* trouwens de Hercule Poirotprijs voor beste Vlaamse misdaadroman.”



### Het parfum

“Ik heb wel meerdere favoriete boeken. Op dat lijstje staat zeker *Het parfum* van Süskind. Dat heb ik wel drie keer gelezen. Dat boek prikkelt zo mijn zintuigen, elke keer opnieuw. Ook *Gloed* van Sandor Marai heb ik al een paar keer gelezen en steeds ontdek ik nieuwe elementen. *Platform* van Michel Houellebecq las als een trein. De voorstelling die Johan Simons in 2005 maakte van het boek in NTGent greep mij naar de keel. En moest ik met een auteur op stap kunnen gaan, dan kies ik voor een etentje met Ilja Leonard Pfeiffer. Dat lijkt mij een boeiend en excentriek man te zijn.”



### Veel artiesten hebben me al van mijn sokken geblazen

“De laatste jaren luister ik vaak naar meditatieve muziek. Ik kom tot rust en het geeft me een juist ritme in het leven. Het laatste concert dat ik bijwoonde, is toch al even geleden.



Dat was het optreden van de Duitse muzikant en componist Nils Frahm. Het was in een woord magisch! Maar ook het concert van Damien Rice in de Bijloke in Gent was memorabel. Muziek brengt me naar momenten die ik wil koesteren, geeft me ener-



gie en leert mij tot rust te komen. Mijn plus-zoon, Pieter Jan De Paep, maakt muziek die me ontroert en raakt. Samen maakten we de voorstelling *OnbeDOELD* waarin hij live muziek speelt. Ook de muziek van Floor Denil, mijn plus-nichtje, raakt mij iedere keer weer diep.”

### Geef mij maar Chopin

“Het Unterlinden museum in Colmar bezocht ik onlangs. Het is een van



de meest bezochte musea voor Schone Kunsten in Frankrijk. Gevarieerd en indrukwekkende collectie.

Voor het Isenheimer altaarstuk is magnifiek! Gewaagd, en met een inspirerend kleurenpalet. Doorbomen over een kunstenaar zou ik niet kunnen. Luisteren naar een kunstenaar des te meer. Geef mij maar Chopin!”

“HET MEESTE PLEZIER DOE JE ME MET IEDERE DAG ZALM EN VERSE GROENTJES!”

### Veel groenten

“Ik ben een echte lekkerbek, ik houd van alle keukens. Enige voorwaarde: het moet met veel groenten zijn. *Nage* in Antwerpen, net naast het Fakkeltheater, is een absolute aanrader. Eerlijk, gezond eten, de hedendaagse Franse keuken. Maar het meeste plezier doe je me met iedere dag zalm en verse groentjes!”



©Nage

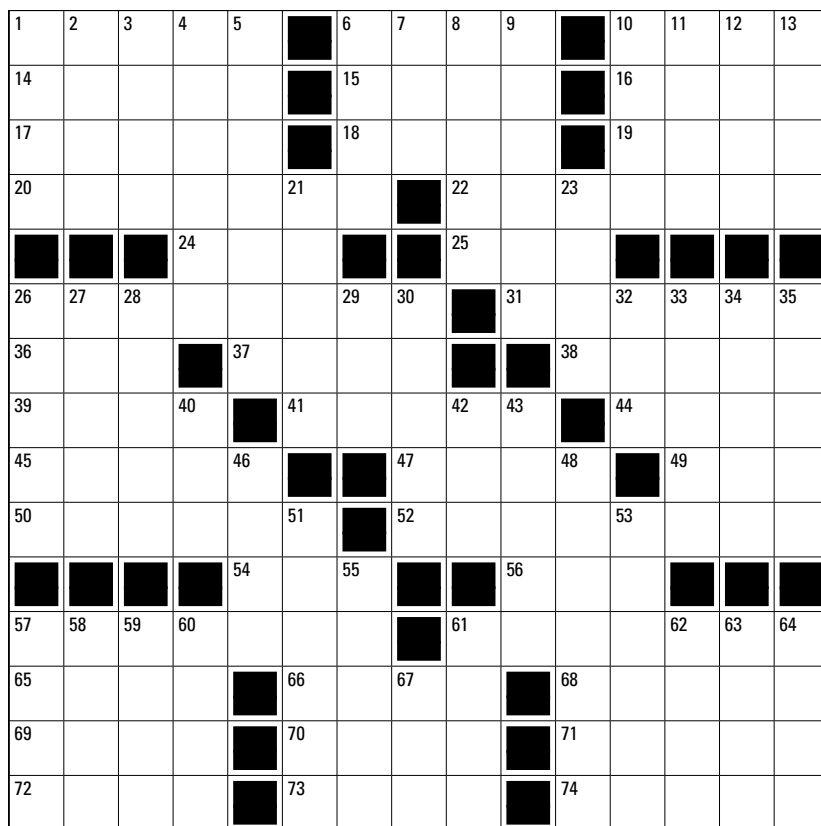
### HORIZONTAAL

**1** siersteen **6** traag weekdier **10** boom met witte schors **14** vracht **15** sporthemd met kraagje en korte mouwen **16** plaats in België **17** timmermansgereedschap **18** identificatienummer **19** Mexicaans gerecht **20** hoeveelheid **22** iemand die voor niets deugt **24** debet (afk.) **25** eenkleurig **26** wederkerig voornaamwoord **31** deftig kledingstuk **36** onwrikbaar **37** prehistorisch dier **38** ziedaar **39** land in Azië **41** vuistslag **44** maalstroom **45** effen **47** sportploeg **49** vrouw van Jakob **50** onomwonden **52** plantenspuut **54** soort (afk.) **56** profeet **57** nakomeling **61** welk aantal **65** sierplant **66** verlegenheid **68** opera van Bellini **69** opera van Verdi **70** toestand van razernij **71** edelgas **72** kier **73** kegelvormig **74** slecht excuus.

### VERTICAAL

**1** cijfer **2** kraaiachtige vogel **3** behoeftige **4** schoolgerei **5** tergend **6** as **7** onverpakt **8** juist op dit moment **9** staatshoofd **10** slag **11** geestdrift **12** ontvangstbewijs **13** kluwen **21** hoofd van een vrouwenklooster **23** plaats in Oekraïne **26** leer van het heldendicht **27** zeer langzaam (muziek) **28** gereed **29** aangehecht takje **30** afkomst **32** Chinese braadpan **33** knoflooksaus **34** laan **35** hoofdstad van Senegal **40** vochtig **42** klap **43** veelkleurige omslagdoek **46** hinder **48** spil waarom de molenwieken draaien **51** oorlogsschip **53** ovale vorm **55** deeltken **57** ginds **58** brandstof **59** geheimschrift **60** deel van een racewedstrijd **61** sprookjesfiguur **62** bijgevolg **63** grote loopvogel **64** steekwapen **67** wol-vlokje.

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



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

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

Oplossing Kruiswoordraadsel MAART 2022



### OPLOSSING KRUISWOORD APRIL 2022

|    |    |    |    |    |   |    |    |    |
|----|----|----|----|----|---|----|----|----|
| 17 | 70 | 67 | 37 | 32 | 3 | 43 | 63 | 22 |
|----|----|----|----|----|---|----|----|----|

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur boek:

Schiftingsvraag: Hoe heet de grondlegger van het museum?

# PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP  
EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN

Een uitgelezen selectie boeken



- ✕ We mogen 5 exemplaren weggeven van **Activeer je nervus vagus**, Luc Swinnen, uitgeverij Lannoo, 22,99 euro
- ✕ We mogen 5 exemplaren weggeven van **Bake Off Vlaanderen - Bak je gelukkig**, Ilse D'Hooge, Uitgeverij Manteau, 24,99 euro
- ✕ We mogen 5 exemplaren weggeven van **Het meisje met de blauwe ster**, Pam Jenoff, Xander Uitgevers, 21,99 euro
- ✕ We mogen 5 exemplaren weggeven van **Hoe je van je dochter moet houden**, Hila Blum, Uitgeverij De Bezige Bij, 23,99 euro.
- ✕ We mogen 5 exemplaren weggeven van **De patisserie**, Charlotte Jacobi, Xander Uitgevers, 21,99 euro.
- ✕ We mogen 5 exemplaren weggeven van **De afdaling**, Koen Paes, Uitgeverij Lannoo, 20,99 euro
- ✕ We mogen 5 exemplaren weggeven van **Nachtstad**, Wouter Dehairs, Uitgeverij Lannoo, 20,99 euro



## Win toegangstickets

Win een gratis ticket voor de tentoonstelling **Chinese vrouwen. Een modern avontuur**, van 2 april tot 23 oktober 2022 in het Museum van Mariemont (waarde 8 euro).

**Info:** Domein en Koninklijk Museum van Mariemont, Chaussée de Mariemont 100, 7140 Morlanwelz, 064 21 21 93, [www.musee-mariemont.be](http://www.musee-mariemont.be).

## Ferm thuiszorg



## Warme zorg. Altijd dichtbij.

Onze verzorgenden helpen jou met persoonsverzorging en huishoudelijke ondersteuning bij ziekte, beperking, ouderdom of in moeilijke omstandigheden, ook 's nachts.

In onze kleinschalige dagopvang en gastopvang kan je terecht voor een babbel, dagbesteding en begeleiding.

Onze karweidienst en ons advies bij aanpassingen voor je woning helpen je comfortabel en langer thuis te blijven wonen.



[SamenFerm.be/thuiszorg](https://www.samenferm.be/thuiszorg)

Bel gratis **0800 112 05**



## Deze stretchbroek is perfect te combineren

atelier  
**GOLDNER**

www.goldner-fashion.com

### Stretchbroek LOUISA

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

|                                                      |                            |
|------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>3516-983</b> wit                                  | <b>3518-360</b> zand       |
| <b>3519-985</b> zwart                                | <b>3960-888</b> lichtblauw |
| <b>3962-882</b> erwtenegroen                         | <b>8081-480</b> steengrijs |
| <b>8348-845</b> papaja                               | <b>8936-129</b> marine     |
| <b>8937-265</b> rood                                 | <b>8938-527</b> roze       |
| N-Maten 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56           |                            |
| K-Maten 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28           |                            |
| EK-Maten 205, 215, 225, 235, 245, 255, 265, 275, 285 |                            |
| Lengte 104 cm 98 cm 94 cm                            |                            |

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

€ 79.95 € 39.95

**Nu met  
gratis  
verzending!**

- met een aangesneden tailleband
- twee schuine zakken met ritssluiting
- elastische tailleband



### KENNISMAKINGSPRIJS

Stretchbroek

**79.95**

**39.95**

Zolang de voorraad strekt

**U bespaart € 40**

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

Klantnummer (indien voorhanden)

Voorletters en achternaam

Telefoonnummer

Straat en huis-/busnummer

Postcode en woonplaats

E-mailadres

| AANTAL | BESTELNUMMER | MAAT | ARTIKELOMSCHRIJVING | PRIJS |
|--------|--------------|------|---------------------|-------|
|        |              |      | Stretchbroek LOUISA |       |
|        |              |      |                     |       |
|        |              |      |                     |       |
|        |              |      |                     |       |

☐ **JA**, ik bestel en betaal nu **geen portokosten. Actiecode F22-4837-26.** (Graag aankruisen indien gewenst.)

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

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

Geboortedatum (DD-MM-JJ)

Datum

Handtekening

Aanbieding geldig t/m 30-06-2022.

### U kunt op 4 manieren bestellen:

Telefoon:

**070 – 22 28 28**

(max € 0,30/min volgens operator)

E-mail:

**info@goldner.be**

Internet:

**www.goldner-fashion.com**

Schriftelijk:

**atelier GOLDNER**

**Gentsesteenweg 64  
1730 Asse**

Graag telefonisch  
of online de actiecode  
**F22-4837-26**  
doorgeven

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