okra trefpunt 55+

magazine

APRIL 2023

VIJF ACTIEPUNTEN VOOR BETAALBARE WOONZORG-CENTRA

+ DOSSIER GOED WONEN ALS JE ZORG NODIG HEBT

DINA TERSAGO:

"IN ONZE KANGOEROEWONING ZORGEN WE ALLEMAAL VOOR ELKAAR"

DAAR ZIJN DE BARBAREN

(ON)BESCHERMD ERFGOED GAAT TELOOR

TERUG VAN WEGGEWEEST VERGETEN GROENTEN

DE TIJD TE SLIM AF "VEROUDERING IS TE STOPPEN"

MAANDBLAD VAN OKRA. VERSCHIJNT NIET IN JANUARI EN AUGUSTUS · APRIL 2023 · JAARGANG 56 NR. 3 · WWW.OKRA.BE @OKRAvzw OKRAvzw OKRAvzw OKRAvzw

OTOLIFT TRAPLIFTEN

Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux

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

Dunste enkele rail ter wereld!

Gratis brochure

Maar liefst 90 pagina's dik

Stuur mij een gratis brochure

Naam .....

Adres .....

Postcode/plaats .....

Telefoon .....

OKRA23

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

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

wonen als je zorg nodig hebt

MATHIEU

WAAR HET HART VAN VOL IS, LOOPT DE MOND VAN OVER. ELKE MAAND SCHRIJFT EEN ANDERE GASTREDACTEUR HIER OVER WAT HEM OF HAAR BEZIGHOUDT OF RAAKT.

Toen we ons eigen huis bouwden, wilden we graag in een bos wonen. We kozen voor een huis met alles op het gelijkvloers, dat vonden we al heel vooruitziend, voor het geval we minder mobiel zouden worden. Waar we toen niet over nagedacht hebben, is dat we eigenlijk vrij geïsoleerd wonen. Nu kunnen mijn vrouw en ik nog vlot met de auto rijden, maar als dat wegvalt, zitten we wel met een probleem qua mobiliteit, want veel openbaar vervoer is hier niet in de buurt. Dus dat wil zeggen dat we onze kinderen zouden moet inschakelen om nog maar simpelweg boodschappen te doen. En aan andere zaken zoals bredere deuren hebben we al helemaal niet gedacht. Dus zelfs voor mij, die toch heel lang in de ouderenzorg heeft gewerkt, is dit ook een leerproces.

Waarom denken we zo weinig na over het moment dat we minder mobiel worden? Dat kan trouwens ook al gebeuren als je nog jong bent, maar op oudere leeftijd is die kans natuurlijk wel groter. We schuiven het vaak voor ons uit, en ik begrijp dat, zoiets is misschien niet het leukste onderwerp om over na te denken. Kijk eens om je heen en vraag eens rond aan mensen van gelijk welke leeftijd: wie is er bezig met zijn woning voor te bereiden voor mocht hij of zij zorg nodig hebben? Bijna niemand denk ik. Terwijl onze hele maatschappij dat eigenlijk zou moeten meenemen, te beginnen met architecten.

DUS DENK NU AL NA OVER HOE JE LATER WIL WONEN, ZELFS ALS JE MOMENTEEL NOG KAN BENJISPRINGEN!

Ik ben er altijd van uitgegaan dat de manier waarop men zijn ouderen eert, een weergave is van in welk soort land je leeft. Als men slecht voor zijn ouderen zorgt, wil dat zeggen dat er geen cultuur is, geen goede verstandhouding met mensen. Ik ben als verpleegkundige gestart in de periode dat oudere mensen niet konden revalideren na bijvoorbeeld een beroerte. De mentaliteit die heerste was er eentje van: spijtig, dan moet je maar door het leven met een handicap. Dat raakte me enorm. Die mensen werden veel te snel afgeschreven voor de maatschappij. Op dat vlak is er al veel veranderd. Ouderen moeten alle kansen krijgen qua geneeskundige begeleiding zodat hun lichaam en geest op maximale manier kan blijven werken. Alleen gaan die mensen na zo'n revalidatie op een bepaald moment naar huis. Zelfs met een lichte mobiliteitsproblematiek zijn ze vaak al aan huis gebonden.

Ik zou heel graag hebben dat mensen een woonst krijgen die aangepast is aan dat minder mobiel zijn. Dat gaat dan over breedte van deuren, over trappen, over een inloopdouche. Maar nog beter zou het zijn dat ook jonge mensen daar al over nadenken als ze bouwen. Want je kan klagen over woningen die niet aangepast zijn, maar je moet nu al toekomstgericht plannen.

Natuurlijk, ik begrijp wel dat dat ook een mentale kwestie is. Ook bij ouderen. Veel mensen kunnen dat niet aan en blijven veel te lang in hun situatie zitten. We zijn allemaal trotse mensen, we moeten durven na te denken over onze eigen kwetsbaarheid en daar eerlijk in zijn. Dus denk nu al na over hoe je later wil wonen, zelfs als je momenteel nog kan benjispringen!

Mathieu Martens

Afgevaardigde van OKRA in de Ouderenraad, voorzitter commissie welzijn, gezondheid en zorg, voorzitter OKRA-Zorgrecht
40 jaar directeur van een woonzorgcentrum

GASTREDACTEUR WORDEN?
MAGAZINE@OKRA.BE

BRUGGE

LEUVEN

BEEK

ZUID-FRANKRIJK / DENDERMONDE

BIJ ONS BRUIST HET

BRUGGE Het bloed kruipt waar het niet gaan kan: zelfs tijdens de jaarlijkse forumdag blijven de sportverantwoordelijken van het streekpunt Brugge in conditie met de IPitup-bank. **LEUVEN** Feesten tot in de puntjes voorbereid: vrijwilligers vullen niet minder dan 750 tassen, één tas per teamlid actief bij streekpunten Hageland en Demer&Dijle. **BEEK** De leden en vrijwilligers van OKRA-trefpunt Beek - in Limburg, naast Bree - zijn altijd op zoek naar nieuwe activiteiten. Zo waagden ze zich aan het indoor karabijnschieten. Annie, de jongste deelnemer van het gezelschap, bleek de meest getalenteerde schutter. Of, met een spreekwoord dat vooral in het Maasland bekend is: ze deed alle mannen de baard af.
ZUID-FRANKRIJK Slim van de Limburgers om binnen karabijn te schieten, want zelfs midden maart lag er buiten nog sneeuw. Van warmte en zon konden we enkel dromen. Het inspireerde de OKRA-academie van Dendermonde om hun vakantiefoto's van de Provence-reis boven te halen en in te sturen. Misschien volstaan enkele tai chi-bewegingen om het slechte weer te verdrijven? In 2023 gaat de reis van de vrienden uit Dendermonde naar Weimar, met dezelfde ingrediënten: cultuur, natuur, ontspanning, samenhorigheid - en natuurlijk ook: prachtig zomerweer!

april

3 **Column gastredacteur**
MATHIEU MARTENS: WONEN ALS JE ZORG NODIG HEBT

6 **Vraag het aan OKRA**
SLECHT TE BEEN, MAAR NIET VERHUIZEN?

9 **Dossier**
WONEN ALS JE ZORG NODIG HEBT

16 **Over wat telt**
DINA TERSAGO

20 **Markering**
IS EEN WOONZORGCENTRUM NOG BETAALBAAR?

22 **Gezondheid**
"VEROUDERING IS TE STOPPEN"

24 **De mvx achter de vrijwilliger**
NADINE VAN SCHELSTRAETE UIT NAZARETH

26 **De Wereld van Guy Poppe**
DAAR ZIJN DE BARBAREN

28 **UIT**
NOORD-BRABANT, LAND VAN DE PEEL

32 **Springlevende tradities**
VERGETEN GROENTEN

36 **Factchecker**

38 **Alles wat je moet weten over**
RESPIJTZORG, DIABETES TYPE 2 EN GOAT

42 **Aan tafel**
FRAMILY FOOD VAN SANDRA BEKKARI

44 **OKRA-jury**
5 WOONVORMEN ALS JE ZORG NODIG HEBT

48 **Groen**
POOT EENS EEN 'ANDER' AARDAPPELRAS

50 **Tien om niet te missen**

53 **OKRA onderzocht ...**

54 **Kruiswoordraadsel en prijzen**

55 **De tuin van (h)eden**

Ledenblad OKRA vzw OKRA-leden ontvangen OKRA-Magazine tien keer per jaar (niet in januari en augustus). Lid worden kan via lidworden.okra.be of door je naam, adres en geboortedatum te sturen "OKRA vzw, team lidmaatschap, postbus 40, 1031 Brussel" of naar lidworden@okra.be. Een lidmaatschap kost 28 euro. Een gezinslidmaatschap 47 euro per jaar. **Medewerkers OKRA-Magazine april 2023** Mathieu Martens (gastredacteur), An Candaele, Dominique Coopman, Mark De Soete, Peter Dhaese, Jurgen D'Ours, Nona Heremans, Els Hoebrechts, Eric Hulsmans, Tom Langmans, Marijn Loozen, Ellen Ophalvens, Guy Poppe, Steven Reynders, Delphine Schedin, Eric Sohl, Tine Vandecasteele, Lucie Van Hemelrijk, Karin Vanhoven, Hilde Van Malderen, Matthias Van Milders, Chris Van Riet en Anneke Van Steen. **Contact redactie** magazine@okra.be | 02 246 44 37 **Contact algemeen secretariaat OKRA vzw** secretariaat@okra.be | 02 246 44 41 **Verantw. uitgever** Mark De Soete, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel **Vormgeving** Gevaert Graphics nv **Druk** Dessain Printing, Mechelen ***OKRA-magazine*** wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt. **Reclameregie** Publicarto, Klapstraat 16, 9831 Sint-Martens-Latem, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, com@publicarto.be **Oplage:** 163 620 exemplaren.

Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever mag geen enkele tekst of illustratie geheel of gedeeltelijk worden gereproduceerd. Advertenties vallen niet onder de verantwoordelijkheid van de uitgever.

Coverfoto: Lieven Van Assche **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.**

SLECHT TE BEEN, MAAR NIET VERHUIZEN?

Tekst Marijn Loozen // *Illustratie* Shutterstock

Beste OKRA,

Afgelopen winter is een vriendin van mij uitgegleden en gevallen. Daardoor heeft ze nu nog altijd last van haar rechterknie. Trappen en opstapjes in huis zijn daardoor een hindernis voor haar. Ze heeft heel wat trappen in huis en dat is dus lastig. Maar ze woont wel heel graag waar ze nu woont. Rustig, groen en in een fijne buurt. Wat kan ze doen om toch in haar huis te blijven wonen?

Alvast bedankt,
Carla

Beste Carla,

Fijn dat je dit opneemt voor je vriendin. Dat is al meteen een eerste belangrijke hulp om zo lang mogelijk comfortabel thuis te kunnen blijven wonen: mensen in de buurt die kunnen inspringen en elkaar verder helpen.

Nieuwe gewoontes

Als je gehinderd bent in je dagelijkse activiteiten zoals de trap nemen en kledij aan- en uitdoen, dan kan je beroep doen op een ergotherapeut van de mutualiteit. Die kan je stap voor stap nieuwe gewoontes aanleren zodat je dagelijkse handelingen of verplaatsingen kan blijven doen maar misschien op een andere manier, met een zo laag mogelijke lichaamsbelasting. De ergotherapeut bekijkt daarnaast ook of er hulpmiddelen zijn die je kunnen helpen. Voor heel wat praktische dagelijkse uitdagingen bestaan er vaak betaalbare oplossingen.

Een ergotherapeut bekijkt samen met jou het aanbod, het gebruik en waar je jouw hulpmiddelen kan kopen of huren. Je krijgt uitleg en zelfs training om de hulpmiddelen op de juiste manier te gebruiken. Daarnaast krijg je ook tips om het vallen te vermijden. Losliggende draden, tapijten, gladde vloeren kunnen al snel voor veel ellende zorgen. Soms ook op plaatsen waar je het niet verwacht.

Woningaanpassing

In het geval van je vriendin kan het natuurlijk ook zijn dat er aan aantal uitgebreidere woningaanpassingen nodig zijn. Ook hier ben je aan het juiste adres bij de dienst woningaanpassing en ergobegeleiding van je mutualiteit. Samen met jou gaat de ergotherapeut op zoek naar de beste oplossingen om je het leven thuis veilig en gemakkelijk te maken. Zo kan een trapleuning of het wegwerken van niveauverschillen al volstaan.

Er bestaan ook trapliften wanneer je niet meer op eigen kracht de trap kan opgaan. Vooral die aanpassing kan een hap uit je budget nemen.

Weet wel dat er hiervoor tegemoetkomingen bestaan onder bepaalde voorwaarden. Ook voor de mogelijke premies zet de mutualiteit je op weg. Voor 65-plussers die hun woning willen aanpassen aan de noden van het ouder worden, bestaat er de Vlaamse aanpassingspremie. Je kan de premie krijgen als je bijvoorbeeld technische hulpmiddelen zoals aangepaste badkamermeubelen, een aangepast toilet, traplift, handgrepen of automatisering van rolluiken installeert, of als je verbouwingen doet om de woning toegankelijker te maken. Denk daarbij aan verbouwingen zoals het toegankelijk maken van de woning via hellende vlakken, het verbreden van de toegangsdeur of het wegwerken van niveauverschillen. Je kan de aanpassingspremie aanvragen als bewoner of verhuurder. De aanpassingspremie geldt enkel voor ouderen vanaf 65 jaar, met of zonder handicap. Personen onder de 65 jaar komen niet in aanmerking, maar kunnen voor ondersteuning eventueel terecht bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap. De meeste provincies en sommige gemeenten voorzien nog een aanvullende tegemoetkoming.

Ik hoop van harte dat ik jullie hiermee op weg hebt gezet.

Groeten

Marijn

Meer info:
- bij de dienst woningaanpassing en ergo van je mutualiteit
- ***www.wonenvlaanderen.be***
- ***www.vlaamsesocialebescherming.be/mobiliteitshulpmiddelen***

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

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

SNEL EEN ATTEST VERHOOGDE TEGEMOETKOMING REGELEN

Dankzij de **Mijn CM-app** kun je attesten eenvoudig downloaden of onmiddellijk in een e-mail ontvangen.
Je vindt ze terug in het menu 'Meer' bij 'Verhoogde tegemoetkoming'.

Je hebt de keuze tussen:

- het Algemeen attest (voor het hele gezin);
- het Transport attest, dat je nodig hebt voor het openbaar vervoer.

Scan de QR-code of ga naar **www.cm.be/mijncm-app** om de app te installeren.

CHRISTELIJKE MUTUALITEIT

CM. Jouw gezondheidsfonds.

WONEN
ALS JE ZORG NODIG HEBT

Tekst en foto's AN CANDAELE

Als je minder mobiel wordt of zorg nodig hebt, is de plaats waar je woont des te belangrijk. Zowel het huis zelf als de omgeving kunnen zelfstandig thuis wonen bevorderen of bemoeilijken. Daar denk je als je wat ouder begint te worden wel eens over na. Thuis blijven tot het écht niet meer gaat of op tijd verhuizen? Die vraag legden we voor aan enkele plus-65ers én aan socioloog Pascal De Decker.

VLAAMSE ZORGBEHOEFTE ZAL HET GROOTST ZIJN IN PERIODE 2025-2030

De vergrijzing van de Vlaamse bevolking neemt sterk toe tot in 2040 en zal daarna stabiliseren. Rond 2025 – 2030 bereikt de grote groep babyboomers de leeftijd van 85 jaar. Dat is de leeftijdsgroep waar de zorgbehoefte het grootst is. Vandaag nemen vooral 50-59-jarigen veel zorg op voor oudere ouders, terwijl ze zelf nog vaak beroepsactief zijn. Men noemt het de oudste actieven. In 2014 waren er 44 tachtigplussers per 100 oudste actieven. Tegen 2030 zijn dat al 66 tachtigplussers per 100 oudste actieven.

Bron: 'Ouder worden op het Vlaamse platteland'

IN 2040 ZIJN 4 OP DE 10 KUSTBEWONERS OUDER DAN 60 JAAR

De vergrijzing neemt toe in heel Vlaanderen, met uitzondering van grote steden en een aantal gemeenten in de Brusselse rand. De kust spant de kroon. In 2014 maakten 60-79 jarigen daar 30 procent van de bevolking uit. Tegen 2030 loopt dat op tot 40 procent. De toename van ouderen gaat op het platteland sneller dan in de steden omdat jongeren er wegtrekken. Van 450.000 zestigplussers in 2014 tot 615.000 in 2030. Die toename met 30,7 procent ligt een stuk hoger dan in de centrumsteden (+20,7 procent).

Bron: 'Ouder worden op het Vlaamse platteland'

GETUIGENIS

> Lieven en Greta

"Parkinson maakte de verhuisplannen concreet"

Toen de vijf kinderen het grote huis in Roeselare uit waren, hadden Lieven (74) en Greta (69) het wel eens over verhuizen. Ze zouden als ze oud waren naar Gent gaan waar vier van hun kinderen en alle kleinkinderen wonen.

"Het bleef een vaag idee, voor later. Intussen planden we een renovatie van de badkamer, nieuw laminaat boven, een serre in de tuin, isoleren van de spouwen, enzovoorts. Als je zo'n werken en kosten doet, ga je daarna niet meteen weg, misschien zou het er wel nooit meer van gekomen zijn. Als de gezondheid het niet had laten afweten." Lieven kreeg negen jaar geleden de diagnose Parkinson en besefte dat hij het werk in het huis en de grote tuin niet meer zou aankunnen. "Dat maakte de plannen om te verhuizen naar een aangepaste woning concreet", vertelt het koppel. Na wat rondkijken bij bestaande woningen waar ze hun gading niet vonden, besloten Lieven en Greta dat nieuwbouw de beste optie was. Zo konden ze alle wensen van comfort, toegankelijkheid bij mindere mobiliteit, energiezuinigheid enzovoort verzoenen met hun behoefte aan een tuintje én aan voldoende bergruimte. "We werkten met een bouwfirma en Lieven volgde alles op, dat liep vlot."

"We hebben heel graag in ons huis in Roeselare gewoond. Toen de beslissing was genomen kon ik wel eens weemoedig door de kamers dwalen", vertelt Greta. "Er woont nu weer een groot gezin, dat doet ons plezier." "We hadden het bureau beneden kunnen omvormen tot slaapkamer", vult Lieven aan. "Maar dan waren er nog altijd zes ongebruikte kamers boven, een grote zolder, kelder en tuin. En er zouden zich onvermijdelijk mankementen aandienen. Hier is alles nieuw én onderhoudsvriendelijk. Met de verhuis hebben we veel ballast overboord gegooid: spullen die niet meekonden én zorgen over het grote huis."

NA WAT RONDKIJKEN BIJ BESTAANDE WONINGEN WAAR ZE HUN GADING NIET VONDEN, BESLOTEN LIEVEN EN GRETA DAT NIEUWBOUW DE BESTE OPTIE WAS.

Mensen achterlaten vonden Lieven en Greta het moeilijkst. "Het vergt wat inspanning om nieuwe contacten te leggen in de buurt, maar intussen kennen we hier al heel wat mensen, onder andere bij OKRA. Vrijwilligerswerk en aansluiten bij plaatselijke verenigingen helpt je snel inburgeren. Dat is wellicht een pak moeilijker als je pas verhuist als je niet meer mobiel bent en zorgbehoevend. Door de Parkinson zijn we op tijd verhuisd, een geluk bij een ongeluk dus. We zijn nog elke dag blij dat we die keuze maakten."

GETUIGENIS

> Leen

"Mijn dochter droomt ervan hier in een van de bijgebouwen een woning voor haar gezin te maken."

Leen (70) woont in een hoeve uit 1920 in het landelijke Boezinge bij Ieper. "Ik ben een buitenmens. Ik moet de zon zien opkomen en ondergaan en meeleven met de seizoenen", zegt ze. "'In een appartement of rijhuis in de stad zou ik niet aarden.

"Ik wil hier blijven zolang dat kan. Ik schilder en verwerk de seizoenen in mijn schilderijen. Ik verzamel ook van alles om er nieuwe composities mee te maken. Als het huis overvol geraakt heb ik nog kelders en stallen. Ik heb ruimte nodig.
Neen, dit huis is niet aangepast aan moderne energiemaatstaven. Er zijn hoge houten plafonds, de warmte

GETUIGENIS

> Lut en Erik

Van 14 are tuin naar volkstuintje

Lut (64) en Erik (67) woonden 37 jaar in Koersel. Toen de pensioenleeftijd naderde vonden ze het tijd om na te denken over wat ze nog wilden en welke keuzes ze moesten maken om ruimte te creëren voor die dromen.

ontsnapt tussen de balken. Ik draag dan maar drie truien boven elkaar. Dat stoort mij niet. Als de kinderen komen draaien ze meteen de radiator open. Het grootste deel van de tijd moet ik alleen rekening houden met mezelf. Ik leid geen kou, maar leef sober. Dat past bij wie ik ben.
In de zomer heb je hier een constant vakantiegevoel. Dan lig ik in de hangmat in de schaduw van een boom. En binnen blijft het fris met de luiken dicht. Het is leven als God in Frankrijk. Daar weegt een nieuw huis met comfortabele badkamer en altijd warm voor mij niet tegenop."

"Voor de film rijd ik naar Diksmuide, voor tekenles en bib naar Ieper en ik zing in een koor. Ik geraak overal met de auto. Moet ik mijn paradijs nu al achterlaten omdat het misschien ooit niet meer zal lukken? Met alle kopzorgen over wat ik kan meenemen en hoeveel ik moet achterlaten? Als het zover komt, vinden we wel een oplossing.

Een kleinzoontje van Leen woont in Gent en heeft autisme. "Soms zit zijn hoofd vol en heeft hij rust nodig", vertelt ze. "Die rust vindt hij hier. Hij is acht en zegt dat hij later bij mamie gaat wonen. Mijn dochter, zijn mama, droomt ervan over een jaar of tien hier in een van de bijgebouwen een woning voor haar gezin te maken. Generaties die voor elkaar zorgen is haar ideaalbeeld. Ik weet niet of het ervan zal komen. Maar het kan.
Dat mijn kinderen en kleinkinderen hier zo gelukkig zijn als ze langskomen, is een reden te meer om de hoeve te houden. Ik zie het nog zitten om dingen aan te pakken, ik laat het niet verkommeren. En voor het huishouden kan ik hulp inschakelen als het nodig wordt. Ik wil niet angstig zijn op voorhand. Tijd brengt raad.

"IK GERAAK OVERAL WAAR IK NAARTOE WIL. MOET IK MIJN PARADIJS NU AL ACHTERLATEN OMDAT HET MISSCHIEN OOIT NIET MEER ZAL LUKKEN?"

"We wilden vermijden dat de vrijgekomen tijd zou dichtslibben met wat zich aandiende", vertelt Lut. "Dat het alleen maar meer van hetzelfde, maar dan steeds minder zou worden, zoals professor Jean-Paul Van Bendeghem dat zo raak verwoordt. In die levensfase liggen niet meer alle mogelijkheden open, maar toch meer dan je zou vermoeden. En hoe langer je de keuzes uitstelt, hoe beperkter die worden." Verhuizen, dat was één van de grote keuzes die Lut en Erik maakten. Van hun huis met 14 are tuin in het landelijke Koersel naar een ruim appartement met terras in Hasselt. Erik wilde vooral af van het onderhoud van de grote tuin en het verouderende huis, Lut keek uit naar de nabijheid van cultuur en meer mobiliteit zonder auto. Dat ze dichter bij een van de kinderen (en kleinkinderen) en bereikbaarder voor de andere gingen wonen, was voor beiden een troef. "Ik was gehecht aan onze tuin, de zelfgekweekte groenten en de avonden met familie of vrienden rond het haardvuur, om die maar te noemen", zegt Lut, "maar wat er te winnen viel, gaf de doorslag."

"IN DIE LEVENSFASE LIGGEN NIET MEER ALLE MOGELIJKHEDEN OPEN, MAAR TOCH MEER DAN JE ZOU VERMOEDEN."

Intussen wonen Lut en Erik anderhalf jaar in hun nieuwe stek. Tot beider tevredenheid. Erik, die het meest twijfelde of hij de tuin niet al te veel zou missen, is nog het meest enthousiast. Hij kweekt nu groenten in een volkstuintje.

Moet iedereen verhuizen? Niet per se, vindt Lut. Maar nadenken over hoe en waar je ouder wil worden en de nodige keuzes maken, raadt ze wel iedereen aan.

>>

GETUIGENIS

Peulis, zorgzame buurt dankzij OKRA-vrijwilligers

In Peulis, een landelijk gehucht nabij Mechelen, maakt OKRA werk van een zorgzame buurt. Wie niet op eigen kracht op de wekelijkse ontmoetingsnamiddag geraakt, wordt opgehaald, oudere bewoners krijgen regelmatig een bezoekje en een keer per maand wordt er samen gegeten.

"Vroeger werden hier veel groenten gekweekt om op de markt in Mechelen te verkopen", vertelt Rosa Van Loock, bestuurslid bij OKRA Peulis. "De intussen volwassen kinderen van de tuinboeren zijn weggetrokken, en de oude boer en boerin blijven alleen achter. Woningen liggen vaak ver van elkaar en er is een drukke, gevaarlijk weg die het gehucht door midden snijdt. Veel ouderen durven daar niet meer over. We hebben met OKRA sinds jaar en dag elke week op woensdagnamiddag een ontmoetingsnamiddag met kaartspel en bingo. Al vijf jaar kan wie dat wil één keer per maand vroeger komen om samen te eten. Het staat open voor alle ouderen, lid of niet. Wie er niet geraakt, wordt opgehaald. Beide ontmoetingsgelegenheden worden heel erg gewaardeerd. Dat geeft ons – de OKRA-vrijwilligers – veel voldoening. Mensen zijn blij elkaar te zien en eens te kunnen praten en te lachen. Onlangs was iemand jarig en haar man had rijstpap met kriekjes gemaakt, die hebben we als afsluiter samen opgegeten.

Oorspronkelijke bewoners kennen elkaar, zo gaat dat in een dorp, bij de nieuwbouwappartementen is het moeilijker om mensen te bereiken. Maar er komen er toch ook al drie, om nieuwe contacten te leggen."

"Ook het bezorgen van het ledenmagazine is een gelegenheid voor een babbel, daar wordt tijd voor genomen en zo worden vragen of eventuele problemen opgemerkt die we kunnen signaleren. Wie dat wenst kan ook tussendoor bezoek krijgen. Zo ga ik regelmatig langs bij een vrouw die niet meer goed te been is. Ze heeft mijn telefoonnummer en elke week horen we elkaar. Een heel aangename vrouw en zo blij met mijn bezoek, dat is echt een wisselwerking. Dat geldt ook voor de wekelijkse bijeenkomsten. Je maakt mensen gelukkig en wordt er zelf gelukkig van. Ik ben 85, dit houdt me jong."

HET BEZORGEN VAN HET LEDENMAGAZINE IS EEN GELEGENHEID VOOR EEN BABBEL, DAAR WORDT TIJD VOOR GENOMEN.

Socioloog Pascal De Dedecker: "Denk op tijd na over waar je oud kan en wil worden"

Thuisverpleegkundigen, huishoudelijke hulp, maaltijden aan huis, poetshulp, … We hebben in Vlaanderen een uitgebreid netwerk van diensten die mensen ondersteunen om zelfstandig thuis te (blijven) wonen. "We moeten er alles aan doen om iedereen kwaliteitsvolle zorg te kunnen blijven geven", zegt socioloog Pascal De Decker. "De toename van het aantal ouderen de komende decennia en onze verspreide vorm van wonen, vraagt om andere 'recepten', en het is dringend."

Veel mensen blijven in hun vertrouwde huis wonen tot het echt niet meer gaat of tot het einde van hun dagen. Als ze het zo willen en het op een comfortabele manier kan, is dat mooi. Ons systeem van thuiszorg én veel mantelzorgers helpen die wens van ouderen mogelijk maken. We zijn het als beschaafde samenleving verplicht om iedereen de zorg te geven die hij of zij nodig heeft. Op elke leeftijd. Nu en in de toekomst. En voor die toekomst ziet De Decker een groot probleem op ons afkomen. "Zorgberoepen vinden nu al geen handen genoeg om

VLAAMSE THUISZORG VANDAAG

= ELKE DAG VIJFTIEN KEER DE AARDBOL RONDRIJDEN

Thuisverpleegkundigen in Vlaanderen rijden samen per dag 15 keer de aardbol rond om iedereen tot in de verste uithoeken de nodige verzorging te geven. Dat is niet vol te houden gezien het toenemende aantal zorgvragen (vooral op het platteland). Er zijn nu immers al handen te kort.

Bron: 'Ouder worden op het Vlaamse platteland'

het werk te doen en komen tijd te kort. De groep 85-plussers wordt de komende decennia nog veel groter en in die leeftijdsgroep is gemiddeld genomen veel zorg nodig. Dat wordt voor de thuiszorg onhoudbaar."

Ideaalbeeld klopt niet

"Als we blijven zweren bij *'aging in place'* (oud worden in het vertrouwde huis) zal die kwaliteitsvolle zorg voor iedereen niet meer lukken", waarschuwt De Decker." De situatie waar we voor staan – en voor een stuk ook al in zitten - had voorkomen kunnen worden door een andere ruimtelijke ordening en de bouw van 'leeftijdsbestendige' woningen. Maar die klok kunnen we niet meer terugdraaien. Wat dan wel? "We moeten stoppen met het idealiseren van oud worden in het huis waar men altijd heeft gewoond", vindt De Decker. "Iedereen die – bijvoorbeeld als zorgkundige – op het platteland bij ouderen aan huis komt, weet dat de realiteit vaak niet zo mooi is. En ook uit ons onderzoek 'Oud worden op het Vlaamse platteland' kwam dat naar voor. De eenzaamheid kan groot zijn als het huis van je dichtste buur 300 meter verder staat, de kinderen ver weg wonen en je zelf niet meer uit de voeten kan. In

"DE EENZAAMHEID KAN GROOT ZIJN ALS HET HUIS VAN JE DICHTSTE BUUR 300 METER VERDER STAAT, DE KINDEREN VER WEG WONEN EN JE ZELF NIET MEER UIT DE VOETEN KAN."

een onaangepast huis wonen waar het onderhoud je boven het hoofd groeit, en de energierekening de pan uit swingt omdat de woning niet geïsoleerd is, komt het welbevinden meestal ook niet ten goede. En dan hebben we het nog niet gehad over de afwezigheid van bakker, kruidenier enz. in de buurt. Kwaliteitsvol wonen gaat om meer dan het huis alleen, ook de omgeving speelt een rol, en des te meer als je je niet meer met auto of fiets kan verplaatsen."

Niet iedereen wil op appartement

"Er zullen altijd mensen zijn die thuis oud willen worden. Dat kan, maar ga het niet 'promoten' zoals de laatste decennia gebeurt. Moedig mensen aan om stil te staan bij hoe en waar ze in de best mogelijke omstandigheden oud kunnen en willen worden. En zorg voor aantrekkelijke, betaalbare en toegankelijke woningen voor wie wil verhuizen. Want daar wringt het schoentje. Onderzoek leert dat een kwart van de 65+ers wel zou willen verhuizen, maar geen geschikte alternatieven vindt of die niet kan betalen. Niet iedereen wil op een appartement wonen, en bovendien zijn veel appartementen ook niet aangepast."

"Het ideaalbeeld van 'iedereen zolang mogelijk thuis' rekent op intense mantelzorg", zegt De Decker. "Dat is niet realistisch. Er wordt heel wat zorg opgenomen door kinderen voor hun oude ouders, en dat verdient ondersteuning en waardering, maar lang niet iedereen die zorg nodig heeft kan daarop terugvallen. Kinderen zijn nog aan het werk, ze zorgen voor kleinkinderen, hebben (schoon)ouders die zorg nodig hebben, wonen op pakweg honderd kilometer en noem maar op. Een uitgebreid aanbod van professionele zorg is sowieso nodig en zal ook beschikbaar moeten zijn als er door de demografische evolutie meer zorgvragen bij komen."

Op tijd verhuizen

Voor De Decker is *'moving in time'* — op tijd verhuizen — door een deel van de zestigplussers nodig om mensen langer zelfstandig te laten wonen en iedereen de nodige zorg te kunnen blijven bieden. De overheid moet dat aanmoedigen en mogelijk maken door

>>

>> onder andere een brede waaier van woonformules te voorzien met verschillende verhoudingen tussen 'wonen' en 'zorg'.

Mensen zelf denken er het best over na op een moment dat er nog energie en 'goesting' is voor een nieuw stap en een nieuwe thuis waar het goed oud worden is. In een omgeving waar winkels, vrije tijds- en contactmogelijkheden dichtbij zijn en de verkeerssituatie veilig is."
De bewoner wordt beter van een comfortabele woning en omgeving en het maakt de zorg beter te organiseren.

Goed voor ouderen, is goed voor iedereen

Verhuizen naar een plek met meer voorzieningen kan de stad zijn, maar Pascal De Decker pleit ook voor leefbare dorpskernen met leeftijdsbestendige woningen, basisvoorzieningen en leeftijdsvriendelijke infrastructuur (toegankelijke voetpaden, veilige oversteekplaatsen, rustbanken, enzovoorts.). "Hier en daar en daar ontstaan mooie initiatieven voor leefbare buurten, maar het blijft kleinschalig. Zijn er mensen of organisaties die er in jouw buurt hun schouders onder zetten, dan heb je geluk, gebeurt dat niet: dikke pech. Er is een structurele aanpak nodig. Dorpen, steden en buurten die rekening houden met ouderen, zijn trouwens goed voor iedereen. Ook jonge gezinnen hebben baat bij verkeersveiligheid, brede voetpaden zonder obstakels, winkels in de buurt, groen en noem maar op."
Of hoe een samenleving die oog heeft voor de noden van ouderen, een betere samenleving wordt.

Verder lezen?

Ouder worden op het Vlaamse platteland. *Pascal De Decker, Brecht Vandekerckhove, Emma Volckaert, e.a., uitgegeven bij Garant.*

Oud vasthouden. Over vergrijzing, wonen en beleid. *Emma Volckaert, uitgegeven bij Gompel&Svacina.*

kinderkankerfonds VZW
www.kinderkankerfonds.be

Weet jij al wat wij allemaal doen voor kinderen met kanker en hun gezinnen?

- Financiële ondersteuning
- Wetenschappelijk onderzoek
- Geestelijk welzijn
- Fysiek welzijn
- Extra zorg-ondersteuning
- Lotgenotencontact
- KOESTER
- Residenties

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

Steun ons in de strijd tegen kinderkanker.

DINA TERSAGO

"IN ONZE KANGOEROEWONING ZORGEN WE ALLEMAAL VOOR ELKAAR"

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // *Foto's* LIEVEN VAN ASSCHE

Dina Tersago (44) ontdekte in haar eigen familie en bij het tv-programma *Boer zkt vrouw* hoe fijn het is met verschillende generaties onder één dak te leven. Vandaag woont ze samen met haar man Wim, hun kinderen Isak (7) en Thor (5) en haar schoonouders al acht jaar in een kangoeroewoning. Dat bevalt hen wonderwel. "Ik heb een leuk gezin, heb graag mensen rond me, doe mijn tv-werk graag, en kan moeilijk stilzitten," vertelt de levenslustige Miss België 2001. "En hier thuis zorgt iedereen voor iedereen."

'Trouwen is ooit eens *ik hou van jou* gestameld hebben. En dan een leven lang zoeken wat dat zou kunnen betekenen.' Nee, het was niet onze huwelijksaankondiging. Wij - Marijke en Dominique, zijn intussen wel al 38 jaar getrouwd. De tijd vliegt. Wij leerden elkaar in de jeugdbeweging kennen. Ik was 19, zij 17. Veel zagen we elkaar niet, maar het klikte en op korte tijd maakten we veel mee. Momenten van vreugde én van groot verdriet.

Maar om te trouwen, moet je dus met twee zijn. En hoe vind je die tweede? Dat lief? Die partner? Die match? Dat dekseltje dat op jouw potje past? In *Boer zkt vrouw* helpt Dina Tersago al bijna twee decennia lang jonge boeren of boerinnen om de juiste match te vinden. Op dit moment loopt op VTM de vijftiende reeks. Deze keer zijn Cathy, Jef,

Kevin, Stef en Raphaël op zoek zijn naar een levenspartner. Mijn hamvraag aan Dina Tersago: wat is de toverformule voor een sterke liefdesrelatie? Dina denkt goed na. En lacht.

"Er is geen toverformule. Echt niet. In *Boer zkt vrouw* delen we wat er tussen de kandidaten groeit, of niet groeit, en we coachen hen. Het is zeer intens. Als tv-maker komen we binnen in de mensen hun privacy en in iets wat bij uitstek privé is, de keuze van een partner. Niemand wil alleen blijven. Voor velen is hun deelname de keuze van de laatste kans. Emoties laaien op. Iemand is stapelverliefd, maar het is niet wederzijds. We leren boeren over hun gevoelens te praten, wat niet evident is. Maar we boeken resultaat.

"Ik ben gelukkig als mijn kinderen gelukkig zijn. Als ouder ben je maar zo gelukkig als je ongelukkigste kind."

Wat mijn eigen relatie betreft, ik ben een gelukkige vrouw. Ik voel me heel gelukkig met mijn man, mijn kinderen en mijn familie. Zij zijn mijn grootste bron van energie. Maar hoe ouder je wordt, hoe beter je weet wat je hoofd en hart nodig heeft. Als Wim en ik zien dat we wat naast elkaar beginnen te leven, dan moeten we praten. Het allerbelangrijkste in een relatie is communiceren. Eerlijk, oprecht en met veel respect. Het is luisteren naar jezelf en naar elkaar. Wat mij helpt op emotioneel moeilijke momenten, is na te denken waarom we voor elkaar gekozen hebben."

Waar heb je het kangoeroewonen ontdekt? En hoe verloopt dat bij jullie?

"Het gezellige familieleven is altijd een rode draad geweest. Bij mijn vader waren ze met zeven thuis, bij mijn moeder met twee. Elke zondag kwamen we samen. Mijn grootouders zijn inmiddels gestorven. Mijn opa van moederskant toen ik 18 jaar was, mijn bomma van vaderskant in 2021. Ze werd 92 jaar. Ik had een goede band met hen. Ook met mijn neven en nichten heb ik een goede band. Bovendien zag ik bij de opnames van *Boer zkt vrouw* heel vaak verschillende generaties op één erf. Zo ontsproot bij mij de kiem om een kangoeroewoning te bouwen en Wims ouders te vragen om in te wonen. Eerst hebben we alles zoveel mogelijk doorgepraat. En nu wonen we acht jaar samen en alles loopt gesmeerd. We zorgen allemaal voor elkaar.

Drie generaties onder één dak kan best pittig zijn. De combinatie gezin-carrière, maakt ook dat we veel bordjes in de lucht moeten houden. Isak zit in de derde kleuterklas en Thor in het derde kleuter. We zien hen doodgraag. En er zit poer in *(poeder, vuur, dc.)*. De kinderen lopen van de ene woonruimte in de andere. Als ouders zetten Wim en ik wel de grote lijnen uit. De kinderen hebben recht op onze volle aandacht, op een goede opvoeding en op een zekere standvastigheid en regelmaat. Ik sta er ook op ze 's morgens naar school te kunnen brengen, en zoveel mogelijk samen te kunnen eten. Maar ik besteed ook veel aandacht aan de tv-programma's die ik maak. Dat is de aard van het beestje. Ik ben altijd enthousiast, kan heel erg in dingen opgaan en kan moeilijk mezelf begrenzen. Zo uitbundig dat de kinderen zelf soms *'het is al goed, mama'* zeggen *(lacht)*. De oudste is iets beheerster, hij denkt na. De jongste is extravert, flapt het er gemakkelijk uit. Ik ben de twee, rationeel én uitbundig. Uit het leven moet je halen wat erin zit. En wie veel geeft, krijgt ook veel terug."

LAAT HET LOS EN SPRING

Ik zie en hoor een gelukkige en uitbundige mama en tv-maakster. Wat is jouw grootste verdriet?

"Ik ben tot hiertoe gespaard gebleven van echt groot verdriet. Tijdens mijn jeugd heb ik wel enorm geworsteld met mezelf. Ik ben een perfectionist en studeerde hard om goede punten te halen, maar ik was ook

>>

>> heel onzeker en vanbinnen ongelukkig. Toen ik in het vijfde middelbaar zat, kreeg ik na hard studeren een black-out net voor het examen. Alle grond zakte onder mijn voeten weg. Ik had een gevoel dat ik niet wou voelen. Goed dat ik dan hulp heb gezocht. Het kunnen benoemen wat je echt voelt, hoe moeilijk ook, is goed. Na die crisis, werd ik een betere versie van mezelf."

MISS BELGIË

"In 2001 werd ik Miss België. Ik zat aan de universiteit, maar kampte opnieuw met heel veel stress. Ik besloot een sabbatjaar te nemen en schreef me in een opwelling in voor Miss België. Soms moet je durven los te laten en je durven te smijten. Ik had ik nog nooit op een podium gestaan. Wel Madonna geplaybackt op kamp met de VKSJ *(Vlaamse Katholieke Studerende Jeugd, dc.)*, meer niet. Maar af en toe zit er een kleine rebel in mij. Ik wil leven. Niet wegkwijnen. Eens buiten de lijntjes kleuren. Niet altijd flink moeten zijn.

Tijdens mijn deelname aan Miss België ontdekte ik een grote levensles. Want hoe meer ik losliet, hoe minder krampachtig ik was, hoe verder ik geraakte. Ik zei ongedwongen dat ik uit de jeugdbeweging kwam en graag met kinderen bezig was, en dat sloeg aan. Mijn leven is toen 180 graden gedraaid en kwam in een stroomversnelling. Na een jaar als Miss België, ben ik voor *Man bijt hond* gaan werken, waarna ik als presentatrice aan de slag kon. Mijn tv-carrière is ook veel mooier geworden dan ik ooit had durven te dromen."

MAMA

"Al van mijn zestiende droomde ik ervan om mama te worden. Daarna was het wachten, tot de tijd rijp was. Eerst hadden we een miskraam. Ik bleef daar redelijk nuchter bij. Dan

"Ik zag bij de opnames van *Boer zkt vrouw* heel vaak verschillende generaties op één erf. Zo ontstond het idee om een kangoeroewoning te bouwen."

lukte het even niet meer, maar ook dat boezemde me geen angst in. Ik heb geleerd om mijn hoofd niet te rap te laten hangen. We startten een fertiliteitstraject op, en bij kunstmatige inseminatie lukte het op het laatste nippertje, waardoor een meer complexe IVF-behandeling niet nodig was. Ook al waren de papieren al ingevuld. Eens mama, liep het vanzelf, ook de borstvoeding. Niet perfect, maar dat kan ook niet. Ik durf mezelf wel een schouderklopje te geven. Heb ik een slechte dag, dan denk ik dat het morgen beter zal zijn. Ik wil ook een goede mama zijn, maar dat lukt niet altijd. Mild ouderschap? Mijn kinderen zijn zeer mondig, we praten over alles, maar als ze me honderd keer *waarom* vragen – *'waarom moeten we dit eten, waarom moeten we al gaan slapen?'* – dan leg ik dat een paar keer uit, maar zeg dan *'waarom? daarom!'* Toegegeven, Wim heeft meer geduld dan ik. Maar als ouder moet je ook je eigen grenzen kennen en aangeven, én mild zijn voor jezelf."

"Tijdens mijn jeugd heb ik geworsteld met mezelf. Ik ben een perfectionist en studeerde hard om goede punten te halen, maar ik was ook heel onzeker en vanbinnen ongelukkig."

DE DOOD

Hoe kijk je tegen de dood aan? Of is dat taboe?

"Wim en ik, mijn ouders en mijn schoonouders, allemaal hebben we een wilsbeschikking ingevuld. Vrienden zeggen mij dat ze niet begrijpen dat ik daarmee al bezig ben, dat het is alsof ik de dood al afroep. Maar ik plan graag. En wat op papier staat, daar hoef ik niet meer over na te denken. Ik benoem de dingen ook liever, dan te zwijgen. Weg taboes. Ik praat graag over de essentie van het leven. Zijn er problemen, of is er verdriet, dan kijk ik daar niet van weg. Je hoeft niet alles alleen te dragen. Ik kan goed empathisch luisteren, maar ik kan ook loslaten. En tot slot gaan we allemaal dood. Sterven is controle loslaten en dat fascineert me."

***

We praten nog lang na. "Ik geloof niet in leven na de dood," zegt Dina, "maar mijn grootouders zitten diep in mijn hart." Ik vertel over de eindelevensverhalen die ik maak. "Ik interview mensen, maak daar een boekje van, en dat delen ze uit aan hun kinderen en kleinkinderen."
"Een heel mooi initiatief," zegt Dina. Ze ging ooit luisteren naar rouwexpert Manu Keirse. "Wim en ik halen onze kinderen niet weg van ziekte, dood en verdriet. Maar uiteraard hopen we nog heel lang gespaard te blijven."

Het geluk van Dina Tersago zit in haar eigen gezin en familie. "Grote dromen heb ik niet. Ik ben tevreden met wat ik heb. Ik ben gelukkig als mijn kinderen gelukkig zijn. Als ouder ben je maar zo gelukkig als je ongelukkigste kind. Ik hoop dat ze hun weg vinden, waarheen die hen ook brengt. En ik ben blij dat ze zo verknocht zijn aan hun grootouders, zowel aan mijn ouders die 30 kilometer ver wonen als aan Wims ouders."

"ALS DINA, WIM EN DE KINDEREN OP VAKANTIE ZIJN, IS HET HIER ONDRAAGLIJK STIL."

François en Lieve Hubrechtssen, de ouders van Wim en dus schoonouders van Dina, trouwden in 1964. Ze leerden elkaar kennen op Chirokamp: François was er met de Chirojongens, Lieve was actief bij de VKSJ en de Chiro zocht nog iemand voor de kookploeg. En van het één, kwam het ander.

François: "We kregen twee zonen, Bart en Wim, en we hebben zes kleinkinderen. De eerste tien jaar woonden we in Duitsland, daarna zijn we naar Mechelen verhuisd. Ik reisde jarenlang het land rond als verkoper in vleeswaren, maar toen in 1999 de dioxinecrisis uitbrak, viel die activiteit stil en mocht ik vervroegd op pensioen."

Lieve: "We woonden in Mechelen twintig jaar in een appartement, tot Dina en Wim met het idee op de proppen kwamen een kangoeroewoning te bouwen. De meeste ouderen verhuizen van het platteland naar het centrum van een stad of gemeente, wij verhuisden naar de buiten."

François: "Zowel Wim en Dina en hun kinderen, als wij, hebben een woonruimte beneden en een slaapruimte boven. Onze woning is wel aangepast aan het ouder worden. Tussen de twee woonruimten is er een gangdeur die altijd open staat. De kinderen laveren van de ene naar de andere kant."

Lieve: "Voor mij mogen de kinderen altijd bij ons zijn. Ik kan goed tegen de drukte."

François: "Als Dina, Wim en de kinderen op vakantie zijn, missen we het jonge geweld. Het is hier dan ondraaglijk stil. Isak en Thor houden ons jong. Het eerste coronajaar was wel een harde noot om kraken, want dan bleven de deuren helemaal dicht."

"WAT DE TOEKOMST BRENGT WETEN WE NIET. ONZE ENIGE WENS IS DAT WE HIER OOIT, IN ONZE KANGOEROEWONING, KUNNEN STERVEN."

OUDER WORDEN

François: "De kinderen zijn geboren en groeien op in onze kangoeroewoning. Intussen had ik twee keer kanker. Ik heb maar de helft van mijn longinhoud meer, maar mijn gezondheidssituatie is stabiel nu. Zolang we allebei pijnvrij zijn, kan er heel veel."

Lieve: "Ik heb ook kanker gehad en ik ben altijd een beetje bang als de jaarlijkse controle nadert. Maar we kunnen nog alles, hé. We nemen de auto en rijden naar waar we willen. Moeten Wim en Dina even weg, dan kunnen ze met een gerust hart de kinderen bij ons laten. Maar ze hebben ook een vaste oppas."

François: "We hebben een gezamenlijke kalender, maar we gaan waar we willen gaan. Ik was lang actief voor OKRA-Academie en heb twintig jaar lang OKRA-reizen begeleid. Nu ben ik nog bestuurslid van OKRA-trefpunt Bonheiden en lid bij de trefpunten Sint-Pieter, Goede Herder en Sint-Katelijne-Waver. En Lieve was lang actief voor Femma."

Lieve: "Ik kan, net als Dina, niet stilzitten. Over ouder worden en sterven, spreken wij niet makkelijk . Maar ik denk er wel veel aan. *(Tegen haar man)* Jij ook, denk ik, François? Wat de toekomst brengt, weten we niet. Onze enige wens is dat we hier ooit, in onze kangoeroewoning, kunnen sterven."

MARK DE SOETE,
ALGEMEEN DIRECTEUR OKRA

Mark groet 's morgens de dingen, gaat het bekende gedicht van Paul van Ostaijen. *Dag ventje met de fiets op de vaas met de bloem.* OKRA's Mark groet niet alleen, hij markeert ook: nu eens majeure malaises, dan weer magische momenten. Maar altijd markant. Deze maand markeert hij de snelle prijsstijgingen in woonzorgcentra.

Is een woonzorgcentrum nog betaalbaar?

Naar jaarlijkse gewoonte publiceerde het Agentschap Zorg en Gezondheid begin 2023 de gemiddelde dagprijzen van woonzorgcentra. Het ging daarbij om de prijzen geldig op 1 mei 2022, die intussen acht maanden oud waren en dus grotendeels achterhaald door nieuwe prijsstijgingen en indexaties. Daarom gingen we met OKRA een stap verder. We vroegen alle prijzen op tot eind 2022 in plaats van mei 2022 en we doken in de nieuw verkregen data. Uit onze OKRA-cijfers haal ik alvast twee opmerkelijke vaststellingen. Eén, de gemiddelde prijs stijgt tot 2096,74 euro per maand terwijl een gemiddeld werknemerspensioen in de privésector ruim 500 euro minder is. Twee, de gemiddelde prijzen in commerciële woonzorgcentra zijn meer dan 220 euro hoger dan de prijzen in de non-profit en publieke sector.

En tegelijk kondigde de woonzorggroep Orpea aan dat ze in ons land tien woonzorgcentra zal sluiten, als besparingsmaatregel. De getroffen bewoners zullen tijdens hun laatste levensjaren weer aan een nieuwe omgeving moeten wennen. Kunnen we het toelaten dat jarenlang aandeelhouders kunnen profiteren van de winsten maar dat bewoners het gelag betalen wanneer de wind financieel tegenzit?

We moeten hier op tafel kloppen, de puntjes op de i zetten. Met OKRA kaarten we de snelle prijsstijgingen aan en we stellen ons grote vragen bij de winstgedrevenheid van commerciële woonzorgcentra. Herman Fonck is onze kersverse voorzitter van OKRA-belangenbehartiging. Ik leg hem graag de vraag voor hoe we kunnen zorgen voor betaalbare woonzorgcentra in ons land.

Herman Fonck*:* "Er zijn verschillende manieren om de betaalbaarheid te garanderen. Een goed doordacht beleid over wat woonzorgcentra aan bewoners mogen factureren, is erg nodig.

De groeiende kloof tussen pensioenen en dagprijzen komt onder meer doordat prijzen van woonzorgcentra en pensioenen niet samen stijgen. Het systeem van indexering is verschillend. Voor dagprijzen wordt de consumptie-prijsindex gebruikt, voor de pensioenen de afgevlakte gezondheidsindex, met trappen van twee procent.

Maar de afgevlakte gezondheidsindex loopt systematisch achterop tegenover de consumptie-index en daardoor stijgen de dagprijzen sneller dan de pensioenen. Wat ook een rol speelt, is dat het factuurbedrag van het woonzorgcentrum vaak hoger ligt dan het pensioen. Een indexering van twee procent op een pensioen van 1 500 euro is 30 euro, maar op een factuur van 2 000 euro bedraagt diezelfde indexering van twee procent wel 40 euro. In dat cijfervoorbeeld stijgt de factuur door de indexering dus met tien euro meer dan het pensioen.

Welke oplossingen zien we met de cel belangenbehartiging van OKRA?

Herman Fonck: "We stellen vijf eenvoudige en duidelijke actiepunten voor.

1 We vragen dat de woonzorgcentra hun prijzen aan een trager ritme dan de pensioenen laten stijgen.

2 Wat ook kan helpen is om het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden aan te passen aan de index. Bewoners van woonzorgcentra hebben automatisch recht op dat budget, maar het is op meer dan tien jaar tijd met amper vijf euro gestegen, tot 135 euro per maand. Met vijf euro op tien jaar kan je de gestegen prijzen onmogelijk bijbenen.

3 Het zorgbudget voor ouderen met een zorgnood wordt dan weer wel geïndexeerd maar hier moeten de inkomensgrenzen naar omhoog. We stellen daarvoor het bedrag van een gemiddelde maandfactuur van een woonzorgcentrum voor als inkomensgrens.

4 Voor OKRA is het essentieel dat er ook terdege werk wordt gemaakt van een grotere transparantie in de inkomsten en uitgaven van de woonzorgcentra. Het ontbreekt vandaag geheel aan gegevens over wat bovenop de dagprijs aan supplementen wordt aangerekend. Er is geen of onvoldoende inzicht in de geldstromen binnen (en buiten) de woonzorgcentra. Het kan daardoor niet objectief aangetoond worden dat prijsstijgingen noodzakelijk zijn.

5 Tot slot zien we inderdaad dat commerciële woonzorgcentra gemiddeld 220 euro per maand duurder zijn dan de non-profitsector en dat ze erin slagen om via allerlei boekhoudkundige ingrepen gelden door te sluizen naar achterliggende winstgevende commerciële groepen. En ondanks de hogere dagprijzen, zetten ze gemiddeld bekeken toch minder personeel in."

zit- en slaapdagen

van 24 t.e.m. 29 april

Goed zitten, goed slapen, goed leven.
Kom langs bij Goed thuiszorgwinkel en ontdek je comfort. We geven je graag tips om je zit- en lighouding te verzorgen en rugpijn te voorkomen. Bovendien geniet je korting op tal van hulpmiddelen.

jouw Revilaxzetel op maat

-15%*

- bij je thuis opgemeten en afgeleverd
- vrije keuze van model, bekleding, kleur en opties

relaxzetels Gerlin

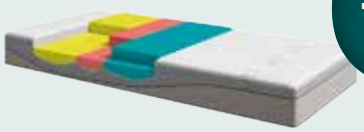
-15%*

- gemaakt uit echt leder of kunstleder
- met liftfunctie om gemakkelijk in en uit de zetel te stappen

YUNO: een matras zo uniek als jezelf

- Laat je slaapprofiel opmeten. 100% correcte slaaphouding door verwisselbare inleggers voor je schouders, heupen en taille.

-20%*



Meer info en al onze acties en promoties via www.goed.be/zit-en-slaapdagen.

** Actieperiode van 24 t.e.m 29 april in Goed thuiszorgwinkel. Acties niet cumuleerbaar met andere kortingen of promoties.*

samen op stap

Met je scooter kom je verder dan je denkt. Een uitstapje met vrienden, een dagtocht, even naar de winkel of een picknick in het park ... ook als je minder goed ter been bent blijf je mobiel en zelfstandig. Ontdek het aanbod scooters van Goed en laat je adviseren door onze mobiliteitsverstrekkers.

Maak je afspraak voor advies op maat en een demo van scooters via www.goed.be/afspraak of 03 205 69 24.

Ontdek ons aanbod op **www.goed.be/scooters**

goed
thuiszorgwinkel
hoorcentrum
apotheek

samen met

ANTROPOLOOG REGINALD DESCHEPPER

DE TIJD TE SLIM AF: "VEROUDERING IS TE STOPPEN"

Veroudering, zo heeft men de voorbije jaren ontdekt, is geen onwrikbare natuurwet meer. Toch klinkt het idee dat we in staat zijn om veroudering te stoppen of zelfs tegen te gaan nog voor velen als *sciencefiction*. Dat is het niet langer: medisch antropoloog Reginald Deschepper schetst in zijn boek *'Elk jaar jonger'* een hoopgevend beeld over de wetenschap van verjonging en hoe je de tijd te slim af kunt zijn.

Ouderdom en aftakeling komen overal in de natuur voor, al miljoenen jaren lang. Het is het grootste probleem waar mens en dier mee geconfronteerd worden. Een fenomeen dat ervoor zorgt dat we vanaf een zeker moment onze spierkracht en ons denkvermogen verliezen en ten prooi vallen aan steeds meer ouderdomsaandoeningen en aftakeling, met uiteindelijk de onvermijdelijke dood tot gevolg.

Professor, waarom is veroudering tegengaan eigenlijk zo belangrijk volgens u?
"Veroudering is de basisoorzaak van talloze verouderingsziekten die iedereen vroeg of laat zal krijgen, denk maar aan hart- en vaatziekten, de ziekte van Alzheimer, osteoartritis of kanker. Dezelfde processen die zorgen voor veroudering zijn de drijvende kracht achter die verouderingsziekten. Door cellen, organen en uiteindelijk het hele lichaam weer jonger te maken, verklein je het risico op alle ouderdomsziekten."

Is veroudering zelf een ziekte te noemen?
"Ik ben me ervan bewust dat dat een delicate vraag is. En toch zijn er belangrijke argumenten om de vraag met 'ja' te beantwoorden. Maar laat ik meteen verduidelijken dat ik niet gezegd wil hebben dat we een hoge leeftijd op zich als een ziekte moeten beschouwen, en nog minder dat we mensen vanaf een zekere leeftijd als zieken moeten behandelen. Het laatste wat ik wil, is ouderen stigmatiseren."

Je bent toch maar zo oud als je je voelt?
"Klopt, we moeten een verschil maken tussen chronologisch verouderen en biologisch verouderen. Met chronologisch verouderen is niets mis, en je kunt ook op een gezonde manier chronologisch verouderen. Biologisch verouderen is wél een probleem en het loopt nooit goed af. Vroeger kwamen ouderdomsaandoeningen nauwelijks voor, eenvoudigweg omdat we niet lang genoeg leefden. Nu doen we dat wel, en krijgen tal van ouderdomsziekten een kans. Wat ik bedoel is dat we veroudering als biologisch aftakelingsproces moeten aanpakken omdat we hiermee veel ellende kunnen vermijden of toch minstens kunnen uitstellen."

Doet onze klassieke geneeskunde dat dan al niet?
"De klassieke geneeskunde is gebaseerd op het aanpakken van afzonderlijke ziektebeelden. Een van de belangrijkste problemen hierbij is dat als we één ziekte genezen, meteen het relatieve risico toeneemt om een andere ouderdomsziekte te krij-

gen. Stel dat we kanker beter zouden kunnen behandelen en minder mensen eraan zouden sterven. Dat zou uiteraard goed nieuws zijn, maar dan zouden er relatief meer mensen sterven aan de ziekte van Alzheimer. Dat komt omdat de grondoorzaak – biologische veroudering – niet wordt aangepakt en andere verouderingsziekten in de rij staan te wachten om ons ziek te maken."

Is het dan niet eerder een semantische of filosofische discussie of veroudering al dan niet een ziekte is?
"Neen, want zolang we ervan uitgaan dat veroudering een natuurlijk proces is waar niet aan te tornen valt, wordt er ook weinig geld geïnvesteerd in onderzoeken die verder graven naar de onderliggende mechanismen en mogelijkheden om veroudering te vertragen of om te keren. Dat onderzoek is voor de farmaceutische industrie simpelweg niet interessant omdat er geen geld mee verdiend kan worden. In 2018 werd gelukkig een voorzichtige stap gezet om ouderdom als ziekte te erkennen. De Internationale classificatie van ziekten heeft toen een nieuwe categorie geïntroduceerd: 'veroudering gerelateerd'."

Misschien ziet men het nut van onderzoek niet in omdat het toch een hopeloze strijd blijft?
"Ouderdom aanpakken betekent niet het krampachtig ontkennen van de dood of het zinloze streven naar onsterfelijkheid. Wat je niet kunt vermijden, kun je inderdaad maar beter aanvaarden. Het is evenmin een pleidooi voor therapeutische hardnekkigheid, waarbij mensen behandeld blijven worden met therapieën die hen veel last bezorgen en waarbij de kans op verbetering verwaarloosbaar is. Ouderdom behandelen is complex, maar een stuk minder complex dan bijvoorbeeld de behandeling van kanker."

Hoezo?
"Bij kanker moet je het opnemen tegen kankercellen, die het resultaat zijn van een miljoenen jaren oude overlevingsstrategie. Het is als schaken tegen een grootmeester die elke zet beantwoordt met een goed doordachte tegenzet. Bj veroudering is onze tegenstander – de natuur – eerder onverschillig. De natuur ziet het nut er niet van in om mensen in leven te houden na de fase waarin ze vruchtbaar zijn, maar ze verzet zich er ook niet tegen."

Is het wel ethisch te verantwoorden om veroudering tegen te gaan?
"Een belangrijk argument tegen het behandelen van veroudering is het argument dat de oude generatie plaats moet maken voor een nieuwe, jonge generatie. Dat klopt, maar is biologische aftakeling daarbij de noodzakelijk te bewandelen weg? Moet het zo omdat het altijd zo is geweest? Zijn er geen andere, betere oplossingen denkbaar voor onze ecologische en demografische problemen? Zoals ik al zei gaan we immers ook niet onsterfelijk worden. We zouden nog steeds sterven aan andere zaken. Wat we wel kunnen vermijden, is een lang en pijnlijk proces waarbij chronische aandoeningen aanzwellen tot ze ondraaglijk worden. Niet alleen op persoonlijk vlak maar ook vanuit maatschappelijk oogpunt is dat toch wenselijk?"

> "Als we één ziekte genezen, stijgt het relatieve risico om een andere ouderdomsziekte te krijgen."

En het goede nieuws is dat het effectief mogelijk is om de biologische klok terug te draaien?
"Inderdaad, we kunnen veroudering vertragen of zelfs omkeren. Maar dat betekent niet dat we nu al zomaar naar de dokter kunnen om een antiverouderingspil te laten voorschrijven. Er bestaan wél al een aantal strategieën en technieken waarvan is aangetoond dat ze veroudering kunnen vertragen of zelfs omkeren. Voorlopig zitten heel wat van die veelbelovende technieken nog in een experimenteel stadium. Er moet nog meer onderzoek plaatsvinden, bijvoorbeeld omdat eerder onderzoek enkel werd uitgevoerd bij dieren. Maar veelbelovend zijn ze alleszins."

Kan je eens een voorbeeld geven?
"In een van de eerste onderzoeken om veroudering om te keren, kregen negen proefpersonen een cocktail van al bestaande geneesmiddelen toegediend. Na één jaar bleek hun biologische klok met gemiddeld anderhalf jaar te zijn teruggedraaid. Dat maakt een verschil van 2,5 jaar, aangezien je zou verwachten dat ze allemaal juist één jaar ouder zouden moeten zijn geworden. En dat is nog maar het topje van de ijsberg."

In je boek lijst je een hele reeks behandelingen op, de één al experimenteler dan de ander. Waar staan we op vandaag?
"Veroudering is erg complex, en we begrijpen nog lang niet hoe alles werkt, maar toch beschikken we al over een stevige basiskennis die voldoende is om in te grijpen in dat proces. Dat was tot voor kort ondenkbaar. Bovendien zit het onderzoek rond veroudering in een stroomversnelling, een omwenteling die vergelijkbaar is met de evolutie die we 50 jaar geleden met computers hebben meegemaakt. Heel wat onderzoek zit momenteel in de laatste fase van klinische tests, en we mogen de komende jaren belangrijke nieuwe mogelijkheden verwachten die veroudering bij de mens kunnen vertragen of zelfs omkeren."

***Elk jaar jonger* door Reginald Deschepper werd uitgegeven bij Lannoo.**

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

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

Geboren in Antwerpen op 20 december 1945 (77 jaar)

Gehuwd met Marc Vander Elstraeten, heeft drie kinderen, vijf kleinkinderen en één achterkleinkind

Woont al 55 jaar in Eke (Nazareth)

Had een eigen winkel met elektro en geschenken

Zit bij OKRA-trefpunt Eke mee in het bestuur, doet de financiën en is wijkverantwoordelijke.

Houdt daarnaast van handwerk, breien en haken.

"ZORGPERSONEEL EN ZORGVRIJWILLIGERS HEBBEN LANG MET MIJN GEHAAKTE HARTJES RONDGELOPEN. DIT JAAR KRIJGEN ZE OOK BLOEMENZAADJES OM HEN TE BEDANKEN."

Tekst NONA HEREMANS // *Foto* LIEVEN VAN ASSCHE

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

Bezoek van de kinderen en kleinkinderen maakt mij altijd blij. Maar ook van andere mensen zien en kunnen babbelen word ik gelukkig. We hadden vroeger onze eigen winkel in het dorp. Ik stond er achter mijn toog en ik zag de mensen passeren. Dat deed mij echt deugd. Toen ik stopte met de winkel, zei ik tegen mijn man dat ik een voordeur nodig had die uitkijkt op de straat, zodat ik naar de mensen kan kijken. Nog steeds staat onze deur staat altijd open, voor iedereen.

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

Van elke dag het beste maken, het leven is al zo kort. Mijn moeder was maar 56 toen ze gestorven is en sindsdien besef ik hoe kort een leven is. En met het ouder worden ben ik mij er nog bewuster van hoe snel de tijd gaat. Ondanks dat een jaar altijd even lang is, heb ik het gevoel dat het ieder jaar sneller gaat. Hoe vlug gaan de weken niet voorbij!

- **Wat hing er aan de muur in je tienerkamer?**

Ik kan mij niet meer voorstellen wat er thuis aan mijn muur hing, dat ga ik nog eens navragen bij mijn broer. Maar ik heb een tijdje op kostschool gezeten en daar hing in mijn *chambrette* zeker een kruisbeeldje. Ik hecht nog veel belang aan geloof maar naar de mis ga ik niet meer zo vaak. Op kostschool ging ik iedere dag naar de mis en op zondag nog eens hoogmis. Ik ben genoeg naar de mis geweest voor heel mijn leven *(lacht).*

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

De vakanties bij mémé in De Pinte. Ik woonde met mijn ouders in het centrum van Antwerpen, daar konden we dus niet veel spelen en rondlopen. Op de boerderij in De Pinte kon dat wel. Al moest er daar ook altijd hard gewerkt worden. Ik ben het oudste kleinkind van mijn grootmoeder en heb alle andere kleinkinderen weten opgroeien. Als mémé kookte, moest ik op de kinderen letten. Al van toen zit het zorgende en sociale in mij. Ik herinner mij nog goed dat ik iedere keer een traantje moest laten als we teruggingen naar Antwerpen.

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

Ik was vroeger al lid van Ferm en van de Landelijke Gilde. Toen we gestopt zijn met de winkel, heb ik mij aangesloten bij OKRA. Eerst met Crea want ik volgde ook handwerk-, brei- en haaklessen. Daarna ben in het bestuur gegaan en sinds 2015 ben ik schatbewaarder.

Voor de zorgweek ben ik extra geëngageerd. Enkele jaren geleden hebben we met Crea ongeveer driehonderd hartjes gehaakt om alle zorgverleners hier in ons WZC De Lichtervelde een hart onder de riem te steken. Het personeel en de vrijwilligers hebben lang met hun hartjes rondgelopen. Voor dit jaar heb ik verschillende vlinders genaaid voor de bewoners van het woonzorgcentrum die uit Eke komen en die gaan we met een stukje taart en koffie uitdelen. De personeelsleden en vrijwilligers krijgen ook bloemenzaadjes om hen te bedanken voor al het werk dat zij leveren.

OKRA-zorgweek van 17 tot 23 april 2023

Jaarlijks staat de OKRA-Zorgweek symbool voor de warme verbondenheid in OKRA. Onder het motto ‘Samen groeien en bloeien’ willen we tijdens de OKRA-Zorgweek (17-23 april) die verbondenheid letterlijk uitzaaien in de buurt. Bezoek de website **www.okra.be/zorgweek** voor meer informatie.

DAAR ZIJN DE BARBAREN

Tekst GUY POPPE // *Illustratie* SHUTTERSTOCK

Guy POPPE (1946) is journalist en auteur. Van 1976 tot 2007 heeft hij voor de VRT gewerkt, hoofdzakelijk op het radionieuws.
Daarna is hij gaan schrijven en zijn er, naast artikelen over uiteenlopende onderwerpen in tijdschriften en op sites, verscheidene boeken van zijn hand verschenen.
Voor de lezers van OKRA Magazine pent hij maandelijks zijn analyse neer over een heet hangijzer in de wereldpolitiek.

Deze keer fileert hij het oprukkende gebrek aan respect voor schoonheid uit het verleden.

Een bericht in de krant van 26 januari: *"Historisch centrum van Odessa op erfgoedlijst"*. De lijst van bedreigd werelderfgoed gaat uit van Unesco. De vernietiging en de roof van kunstschatten in conflictsituaties is opnieuw brandend actueel.

Het centrum van het moderne Odessa, eind achttiende eeuw uit de grond gestampt door tsarina Catharina de Grote, oogt Italiaans, met brede lanen en statige gebouwen als paleizen. Blikvanger zijn de Potemkintrappen, die van de stad naar de Zwarte Zee afdalen. Bovenaan staat het standbeeld van Richelieu, een van de eerste gouverneurs. Het is nu ingepakt in zandzakken om het te beschutten tegen beschadiging of erger. Rusland heeft Odessa al verscheidene keren gebombardeerd. Er is schade aangebracht aan het museum voor Schone Kunsten en dat voor Moderne Kunst. Satellieten houden de havenstad voortdurend in de gaten.

"De agressor vernietigt patrimonium dat een volk als een wezenlijk deel van zijn geschiedenis en zijn culturele of godsdienstige eigenheid beschouwt."

Vijftien plaatsen in Oekraïne zijn als werelderfgoed erkend. Negen als natuurgebied, zes voor hun culturele uitstraling, zoals de St.-Sofiakathedraal in de hoofdstad Kiev en de oude stad in Lviv. Er is grote bekommernis om het materiële patrimonium. Afgelopen augustus heeft de viceminister van Cultuur een eerste balans opgemaakt. Toen waren er door het oorlogsgeweld al 468 culturele sites vernield of beschadigd, waarvan 159 kerken, 44 bibliotheken en 35 musea. "*Het gaat om barbaarse vernietigingen*", zegt de ondervoorzitter van de Oekraïense afdeling van de Internationale Raad voor Musea. Later maakt Unesco gewag van minstens 238 vernielde erfgoedsites.

Sommige voorwerpen uit museumcollecties, zoals iconen uit de twaalfde eeuw, zijn op geheime plaatsen in veiligheid gebracht. Avant-garde schilderkunst uit de eerste decennia van de vorige eeuw is tot 30 april in Madrid te bekijken. Bij het vervoer van de 69 doeken zijn de twee vrachtwagens aan de Poolse grens bijna in een bombardement terechtgekomen.

Conventie

Er bestaat een internationale afspraak om aan waardevolle gebouwen of monumenten een spandoek met een blauw schild aan te brengen. Het geeft oorlogvoerende partijen te kennen dat de plek beschermd is. Maar tijdens de Balkanoorlog hebben dergelijke

borden in Dubrovnik, in Kroatië, van gebouwen een doelwit gemaakt.

Die afspraak hoort bij de *Conventie voor de bescherming van cultureel eigendom bij gewapende conflicten,* die in 1954 in Den Haag gesloten is. Zowel Rusland als Oekraïne hebben ze ondertekend. Wie er cultureel erfgoed vernietigt of beschadigt, riskeert een vervolging voor oorlogsmisdaden voor het Internationale Strafhof. Zo heeft Ahmad Al-Faqi Al-Mahdi, een Touareg, kopstuk van een jihadistische groep in Mali, negen jaar gekregen omdat hij in Timboektoe in 2012 de verwoesting bevolen had met schoffels en beitels van een vijftiende-eeuwse moskee en negen mausolea uit de zesde eeuw.

Universeel en historisch

Wat er dezer dagen in Oekraïne gebeurt, is een wereldwijd fenomeen. Dat leert de aanval op islamitische monumenten in Mali. Tijdens hun eerste regeerperiode in Afghanistan in 2001 hebben de taliban de in de rotsen van Bamiyan uitgehouwen Boeddhabeelden opgeblazen. In mei 2015 heeft Islamitische Staat in het antieke Palmyra in Syrië explosieven ingezet om twee tempels, een toren of tien en de boog aan het begin van de zuilengalerij uit de Romeinse oudheid de lucht in te blazen. In het oog springende voorbeelden van verwoestingen uit de laatste jaren.

Maar feitelijk is het verschijnsel zo oud als de straat. Eind januari heeft het Rijksarchief een oorkonde teruggekregen uit 1176, waarmee de Graaf van Vlaanderen de benedictinessenabdij in Mesen voorrechten verschafte. Ze was in de *Met* in New York beland. Tijdens de Eerste Wereldoorlog was het perkament verdwenen uit de met de grond gelijk gemaakte abdij, waarschijnlijk geroofd door Duitse militairen, en uiteindelijk in een museum over de plas terecht gekomen. Dat de nazi's tijdens de Tweede Wereldoorlog op grote schaal kunstschatten uit musea en van joodse burgers naar Duitsland weggevoerd hebben, dat is algemeen geweten.

Napoleon deed het hen tijdens de bezetting van onze contreien voor. Nadat hij de slag van Waterloo verloren had, brachten de Antwerpenaren doeken van Rubens met de stootkar terug naar hun stad. Andere topstukken zijn nog altijd in Franse musea te bewonderen. We kunnen verder teruggaan in de tijd. Herinner u de Beeldenstorm van calvinisten in de zestiende eeuw, die de kathedraal van Antwerpen ontdeed van altaren, glasramen en praalgraven.

Doelgericht

Soms is de vernieling van cultureel erfgoed een bijverschijnsel van oorlogsgeweld. Soms is het puur diefstal en wil de rover geld ermee verdienen of ermee pronken. In januari laat de Britse regering weten dat er geen sprake van is om Griekenland de friezen van het Parthenon die in het *British Museum* tentoongesteld staan terug te bezorgen. Op de tentoonstelling *"100 x Congo"*, die in 2020 in het MAS in Antwerpen liep, was het pronkstuk een houten krachtbeeld, afkomstig uit de verzameling van het Africa Museum, dat als *Makoïe* de geschiedenis ingegaan is, een schoolvoorbeeld van roofkunst. Ook de teruggave van dat beeld laat op zich wachten.

Maar de verwoestingen in Bamiyan, Palmyra en Timboektoe, en nu ook in Oekraïne, gaan dieper. De agressor vernietigt patrimonium dat een volk als een wezenlijk deel van zijn geschiedenis en zijn culturele of godsdienstige eigenheid beschouwt. In Oekraïne is het des te merkwaardiger. Voor President Vladimir Poetin staat de culturele eenheid van Rusland en Oekraïne als een paal boven water en is Kiev de bakermat van de Russische cultuur en de orthodoxe godsdienst. Maar bij de invasie maakt zijn leger exponenten van die cultuur stuk. Lien Verpoest, hoogleraar Slavistiek aan de KULeuven zegt: "*Dit is ook een aanval op de Oekraïense bestaansreden. Al slagen de Russen niet in hun opzet. De vernielingen versterken juist de Oekraïense identiteit*".

Barbarendom

Het barbarendom maakt school. Het gebrek aan respect voor schoonheid uit het verleden die haar gelijke niet heeft, inspireert klimaatklevers tot nooit geziene handelingen. Neem de twee actievoersters, die in oktober in de *National Gallery* in Londen twee blikken tomatensoep op *De Zonnebloemen* van Vincent van Gogh gooien. Een raam beschermt het doek, zo vergoelijken ze hun optreden. De laatste maanden zijn schilderijen van Sandro Botticelli, Jean Monet, Pablo Picasso en Leonardo da Vinci op dezelfde manier besmeurd, of net niet. Er bestaan geen heilige huisjes meer.

Standbeeld van Richelieu.

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

Deze keer neemt Chris je mee naar het Land van de Peel in Nederland.

NOORD-BRABANTS VEENGEBIED "LAND VAN DE PEEL"

VAN ARME STREEK TOT NATUUR- EN BELEVINGSGEBIED VOOR JONG EN OUD

Tekst en foto's CHRIS VAN RIET

Wat hebben Vincent Van Gogh, klokken en kubuswoningen gemeen? Op het eerste gezicht niet zo veel, tenzij in het Noord-Brabantse veengebied vertoeft: daar delen Van Gogh, klokken en kubuswoningen een gezamenlijke geschiedenis. Het "Land van de Peel" is het verhaal van een van oorsprong arme streek die zich gaandeweg ontpopte als natuur- en belevingsgebied voor alle leeftijden.

MUSEUM KLOK EN PEEL

150 jaar geleden vestigde Ture Eijsbouts zich in Asten als uurwerkmaker. Maar in de loop der jaren legde hij zich vooral toe op het gieten van klokken en carillons. Vandaag mag de ondertussen 'Koninklijke Eijsbouts' zich de grootste klokkengieterij ter wereld noemen. Plots stond Asten op de wereldkaart. Een klokkenmuseum zou er al snel komen. In dit allesbehalve saaie museum staan enthousiaste vrijwilligers ons graag te woord.

De eerste klokkengieters waren monniken. In de middeleeuwse kloosters, parochies en later steden, regelt de klank van bronzen klokken het dagelijkse leven. Ook al is de doorsnee middeleeuwse stad een smeltkroes van klokkenklanken, inwoners begrijpen feilloos de boodschap van elke klok. Haar klank is immers wet. Bij feest en onheil luidden de klokken. Oproepen tot het gebed, begin en einde van de werktijd, het gebeurt allemaal door klokkengebeier.

Vanaf de veertiende eeuw vormen klokkengieters klokken met behulp van sjablonen. Klokken wegen tien ton of meer. Er verschijnen versieringen zoals pelgrimstekens, salieblaadjes en munten op de klokken. De belangrijkste stadsklok wordt nu de banklok. Haar klank roept de bevolking samen bij brand of een terechtstelling.

Vandaag nog associëren we klokkengelui zowel met Pasen als met de dood. Een van de blikvangers in het museum is het wateruurwerk. De Arabische technicus Al Jazari ontwierp het in 1206. Ook de beiaardcollectie wekt bewondering. Wat denk je van het Stokkenklavier van 18 klokken gemaakt voor de beiaard van Hattem? Dat moet je gewoon horen!

Oh ja, en wist je dat het orgel van het orkest van André Rieu hier een veilig onderkomen vond? Alleen als hij op tournee trekt, wordt het uiteraard van stal gehaald.

DE PEEL: RUWE NATUUR

In de tweede helft van het museum komen we alles te weten over het Land van de Peel. Dat is het stukje ruwe natuur dat de grens vormt tussen de Nederlandse provincies Limburg en Brabant. De geschiedenis van de Peel gaat miljoenen jaren terug. Hier kan je mee op ontdekkingstocht langs fossielen en mammoetskeletten. Door de ondoordringbare lagen van dit veengebied ontstonden moerassen. De laatste restjes van dit moerasgebied zijn nu natuurgebied. Je ontdekt er ook de dieren die hier leefden en nog leven via prachtige vitrines. Ook in de tuin kan je een tijdje rondkuieren. Ongetwijfeld beland je zoals wij uiteindelijk op het zonneterras waar koffie met gebak wacht. En waarom niet lunchen met een *Astens Plenkske* in deze zalige omgeving? Een *plenkske* is een plank met onder meer soep, veel soorten charcuterie en brood.

FIETSTOCHT LAND VAN DE PEEL

Een fietstochtje van 48 kilometer voert ons langs waterloopjes en bossen van het Land van de Peel. Onderweg genoeg te zien en te doen.

Geen tijd voor het blote voetenpad in het Toon Kortoomspark, genoemd naar de plaatselijke schrijver. Wel even stoppen voor een ijsje op de IJsboerderij Hoeve Willem III. Er kruisen onderweg wel meer boerderijen met koninklijke namen ons pad. Het zijn van oorsprong ontginningsboerderijen die werden gebouwd met steun van het Koning Willem III-fonds. Dat fonds hielp arbeiders en pachters die rond 1900 hun inkomsten uit landbouw en veenontginning zagen teruglopen. Het stimuleerde zo akker- en tuinbouw.

We fietsen verder langs de Deurnese Peel en de Mariapeel, restanten van dit ooit zeer uitgebreide veengebied. Ken je de mythe van de dolende ridder die de gouden helm verloor? Een aandenken aan de vindplaats ervan vind je bij knooppunt 30. Zijn gouden helm kan je bekijken in het Museum Klok en Peel.

>>

>> KASTEEL HELMOND
700 JAAR OUD

‘s Anderendaags trekken we naar Helmond, waar een middeleeuws kasteel in het hart van de stad ligt, een grote troef. Niet alleen voor grootouders interessant, zo’n kasteelbezoek. Via de *ridder-wist-je-datjes* ontdek je dat een harnas wel 25 kilo woog en het een uur vergde eer de ridder was aangekleed. Ook het paard droeg een harnas. Hoe kwamen zij samen in beweging, vragen wij ons af … We komen het niet te weten.

De echtgenote van de kasteelheer leidde een luxeleven. Alhoewel, *what’s in a name?* Ze moest vooral voor nakomelingen zorgen waaronder ten minste één zoon. De bedienden kwamen uit de omgeving van het kasteel en moesten onder andere zorgen voor het bad van de kasteelfamilie. Dat betekende dat ze het warm water van de kelder naar de verdieping moesten sjouwen want daar bevond zich de *stove*, de ruimte waar het bad stond. Dat tafereel wordt prachtig in scène gezet in een van de vele zalen waar we doorheen wandelen.

Een huwelijk tijdens de middeleeuwen? Geen romantische zaak. Je partner werd voor jou gekozen. Zo’n verstandshuwelijk vergrootte de macht, rijkdom en aanzien van de familie of regelde de opvolging. ‘Hoofse’ liefde was meestal wel gebaseerd op verliefdheid, maar het betekende ook overspel en een buitenechtelijke relatie. Schering en inslag, ook tijdens de middeleeuwen.

MUURFRESCO’S

Tijdens een wandeling door de straten van Helmond botsen we regelmatig op kunstwerken en muurschilderingen. Het zijn stuk voor stuk pareltjes die de stad echt opwaarderen. Eén van de prachtige muurfresco’s vind je vlakbij het Speelhuis, een toegankelijke naam voor het theater gehuisvest in een vroegere kerk. In de moderne aanbouw werd de foyer ondergebracht. Loop er eens binnen en geniet van de architectuur.

Architect Piet Blom bouwde al in 1974 deze kubuswoningen bouwde in Helmond. Pas later paste hij hetzelfde ontwerp toe in Rotterdam. Sommigen zien in de woningen dobbelstenen.

Het ouderlijk huis van Vincent van Gogh

VAN GOGH

Tijd voor onze laatste halte. In *Museum Vincentre* in Nuenen maak je kennis met de schilder Van Gogh die hier enkele jaren doorbracht. Zijn ouderlijk huis bevindt zich nog tegenover het museum. Zijn meesterwerk *De Aardappeleters* schilderde hij hier, geïnspireerd door het leven van zijn dorpsgenoten en het landschap dat ondertussen weinig veranderde. Wie hier op zoek gaat naar werken van de schilder blijft wel op zijn honger zitten. Daarvoor moet je naar Amsterdam. Je komt er wel alles te weten over zijn leven en werk. Wist je dat Vincent Van Gogh een tijdje in Antwerpen woonde? Enkele jaren later verhuisde hij naar Parijs en kort daarna naar Auvers-sur-Oise in Frankrijk. Daar schiet hij zichzelf op 27 juli 1890 door de borst. Twee dagen later sterft hij.

Momenteel wordt het bestaande museum uitgebreid. De vernieuwde tentoonstelling zal zijn Nuenense periode nog beter tot leven brengen. Het idee is dat je als bezoeker een wandeling maakt door Nuenen. Je kijkt vanuit Vincents perspectief en via de kijkinstrumenten uit zijn tijd naar plekken en landschappen die hem inspireerden, waarmee je in zijn voetsporen treedt. Naast de vaste tentoonstelling, biedt de nieuwbouw ook ruimte voor tijdelijke expo's en wisseltentoonstellingen. Vanaf mei 2023 kan je terecht in het nieuwe museum. Meteen een excuus om terug te keren!

De Helmondse kunstroute leid je langs een fantastische verzameling kunst waaronder deze beelden in het centrum van Helmond.

Meer informatie:
Visitbrabant.com; www.landvandepeel.nl
Nationaal Museum Klok en Peel, Ostaderstraat 23, Asten, Nederland, +31 493 691865.

ONZE ADRESJES:

Gij&Ik,
Ridderplein 35,
Gemert

Dinghuis,
Kasteeldomein
Deurne

De Deftige Aap,
restaurant en
stadsbrouwerij,
Markt 14, Helmond

WIN EEN OVERNACHTING VOOR TWEE IN KLOOSTERHOTEL WILLIBRORDHAEGHE (DEURNE)

Wij logeerden in Kloosterhotel Willibrordhaeghe in Deurne, een voormalig klooster met priesteropleiding. De oorspronkelijke sfeer van het klooster in combinatie met een hedendaagse accommodatie maakt van dit hotel een toplocatie.

Meer informatie:
http://www.fletcher.nl/heerlijkovernachten

> Maak kans op een overnachting met ontbijt voor 2 in Willibrordhaeghe (of een ander Fletcher Hotel).
Kijk op pagina 55 van dit magazine.

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

THUIS EN OP RESTAURANT STAAN OUDE RASSEN WEER OP HET MENU

VAN PASTINAAK TOT POSTELEIN: VERGETEN GROENTEN ZIJN HELEMAAL TERUG

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS

Zoek jij het bij de keuze van groenten wel eens verder dan wortelen, sla of tomaten? Dan ben je niet alleen. Al enkele decennia kunnen vergeten soorten en oude rassen weer op de nodige interesse rekenen. Daarmee knopen we aan bij een eeuwenoude gewoonte die een tijdlang in onbruik was geraakt.

Wat zijn dat dan precies, vergeten groenten? Het Voedingscentrum, dat in Nederland voorlichting geeft over goed eten, wijst erop dat er geen goede definitie bestaat. Wel geeft het enkele voorbeelden: “Over het algemeen wordt er gedacht aan onder meer rapen, knollen en kolen. Voorbeelden van vergeten groenten zijn pastinaak, schorseneren, aardpeer, meiraap, raapstelen, koolrabi, koolraap en postelein. Zeekraal en lamsoor worden ook vaak gezien als vergeten groenten. Dat zijn een paar van de weinige groentesoorten die hier al duizenden jaren gegeten worden. Veel andere groenten hebben we overgenomen van de Romeinen, Arabieren of uit andere werelddelen.”

“Heel wat vergeten groenten bewaren lang en zijn vrij gemakkelijk te telen in de herfst en de winter.” Hier: aardperen.

Het feit dat vergeten groenten al lang geleden gegeten werden en nadien uit het menu verdwenen, is een constante in de pogingen om ze te beschrijven. In de middeleeuwen duiken pastinaak en verschillende koolsoorten nog op in de stoofpotten die vaak op tafel komen, schrijven Eddie Niesten en Yves Segers in hun boek *Smaken van het land* (2007). Ook erwten, bonen, wortelen en uien, die niet of veel minder in de vergetelheid zouden raken, worden in de pot gemikt. “Eeuwenlang aten we hier vooral grove groenten zoals knollen, bonen, kolen en ajuinen”, vertelt Lien Vloeberghs, projectmedewerker MOES-tuin bij het CAG (Centrum voor Agrarische Geschiedenis). “Mensen kookten op een open vuur waar een pot boven hing. Zo maakten ze een *potager*, een soort soep. Warmoes noemden ze die ook, warme moes. Vandaar ook het woord moestuin. ”

De term vergeten groenten is trouwens wat misleidend. “Wij spreken liever over vergeten of oude groentevariëteiten”, stelt Maarten Jacobs, directeur-conservator van ’t GROM, het museum van de groentestreek. “Het gaat om lokale, streekgebonden variëteiten die hun eigen smaak of kleur hebben. En sommige van die variëteiten zijn ook verbonden met culturele aspecten.”
“Groenten raken ook niet echt vergeten, want ze blijven leven in herinneringen, verhalen en het individuele en collectieve geheugen”, zegt Lien Vloeberghs. “Anders zouden we er niet naar teruggrijpen. En naast de soorten zijn er ook de rassen en typen. Zo waren er honderden appelen en peren. Het ene ras paste beter bij een bepaalde omgeving dan het andere. Men koos rassen ook in functie van het gebruik, zoals meteen consumeren, lang bewaren of een bepaalde bereidingswijze. Vandaag zijn er veel minder rassen op de markt.”

Soorten raken in onbruik

Doorheen de geschiedenis verdwijnt op het menu van de gemiddelde burger een aantal groentevariëteiten. Het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserij Marketing (VLAM) situeert het kantelpunt bij de opmars van de aardappel. Vanaf de helft van de achttiende eeuw is die in ons land niet meer van de velden en dus de borden weg te slaan. Samen met bonen, kolen en uien zorgen aardappelen voor maagvullende maaltijden voor de doorsnee mens, schrijven Niesten en Segers. Het meer gevarieerde groenteaanbod is gericht op de gegoede burger. Tijdens de *belle époque* kent het een voorlopig hoogtepunt, met vooral een resem voor die tijd nieuwe groenten: witlof, tomaten, bloemkool, spruiten en asperges. Ze spelen een glansrol in de gerechten die op sierlijk porselein worden geserveerd in de herenhuizen, kastelen en restaurants. Traditionele groenten als pastinaak, warmoes en bieten moeten het onderspit delven. Volgens VLAM gebeurt dat vooral vanaf de jaren vijftig van de vorige eeuw. Aardappelen, maar ook kool en wortelen, zien er appetijtelijker uit, zijn makkelijker op grote schaal te kweken en kennen een grotere opbrengst.

Er zijn nog meer redenen waarom soorten in onbruik raken, weet Lien Vloeberghs. “Vooral na de Tweede Wereldoorlog gaan we anders kopen, koken en consumeren. De koopkracht stijgt, de landbouw wordt intensiever, transport over langere afstanden wordt mogelijk. Daardoor liggen andere groenten, fruit en kruiden doorheen alle seizoenen in de winkels. Mensen kopen ook vaker zaken in de supermarkt dan dat ze die zelf verbouwen. Wie een moestuin heeft, doet dat meestal niet meer om in het onderhoud te voorzien, maar als hobby. De vrouw gaat buitenshuis werken, waardoor er binnen het gezin minder tijd in de keuken rest. Groenten die veel werk vragen om te bereiden, worden minder populair. Denk maar aan schorseneren.”

Het feit dat bepaalde groenten na de Tweede Wereldoorlog uit beeld verdwijnen, betekent niet noodzakelijk dat er minder soorten op tafel

>>

© Theodor Friedrich Ludwig Nees von Esenbeck, 'Plantae officinales, oder, Sammlung officineller Pflanzen', Düsseldorf, 1828 – 1833.

"Groenten die veel werk vragen om te bereiden, worden na de Tweede Wereldoorlog minder populair. Denk maar aan schorseneren."

>> komen. "Status, mode en hypes spelen ook mee", aldus Lien Vloeberghs. "Knollen bijvoorbeeld worden geassocieerd met de boeren en de lagere klassen. Wie zich daarvan wil distantiëren, laat dat soort groenten links liggen. Men kiest voor de meer verfijnde groenten die ook mensen met status eten. De nood aan seizoensgebonden eten vermindert ook door de ijskast en de transportmogelijkheden. Toerisme is nog een factor. Een grotere groep mensen kan op vakantie. In Zuid-Europa proeven ze van lokale groenten die daar het hele jaar door kunnen worden gekweekt. En ook gastarbeiders brengen de ingrediënten uit hun keuken mee naar onze contreien."

Duurzaamheid en nostalgie

Sinds enkele decennia groeit de interesse in de vergeten groenten toch weer aan. De kentering komt er volgens VLAM in de jaren 90 van de vorige eeuw. Pionierende chefs als Willy Slawinski en Wouter Keersmaekers geven vergeten groenten een prominente plek in hun gerechten. De Nederlander Jac Nijskens teelt vanaf 2003 op zijn Historische Groentehof vergeten groenten die gretig aftrek vinden bij topchefs. *Groentekok* Frank Fol ijvert al meer dan dertig jaar voor meer groenten, ook vergeten soorten, op het menu. Hij vat zijn filosofie samen als *'Denk groenten, denk fruit!'*. Lien Vloeberghs denkt ook aan een jongere chef als Seppe Nobels, die ook de kaart van (vergeten) groenten trekt. "Dat die groenten terugkeren, heeft ook met nostalgie te maken", zegt ze. "Aan geuren, smaken en gerechten hangen heel veel herinneringen vast. We staan ook veel sceptischer tegenover de geglobaliseerde voedselstromen, willen ons weer wat duurzamer voeden. Dan komen de seizoensgebonden teelten weer op de proppen. Heel wat vergeten groenten bewaren lang en zijn vrij gemakkelijk te telen in de herfst en de winter. Denk maar aan knollen, kolen en warmoes. Al kunnen niet alle duurzame groenten op een vernieuwde populariteit rekenen. Rassen als melde of brave hendrik zijn meer lokaal dan de spinazie zoals we die vandaag kennen, maar ze zijn veel taaier. Vandaag verkiezen we daarom de malsere spinazie." VLAM ziet ook nog de aandacht voor gezonde voeding en de opmars van bio als factoren die de populariteit van de vergeten groenten doet groeien. Daar waar je voor vergeten groenten lange tijd naar een biowinkel of rechtstreeks naar de boer moest trekken, kan je vandaag ook terecht in de supermarkt. Pastinaak, rode bieten, rapen of schorseneren: ze behoren tot het standaardaanbod van het grootwarenhuis in de buurt. Toch zal je de grootste variëteit aan soorten en rassen nog steeds vinden bij gespecialiseerde winkels en telers.

Oude rassen

De heropkomst van vergeten groenten kan ook gekoppeld worden aan de belangstelling voor oude rassen. Naar schatting drie op vier groenterassen is verdwenen, stelt de vzw Vitale Rassen. De organisatie brengt zaden op de markt die door boeren zelf worden geselecteerd en vermeerderd. Op die manier wil de vereniging de diversiteit aan zaden stimuleren. In verschillende landen zijn er initiatieven om oude groente-, fruit- en kruidenrassen in stand te houden, ook bij ons. Zo is er het erfgoedproject MOES-tuin van het Centrum voor Agrarische Geschiedenis (CAG). Daarin gaan tuiniers met elkaar in gesprek over de nood om bepaalde moestuinpraktijken te bewaren. Dat kan gaan over werkwijzen, teeltplannen, materialen, maar ook over rassen. Op die manier kunnen niet alleen vergeten soorten, maar daarbinnen ook vergeten rassen, een tweede leven vinden.

© Agricultural Research Service, 2000 – 2010

De grootste variëteit aan soorten en rassen zal je nog steeds vinden bij gespecialiseerde winkels en telers.

Meer info
www.cagnet.be
www.moes-tuin.be
www.tgrom.be
www.vitalerassen.be

BIONAL

HELPT NATUURLIJK

Normaal blijven plassen[1] met BIONAL PROSLAVIT® FORTE!

De mannelijke blaasfunctie kan soms wat ondersteuning gebruiken. Een voedingssupplement op basis van pompoenpitextract helpt om normaal te blijven plassen.[1]

Bional biedt u enkele tips aan voor het behoud van een gezonde blaasfunctie:

- Neem de tijd om te plassen. Probeer te ontspannen en niet te persen.
- Zorg dat je je blaas en plasbuis zo goed mogelijk leeg plast.
- Probeer om 1,5 tot 2 liter per dag te drinken.
- Drink 's avonds na 20.00 uur niets meer en vermijd koffie, alcohol, koude dranken en frisdranken.

- **Helpt om normaal te blijven plassen[1]**
- **Behoud van normale testosterongehalten[2]**

1. Pompoenpitolie helpt om normaal te blijven plassen.
2. Zink draagt bij aan normale testosterongehalten.

Scan mij voor meer info of surf naar bional.be

Verkrijgbaar bij uw (online) apotheek of natuurvoedingswinkel. CNK: 4359-329.

TWAALF MAANDLONEN OP DE SPAARREKENING VOLSTAAN OM OOK NA PENSIOEN COMFORTABEL TE LEVEN

NIET WAAR

Iedereen stelt zich wel eens de vraag: hoeveel moet je hebben gespaard om na je pensionering je gewone levensstandaard te kunnen aanhouden? "Je moet volgens een vuistregel ongeveer 100 maandlonen opzij hebben staan om na je pensionering hetzelfde leventje te kunnen blijven leiden", zegt Knack-redacteur Ewald Pironet. Hij schreef samen met VRT-journalist Michaël Van Droogenbroeck *Investeren in de derde helft van je leven* schreef, een boek over hoe je comfortabel van je pensioen kan genieten.

Om aan die 100 maandlonen te komen, mag je het geld van je aanvullend pensioen, pensioensparen, alle mogelijke andere spaar- en beleggingsvormen zoals spaarboekjes, beleggingsfondsen en aandelen meerekenen. De waarde van je huis, juwelen, auto's, kunst enzoverder mag je niet meetellen. "Natuurlijk is het wel belangrijk of je in een eigen huis woont", zegt Ewald Pironet, "want dan moet je geen huur betalen en als je het verkoopt, levert het een aardige som op."

Hoe kan je het zelf berekenen?

Niet alleen als je met pensioen gaat, maar ook als je al met pensioen bent, is het interessant om een idee te hebben over hoeveel geld je het beste beschikt om comfortabel te leven. Je kan dat zelf berekenen. Ewald legt uit: "Eerst lijst je je inkomsten op. Hoeveel bedraagt je pensioen? Heb je een aanvullend pensioen? Deed je aan pensioensparen? Heb je spaartegoeden, beleggingen, huurinkomsten? Verdien je nog iets bij? Zo becijfer je je maandelijks inkomen."
Vervolgens maak je een inschatting van je uitgaven. "Betaal je huur? Hoeveel geef je uit aan energie? Hoeveel aan voeding, internet, auto, gezondheid, vakantie enzovoort? Dat kan je makkelijk opzoeken via je bankoverzicht op je computer of gsm. Je noteert die uitgaven voor een heel jaar, want je zal goedkopere en duurder maanden hebben, en dat deel je door 12 maanden om je gemiddelde maandelijkse uitgaven te krijgen."

"En dan kan je zien in hoeverre je maandelijkse inkomsten je maandelijkse uitgaven dekken", vervolgt Ewald. "Maar om te weten te komen hoe groot je spaarpotje moet zijn, zou je idealiter ook nog moeten weten hoeveel jaren je nog zal leven. Dat weet natuurlijk niemand. De levensverwachting van mannen is 80 jaar, van vrouwen 84 jaar, maar misschien ga je er toch het beste van uit dat je 100 jaar zal worden, want steeds meer mensen worden eeuweling."

Dan is het nog maar een kleine stap: "Je neemt het bedrag dat je maandelijks tekort komt om comfortabel te leven en vermenigvuldigt dat met het aantal maanden van je levensverwachting. Zo krijg je een idee van hoe groot je spaarpotje het beste is."

Is een extra financiële buffer nodig?

Helemaal juist is dat natuurlijk niet, weet ook Ewald, "want naarmate je ouder wordt, zullen de medische kosten oplopen. En misschien dringt zich ooit een verblijf in en woonzorgcentrum op, wat niet goedkoop is. Daarom is het goed dat je aan een extra financiële buffer denkt."
"En zo komen we toch terug uit bij de vuistregel", besluit Ewald. "Om na

"Mama is rolstoelgebonden maar woont nog thuis, daar zijn we allebei best fier op. Het is een echte plantrekker. Maar helemaal zelfstandig wonen is moeilijk en ze zit ook vaak alleen. Ik zocht een oplossing, en Ferm Thuiszorg legde samen met mij de puzzel. Drie keer per week komt Amalia, in de voormiddag. Op dinsdag en donderdag gaat mama naar de dagopvang. Of zoals zij zegt: naar mijn clubhuis. Daar kijkt ze naar uit: ze maakte er echte vrienden. En ze is er de koningin van de spelletjestafel!"

Ik ben Mieke, en dankzij Ferm Thuiszorg kan mijn mama Gilberte nog steeds thuis wonen.

Ferm
thuiszorg

Warme zorg. Altijd dichtbij.

Bel voor jouw aanvraag gratis 0800 112 05
SamenFerm.be/thuiszorg

je pensioen comfortabel te kunnen leven beschik je het beste over over een spaarpot van 100 maandlonen. Blijkt het teveel, dan varen je erfgenamen er wel bij. Een spaarpot van 12 maanden is hoe dan ook te weinig om met een gerust hart van je pensioen te kunnen genieten."

In het boek ***Investeren in de derde helft van je leven*** beantwoorden journalisten Ewald Pironet en Michaël Van Droogenbroeck tal van vragen die specifiek zestigplussers zich stellen: Wat kost oud(er) worden? Moet je (veel) belastingen (blijven) betalen als je met pensioen bent? Uitgeverij Lannoo, 375 bladzijden.

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

5 TIPS OM MEER GRIP TE KRIJGEN OP JE INKOMSTEN EN UITGAVEN

1 Kijk elke dag even naar de stand van je bankrekening. Dat kan eenvoudig via je gsm of computer. Zo zie je meteen wat er met je geld gebeurt.

2 Houd eens een jaar al je inkomsten bij in een schriftje of op je computer. En houd meteen ook al je uitgaven bij. Zo krijg je daar zicht en greep op.

3 Op basis van je inkomsten en uitgaven kan je proberen om een inschatting te maken van je inkomsten en uitgaven volgend jaar. Het is niet erg als die inschatting niet juist is, je kan nagaan waarom de inschatting niet klopte en die voor het volgende jaar aanpassen.

4 Hoe langer je je inkomsten en uitgaven bijhoudt, hoe makkelijker het wordt. En hoe beter je kan inschatten hoe groot je spaarpot voor later best is.

5 Denk op tijd na over later. Denk zeker aan een zorgvolmacht, voor als je zelf je financiële zaken niet meer zou kunnen beheren. Misschien moet je een schenking of testament overwegen. Het is makkelijker om daarover na te denken als je nog goed en gezond bent.

ALLES WAT JE MOET WETEN OVER

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

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS

RESPIJTZORG

Als mantelzorger sta je in voor het welzijn van anderen. Maar ook je eigen welzijn mag je niet verwaarlozen. Soms kan het nodig zijn om even op de pauzeknop te drukken en je mantelzorgtaken aan iemand anders over te laten. Dat noemen we respijtzorg. Er zijn gelukkig verschillende initiatieven die de zorg even van je kunnen overnemen.

Mantelzorg kan best belastend zijn, zowel fysiek als mentaal. Dankzij respijtzorg laat je de zorgvrager niet aan diens lot over én kan je zelf even op adem komen. Het kan helpen om de mantelzorg langer vol te houden.

Respijtzorg thuis

Het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg vermeldt heel wat mogelijkheden voor ondersteuning thuis. Het zijn allemaal vormen van respijtzorg:

- Thuisverpleging
- Gezinszorg
- Oppas
- Ergotherapie aan huis
- Poetsdienst
- Strijkhulp
- Hulp bij het koken
- Boodschappendienst
- Klusjesdienst
- Deeleconomie
- Nachtopvang
- Personenalarm
- Mantelzorgvereniging
- Dienst maatschappelijk werk
- Voor personen met een handicap is er specifieke opvang
- Voor psychiatrische patiënten kan een Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) of psychiatrische thuiszorg een uitweg bieden
- Voor palliatieve patiënten is er palliatieve thuiszorg

Respijtzorg buitenshuis

Soms is tijdelijke opvang op verplaatsing aangewezen. Dat kan overdag, 's nachts of voor enkele dagen of nachten zijn. Als de mantelzorg thuis niet langer mogelijk is, komt permanente opvang in beeld. Per doelgroep ziet het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg verschillende mogelijkheden:

- Voor ouderen: dagverzorgingscentrum, Collectieve Autonome Dagopvang (CADO), centrum voor kortverblijf, lokaal dienstencentrum, woonzorgcentrum
- Voor personen met een handicap: opvang voor personen met een handicap (VAPH), inclusieve kinderopvang, pleegzorg, zorgboerderij
- Voor personen met beperkte medische zorgen: gastopvang
- Voor mensen die herstellende zijn: herstelverblijf
- Voor psychiatrische patiënten: psychiatrisch ziekenhuis, psychiatrische afdeling in een algemeen ziekenhuis, psychiatrisch dagcentrum, beschut wonen, pleegzorg, zorgboerderij, psychiatrisch verzorgingstehuis
- Voor palliatieve patiënten: dagcentrum voor palliatieve zorg

Daarnaast zijn er ook aangepaste vakanties voor de zorgvrager of mantelzorgvakanties, bijvoorbeeld bij Samana.

Los van de georganiseerde respijtzorg kunnen ook familieleden, vrienden, buren of vrijwilligers (een deel van) de mantelzorgtaken overnemen.

Meer info: www.mantelzorgers.be

"Zorgen voor iemand vraagt heel wat: korte nachten die doorwegen, fysieke ongemakken door het heffen en tillen, continu beschikbaar zijn,... Om de zorg thuis langer vol te houden, zijn er initiatieven die de zorg tijdelijk van jou overnemen. Zo voorkom je dat je over je grenzen gaat."

Vlaams Expertisepunt Mantelzorg

DIABETES TYPE 2

Maar liefst 1,14 miljoen Belgen hebben diabetes type 2, stelt de Diabetes Liga. En van al die landgenoten die lijden aan de aandoening, is 1 op 3 zich daar zelf niet van bewust. Diabetes type 2 kan voor ernstige gezondheidsproblemen zorgen. Maar – in tegenstelling tot diabetes type 1 – is de ziekte voor een deel te voorkomen. Een gezonde levensstijl is daarbij belangrijk.

Diabetes type 2 treft vooral 40-plussers. Het is veruit de meest voorkomende vorm van diabetes. Diabetes type 2 is een chronische ziekte. Patiënten hebben een verhoogde bloedsuikerspiegel, ze hebben een verhoogde hoeveelheid glucose in hun bloed. Het probleem situeert zich bij de insuline. Dat hormoon wordt afgescheiden door de pancreas of alvleesklier. Insuline zorgt ervoor dat cellen opengaan om glucose op te nemen. Die glucose haalt ons lichaam uit voedsel en komt via de darmen in het bloed terecht. Lichaamscellen verbranden glucose om energie te leveren. Bij diabetes type 2 worden de lichaamscellen minder gevoelig voor insuline waardoor ze geen glucose opnemen (resistentie). Ook maakt de pancreas minder of zelfs geen insuline meer aan. Daardoor stapelt de glucose zich op in de bloedbaan en ontstaat een verhoogde bloedsuikerspiegel.

Diabetes type 1 is een aangeboren auto-immuunziekte die zich meestal manifesteert bij kinderen of jongvolwassenen. Bij diabetes type 2 is dat doorgaans na je 40ste, met een verhoogd risico vanaf je 65ste. De kans is ook groot dat je bij de diagnose al jaren rondloopt met de ziekte. Symptomen als aanhoudende krampen in voeten en tenen of een slecht genezende voetwond zetten artsen op weg naar de diagnose van diabetes type 2.

DE KANS IS OOK GROOT DAT JE BIJ DE DIAGNOSE AL JAREN RONDLOOPT MET DE ZIEKTE.

Ongezond leven

Op sommige risicofactoren voor diabetes type 2 heb je geen invloed, op andere wel. De voornaamste risicofactoren zijn je leeftijd, erfelijke aanleg, verhoogde bloedsuikerwaarden, een hoge bloeddruk, zwaarlijvigheid, het metabool syndroom (een dikke buik, hoge bloeddruk en hoge cholesterol) en een ongezonde levensstijl. Wat dat laatste betreft: te weinig bewegen, te veel stilzitten, roken en ongezond eten zijn allemaal zaken die het risico op diabetes type 2 verhogen.

Kan je diabetes type 2 aanpakken? Als je er op tijd bij bent, dan kan dat met een gezonde levensstijl en medicatie de ziekte. Verder is controle en medische opvolging belangrijk. Doe je er (te lang) niets aan, dan dreigen ernstige gezondheidsproblemen. Denk maar aan nierfalen, blindheid, hartfalen of de amputatie van ledematen.

Meer info: www.diabetes.be

"De Belg wordt alleen maar dikker en ons land staat op kop van de Europese landen die de meeste frisdranken met suiker drinken. Suiker in frisdranken is een hoop rotzooi. Als er één bedreiging voor de volksgezondheid is, is dat het wel. De overheid doet daar veel te weinig aan en zou bovendien ook zelf een beter voorbeeld kunnen geven door suikerproducten te bannen uit alle openbare gebouwen. We zetten momenteel te veel in op het zoeken naar oplossingen voor het probleem in plaats van het probleem te vermijden."

Jan Peumans, ex-voorzitter van het Vlaams Parlement, heeft zelf diabetes type 2. (op www.diabetes.be)

GOAT

Wie is de beste: Messi of Ronaldo? Sinds het voorbije WK voetbal zal de Argentijnse virtuoos voor de meesten wel de bovenhand halen. Maar is hij groter dan Maradona of Pelé? Is hij the Greatest Of All Time? We laten het oordeel over aan u, beste lezer.

Tom Brady, de meest gegoogelde GOAT

De sportwebsite *The Athletic* onderzocht hoe vaak de naam van een topsporter samen met het woord GOAT wordt ingegeven als zoekterm in Google. Blijkt dat er in de carrière van de absolute grootheden van de sport twee momenten zijn waarop ze als GOAT worden beschouwd: bij het winnen van een titel en wanneer ze hun carrière afsluiten.

De absolute nummer 1 in dit lijstje is American football-legende Tom Brady. Hij won in februari 2017 met zijn New England Patriots de Super Bowl na een fenomenale comeback tegen de Atlanta Falcons. Nooit werd de naam van een sportvedette vaker samen met het woord GOAT ingetikt in Google. Andere toppers die vaak als GOAT werden gegoogeld zijn turnster Simone Biles, zwemmer Michael Phelps, tennisster Serena Williams, basketter LeBron James, golfer Tiger Woods en de bij ons minder bekende basketster Sue Bird. Het mag duidelijk zijn: het begrip GOAT is in de eerste plaats een Amerikaanse kwestie.

Toch liever geen 'goat'?

Ook voor er van Google sprake was, werden de ware sportvedetten wel eens als GOAT bestempeld, zij het niet altijd letterlijk. IJshockeyspeler Wayne Gretzky staat ook bekend als The Great One. En het zinnetje 'I am The Greatest' zullen velen probleemloos toeschrijven aan Muhammad Ali. Toen het boksfenomeen dat voor het eerst gebruikte, ging hij nog door het leven als Cassius Clay, was hij amper 21 jaar en moest hij zijn eerste wereldtitel nog winnen. Vele jaren later koos Ali's vrouw Lonnie G.O.A.T. als naam voor het bedrijf dat zijn rechten beheert.

En zeggen dat 'goat' lange tijd net gebruikt werd om een sporter te benoemen die het er beroerd van af bracht. De term werd ook gebruikt als verkorting van 'scapegoat', een zondebok, de speler door wiens toedoen een team verloor. 'Goat' werd je dus liever niet genoemd. Basketter Earl Manigault identificeerde zich wel met zijn bijnaam The Goat. De in 1944 geboren Manigault groeide uit tot een ware legende van het pleintjesbasket in New York. Druggebruik en een tijd in de gevangenis zorgden ervoor dat hij nooit doorbrak als profbasketter. Maar onder meer zijn dubbele dunk maakt dat hij vandaag een van de sporters is die the Greatest Of All Time wordt genoemd. Al zou zijn bijnaam initieel komen van een leerkracht die hem Mani-Goat noemde.

Muzikale GOAT'S

De term GOAT is ook erg populair in de muziek, en meer bepaald in de hiphop. Anders dan de GOAT's in de sportwereld – met uitzondering van Muhammad Ali – zijn heel wat hiphoppers niet te beroerd om zichzelf the Greatest Of All Time te noemen. De eerste in de rij was de Amerikaanse hiphopper LL Cool J die in 2000 op de proppen kwam met

het album 'G.O.A.T.: The Greatest Of All Time', waarop ook het gelijknamige nummer 'The G.O.A.T.' prijkt. Drie jaar eerder noemde hij zichzelf trouwens al the Greatest Of All Time in het nummer '4, 3, 2, 1'. Later bedachten ook Jay-Z, Lil' Kim en een pak anders rappers zichzelf met de eretitel G.O.A.T.

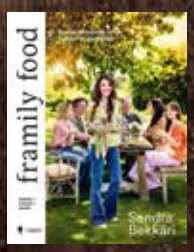
De vraag wie de GOAT van het voetbal is, laten we u dus liever zelf beantwoorden. Maar wij Belgen weten dat wij een fietsende GOAT onder ons hebben waarover geen discussie bestaat. Al kennen we hem eerder als De Kannibaal.

"Ik ben de beste. Ik zei dat nog voordat ik wist dat ik het was. Ik dacht dat als ik het vaak genoeg zou zeggen, ik de wereld zou overtuigen dat ik echt de beste was."

Muhammad Ali

SANDRA BEKKARI

Tv-kok en kookboekenauteur Sandra Bekkari heeft een nieuw boek uit. Deze keer bundelt ze gerechten die in een handomdraai klaar zijn zodat je ontspannen mee kan tafelen met je gasten. Maakt niet uit wie die gasten zijn: familie, of vrienden. Altijd staat gezelligheid en lekker eten centraal. Bekkari bedacht er zelfs een nieuwe naam voor: *Framily Food*, een samentrekking van Friends en Family. OKRA Magazine mag exclusief drie recepten uit het boek publiceren. Wil je meteen aan de slag? Haast is niet nodig: de drie recepten zijn klaar in minder dan een half uur. Lees voor je gasten er zijn dus gerust nog even verder in de rest van dit magazine. Smakelijk!


framily food
Sandra Bekkari

> Benieuwd naar meer? Kijk dan op pagina 55 en win een exemplaar van het boek Framily Food van Sandra Bekkari.

POMPOENETTI MET GEBAKKEN SINT-JAKOBSVRUCHTEN

VOOR 2 PERSONEN // 25 MINUTEN

- 400 g pompoenspaghetti (vind je in de grotere supermarkt)
- 1 mespuntje chilivlokken
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 250 g kastanjechampignons 100 g spinazie (je kan de spinazie ook vervangen door jonge boerenkool)
- 200 ml sojaroom
- 6 grote sint-jakobsvruchten, vers

Voor de afwerking
- 2 eetlepels pompoenpitten, geroosterd

Verhit een pan met een scheut olijfolie en bak de pompoenspaghetti kort aan. Kruid met de chilivlokken en een snufje zout. Haal uit de pan en houd warm.

Fruit vervolgens in dezelfde pan de knoflook glazig en bak de champignons op een hoog vuur kort aan. Voeg de spinazie toe en laat slinken. Roer er de sojaroom onder en kruid af met peper en zout.

Bestrijk de sint-jakobsvruchten met wat olijfolie.

Verhit een antiaanbakpan, leg er de sint-jakobsvruchten in en bak 1 minuut aan iedere kant. Kruid met fleur de sel en zwarte peper.

Doe de pompoenspaghetti met de spinazie en de champignons in een bord, schik de sint-jakobsvruchten erop en werk af met de geroosterde pompoenpitten.

RAWNOLA
MET CHOCOLADE, SINAAS EN FLEUR DE SEL

VOOR 2 à 3 PORTIES // 15 MINUTEN

- 2 medjouldadels, ontpit
- 2 eetlepels sinaasappelsap, vers
- 50 g havervlokken
- snufje kaneel
- snufje fleur de sel
- 25 g pure chocolade, in stukjes
- 1 eetlepel hazelnoten, gehakt

Doe alles in de cutter of blender en mix enkele keren kort en krachtig.
Verkruimel de rawnola in een weckpot en bewaar op een koele plek.

TIP
Serveer met yoghurt of een plantaardig alternatief en vers fruit naar keuze.

TORTILLAQUICHE
MET GROENE KRUIDEN

VOOR 3 PORTIES // 15 MINUTEN + 25 MINUTEN IN DE OVEN

- 3 grote volkoren (spelt)wraps
- 1 sjalot, fijngesneden
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 200 g champignons, in plakjes
- 1 rode puntpaprika, in stukjes
- 2 handenvol jonge spinazie
- 3 eieren
- 100 ml plantaardige drink/melk
- 2 handenvol bladpeterselie, fijngehakt
- 1 handvol basilicum, fijngehakt
- 40 g cheddar, geraspt

Voor erbij
- jonge gemengde sla, scheutje wittewijnazijn

Verwarm de oven voor op 185 °C.
Strijk de bodem van de springvorm (Ø 24 cm) in met olijfolie. Beleg de bodem en de randen met de wraps. Zorg ervoor dat de randen goed bedekt zijn.

Stoof het sjalotje en de knoflook aan in een pan met olijfolie. Voeg de champignons en de paprika toe en bak mee. Voeg de spinazie toe en laat slinken. Kruid met peper en zout.

Roer de eieren los met de plantaardige drink of melk en de groene kruiden. Voeg de helft van de cheddarkaas toe. Kruid met peper en zout.

Giet het eimengsel in de springvorm. Voeg de groenten toe en werk af met de rest van de cheddarkaas.
Bak 25 minuten in de voorverwarmde oven.

TIP
Serveer met de jonge gemengde sla, op smaak gebracht met olijfolie, de wittewijnazijn, peper en een snufje *fleur de sel*.

OKRA JURY

WOONVORMEN

Als thuis wonen niet meer zo vanzelfsprekend is, zijn er gelukkig heel wat mogelijkheden. Vijf OKRA-leden zetten al de stap naar een andere manier van wonen en delen hier hun ervaringen.

1. WOONZORGCENTRUM

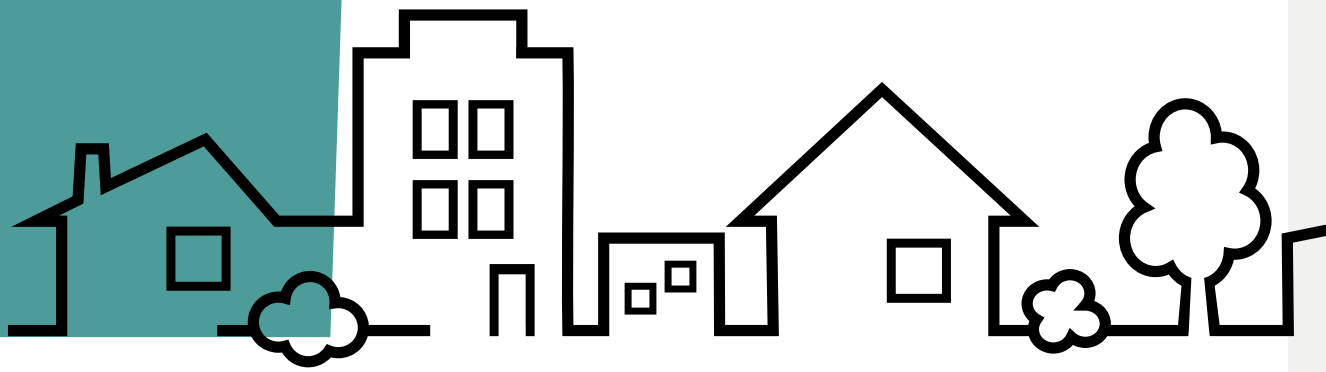
Een woonzorgcentrum biedt permanente opvang en verzorging aan ouderen die niet meer thuis kunnen wonen. Naast een permanente verblijfplaats, biedt een woonzorgcentrum ook huishoudelijke hulp en hulp bij dagdagelijkse taken tot (lichaams)verzorging en verpleging.

De mening van Jerome Beck van onze OKRA-jury
"Mijn vrouw is zwaar hulpbehoevend. We hadden vroeger al afgesproken dat als één van ons twee naar een woonzorgcentrum zou moeten gaan, dat we dan samen zouden verhuizen. En zo ben ik meegekomen met haar. Ondertussen wonen we hier twee jaar en vier maanden en we vinden het hier buitengewoon goed. Onze kinderen en ikzelf zijn nu geruster, omdat we in goede handen zijn. Wij worden hier niet verzorgd, wij worden hier in de watten gelegd. Al vanaf de tweede dag, voelde ik mij hier thuis."

"HET PERSONEEL WERKT HIER ECHT VANUIT HUN HART, EN DAT MAAKT HET VERSCHIL."

"In dit woonzorgcentrum wonen 120 bewoners, verdeeld over vier afdelingen. Per afdeling is er een verantwoordelijke voor entertainment. Wat die mensen allemaal organiseren is fantastisch. Zo vierden we onlangs carnaval en werden alle koppels extra verwend met Valentijn. Ook de verzorging is ongelofelijk. Het personeel werkt hier echt vanuit hun hart, en dat maakt het verschil. Ik hoop dat politiekers snel beseffen dat ze de verpleegkundigen wat beter moeten verwennen, anders is er niemand meer om voor hen te zorgen als zij op pensioen zijn."

Jerome Beck (89) woont samen met zijn vrouw in het woonzorgcentrum in 's-Gravenwezel (Schilde). Voor zijn pensioen was hij actief als handelsreiziger voor verfproducten. In zijn vrije tijd helpt hij mee in de cafetaria van het woonzorgcentrum.



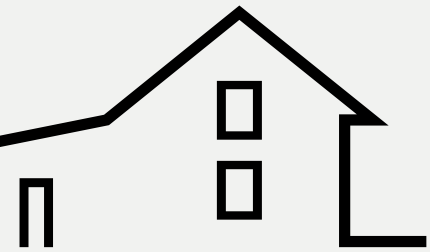
2. DAGVERZORGINGCENTRUM

Een dagverzorgingscentrum biedt overdag opvang en verzorging aan ouderen. Het centrum neemt dus tijdelijk de opvang en zorg over van de mensen die normaal thuis voor iemand zorgen (mantelzorgers of thuisverplegers). De personen die naar een dagverzorgingcentrum komen wonen dus wel nog thuis, maar hebben een zorgbehoefte of zorgnood. In het dagverzorgingscentrum wordt vooral ingezet op zinvolle dagbesteding en eenzaamheid vermijden aan de hand van allerlei activiteiten.

De mening van André Beerland van onze OKRA-jury
"Ik kom al vijf jaar van maandag tot en met vrijdag naar het dagverzorgingscentrum De Winde. Ik woon vlakbij, dus ik kom te voet naar het centrum en blijf hier van 9u tot 16u. Het is een interessante plek waar ik in contact kom met andere mensen. Sociaal contact is voor mij heel belangrijk. Ik begin mijn dag meestal door een kwartiertje te fietsen op de hometrainer. 's Middags eten we met de hele groep samen, zo'n 15 à 20 personen. Het eten is trouwens heel lekker. Bij gelegenheden of verjaardagen aperitieven we ook samen. Voor de rest spelen we hier spelletjes, koken we samen, gaan we in gesprek over artikels in de krant of gaan we wandelen. Ik zou het daarom zeker aanraden aan anderen."

> "HET IS EEN INTERESSANTE PLEK WAAR IK IN CONTACT KOM MET ANDERE MENSEN. SOCIAAL CONTACT IS VOOR MIJ HEEL BELANGRIJK."

André Beerland (72) werkte als arbeider in een plasticfabriek. Hij gaat doorheen de week naar het dagverzorginscentrum De Winde in Rustenhove in Ledegem. In zijn vrije tijd houdt hij van wandelen en tv kijken.



3. ASSISTENTIEWONING

Een assistentiewoning is een woning die aangepast en veilig is. Zo zijn er handgrepen in toilet en douche, zijn er nauwelijks trappen en is er een oproepsysteem om hulp in te roepen. Bovendien kan je er een beroep doen op gemeenschappelijke diensten, zoals poetshulp, warme maaltijden of thuisverpleging. Er zijn ook gemeenschappelijke ruimtes waar je andere bewoners kan ontmoeten.

De mening van Honoré Hermans van onze OKRA-jury
"Mijn vrouw en ik wonen ondertussen zeven jaar in een assistentiewoning in Terekenhof, aangesloten bij WZC Heilig Hart, dat op zijn beurt deel uitmaakt van de vzw Samen Ouder, een koepel van zes woonzorgcentra. Voordien woonden we in een eigen woning hier niet ver vandaan. Mijn broer, met een mentale beperking, woonde in zijn huis naast ons. Maar de zorg voor mijn broer, het huis, de tuin en onze eigen gezondheid werden te veel. Mijn broer is daarom naar het woonzorgcentrum gegaan, en wij zijn niet veel later in de bijhorende assistentiewoningen ingetrokken. Zo wonen we toch nog steeds dicht bij mijn broer. We hebben nog geen ogenblik spijt gehad van onze keuze."

> "ALS WE IN NOOD ZIJN, KOMT ER METEEN EEN ZORGKUNDIGE DIE EERSTE HULP KAN TOEDIENEN EN EEN DOKTER KAN VERWITTIGEN ALS DAT NODIG IS."

"Onze assistentiewoning van zestig vierkante meter bestaat uit een badkamer met inloopdouche, een ruime slaapkamer en een living met doorgeefluik naar de keuken en een berging met onder andere een wasmachine, droogkast en verwarmingsketel. Meestal maken we zelf nog eten, maar we kunnen ook middagmalen bestellen bij het woonzorgcentrum zelf of bij twee traiteurs die aan huis leveren. Dat we beroep kunnen doen op de hulp van het woonzorgcentrum vind ik het grootste voordeel. In de assistentiewoning staan vier alarmknoppen. Als we in nood zijn, komt er meteen een zorgkundige die eerste hulp kan toedienen en een dokter kan verwittigen als dat nodig is. Zo'n assistentiewoning is volgens ons de ideale overgang tussen zelfstandig wonen en naar een woonzorgcentrum verhuizen, maar het is belangrijk deze stap ook niet te laat te zetten."

Honoré Hermans (80) woont in een assistentiewoning in Sint-Niklaas. Al heel zijn leven is hij actief geweest in verschillende verenigingen. Ook nu nog heeft hij een actieve rol bij OKRA Sint-Jozef-Tereken Sint-Niklaas, onder meer als verantwoordelijke voor de werkgroep zorg- & rusthuiswerking.

4. KORTVERBLIJF

Een kortverblijf kan voor verschillende redenen worden vastgelegd, bijvoorbeeld als de mantelzorger even rust nodig heeft of als de hulpbehoevende zelf tijdelijk meer zorg moet krijgen. Je kan maximaal 60 opeenvolgende dagen in een kortverblijf verblijven. De diensten en verzorging zijn grotendeels dezelfde als in een woonzorgcentrum.

De mening van Willy Van den Broeck van onze OKRA-jury

"Ik woon momenteel in een assistentiewoning, maar ik heb wel een aantal keer in een kortverblijf gewoond. De laatste jaren lag ik verschillende keren in het ziekenhuis, met een longontsteking bijvoorbeeld. Maar na mijn ziekenhuisopnames was ik te verzwakt om terug naar huis te gaan en zelfstandig te wonen. Zo kwam ik terecht in drie verschillende woonzorgcentra voor een kortverblijf. De laatste keer verbleef ik drie maanden in Ten Kerselaere in Heist-op-den-Berg. Ik ging er voordien al naar het dagverzorgingscentrum dus ik kende het er al goed. Ik was dan ook heel blij toen ik hoorde dat ik er na het kortverblijf mocht blijven wonen. Ik ben dankbaar dat ik na mijn ziekenhuisopnames zo goed geholpen ben in het kortverblijf. Dat heeft mij enorm veel geruststelling gebracht en ik voelde mij er daardoor snel op mijn gemak."

"IK BEN DANKBAAR DAT IK NA MIJN ZIEKENHUISOPNAMES ZO GOED GEHOLPEN BEN IN HET KORTVERBLIJF."

Willy Van den Broeck (87) is geboren en getogen in Schriek. Na een kortverblijf van drie maanden in Ten Kerselaere, Heist-op-den-Berg, woont hij er nu in een assistentiewoning. Hij geniet in zijn vrije tijd van de animatie en zijn vrienden van het woonzorgcentrum.

5. WONINGAANPASSING

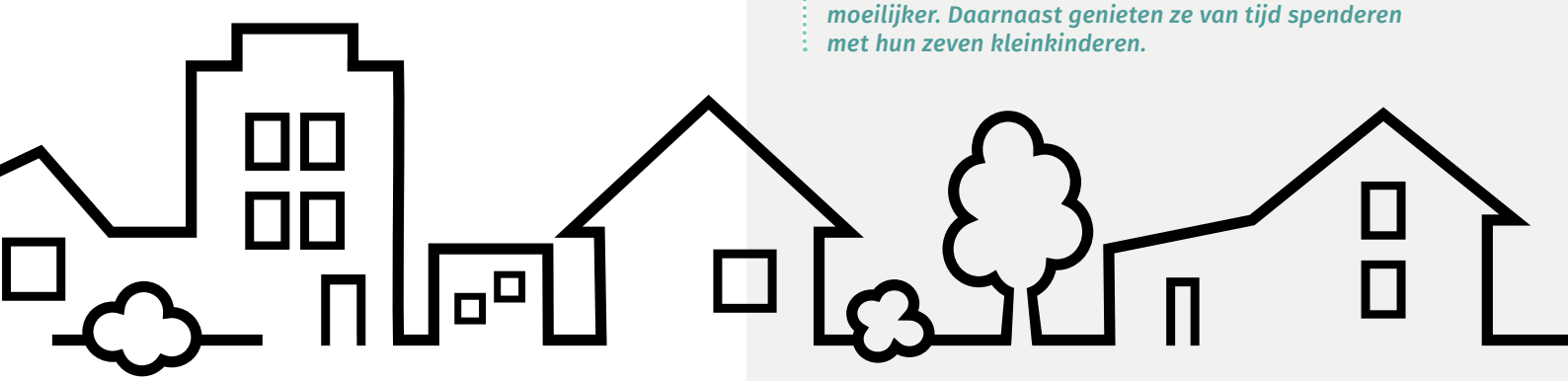
Bij woningaanpassing blijf je thuis wonen, maar je eigen huis wordt wel aangepast zodat het toegankelijker en veiliger wordt. Dat kan heel breed gaan, maar meestal begint het bij de badkamer. Bij CM zijn er gespecialiseerde ergotherapeuten die op huisbezoek komen om advies te geven. Wie een nieuwe woning koopt of bouwt, kan hen ook naar de plannen van de architect laten kijken om op basis daarvan adviezen te geven. Met het advies van de ergotherapeuten kan je dan zelf op zoek gaan naar uitvoerders voor de aanpassingen. Het belangrijkste doel van woningaanpassing is om mensen tegelijk langer en veiliger in hun eigen huis te laten wonen, of om een nieuwe woning zo toegankelijk mogelijk te maken.

De mening van Rita Vanherk van onze OKRA-jury

"Mijn man begon vorig jaar te struikelen, een paar maanden later kreeg hij het ook moeilijk met spreken. Nu kan hij enkel nog bewegen met een rollator en is zijn linkerkant zo goed als volledig verlamd. Ook spreken en slikken is nu moeilijk. Voordien woonden wij in een herenhuis met veel trappen. Daarom hebben we beslist om de twee consultatieruimtes in zijn praktijk - hij was nog dokter tot een jaar geleden - te verbouwen. Een van de kamers in ingericht met ziekenhuisbed voor hem, in de andere kamer slaap ik."

"Binnenkort verhuizen we naar een appartement op de gelijkvloerse verdieping. Mijn man zal vooral zijn moestuin en grote tuin missen. Dat vindt hij heel erg. In het appartement zullen we enkele aanpassingen doen. Zo gaat het bad en de douche uit de badkamer, om plaats te maken voor een inloopdouche. Het toilet wordt verhoogd en krijgt wandbeugel. Ook de vloer moet aangepast worden om hoogteverschillen weg te werken. De grootste kost is het aanpassen van het schuifraam. Omdat het op de vloer staat, is het door het boordje heel moeilijk om met een rolstoel of rollator naar buiten te gaan. Via een extra gleuf wordt het profiel nu in de vloer weggewerkt. De ramen krijgen meteen ook veiligheidsglas. Via een contactpersoon ben ik terecht gekomen bij de zorglijn van CM, zij hebben ons hierbij geholpen."

Rita Vanherk (68) woont met haar man Jan in Hechtel. Ze houden van wandelen en reizen, als is dat nu iets moeilijker. Daarnaast genieten ze van tijd spenderen met hun zeven kleinkinderen.



ADVERTORIAL

ZWARE EN VERMOEIDE BENEN

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

WEG MET DIE STEUNKOUSEN!

Tove is 81 jaar oud. Ze vond het altijd leuk om naar de stad te gaan. ”Ik hou van wandelen, en ik vind het vooral leuk om bij vrienden op bezoek te gaan en een kaartspel te doen. De laatste jaren had ik veel klachten en na een wandeling voelden mijn benen ‘s avonds erg zwaar en moe aan - ook al was ik alleen maar even lopend naar de supermarkt geweest. Mijn enkels waren opgezet en ik had rusteloze benen. Daar was ik niet blij mee. Daarom moest ik elke dag steunkousen dragen.

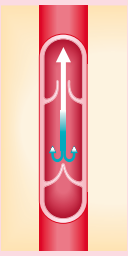
Ik las iets over Active Legs

In een weekblad las ik iets over Active Legs™. Ik kocht een verpakking en probeerde het product. Je hoeft maar één tablet per dag in te nemen. Ik ben zo blij met de Active Legs tabletten! Het is alsof ik lichter loop en sneller op mijn bestemming ben. Ik heb geen last meer van zware en vermoeide benen, daarom heb ik de steunkousen maar weg gedaan. Nu kijk ik altijd uit naar dinsdag, wanneer ik naar de kaartclub ga, en ik ben blij dat ik zulke lichte, fitte benen heb, zelfs als ik thuiskom van het boodschappen doen.”

BEWEZEN BETROUWBAARHEID EN EFFECTIVITEIT

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

HIEROM ZIJN DE ACTIVE LEGS TABLETTEN ZO GOED



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

VERKRIJGBAAR BIJ:
Apotheek en de betere natuurwinkel.
Active Legs 30
(CNK 4566-329)

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

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

POOT EENS EEN 'ANDER' AARDAPPELRAS

Tekst en foto's IVO PAUWELS

Ooit was de aardappelplant een fel begeerde exoot die met frisse witte of lichtpaarse bloemen een pronkstuk was in de oranjerieën van prinsen en koningen. Nu zijn de ondergrondse knollen van *Solanum tuberosum* vooral het basisvoedsel nummer één in vele delen van Europa. Dat is het al sinds mensenheugenis in thuisland Peru. Het poten van plantaardappelen is kinderspel. En met een beetje aandacht is een degelijke opbrengst gegarandeerd.

Vroege aardappelrassen zoals 'Première' worden vaak al in maart gepoot, terwijl de meeste rassen in april de grond ingaan. Half april is ideaal: het jonge loof ontsnapt dan haast altijd aan late nachtvorst. Het verschil tussen late, halfvroege en late rassen is de tijd die ze nodig hebben om oogstbare aardappelen te produceren. Vroege rassen kunnen vaak al na 90 dagen gerooid worden. Late rassen groeien veel langer in de moestuin, maar de opbrengst is beduidend groter. Nadeel is dat ze gedurende die zes maanden langer zijn blootgesteld aan ziekteverwekkers. Redelijk resistente late rassen zijn 'Desirée' en 'Charlotte'. Uitermate geschikt voor de biologische teelt is de inmiddels bekende 'Vitabella'.

Sla eens een onbekend pad in

Bij wijze van experiment heb ik niet alleen enkele rassen traditioneel in maart en april gepoot, maar ook 35 aardappelrassen begin juli. En wat bleek: eind oktober, begin november kon ik ook van die in juli gepote aardappelen mooie knollen rooien en meestal was de opbrengst redelijk tot groot. Vooral rassen die heel erg afwijken zal ik ook volgend jaar weer poten, een tiental pootaardappelen van elk: 'Papa Negra', 'Bergerac' en 'Violette Noire' onder meer. Het zijn alle drie rassen die zowel van buiten als van binnen paars zijn. Van buiten en van binnen rood is 'Lily Rose'. Deze rassen brengen kleur op het bord. Bovendien zijn ze lekker.

Letterlijk en figuurlijk kinderspel

Er zijn slechts een paar vuistregels: poot aardappelen 35 centimeter van elkaar in rijen die 60 tot 70 centimeter van elkaar staan. Maak een plantpuntje van 10 centimeter diepte en leg 1 pootaardappel per putje. Ben je al wat strammer dan kun je één van de kleinkinderen vragen de putjes te vullen. Ze vinden het meestal plezant oma en opa met een zinvolle bezigheid te helpen. Vertel zeker de jongste niet dat ze er minstens 3 maanden op moeten wachten. Dat lijkt voor hen nog een

reddot winner 2021

UW HUIS BLIJFT UW THUIS

Met een S200 traplift

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

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

Vraag naar onze acties en voorwaarden!*

* Aanbieding onder voorwaarden, zie tk-traplift.be

OKR

eeuwigheid. Maar eens de aardappelen gerooid mogen worden, zijn ze er als de kippen bij om die ondergrondse 'paaseieren' in de mand te leggen.

Voor smulpapen

Heel lekkere halfvroege aardappelen zijn de zogenaamde ratten of muizen, meestal is dat het ras 'Ratte d'Ardèche'. Het zijn niet erg grote, langwerpige aardappelen die met wat fantasie inderdaad op muizen gelijken. Bijna alle smulpapen prijzen dit vastkokend ras. Dat de opbrengst eerder matig is, mag de pret niet bederven.

Ze onderdrukken ongewenste planten

Om in verse, pas gescheurde gronden of door allerlei ongewenste planten overwoekerde percelen die zogenaamde 'onkruiden' een mokerslag toe te dienen, zijn aardappelen uitermate geschikt. Onder meer omdat je aardappelplanten tweemaal aanaardt, een eerste keer als het loof 10 à 15 centimeter, een tweede keer als het 25 centimeter hoog is. Je slaat daarmee twee vliegen in één klap, want op dergelijke verse gronden is de opbrengst haast altijd groot.

OM IN VERSE, PAS GESCHEURDE GRONDEN OF DOOR ALLERLEI ONGEWENSTE PLANTEN OVERWOEKERDE PERCELEN DIE ZOGENAAMDE 'ONKRUIDEN' EEN MOKERSLAG TOE TE DIENEN, ZIJN AARDAPPELEN UITERMATE GESCHIKT.

10 OM NIET TE MISSEN

1 LEVEN MET ROUW

Tijdens een webinar van CM Gezondheidsfonds staat rouwexpert Leen Martens stil bij rouwen. Wat kun je verwachten als je iemand verliest die je dierbaar is? Het webinar helpt je om rouwen beter te begrijpen. Dat gebeurt door erover in gesprek te gaan en door na te gaan hoe je zelf omgaat met verlies. Je krijgt handvaten voor je eigen rouwproces. We geven ook tips mee over hoe je gepast kunt reageren op het rouwproces van iemand anders.

Webinar op 25 april 2023 van 19u30 tot 21u.
Op voorhand inschrijven verplicht
Meer info & tickets: www.cm.be

EXPO

2 DESIGN-A-BOOK: VERNIEUWING EN EXPERIMENT IN BELGIË

De tentoongestelde werken worden gekenmerkt door een mix van research en innovatie: ze stellen het boek zelf in vraag, maar ook zijn materialiteit, de manier waarop we lezen en schrijven, en de relatie tussen teksten en beelden. Boekbinden en boekontwerp, typografie, fotografie, performance en installatie behoren tot de gebieden die door de geselecteerde kunstenaars worden verkend.

Expo tot en met 30 april 2023.
Wittockiana - Museum van de Boekkunsten en de Boekband,
23 rue du Bemel, Brussel
Info & tickets: www.wittockiana.org

DESIGN-A-BOOK

TUINEN

3 PLANTENTUIN MEISE

April is dé maand bij uitstek om onze mooie weelderige natuur te bewonderen en geen betere plek om dat te doen dan in een (botanische) tuin. Een van de grootste botanische tuinen ter wereld ligt zomaar in het centrum van ons land. De plantentuin van Meise is maar liefst 92 hectare groot en al meer dan 200 jaar oud. Behalve de exotische planten, kun je er ook het Kasteel van Bouchout, het Plantenpaleis en het HOUTlab ontdekken.

Info: www.plantentuinmeise.be

5 KONINKLIJKE SERRES VAN LAKEN

In 1873 ontwierp architect Alphonse Balat voor Koning Leopold II een serrecomplex dat aansloot bij het in klassieke stijl gebouwde Kasteel te Laken. De serres kregen het silhouet van een glazen stad ingeplant in een heuvelachtig parklandschap. Elk jaar in de lente worden de Serres van Laken gedurende een drietal weken opengesteld voor het publiek. Die honderd jaar oude traditie wordt nog steeds behouden. Dit jaar is het publiek welkom van 14 april tot en met 7 mei.

Te bezoeken van 14 april tot en met 7 mei.
Info: www.monarchie.be

4 WATERTUINEN VAN ANNEVOIE

De Tuinen van Annevoie, gelegen in de provincie Namen, werden in de achttiende eeuw aangelegd. Dankzij natuurlijke hoogteverschillen stroomt er water door de tuinen. Het zijn de enige watertuinen in België en ze behoren tot de mooiste van Europa. Ze zijn dan ook niet voor niets opgenomen in het Belangrijk Erfgoed van Wallonië.

Info: www.annevoie.be

6 JACHT

Leningrad, 1968. Zacharias Chetwyck wordt uitgenodigd op het fabelachtige jacht van de laatste tsaar. Terwijl de Tsarevitsj de havens van Europa afschuimt, raakt Zacharias er langzaam van overtuigd dat geen enkele medepassagier toevallig op het schip zit. In zijn zoektocht naar de waarheid ontdekt hij dat ook zijn eigen leven één grote leugen is. Zeventien jaar later komt Sarah, de vrouw van Zacharias, te weten dat haar man nog leeft.

Jacht, Geert Klaasen, Uitgeverij Manteau, 24,99 euro.

7 GELOVEN IN HET WILD

Op een van haar onderzoeksreizen naar het Russische schiereiland Kamtsjatka, valt Nastassja Martin steeds meer samen met de door haar onderzochte cultuur van de Evenen. Alle waarschuwingen van de lokale bevolking in de wind slaand, zoekt ze de confrontatie op met het dierenrijk. De grenzen tussen het wilde dier en haarzelf vervagen. Dit boek is een fascinerend en poëtisch verslag van een bijna fatale ontmoeting met een beer.

Geloven in het wild, Nastassja Martin, Uitgeverij Koppernik, 19,50 euro.

8 ZAKBOEK VOOR DE SPONSTUIN

Water, geen tuin die zonder kan. Droogte is erg, maar te veel water is ook nefast. Om onze tuinen mooi, fris en gezellig te houden voor onszelf, maar ze vooral ook klimaatsterk en leefbaar voor alle organismen te maken, moeten ze gaan functioneren als een spons: water opnemen wanneer het er is, en het gebufferde water afgeven aan de planten - van gras tot boom - wanneer die ernaar verlangen. Dit boek helpt je op weg met concrete tips voor alle hoeken en plekken in je tuin.

Zakboek voor de sponstuin, Marc Verachtert en Bart Verelst, Uitgeverij Lannoo, 22,99 euro.

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

TIP VAN ONZE GASTREDACTEUR

9 EEN DOKTER SPREEKT. RIMPELINGEN IN HET HOOFD VAN OUDEREN

Over ouder worden wordt er veel gepraat. Iedereen droomt ervan om oud te worden met een rustig gemoed en een heldere geest, maar het is niet aan iedereen gegeven. Rimpelingen in het hoofd van ouderen is een diepmenselijk verhaal over de uitdagingen die gepaard gaan met het ouder worden, en biedt een weg voorbij de vooroordelen. Bovenal is het een hoopvol en positief verhaal over de realiteit van ouder worden, over de kracht van medische vooruitgang en de schoonheid van ons brein.

Een dokter spreekt. Rimpelingen in het hoofd van ouderen, Mathieu Vandenbulcke, Uitgeverij Lannoo, 27,99 euro.

10 OUD VASTHOUDEN. OVER VERGRIJZING, WONEN EN BELEID

Wanneer mensen ouder worden, neemt de gezondheid en de persoonlijke mobiliteit vaak af. Wonen wordt dan belangrijker dan ooit. Hoe ervaren de ouderen zelf hun woonsituatie? Is de woning aangepast aan veranderende noden? Zijn voorzieningen aanwezig en bereikbaar? Is zorg beschikbaar en welke impact heeft de ruimtelijke context op die zorg? Dit boek is het resultaat van een doctoraatsonderzoek.

Oud vasthouden, Emma Volckaert, Uitgeverij Gompel&Svacina, 37 euro.

OKRA onderzocht ...

Ben je ooit al naar de psycholoog of psychiater geweest?

nee 65%

ja 35%

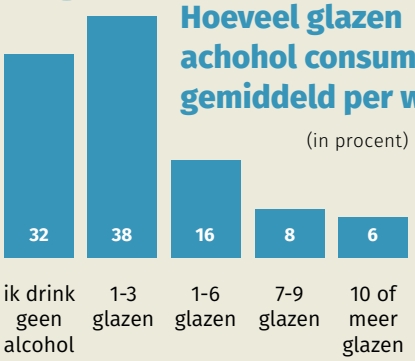
Geef je wekelijks zakgeld aan je kleinkinderen?

nee 89%

ja 11%

Hoeveel glazen achohol consumeer je gemiddeld per week ?

(in procent)



Wat is voor jou een drempel om naar een psycholoog/psychiater te gaan?

(in procent, meerdere antwoorden waren mogelijk)

Ik heb er geen behoefte aan	78
Ik los mijn problemen zelf op	17
Kostprijs: het is te duur	4
Andere	3

Zelf je mening geven?

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

Deze keer kan je een exemplaar winnen van ***"Dansen met Clio"*** van Leen Huet of ***"Optimale immuniteit kookboek"*** van Rudy Proesmans & Sihame Lassyane.
We verloten van elk boek drie exemplaren onder de deelnemers van deze maand.

Invullen en info: **www.okra.be/onderzoek**

Stannah-trapliften, zelfstandig wonen in uw eigen huis

Er is een Stannah traplift voor elke trap, gebogen, recht, binnen of buiten. Onze trapliften zijn ons familiebedrijf. Wij zijn trots om Belgische woningen te voorzien van de veiligste en duurzaamste trapliften op de markt.

Gratis nummer
0800 269 38

info@stannah.be

www.stannah.be

Overal in België

- Producten van uitstekende kwaliteit
- 24/7 klantenondersteuning
- 156 jaar fabrikant

Stuur mij je gratis brochure!

LIH1

Naam:

Telefoonnummer:

Postcode/Stad:

E-mailadres:

Knip hier

Stannah - Poverstraat 208 - 1731 - Relegem

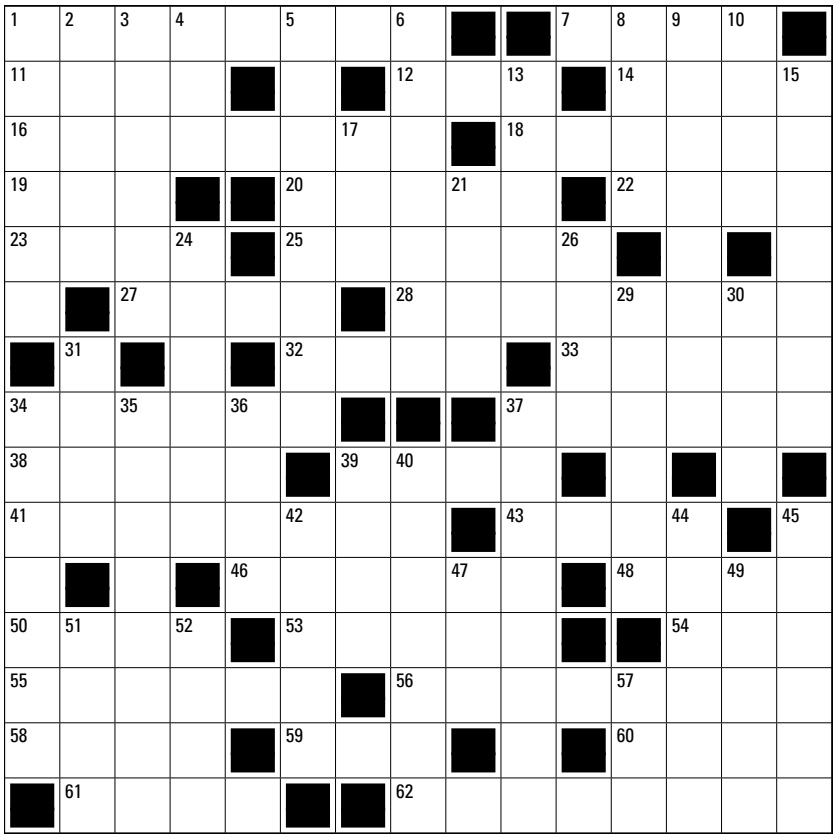
KRUISWOORDRAADSEL

HORIZONTAAL

1 verzorger van dieren **7** drietal **11** bijwoord **12** antiblokkeersysteem (afk.) **14** verharde huid **16** steekdiepte van een schip **18** dichtkunst **19** voordat **20** voorstel **22** broos **23** vorst **25** sierplant **27** elektronisch bericht **28** volgorde van een colonne **32** voorteken **33** rivier in Frankrijk **34** blauwe kleur **37** Amerikaanse landbouwer **38** Griekse letter **39** rivier in Spanje **41** kortstondige regenval **43** harde boomvrucht **46** lang aangehouden **48** Franse kaassoort **50** programmapunt **53** Aziatisch schiereiland **54** griezelig **55** nabericht **56** door de centrale bank berekend rentepercentage **58** toegangspoort **59** klein hert **60** vervelend wezen **61** laatst **62** klein kostbaar voorwerp.

VERTICAAL

1 waterzuchtige zwelling **2** puntig werktuig **3** joods feest **4** ampère (afk.) **5** familiekasteel **6** gesyncopeerde dansmuziek **8** kier **9** brompot **10** brandstof **13** steekwapen **15** naar beneden **17** wolvlokje **21** land in Azië **24** verwoesting **26** deel van een open haard **29** zeeroofdier **30** slijk **31** hoofdstad van Italië **34** mindering **35** hevig verlangen **36** groot van lengte **37** verbeeldingskracht **39** munteenheid **40** sprei **42** drinkgerei **44** plaats in Italië **45** te vorde-ren bedrag **47** steen 49 inleidend gedeelte van een muziekstuk **51** woordgebruik **52** zangvogel **57** stommeling.



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord april 2023, PB 40, 1031 Brussel vóór 25 april 2023.
De winnaars worden persoonlijk verwittigd. Voeg een postzegel van 1,19 euro euro toe (niet vastkleven).

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

Oplossing Kruiswoordraadsel MAART 2023

okra PUNTEN 50 POINTS artis HISTORIA WWW.ARTISHISTORIA.BE

OPLOSSING KRUISWOORD APRIL 2023

61	57	39	28	18	49	4

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur prijs:

Schiftingsvraag: *Wat is, volgens berekeningen van OKRA en op basis van de prijzen eind 2022, het bedrag van de gemiddelde maandfactuur van een woonzorgcentrum?*

TIP: HET ANTWOORD OP DE WEDSTRIJDVRAAG VIND JE ELDERS IN DIT OKRA-MAGAZINE.

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

PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN

- 5 exemplaren van ***'Elk jaar jonger'*** van Reginald Deschepper
- 5 exemplaren van ***'Investeren in de derde helft van je leven'*** van Ewald Pironet en Michaël Van Droogenbroeck
- 5 exemplaren van ***'Framily Food'*** van Sandra Bekkari
- 5 exemplaren van ***'Zakboek voor de sponstuin'*** van Marc Verachtert en Bart Verelst

- een ***'Heerlijk Overnachten Cadeaukaart'*** voor 2 personen ter waarde van 79 euro in een Fletcher hotel

  Met de 'Heerlijk Overnachten Cadeaukaart' kan je terecht in één van de ruim 100 unieke Fletcher hotels, zoals het Kloosterhotel Willibrordhaeghe in Deurne (NL), Land van de Peel.

Meer informatie:
http://www.fletcher.nl/heerlijkovernachten

In "De tuin van (h)eden" is An Candaele een vlieg aan de muur van haar eigen leven en onze samenleving. Elke maand zet ze hier op de laatste pagina de tijd even stil en schrijft ze over wat ze ziet, hoort en meemaakt en wat dat bij haar teweegbrengt.

ALS HET KRIEBELT

Ik moest bus 417 hebben, dat had ik de dag ervoor opgezocht. Nu nog de vertrekhalte vinden in de mij niet zo bekende stad. Een vriendelijke postbode toonde me de weg. Je kan die informatie allemaal online opzoeken, maar ik vind 'gewoon vragen' nog altijd de aangenaamste en de zekerste manier.
Bus 417 stond er al. "Kom je voorbij halte Zandstraat?", vroeg ik bij het opstappen aan de chauffeur. De wegen van bussen blijven voor mij nogal ondoorgrondelijk. "Neen", zei de chauffeur, "je moet de 410 nemen." "Er stond op de site dat deze sneller was", zei ik aarzelend. "410", zei de vrouw kortaf. Ik stapte de 410 op. "Daar kom ik voorbij, maar met 417 ben je er veel sneller", was hier de boodschap. Terwijl ik in de richting keek van de bus waar ik net vandaan kwam, reed die weg. Ik besloot dan maar alle omwegen erbij te nemen, maar de chauffeur was al aan het opzoeken wanneer er nog een snelbus kwam en met welke ik dan het beste af zou zijn. De volgende 417 kwam over twintig minuten en was nog altijd de snelste keuze, wist ze me te vertellen. Wat een verschil met haar collega. Je hebt het in alle beroepen: mensen die vriendelijk en behulpzaam zijn en anderen waar elke vraag er een te veel is. Terwijl het toch helemaal de job niet lastiger maakt als je die met de glimlach doet. Integendeel. Vriendelijkheid geeft niet alleen de anderen een beter gevoel, het voelt ook goed als je iemand kan helpen. Norsheid doet het omgekeerde. Al heb ik er mijn dag niet door laten bederven: twintig minuten in de kou wachten terwijl het anders had gekund, was een beetje vervelend. Meer niet. Ik kan maar hopen voor die chauffeur dat ze niet elke dag zo kortaf door moet. Want dan zijn het ongetwijfeld lange, lastige werkdagen. Ik lees een wijsheid van Brad Meltzer: "Iedereen die je ontmoet, voert een strijd waar je niets vanaf weet. Wees aardig, altijd." Oké, die mevrouw zal ook haar strijd gehad hebben. En misschien is ze het 'werken met goesting' verloren door te veel druk of reizigersagressie, wie zal het zeggen.
Ik heb thuis al allerlei zaadjes in potjes gestoken. Mensen die tuinieren hebben minder last van stress en voelen zich gelukkiger, zo blijkt uit onderzoek. Je schoffelt namelijk niet alleen je tuin maar tegelijk ook je geest. Een schitterende manier om de menselijke strijd – groot en klein - uit het citaat hierboven te verlichten me dunkt. Door in de aarde te woelen, komt er een stofje vrij in de hersenen dat cortisol – het stresshormoon - afbreekt. Ik vermoed dat de oogst weer niet in verhouding zal staan met wat ik nu allemaal in potjes steek. Te weinig tijd, en te veel slakken. Maar verwachtingsvol het ontkiemen en groeien volgen op de vensterbank is al een plezier op zich. Elke lente opnieuw begint het te kriebelen en als het kriebelt moet ik zaaien.

An

Deze stretchbroek is er in 12 fantastisch te combineren kleuren!

Twee schuine zakken met een ritssluiting en een comfortabele elastische tailleband

atelier GOLDNER

www.goldner-fashion.com

Stretchbroek LOUISA

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

3516-994	wit	**3518-395**	zand
3519-996	zwart	**3960-881**	lichtblauw
3962-896	erwtengroen	**8081-495**	steengrijs
8348-891	papaja	**8936-177**	marine
8937-234	rood	**8938-596**	roze
1244-848	boommos	**1311-926**	taupe

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

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

Nu slechts ~~€ 99.95~~ **€ 59.95**

Nu met gratis verzending

TIJDELIJKE AANBIEDING
Stretchbroek
59.95
~~€ 99.95~~
Zolang de voorraad strekt
U BESPAART € 40

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

Klantnummer (indien voorhanden)

Straat en huis-/busnummer

Voorletters en achternaam

Postcode en woonplaats

Telefoonnummer

E-mailadres

AANTAL	BESTELNUMMER	MAAT	ARTIKELOMSCHRIJVING	PRIJS
	–		Stretchbroek LOUISA	
	–			

☒ **JA,** ik bestel en betaal nu **geen portokosten. Actiecode F23-5984-19**

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

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

Geboortedatum (DD-MM-JJ)

Datum

Handtekening

Aanbieding geldig t/m 30-06-2023.

F23-5984_BNL

Graag telefonisch of online de actiecode **F23-5984-19** doorgeven

U kunt op 3 manieren bestellen:

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

Internet:
www.goldner-fashion.com

Schriftelijk:
atelier GOLDNER
Gentsesteenweg 64
1730 Asse

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