

**okra**  
trefpunt 55+

# magazine

"IK BEN SINGLE GEBLEVEN TOT IK 62 WAS. GEEN BEWUSTE KEUZE, ZO IS HET GEGAAN. IK BEN NOOIT OP ZOEK GEWEEST. IK HAD ER VERTROUWEN IN DAT IK OOIT EEN PARTNER EN ZIELSVERWANT ZOU TEGENKOMEN, IEMAND DIE VERGELIJKBAAR IN HET LEVEN ZOU STAAN EN MET WIE IK SAMEN ENGAGEMENTEN ZOU KUNNEN AANGAAN."

**8** JAMES CLEAR  
OVER SUCCESVOLLE  
METHODE OM SLECHTE  
GEWOONTES VOOR  
ALTIJD AF TE LEREN

**32** ANN DE CRAEMER  
SCHRIJFT BOEK HERSEN-  
ORKAAN OVER EIGEN  
DEPRESSIE

**51** ABDEMI BEN HADACH  
ONDERSTEUNT (EX-)  
GEDETINEERDEN BIJ EEN  
NIEUWE START

# 50 JAAR HEBBEN WE GEZOCHT.

HET ENIGE WAT WE KONDEN VERBETEREN WAS DE FLES.

En of we een héél goede reden hebben om na zo lang onze iconische glazen fles vaarwel te zeggen. Duurzaamheid, om precies te zijn. Want met rPET stappen we een nieuw tijdperk in. rPET? Da's gemaakt uit **100% gerecycleerd PET-materiaal**: oude plastic flessen die een nieuw leven krijgen. En de fles is op zijn beurt zelf ook helemaal recycleerbaar. Daarnaast kost het minder energie om rPET te produceren, te vervoeren en te recyclen. Resultaat? **58% minder CO<sub>2</sub>-uitstoot**. Minstens! Kortom, een klein gebaar met een gigantische impact. En laat dat net ons handelsmerk zijn als koffiemelk.

Daarom geniet je vanaf vandaag van je vertrouwde Nutroma-koffiemelk in een gloednieuwe rPET-fles.



A watercolor illustration of a red bird perched on a blue branch. The background is a light blue and white wash, with several blue branches extending across the frame. The bird is small and has a bright red body with dark wings and tail.

Verlangen  
naar licht en vrede

Verlangen  
naar veiligheid en rust

Verlangen  
naar aandacht en tijd

Verlangen  
naar warme woorden

Verlangen  
naar tekenen die bemoedigen

Verlangen  
naar mensen die helen

Verlangen  
naar daden van liefde-

dat verlangen  
kan steeds weer geboren worden.

Het kijkt ons aan,  
kwetsbaar en krachtig,  
door de ogen van een kind.

M.v.d.B.

*OKRA wenst je een vreugdevolle kerst  
en een gezond en gretig 2022!*





#### Abonnement:

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

#### Algemeen secretariaat

[www.okra.be](http://www.okra.be) | [secretariaat@okra.be](mailto:secretariaat@okra.be) | 02 246 44 41

**OKRA-magazine** ledenmagazine van OKRA vzw · PB 40, 1031 Brussel, 02 246 44 37, fax 02 246 44 42, [www.okra.be](http://www.okra.be), [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be)

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

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

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

**Vormgeving** Gevaert Graphics nv

**Druk** Dessain Printing, Mechelen

**OKRA-magazine** wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.

**Reclameregie** Publicarto, Klapstraat 16, 9831 Sint-Martens-Latem, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, [com@publicarto.be](mailto:com@publicarto.be)

**Oplage:** 163 620 exemplaren. Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever mag geen enkele tekst of illustratie geheel of gedeeltelijk worden gereproduceerd. Advertenties vallen niet onder de verantwoordelijkheid van de uitgever.

**Coverfoto:** Jürgen Doom  
**Het februarinummer verschijnt uiterlijk op 27 januari 2021.**

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

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



EEN STAD BEZOEKEN BETEKENT KEUZES MAKEN. ZO OOK IN GENT

20



36



16

## INHOUD

- 6 **VRAAG HET AAN OKRA**  
Waarop moet ik letten bij een mobiele zorgwoning in de tuin?
- 8 **GEZONDHEID**  
Hoe hou je goede voornemens vol?
- 12 **OVER WAT TELT**  
Afscheidnemend voorzitter OKRA Mieke Peeters over lief en leed
- 16 **AAN TAFEL**  
10 jaar dagelijkse kost
- 20 **UIT**  
Weekendje weg in Gent betekent keuzes maken
- 24 **OKRA-REIZEN**  
OKRA en Intersoc slaan de handen in elkaar voor een sterk reisaanbod
- 27 **STANDPUNT**  
Van Brussel tot Glasgow
- 28 **EXPERT AAN HET WOORD**  
Etiquette met Brigitte Balfourt
- 32 **DOORLEEFD**  
Ann De Craemer schrijft boek hersenorkaan over eigen depressie
- 36 **HERBELEEF DE GLORIE**  
Patsy Maegerman, de laatste Belgische vrouw op een WK-podium
- 40 **65 JAAR OKRA**  
"Je capaciteiten inzetten en samen dingen beleven zal waardevol blijven"

ouders voelen het als hun kinderen zich niet goed voelen. Maar praten was moeilijk.



## MIGRANT IN DE TIJD

Twintig jaar al is ons moeder dood. In die twintig jaar is er veel veranderd. Er zijn kleinkinderen bijgekomen, en de meeste kleinkinderen die ze wel nog gekend heeft, hebben nu een eigen gezin. Ze zorgden samen voor tien achterkleinkinderen. Er werd getrouwd en gescheiden, verbouwd en verhuisd, gestudeerd en werk gevonden ... Het is de gang van het leven, generatie na generatie, dus min of meer te verwachten.

Wat niét te voorspellen viel is hoe de wêreld zou veranderen. Ons moeder zou haar ogen uitkijken naar de volgebouwde en uitdijende stad, en naar de culturele diversiteit in elke straat. Het verkeer is er nog drukker op geworden, maar stadskernen durven koning auto weren. Van sociale media hadden we twintig jaar geleden nog geen benul, nu kunnen we niet meer zonder.

“Het verleden is een ander land, we zijn allemaal migrant”, hoorde ik onlangs. Dat we in een ander land en een andere wereld leven, dat gevoel heb ik de laatste tijd vooral als het over energie en duurzaamheid gaat. Het is rijkelijk laat, er is veel tijd verspeeld en het is de vraag of de engagementen op de klimaatop van Glasgow (net begonnen op het moment dat ik dit schrijf) ver genoeg zullen gaan. Maar het besef dat een ommezwaai nodig is en dat het dringt, lijkt toch eindelijk doorgedrongen.

Meer dan veertig jaar geleden waren we jong en ijverden voor wind- en zonne-energie, en betoogden we tegen kerncentrales die vele generaties na ons zouden opzadelen met gevaarlijk afval. Dat werd weggezet als onrealistisch. Hernieuwbare energie zou NOOIT aan de vraag kunnen voldoen. Het zou ALTIJD maar een fractie blijven. Kernenergie of fossiele brandstoffen, een andere mogelijkheid was er niet, werd gezegd. Omdat er niet echt naar alternatieven gezocht noch erin geïnvesteerd werd, vonden de manifestanten. Het viel in dovemansoren. We hadden alleen maar vat op onze eigen kleine keuzes. Meer fiets en openbaar vervoer en minder auto, isoleren, zonnepanelen, energie besparen, ... het was en is belangrijk. Maar het voelde als druppels op de hete plaat van een economie die maar voortraasde en groeide op de oude, vervuilende manier. Wat jubelde mijn hart toen ik in aanloop naar de klimaatop in Glasgow een reeks debatten over de transitie volgde. Er is echt iets grondig veranderd. Niet alleen bij beleidsmakers die honderd procent hernieuwbare energie als doel stellen, ook de bazen van (staal)bedrijven, transport- en energiesector, ... zijn – alvast in hun spreken – mee. Ze moeten wel want er dreigen sancties als ze de normen niet halen, maar ze leken me ook overtuigd van de noodzaak, voor de toekomst van ons klimaat en de wereld. En dat is een ware omwenteling. Op weg naar de broodnodige daden bij de woorden, moeten nog heel wat hindernissen overwonnen worden en op het moment dat ik dit schrijf is het bang afwachten of Glasgow en de Vlaamse en federale besprekingen ter zake tot de nodige resultaten zullen leiden. Maar toch ... die switch in de hoofden en betogen ... We zijn in een ander land terecht gekomen. Mijn migrantenhart klopt vol verwachting.

- 44 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**  
Van guerrillastrijder tot alleenheerser
- 47 **GESMAAKT**  
Het culinaire en culturele leven van Mieke Peeters
- 48 **TIEN OM NIET TE MISSEN**
- 50 **KUNSTIG GESPREK**  
Keramist Paul Yperman
- 51 **LANGS VLAAMSE WEGEN**  
Abdemi Ben Hadach ondersteunt (ex-)gedetineerden bij een nieuwe start
- 54 **KRUISWOORDPUZZEL**
- 55 **PRIJZENPAGINA**

An Candaele

An

# WAAROP MOET IK LETTEN BIJ EEN MOBIELE ZORGWONING IN DE TUIN?

Tekst MARIJN LOOZEN // Illustratie Shutterstock

## Beste OKRA,

Mijn moeder heeft meer zorgen nodig maar ze woont momenteel nog alleen. We bekijken de mogelijkheid dat ze bij ons komt wonen. Zowel mijn gezin als mijn moeder vinden het belangrijk om toch nog een eigen plekje te hebben zodat we elk onze privacy kunnen behouden. We willen ons huis ook niet helemaal verbouwen. We hoorden dat er nu ook mobiele zorgwoningen zijn die je in de tuin kan plaatsen. Waarop moeten we daarbij letten?

Annick

## Beste Annick

We krijgen hier de laatste tijd meer vragen over. Er is onlangs een wijziging in de regelgeving gekomen die het eenvoudiger maakt om een mobiele zorgwoning te plaatsen in je tuin. Sinds midden augustus worden **mobiele zorgwoningen** en **bestaande bijgebouwen** ook **erkend als volwaardige zorgwoningen**.

Via een eenvoudige melding bij je gemeente kan je deze zorgwoningen laten registreren. Vroeger moest je daar een lang vergunningstraject voor doorlopen. Een wijziging was nodig omdat steeds meer Vlamingen met een zorgnood zo lang mogelijk in hun thuisomgeving willen blijven wonen.



Maar vaak was hun woning niet geschikt om in te delen in kleinere ondergeschikte wooneenheden.

Je moet wel voldoen aan enkele criteria om in aanmerking te komen voor een zorgwoning. Zo is een zorgwoning gericht op het verblijf van maximaal twee inwonende personen. Minstens één van hen moet ouder zijn dan 65 jaar, of zorgbehoevend.

Mobiele zorgwoningen zijn woonunits die vooraf gebouwd worden. Ze worden **kant-en-klaar** geleverd en geplaatst, **op maat** van de zorgvrager. Het voordeel is dat een mobiele zorgwoning **minder permanent en ingrijpend** is dan verbouwingen aan de bestaande woning. Zorgsituaties zijn vaak **tijdelijk**, daarom zijn verplaatsbare zorgwoningen vaak een betere oplossing. Ze zorgen voor nabijheid en er is voldoende privacy. Nadien kunnen ze **hergebruikt** worden in een andere zorgsituatie.

De wetsaanpassing voorziet dat de melding bij je gemeente **drie jaar geldig** is. De periode kan eenmalig met 3 jaar worden verlengd via een nieuwe melding. Het domicilieadres van jouw inwonende mama wordt jouw adres, maar jouw mama krijgt een aparte code in het register: een **z-code**. Op fiscaal vlak worden jullie niet beschouwd als één gezin. Dat heeft bijgevolg geen nadelig effect op sociale uitkeringen of sociale voordelen. Ook voor de pensioenen verandert er niets. Sommige mensen krijgen een sociaal tarief voor het watergebruik. Dat sociaal tarief kan niet meer worden aangerekend maar je hebt in de plaats wel recht op een compensatie.

## HET DOMICILIEADRES VAN JOUW INWONENDE MAMA WORDT JOUW ADRES, MAAR JOUW MAMA KRIJGT EEN APARTE CODE IN HET REGISTER.

**Nog een belangrijke aanvulling, Annick:** wanneer je je woning laat registreren als zorgwoning, heb je geen recht op de fiscale vermindering voor de opvang van ouderen boven de 65 jaar in je huis.

Voor meer info over de voorwaarden van zorgwonen bij de dienst ruimtelijke ordening van je gemeente of via [www.vlaanderen.be/zorgwonen](http://www.vlaanderen.be/zorgwonen)

Groeten,

Marijn

Heb je vragen over zorg?  
Contacteer okra-zorgrecht  
[zorgrecht@okra.be](mailto:zorgrecht@okra.be) of 02 246 57 72



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

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





A portrait of James Clear, a bald man with a serious expression, wearing a blue button-down shirt. The background is a solid blue color. The lighting is dramatic, with shadows on his face.

JAMES CLEAR ONTDEKTE SUCCESVOLLE METHODE  
OM SLECHTE GEWOONTES VOOR ALTIJD AF TE LEREN

# HOE HOU JE GOEDE VOORNEMENS VOL?

*Tekst* TINE VANDECASTEELE // *Foto's* BJORN COMHAIRE

Nu het jaareinde stilaan nadert, is het hoog tijd om onze goede voornemens voor 2022 op te lijsten. Auteur James Clear ontdekte het geheim om goede gewoontes aan te leren en slechte gewoontes af te leren. “Mensen willen hun gewoontes wel veranderen”, zegt James Clear, “maar ze gebruiken de foute methode om ze te veranderen.”



## "MET DEZELFDE GEWOONTES KRIJG JE DEZELFDE RESULTATEN. MAAR MET BETERE GEWOONTES IS ER VAN ALLES MOGELIJK."

### **Het was een dramatisch ongeval op jonge leeftijd dat ervoor zorgde dat je de kracht van gewoontes ontdekte?**

"Ja, toen ik in het vierde middelbaar zat, werd ik in het gezicht geraakt met een honkbalknuppel. Toen mijn klasgenoot vol uithaalde naar de bal, glipte de honkbalknuppel uit zijn handen. De knuppel trof me precies tussen mijn ogen. Ik kan me het moment waarop ik werd geraakt niet herinneren."

### **Misschien best, want het klinkt nogal pijnlijk ...**

"In een fractie van een seconde had ik een gebroken neus, meerdere schedelfracturen en twee gebroken oogkassen. De maanden erop waren zwaar. Hoewel ik vastbesloten was dat ik me er niet onder zou laten krijgen door mijn verwondingen, maar er waren genoeg momenten waarop ik me depressief en overweldigd voelde."

### **Toen betekende de overstap naar de universiteit een nieuw begin?**

"Het was de plek waar ik de verrassende kracht van kleine gewoontes zou ontdekken. Ik wist er een plek in het honkbalteam te bemachtigen. Ondanks de gebeurtenissen op de middelbare school was ik erin geslaagd om een honkballer op de universiteit te worden. Ik zou nog lang niet beginnen aan honkbaltrainingen, dus ik richtte me op het op orde krijgen van mijn leven."

### **Hoe ging je dan tewerk?**

"Terwijl mijn studiegenoten laat opbleven en computerspelletjes speelden, ontwikkelde ik goede slaapgewoontes en ging ik elke avond vroeg naar bed. In de rommelige wereld van studentenhuizen zorgde ik er altijd voor dat mijn kamer netjes en opgeruimd was. Die verbeteringen waren klein, maar ze gaven me het gevoel dat ik controle over mijn leven had."

### **Je zei dat je er de kracht van kleine gewoontes ontdekte?**

"Een gewoonte is een routine of gedrag dat regelmatig herhaald wordt en, in veel gevallen, automatisch is. Met het verstrijken van elk semester ontwikkelde ik kleine maar consistente gewoontes, die uiteindelijk leidden tot resultaten waarvan ik in het begin niet had durven te dromen. Voor het eerst in mijn leven ontwikkelde ik bijvoorbeeld de gewoonte om meerdere keren per week te gaan gewichtheffen. Maar pas in het laatste jaar aan de universiteit begonnen mijn slaapgewoontes, studiegewoontes en krachttrainingsgewoontes echt voordeel op te leveren."

### **Hoezo?**

"Ik werd geselecteerd als mannelijke topsporter en werd toegelaten tot het ESPN Academic All-America-team. Die eer valt slechts drieëndertig spelers in de hele Verenigde Staten ten deel. Toen ik afstudeerde, stond mijn naam in de recordboeken van de universiteit in acht verschillende categorieën. Datzelfde jaar kreeg ik de hoogste academische onderscheiding uitgereikt: de President's Medal."

### **Je parcours klinkt als een sprookje, proficiat!**

"Ik hoop dat je me vergeeft als dit nogal opschepperig klinkt. Om eerlijk te zijn was er niets legendarisch aan mijn sportloopbaan. Ik heb nooit professioneel gespeeld. Maar als ik terugkijk op die jaren, geloof ik dat ik iets heb bereikt wat net zo zeldzaam was. Ik heb mijn potentieel verwezenlijkt."

### **En sindsdien wil je anderen helpen om ook hun potentieel te verwezenlijken?**

"We hebben allemaal te maken met problemen in het leven. Mijn ongeluk was er één. Die ervaring heeft me een belangrijke les geleerd, namelijk dat veranderingen die in eerste instantie klein en onbelangrijk lijken, uiteindelijk tot opmerkelijke resultaten kunnen leiden als je bereid bent om ze jarenlang vol te houden. We krijgen allemaal met tegenslagen te maken, maar op de lange termijn hangt de kwaliteit van ons leven vaak af van de kwaliteit van onze gewoontes. Met dezelfde gewoontes krijg je dezelfde resultaten. Maar met betere gewoontes is er van alles mogelijk."

### **Je bent niet de enige die de kracht van gewoontes erkent. Ook het Britse wielerteam onder leiding van Dave Brailsford boekte met focus op gewoontes opmerkelijke prestaties. Nadat ze sinds 1908 slechts één gouden medaille veroverden op de Olympische Spelen, regen ze de records aan elkaar sinds 2008. Jij analyseerde hoe Brailsford het tij kon keren.**

"Hij hield onvermoeibaar vast aan een strategie die hij 'de bundeling van marginale voordelen' noemde. Zijn filosofie was dat je naar een kleine verbetering moet zoeken in alles wat je doet. 'Het hele principe', zei Brailsford, 'komt voort uit het idee dat als je alles met één procent verbetert, krijg je in totaal een aanzienlijke verbetering'. Zo liet hij zadels ontwerpen die comfortabeler waren, of wreef hij alcohol op de banden zodat ze meer grip kregen. Hij vroeg aan de wielrenners om elektrisch verwarmde broeken te dragen zodat hun spieren de ideale temperatuur behielden als ze fietsen. Hij huurde een chirurg in om iedere wielrenner te leren hoe hij het beste zijn handen kon wassen om zo de kans op verkoudheid te verminderen. Enzovoorts."





"IK HEB NOOIT PROFESSIONEEL SPORT  
BEOEFEND. MAAR ALS IK TERUGKIJK OP  
DIE JAREN, GELOOF IK DAT IK IETS HEB  
BEREIKT WAT NET ZO ZELDZAAM WAS. IK  
HEB MIJN POTENTIEEL VERWEZENLIJKT."

#### >> **Wat was het resultaat?**

"Toen de Olympische Spelen in 2012 in Londen werden gehouden, zetten de Britten negen olympische records en zeven wereldrecords neer. In hetzelfde jaar werd Bradley Wiggins de eerste Britse wielrenner die de Tour de France won. Het jaar erop won zijn teamgenoot Chris Froome de race, en hij zou dat ook doen in 2015, 2016 en 2017, waardoor het Britse team in zes jaar tijd vijf Tour de France-overwinningen behaalde."

#### **Hoe kunnen we goede gewoontes creëren?**

"Er zijn vier wetten waaraan je je dient te houden. De gewoonte moet zichtbaar, aantrekkelijk, gemakkelijk en bevredigend zijn. Om de gewoonte zichtbaar te maken, schrijf je eerst je huidige gewoontes op, zodat je je er bewust van wordt. Verbind die gewoonte daarna aan andere gewoontes: 'Nadat ik dit doe, doe ik dat'. En richt je omgeving anders in. Maak de aanwijzingen voor goede gewoontes duidelijk en zichtbaar."

#### **Hoe maak ik die gewoontes dan aantrekkelijk?**

"Maak gebruik van het bundelen van verleiding. Verbind een handeling die je wilt doen aan een handeling die je moet doen. Word lid van een cultuur waarin het gewenste gedrag normaal is. En creëer een motivatieritueel. Doe iets wat je leuk vindt net voordat je een moeilijke gewoonte handhaaft."

#### **Mijn gewoontes zijn nu al zichtbaar en aantrekkelijk, hoe zorg ik ervoor dat ze gemakkelijk zijn?**

"Verminder wrijving. Verminder het aantal stappen tussen jou en je goede gewoontes. Richt je omgeving optimaal in. Doe het op zo'n manier dat toekomstige handelingen eenvoudiger uit te voeren zijn. Behers het beslissende moment en optimaliseer de kleine keuzes die een enorm effect opleveren. En automatiseer zeker ook je gewoontes. Investeer in technologie en eenmalige aankopen die toekomstig gedrag zeker stellen."

#### **Tot slot raad je aan goede gewoontes bevredigend te maken?**

"Maak gebruik van bekrachtiging. Geef jezelf onmiddellijk een beloning als je je gewoonte hebt gehandhaafd."

#### **En om slechte gewoontes af te leren doen we dan gewoon het omgekeerde?**

"Maak de gewoontes onzichtbaar. Verminder de blootstelling eraan en verwijder de aanwijzingen voor je slechte gewoontes uit je omgeving. Maak ze ook onaantrekkelijk. Verander je mentaliteit, benadruk de voordelen van het vermijden van je slechte gewoontes. Maak de gewoontes moeilijk. Vergroot dus de wrijving door het aantal stappen tussen jou en je slechte gewoontes te vergroten. Maak de gewoontes tot slot onbevredigend. Zorg dat je iemand hebt aan wie je verantwoording aflegt."



**Elementaire gewoontes**, James Clear, Standaard Uitgeverij, 21, 99 euro.  
> Win een exemplaar. Kijk op pag. 55.

Otolift, dé meest  
gekochte traplift  
van de Benelux

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

\* Onder voorwaarden. Ga naar [otolift.be/sale](http://otolift.be/sale)

€750,-  
Korting\*

t.e.m. 31-12-21

Dunste enkele  
rail ter wereld!

Stuur mij een gratis brochure

Naam .....

Adres .....

Postcode/plaats .....

Telefoon .....

OKRA21

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



A close-up portrait of Mieke Peeters, an elderly woman with short, light-colored hair, wearing blue-rimmed glasses and a dark blue patterned scarf. She is smiling gently and looking slightly to the right. The background is a blurred outdoor setting with buildings.

MIEKE PEETERS, AFSCHIEDNEMEND VOORZITTER  
VAN OKRA OVER LIEF EN LEED

“IK BEN ALTIJD AANGESPROKEN GEWEEST DOOR  
**MENSEN DIE IN MIJ GELOOFDEN.**  
MEER DAN IK IN MEZELF GELOOFDE.  
TOCH WAS IK AF EN TOE DAPPER, ACHTERAF BEKEKEN.”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's JURGEN DOOM

Deze maand neemt Mieke Peeters (73) afscheid als algemeen voorzitter van OKRA. In de bijna tien jaar van haar voorzitterschap, kende OKRA veel kleine en grote momenten van geluk. De vereniging stond ook voor grote uitdagingen, met een intern herstructureringsproces en met de coronapandemie. Zon en schaduw, net als het leven. Mieke is 62 als zij en Marc Berghman (69) een koppel worden. Ze trouwen in 2013 en Mieke wordt plusmama en plusoma. “Een groot geluk in tweevoud,” noemt Mieke het, “omwille van Marc, partner en zielsverwant, én omdat de kinderen van Marc me vanaf dag één een plek hebben gegeven in hun leven.” In maart van dit jaar kleurt de hemel plots donker, wanneer Marc de diagnose kanker krijgt. Er volgt een heel zware behandeling.

"OKRA STAAT VOOR DE  
UITDAGING VERBINDEND TE  
ZIJN IN EEN SAMENLEVING  
DIE INDIVIDUALISTISCH IS,  
EN MEER DAN OOI OP TE  
KOMEN VOOR DE RECHTEN  
VAN OUDEREN."

"Marc en ik waren collega's in het jeugdwerk in Brussel in de jaren '70. Daarna zijn we elkaar uit het oog verloren. Marc trouwde, kreeg drie kinderen, maar is in 2007 gescheiden. Een wonde op zijn hart, noemt hij het.

Marc had een drukke job als ACW-verbondssecretaris van Brussel. Ik werkte aan de Sociale School in Heverlee. Toen ik daar in 2008 op pensioen ging sprak Marc me aan om voorzitter van Groep Intro te worden. Ik zei nee. Ik wou een jaartje bekomen. Twaalf maanden later stond Marc opnieuw voor de deur, met dezelfde vraag. Toen heb ik me laten overhalen. Vanaf dan zijn we met elkaar beginnen optrekken en is onze vriendschap gegroeid. Op 11 september 2010 werden Marc en ik een koppel, in 2012 kochten we een appartement in Leuven en in 2013 zijn we getrouwd."

### Liefde met een plus

"Dat Marc en ik elkaar in onze derde levensfase gevonden hebben, is een groot geluk. Ik ben single gebleven tot ik 62 was. Geen bewuste keuze, zo is het gegaan. Ik ben nooit op zoek geweest. Ik had er vertrouwen in dat ik ooit een partner en zielsverwant zou tegenkomen, iemand die vergelijkbaar in het leven zou staan en met wie ik samen engagementen zou kunnen aangaan. Marc is dat allemaal.

Een tweede groot geluk is dat de kinderen van Marc mij vanaf dag één een plek hebben gegeven in hun leven. Ze waren blij voor hun papa dat ik er was. En ik ben blij dat ik de plusmama van Lotte, Silke en Toon mag zijn, en de plusoma van Milo, Anouk, Casper, Alexander en Maxine. Even was ik plusplusoma, dan weer niet. Liefde kent veel hindernissen. En wie weet wat de toekomst nog brengt."

### Dochter van een mijnwerkersgezin

"Een groot verdriet is het overlijden van mijn moeder. Zij stierf in juli 2019. Ze werd 96 jaar. Ik kom uit een mijnwerkersgezin. Ik ben de oudste van zes. We hebben ongeveer twee jaar thuis voor haar gezorgd. De laatste tien maanden verbleef ze in een woonzorgcentrum. Haar zien aftakelen, was lastig. De buitenwereld zei haar 'Jij gaat 100 jaar worden.' Maar dat hoefde niet. Haar man, mijn vader, is heel vroeg gestorven. Een ongeval in de mijn. Ik was toen 11 jaar. Mijn moeder was zwanger van mijn jongste zus. Iedereen deed zijn best om te doen alsof er niets gebeurd was.

Voortdoen was de boodschap. Geen tijd om te rouwen. Pas later kwam het besef.

"HET GEVOEL DAT  
MARC NIETS KAN  
OVERKOMEN, IS ER  
NIET MEER."

Mijn moeder heeft het goed gedaan. Ze is altijd alleen gebleven. Wij hebben kunnen studeren dankzij het Fonds voor Wezen van Arbeidsslachtoffers. Ik ging op internaat. Ik zat op de normaalschool en werd onderwijzeres. Daarna studeerde ik pedagogie aan de universiteit in Leuven. De nonnen van de normaalschool stimuleerden me daartoe. Ik ben altijd aangesproken geweest door mensen die in mij geloofden. Meer dan ik in mezelf geloofde. Toch was ik af en toe dapper, achteraf bekeken. Zo koos ik als student pedagogie om stage te doen in de grootstad Brussel, in de Agglomeratieraad voor de Nederlandstalige Brusselse Jeugd. Na vijf jaar in het jeugdwerk, vroegen ze mij of ik praktijklector zou worden in de Sociale school van Heverlee. Ik heb daar 32 jaar gewerkt waarvan zeven jaar als directeur, tot aan mijn pensioen in 2008."





"DAT MARC EN IK ELKAAR IN ONZE DERDE LEVENSFASE GEVONDEN HEBBEN, IS EEN GROOT GELUK. DAT DE KINDEREN VAN MARC MIJ VANAF DAG ÉÉN EEN PLEK HEBBEN GEGEVEN IN HUN LEVEN, EEN TWEDE GROOT GELUK. GELUK DAT OMSLOEG IN VERDRIET, TOEN MARC DE DIAGNOSE KANKER KREEG."

"OKRA WON DE EUROPESE PRIJS VOOR BURGERSOLIDARITEIT VOOR DE VOLGEHOUDEN INZET TIJDENS DE CORONACRISIS. IK BEN DAAR HEEL TROTS OP."

## >> De zorg om Marc

"Mijn grootste verdriet nu is de ziekte van Marc. Het heeft ons overvallen. Marc heeft longkanker. Hij kreeg een zware chemokuur en bestralingen. De behandeling sloeg gelukkig aan. Nu krijgt hij immuuntherapie tegen mogelijk herval. Marc heeft veel 'courage'. Maar helemaal gerust zijn we niet. Ik heb zelf borstkanker gehad twintig jaar geleden. De ongerustheid blijft.

Ik ben een zorgzaam type. Ik moet erover waken niet té zorgend te zijn. Marc is blij met de ondersteuning, maar wil de regie over zijn leven in handen houden. Geen betutteling. Hij heeft gelijk. Hij blijft ook zijn engagementen opnemen. Zo is en blijft hij voorzitter van het

Wereldcafé in Leuven. Ook ik ben mijn taak als algemeen voorzitter van OKRA zo goed mogelijk blijven doen. De uitdagingen waar OKRA voor staat, zijn niet klein. We zijn bezig aan een grondige herstructurering en er was corona. Je had ons online moeten zien. Marc vanuit zijn zetel, ik vanachter mijn bureau. Een zieke en een mantelzorger in lockdown. Het digitaal vergaderen gaf ons wat afleiding. Tegelijk misten we het persoonlijk contact. Marc is sterk en moedig. Ik hoop uit de grond van mijn hart dat hij het haalt en dat we nog veel gelukkige jaren samen kunnen beleven. Maar het gevoel dat niets hem kan overkomen, is er niet meer. Marc komt ook uit een gezin met zes kinderen, drie zonen en drie dochters. Zijn

vader en zijn twee broers zijn vroeg gestorven. Dat speelt in zijn hoofd. Ik denk zelf nog altijd dat ik minstens 90 jaar word. Mijn moeder woonde tot haar 94 jaar heel zelfstandig. Toen wij hier kwamen wonen, kozen we voor een toegankelijk appartement. Ik ben niet bang om oud te worden, wel voor het afzien. Al zijn er nu meer middelen om pijn te vermijden. Maar mijn kijk op samen oud worden kreeg een ferme deuk."

## Twijfelend geloof

"Geloven en naar de mis gaan heb ik achtergelaten toen ik in Leuven ging studeren. Zoals heel veel van mijn leeftijdsgenoten. Marc heeft mij opnieuw op dat spoor gezet. Hij noemt zichzelf gelovig. Hij gelooft heel expliciet in God, maar in God als universele liefde. God als de vriendschap, de solidariteit, de oneindige kracht die ons draagt. Die universele kracht, liefde en solidariteit spreken mij aan. Maar dat God



noemen, daar ben ik niet helemaal in mee. Ik voel mij een twijfelende gelovige. Marc is er wel in geslaagd mij regelmatig te laten meegaan naar de misviering in de Sint-Geertrui-abdij hier vlakbij. Die abdijkerk is mooi. Er zingt een heel goed koor. Er speelt een professionele orgelist en er zijn enkele voorgangers die inspirerend zijn in hun homilie. Er zijn heel wat activiteiten en feesten die verbindend werken. Er is veel betrokkenheid op de samenleving. En dat spreekt me wel aan. Het is voor die gemeenschapsvorming en solidariteit dat ik deelneem.”

### Het lief en leed van OKRA

“Tien jaar geleden sprak toenmalig directeur Jan Vandecasteele me aan om algemeen voorzitter van OKRA te worden. Ik vroeg bedenktijd. Ik was voorzitter van Groep Intro en geëngageerd in het Wereldcafé in Leuven. Bovendien kende ik OKRA niet. Ik dacht aan koffietafels en aan ouderen die een kaartje leggen. Willy Peirens legde me uit dat OKRA een vereniging is met een groot engagement, die de belangen van de senioren behartigt, en die heel veel mensen de kans geeft hun kwaliteiten in te zetten. Mijn man Marc haalde me over de streep. Hij zei *‘als mensen je dat vragen, is dat omdat ze in jou geloven. Als je dan geen goede reden hebt om nee te zeggen, dan moet je ja zeggen’*. Zo ben ik in maart 2012 algemeen voorzitter van OKRA geworden.

Binnen OKRA heb ik veel lief en leed meegemaakt. Ik heb heel veel deugd gehad aan de vriendschap. Op het algemeen niveau gaat het om een beperkte groep. En uiteraard verschilden we ook eens van mening, zeker als er belangrijke beslissingen moesten worden genomen, maar de samenwerking was heel prettig en de sfeer van vriendschap, waardering en genegenheid altijd groot.

Een fantastisch mooi moment was op 1 oktober 2016, toen 500 OKRA-leden de WakaWaka dansten in de stationshal van Antwerpen Centraal om aandacht te vragen voor sociale bescherming van alle ouderen. Het unieke was dat op hetzelfde moment onze partnerorganisatie in Bangladesh dezelfde WakaWaka danste. Internationale verbondenheid rond hetzelfde doel, een leefbaar pensioen en betaalbare kwalitatieve zorg. Verbinding, dynamiek, belangenbehartiging, alles waar OKRA voor staat, kwam daar naar voor.

Een ander groot moment voor mij, was de visitatie van de overheid aan OKRA. OKRA haalt haar geld vooral uit lidgeld en uit overheidssteun. Bij de visitatie kregen we een grote onderscheiding. Ik ben ook trots op de Europese prijs voor burgersolidariteit ‘Het maatschappelijk midden-



veld tegen Covid-19’ die we begin dit jaar mochten ontvangen. En dat Socius in opdracht van minister van Cultuur Jan Jambon tien goede praktijkvoorbeelden uit de coronatijd selecteerde, waaronder OKRA. Het mag gezegd, OKRA bleef heel erg actief tijdens deze crisis. We bleven sterk in verbinding met onze leden via allerlei alternatieve contactvormen zoals dorpelgesprekken, we waren elke dag op TV en in beweging met Saartje, we leerden onze vrijwilligers online te vergaderen en zaten als belangenbehartiger mee aan de overheidstafel, om advies te geven rond de coronamaatregelen.”

### Nieuwe dynamiek

“Wie zichzelf wil blijven, moet voortdurend veranderen. Intussen zijn heel veel OKRA-trefpunten weer normaal opgestart, rekening houdend met huidige maatregelen. OKRA algemeen werkt aan een toekomstplan en de implementatie ervan. Met als uiteindelijk doel, samen OKRA verder te laten groeien als grote, eigentijdse seniorenorganisatie die de jongere generaties blijft aanspreken en die de zorg om de oudste leeftijdsgroep nog beter garandeert. OKRA staat voor de uitdaging verbindend te zijn in een samenleving die individualistisch is, en meer dan ooit op te komen voor de rechten van ouderen.”

“Wat ik als vrijwilliger heb gedaan, heb ik met plezier gedaan. Het heeft mijn leven veel rijker gemaakt. Na de Chiro, de VKSJ en het voorzitterschap van de Agglomeratieraad van de Nederlandstalige Brusselse jeugd, van CLG Leuven, van Groep Intro, van het Wereldcafé ad interim en van OKRA algemeen, is het goed geweest. Ik blik heel tevreden terug, maar nu is het tijd voor een adempauze. Tijd vooral voor mijn man, Marc, en voor onze kinderen en kleinkinderen.”



# 10 jaar DAGELIJKSE KOST

RECEPTEN: JEROEN MEUS // Foto's: HERMAN VAN HOEY / VERNE

Jeroen Meus staat al tien jaar dagelijks in de keuken van Dagelijkse kost. Zijn enthousiasme en passie voor koken deelt hij met plezier in dit boek: 10 jaar Dagelijkse kost. 250 recepten, niet eerder in boekvorm verschenen: vis, vlees, vegetarisch en zoets – voor elk wat wils. Met dit boek zet u het hele jaar door gegarandeerd heerlijke verse kost op tafel. Een heerlijk cadeau voor onder de kerstboom!



**10 jaar dagelijkse kost.** Een uniek kookboek met 250 niet eerder gepubliceerde recepten, Jeroen Meus, Uitgeverij Manteau, 39.99 euro.  
> Win een exemplaar zie pag. 55.



## RODE POON, GEVULDE PUNTPAPRIKA EN SALSA VERDE

### INGREDIËNTEN

½ bloemkool	gedroogde tijm
½ sjalot	4 filets van rode poon
1 teentje knoflook	10 g basilicumblaadjes
75 g walnoten	10 g platte peterselie
4 el ricotta	10 g kappertjes
4 tl mosterd	10 g kleine augurken
sap van ¾ citroen	1 bos rucola
2 puntpaprika's	olijfolie en boter
50 g panko	peper en zout

### WERKWIJZE

Snijd de bloemkool in roosjes en kook ze gaar in licht gezouten water. Spoel de gare bloemkool onder koud stromend water en laat uitlekken.

Snipper de sjalot en de knoflook fijn. Stoof ze in een scheutje olijfolie. Doe de walnoten in de hakmolen en mix fijn. Doe er de gegaarde sjalot en knoflook bij. Mix opnieuw. Schep de ricotta in een mengkom, doe er het walnotenmengsel bij en meng. Voeg 2 theelepels mosterd toe. Kruid met peper en zout en giet een derde van het citroensap erbij.

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Bekleed de bakplaat met aluminiumfolie en besprenkel met een scheut olijfolie. Snijd de puntpaprika's in de lengte open; laat het steeltje eraan zitten. Verwijder de zaadlijsten en leg de paprikahelften op de bakplaat. Vul ze met de walnotenricotta. Schik daar de bloemkoolroosjes op. Doe de panko in een kommetje met een scheut olijfolie en wat gedroogde tijm. Meng met de handen en strooi de gekruide panko op de gevulde paprika's. Bak 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Kruid de rode poon met peper en zout en bak de vis in een klontje boter met een scheut olijfolie eerst op de velkant; druk de filets even aan met een spatel, zodat ze niet oprullen. Draai om en bak ook de andere kant.

Doe de blaadjes basilicum en peterselie in de hakmolen. Voeg de kappertjes, de augurken en 2 theelepels mosterd toe. Giet er 2,5 deciliter fijne olijfolie en de rest van het citroensap bij. Mix tot een salsa met fijne stukjes. Kruid de saus met peper en zout. Voeg wat extra olijfolie toe als de saus te dik is.

Leg een puntpaprika op elk bord. Serveer met een krokant gebakken stukje vis en rucola. Werk af met de salsa verde.



## SPINAZIEKROKET MET TOMATENS AUS

### INGREDIËNTEN

1 kg verse spinazie
80 g boter + extra
2 teentjes knoflook
4 blaadjes gelatine
200 g bloem
4 dl melk
150 g manchego
sap van ¼ citroen
1 ui
harissa
40 g tomatenpuree
1 takje rozemarijn
tijm en laurier
400 g tomatenblokjes (blik)
2 dl witte wijn
4 eiwitten
100 g paneermeel
olijfolie en archideolie
paprika- en komijnpoeder
nootmuskaat
peper en zout

### WERKWIJZE

Maak de spinazie schoon. Snipper 1 teentje knoflook fijn en plet met een mes. Stoof de spinazie met de knoflookpulp in een klont boter. Kruid met flink wat peper, zout en nootmuskaat. Doe de spinazie in een vergiet en duw er zo veel mogelijk vocht uit.

Week de blaadjes gelatine in koud water. Maak een roux van 80 gram boter en 100 gram bloem. Voeg de melk toe en roer tot een gladde, gebonden saus. Rasp de manchego bij de saus en laat smelten. Knijp de gelatine uit en doe bij de saus. Laat de saus afkoelen.

Hak de spinazie fijn. Doe hem in een schone keukenhanddoek en wring er zo veel mogelijk vocht uit. Meng de spinazie dan met de kaassaus. Breng op smaak met peper, zout, nootmuskaat en citroensap. Vet een schaal in met olijfolie en leg er een vel plasticfolie in. Doe de kaassaus met spinazie in de schaal. Leg er een vel plasticfolie op en druk aan. Laat de vulling opstijven in de koelkast.

Snipper de ui en stoof in een scheut olijfolie. Snipper het tweede teentje knoflook en plet met een mes; stoof mee met de ui. Doe er een toef harissa, een snuif paprikapoeder en een snuif komijnpoeder bij. Doe er dan de tomatenpuree bij en laat even meebakken. Maak een bouquet garni van de rozemarijn, tijm en laurier en leg het in de saus. Giet er de tomatenblokjes bij en doe een scheutje water bij de saus. Voeg er de witte wijn aan toe en kruid met zout. Laat op een zacht vuur pruttelen.

Haal het bouquet garni uit de saus. Mix met de staafmixer en giet door een zeef.

Klop de eiwitten los met een scheutje arachideolie, peper en zout. Doe 100 gram bloem en het paneermeel in aparte schaaltes. Haal de kroketvulling uit de schaal en snijd in blokjes. Rol er balletjes van. Haal de balletjes eerst door de bloem, dan door het eiwit en ten slotte door het paneermeel. Verwarm de friteuse tot 180 °C en bak de kroketten goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Maak een spiegel van tomatensaus op een bord en leg er de spinaziekrokets op.





## PROFITEROLES MET FRAMBOZENCOULIS, IJS EN WITTE CHOCOLADE

### INGREDIËNTEN

100 g boter	4 el suikerstroop
1 vanillestokje	sap van ½ limoen
180 g	vanille-ijs
patisseriebloem	100 g verse
5 eieren	frambozen
300 g frambozen	2 el poedersuiker
(diepgevroren	witte chocolade
of vers)	zout

### WERKWIJZE

Verwarm 2 deciliter water. Voeg er de boter aan toe. Snijd het vanillestokje overlans doormidden en schraap de zaadjes eruit. Doe ze samen met de lege peul in de pot. Laat de boter smelten, meng met de garde en verwijder de peul. Giet dan de bloem erbij. Zet het vuur laag en meng met de garde. Roer met een houten lepel of spatel tot je een stevig deeg hebt dat voldoende droog is.

Neem de pot van het vuur en voeg een voor een de eieren toe. Meng telkens krachtig tot elk ei is opgenomen. Voeg een snuifje zout toe, meng goed en vul de spuitzak met het soezenbeslag.

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Bedek een ovenplaat met een vel bakpapier of een bakmat. Knip het puntje van de spuitzak en spuit kleine, egale toefjes beslag op de bakplaat. Laat voldoende ruimte tussen de porties beslag, want het volume zal tijdens het bakken verdubbelen. Maak een vinger nat en druk de puntige topjes van de toefjes vlak. Bak de soesjes goudbruin gedurende 25 minuten en laat ze dan afkoelen.

Doe 300 g frambozen in een pot op een matig vuur. Voeg wat suikerstroop toe en laat het fruit 15 minuten koken. Proef en voeg naar smaak een scheutje limoensap toe. Zeef het gekookte fruit. Roer met de bolle zijde van een lepel tot er enkel droge pulp in de zeef achterblijft en laat de rode coulis afkoelen.

Lepel porties frambozencoulis op de borden. Snijd de soezen met een gekarteld mes in twee helften; reken ongeveer 3 soezen per persoon. Plaats de onderste helften op de borden. Lepel op elke halve soes een kleine bol vanille-ijs en plaats de 'dekseltjes' erop. Bepoeder ze met een beetje poedersuiker. Verdeel verse frambozen over de borden en werk het dessert af met geraspte witte chocolade.



## LIMOEN TIRAMISUTAART MET AARDBEIEN

### INGREDIËNTEN

200 g lange vingers  
100 g boter + extra  
200 g zandkoekjes  
4 blaadjes gelatine  
3 eieren  
150 g kristalsuiker  
sap van 3 limoenen  
500 g mascarpone room  
1 bakje aardbeien  
40 g poedersuiker

### WERKWIJZE

Laat de boter smelten op een zacht vuur. Doe de zandkoekjes in de blender en hak ze fijn. Voeg de gesmolten boter toe aan de gemalen koekjes en meng. Bedek de bodem van een springvorm met een rond vel bakpapier. Vet de springvorm in met wat boter. Schep de gemalen zandkoekjes met boter in het bakblik, verdeel het goed en druk aan.

Snij de lange vingers in tweeën. Zet de lange vingers rechtop met de gesuikerde kant naar buiten in de koekjesbodem. Zet de taartvorm in de koelkast om op te stijven.

Week de gelatineblaadjes 10 minuten in koud water. Splits de eieren. Klop de dooiers met 100 gram suiker tot een ruban. Voeg de mascarpone toe aan de ruban en laat de keukenmachine even verder draaien. Doe het limoensap in een steelpannetje. Voeg 50 gram suiker toe en laat smelten op een zacht vuur. Giet de limoenstroop langzaam bij het mascarpone mengsel in de keukenmachine en laat verder draaien. Giet een scheutje room in het steelpannetje van de limoenstroop en zet op een zacht vuurtje. Roer er de uitgeknepen gelatineblaadjes door tot ze volledig zijn opgelost. Voeg het roommengsel toe aan de rest van de vulling en meng goed. Klop de eiwitten stijf en spatel ze door het beslag.

Haal de taartbodem uit de koelkast en schep de vulling in de springvorm. Verdeel het mengsel gelijkmatig en strijk het oppervlak glad. Laat de taart minstens 3 uur opstijven in de koelkast.

Verwijder de kroontjes van de aardbeien en snijd ze in vieren of in plakjes. Verdeel ze nonchalant over de opgesteven taart. Werk af met de poedersuiker.



WEEKENDJE WEG IN

## GENT

betekent keuzes maken

Tekst AN CANDAELE // Foto's AN CANDAELE

**Een stad bezoeken betekent keuzes maken. Zo ook in Gent, onze bestemming voor een weekendje weg. We willen het Lam Gods bekijken met *augmented reality*bril en het nieuwe Gents UniversiteitsMuseum komt ook op het programma. Met de vele vegetarische restaurantjes in Gent zitten we ook voor het eten helemaal goed.**

**D**e gids troont ons mee naar een selectie uit de historische rijkdom die hier op wandelafstand overvloedig aanwezig is. Torens, bruggen, markten, hallen, het Gravensteen, kerken en kathedralen, leien, het kanon de Dulle Griet, het standbeeld van Jacob van Artevelde, ... ze hebben allemaal hun verhaal. En gevels geven met iemand die je blik erop richt hun geheimen prijs. We horen over vrije schippers – die Gent mochten binnenvaren met hun goederen- en onvrije collega's die hun waren aan de stadsgrens moesten overladen. Elk hadden ze hun huis aan de koren-

lei dat het oudste deel van de stad is. De pakhuizen herinneren aan de tijd van het graanstapelrecht.

### Bootjes en neuzekes

Waterwegen – met Schelde en Leie op kop - hebben de stad groot gemaakt, vandaag is het er gezellig toeven op terrasjes of kademuren. En op het water kan je bootjevaren. Wij lappen het “hop on & hop off”-principe aan onze sandalen en blijven de hele rondrit zitten. De stuurman geeft ons geen ongelijk: het is zalig op het water op een zonnige dag. Intussen zie je anderhalf uur lang een

andere kant van de stad zonder je te vermoeien. Een eigen kano of bootje te water laten is toegelaten. Het is dan ook behoorlijk druk op het water.

Terug aan land lopen we door het graffitistraatje en kunnen we op de groentemarkt het kraampje van ‘neuzekes’ of cuberdons niet weerstaan. De specialiteit van Gent leidde enkele jaren geleden tot een aanslepende oorlog tussen twee concurrerende kramen. Dat lijkt nu opgelost en de neuzekes zijn een zoete streling voor de tong.





**VAREN**  
OP HET WATER

NIEUWE EN OUDE GEBOUWEN  
**ONTDEKKEN**

BIER **PROEVEN**

KUNST EN GEVELS  
**BEWONDEREN**

**ETEN**  
IN VEGGIE-RESTAURANTS

...

## Ernie er zit een banaan in mijn bier

Veel geschiedenis in Gent, maar het is ook een moderne stad waar gebouwd (bijvoorbeeld de ultramoderne Krookbibliotheek) en gerestaureerd wordt en waar oude sites nieuwe bestemmingen krijgen. Dat is ook het geval met de Oude Dokken waar een nieuw stadsdeel in ontwikkeling is. Er werden appartementen opgetrokken en nieuwe bruggen voor voetgangers, fietsers en autoverkeer zorgen voor de aansluiting op de binnenstad. Winkels namen hun intrek op de site, wij gaan een biertje proeven in Hal 16. In wat een transformatorhal van Acec was, huist nu microbrouwerij Dok Brewing Company. Het industriële pand maakt deel uit van de charme.



## De Gentse neuzekes zijn een zoete streling voor de tong.

We worden ontvangen door Arthur, zoon van een van de initiatiefnemers van de zaak. Aan de toog staan 30 (!) tapkransen om het bier vers van het vat of de tank te serveren.

Huisgemaakte biertjes, maar ook andere speciale biertjes uit binnen- en buitenland zijn hier te krijgen, naast enkele gekende bieren. Er is ook alcoholvrij bier, kombucha, een cider en een cocktail op basis van bier. Een brouwcafé dat een ommetje waard is. "We brouwen nooit twee keer hetzelfde", vertelt de jonge brouwer. "Als de tank leeg is, is dat bier niet meer te krijgen." Zo ontdek je telkens nieuwe bieren. Experimenteren houdt het brouwen uitdagend. Van blond tot donker, bitter en zoet, mouchtig of hoppig,... de variaties zijn eindeloos. Op de kaart prijken vreemde namen. Om voor al die nieuwe bieren een naam te verzinnen mag het personeel telkens ideeën spuien. Op vijf minuten wordt de knoop doorgehakt. Daar kan een topper uit voortkomen of iets bizars, maar origineel is het zeker. 'Ernie er zit een banaan in mijn bier' of 'Amadeo zat erbij en keek ernaar' bijvoorbeeld.



## STILTE IN DE STAD

**Wil je wel eens weg van de drukte van de stad? Gent bracht enkele groene luwteplekken in kaart. Achter een muur of poort, in een Scheldebocht, op de plek van een voormalig beluik, in een kloostertuin of parkje is het soms verrassend rustig met de stad zo dichtbij.**

Wij stappen binnen in de tuin van de Sint-Pietersabdij. In dit groene rustpunt, waar ooit monniken kwamen bidden, studeren nu tijdens de zomermaanden studenten. Op de helling naar de Schelde verbouwden de monniken druiven en ook nu nog staan er wijnranken. Het is ook een fijne picknickplek.

De site van de Sint-Baafsabdij is in de 7de eeuw gesticht door Amandus van Gent om de inwoners van Ganda te bekeren. Nu rest er een poëtische ruïne. De abdij is van april tot november op bepaalde dagen open. Gratis bezoek.

De Gentbrugse Meersen liggen een beetje buiten het centrum. In het parken natuurgebied van 240 hectare mag je van de paden afwijken. De bewegwijzerde wandelroutes zijn toegankelijk met rolstoel of kinderwagen. Niet groen, niet op het overzicht van de toeristische dienst en niet door ons uitgetest: De Stiltekamer van BlinkOut in de Vlaanderenstraat. Gratis toegankelijk elke weekdag van 10u tot 18u.



## VEGGIEHOOFDSTAD

**Als vegetariër is het vaak zoeken naar een restaurant waar ze iets anders te bieden hebben dan salade met warm geitenkaasje of vegetarische spaghetti. Niet zo in Gent, dat is een waar veggieparadijs. Fijn voor vegetariërs en de gelegenheid bij uitstek voor vleeseters om te ontdekken hoe smaakvol dat kan zijn.**

In Gent zijn naar het schijnt verhoudingsgewijs meer vegetarische restaurants dan in Parijs of Londen, ze noemen zichzelf dan ook met trots veggiehoofdstad. We testten er twee, allebei aanraders.

Op de site van de oude dokken openden de tweelingzussen Johanna en Yassin Pycke in 2019 'Amour'. Zij zijn ook de bezielers van de 'Pycke Zot', maar in Amour gaan ze voor vegetarisch. Van het buffet van koude en warme gerechten, mooi gepresenteerd en lekker bereid en gekruid, schep je als lunch zoveel in je bord als je maag belieft voor 16 euro. Er staat ook één gerecht met vlees tussen. Het buffet wisselt volgens de seizoenen, aanbod en inspiratie van de koks. Ook het stemmige loftinterieur mag er zijn.

'Epiphany's kitchen' is een ronduit heerlijke eetplek. Iets duurder, maar heel sfeerful, lekker en verrassend. 'Een gezonde en guitige keuken met groenten in de hoofdrol', omschrijft de uitbaatster het zelf. De basisgerechten zijn vegan (ook vrij van zuivel) maar liefhebbers kunnen een stukje vlees, vis of kaas bestellen. Maar waarom zou je als er zoveel ander lekkers is? De keuken is glutenvrij en de pizzabodems zijn gemaakt van yuccawortel in plaats van bloem. Epiphany Vanderhaegen, bezielster van het restaurant en dochter van modeontwerpster Kaat Tilley, gaf het unieke interieur helemaal zelf vorm. De kroonluchters zijn een erfenis van haar moeder. Ook voor tal van diëten ben je hier aan het goeie adres.

## Van Eyck door een bijzondere bril

In de Sint-Baafskathedraal opende in het voorjaar het nieuwe bezoekerscentrum rond het befaamde Lam Gods. We zetten de augmented realitybril op. Die legt een 3D-laag over de werkelijkheid. Wij zien de bouw van de kathedraal voor onze ogen evolueren, maken kennis met de opdrachtgevers voor het Lam Gods en kijken binnen in het atelier van Van Eyck. De bril laat je ook inzoomen op enkele personages op het schilderij en op details. Het moet een raar gezicht zijn voor wie ons ziet turen naar iets wat er in de werkelijkheid niet is, maar wél een leuke manier om een museum te bezoeken. Hoogtepunt van de tour is uiteraard het schilderij zelf van de broers Van Eyck. Het woelige wedervaren van de panelen doorheen de geschiedenis - beeldenstormers, verkoop, panelen doormidden gezaagd, oorlog, diefstal... - maakt het een waar wonder dat het werk nog bestaat. De jarenlange restauratie herstelde het in zijn volle glorie. Die kleuren en dat licht: prachtig!



Het mysterie rond de diefstal van het paneel 'de rechtvaardige rechters', de grootste kunstroof ooit, raakt maar niet opgelost. En dus blijven de verhalen en hypothesen opduiken. Wie nog meer Van Eyck wil, kan de Van Eyck wandeling doen in de stad. 's Avonds pikken we een stukje van de lichtwandeling mee. Straten, pleinen en gebouwen worden dan op een artistieke manier belicht. Een wandeling van 5 kilometer voert je langs de mooiste lichtkunstplekjes. Klokslag middernacht maakt het kunstige sfeerlicht plaats voor de 'gewone' verlichting.

## Orde in de chaos is mensenwerk

Het Gents Universitair Museum GUM is een splinternieuw museum in de plantentuin. We zijn er langer zoet dan gepland omdat het ongemeen interessant is. De tentoonstelling is opgedeeld in thema's over de grenzen van wetenschapsgebieden heen. Vanuit die thema's - chaos, kennis, meten, twijfel, verbeelding, model en netwerk - wordt met voorwerpen, filmfragmenten, interviews en geschreven informatie verteld waar wetenschap om draait en wat de uitdagingen zijn. Dat daagt ook je eigen denken en kijk op de wereld uit.

Wetenschap zoekt verbanden en patronen, brengt dingen bijeen in categorieën. Orde scheppen in de chaos maakt het leven behapbaar.



Win een  
overnachting in Gent

**Visit Gent** schenkt een overnachting met ontbijt voor twee personen in een hotel in de stad.

**Kijk op pag. 55.**

We hebben orde nodig om met chaos om te gaan. Maar we mogen niet vergeten dat de werkelijkheid zelf chaos is en de ordening geen natuurlijke wetmatigheid maar mensenwerk. Het kan dus met de tijd en met nieuwe inzichten nodig zijn om bepaalde categorieën los te laten of anders af te bakenen. Ik moet denken aan de opdeling in mannen en vrouwen, in hetero en homo en hoe steeds meer mensen daar niet in blijken te passen. En hoe moeilijk we het daar soms mee hebben, terwijl het dus maar zelfgemaakte opdelingen zijn.

Bij het buitenkomen lopen we tot aan de serres met de (sub)tropische planten en dan is het tijd voor lichaamsbeweging én een frisse neus. Fietsen naar de Gentbrugse Meersen, een groengebied aan de rand van de stad, is een mooie afsluiter.

**Meer info: [visitgent.be](http://visitgent.be)**

[visitgent.be/citycard](http://visitgent.be/citycard): De citycard geeft gratis toegang tot alle Gentse bezienswaardigheden, monumenten en musea. Ook gratis gebruik van tram, bus en fiets.



## GEZELLIG WINTEREN IN VAYAMUNDO

Tijdens de eerste maanden van het nieuwe jaar is het in de Ardennen of aan zee heerlijk genieten van de rust en de natuur in haar winterslaap.

Vanaf 24 januari 2022 geniet je in Vayamundo **Houffalize** van maar liefst **20% korting** bij reservatie vanaf 5 nachten tijdens alle midweken in het laagseizoen in hotelformule.\*

In Vayamundo **Oostende** profiteer je in 2022 van **3+1 promo** in het laagseizoen op de huurformule én **10% vroegboekorting**.\*

\*Aanbiedingen onder voorwaarden.



Vayamundo **Houffalize** | Ol Fosse d'Outh 1, 6660 Houffalize  
Vayamundo **Oostende** | Zeedijk 290 - 330, 8400 Oostende  
Vayamundo **Quillan** | Domaine de l'Espinet, 11500 Quillan

[www.vayamundo.eu](http://www.vayamundo.eu)

**vayamundo**  
holiday clubs

# OKRA EN INTERSOC SLAAN DE HANDEN IN ELKAAR VOOR EEN **STERK** OKRA-REISAANBOD

In deze tijd denken vele OKRA-leden aan de vakantieplannen voor volgend jaar. Reizen doet ons dan ook goed. We zijn gelukkiger, gezonder, meer ontspannen, energieker en tevredener wanneer we reizen dan wanneer we gewoon thuisblijven. Na de voorbije maanden vol corona impact, is de vakantiekriegel alleen maar groter geworden!







Vele duizenden OKRA-leden bladerden in deze periode doorheen het OKRA-reisaanbod dat ze ontvingen via hun OKRA-regio, of konden terugvinden op de website. Wie dit jaar doorheen de OKRA-reisbrochure zal bladeren of de website zal bezoeken, zal verrast zijn! Het OKRA-reisaanbod is dit jaar rijker dan ooit tevoren!

Voortaan bundelen we de Okrareizen in 1 pakket, over de grenzen van regio's en provincies heen. Zo kan je jezelf verliezen in meer dan 120 bestemmingen! Van cultuurreizen tot sportievere fietsvakanties. Van busreizen tot vliegtuigreizen. Van bestemmingen dichtbij tot veraf. In dit ruime aanbod zal iedereen zijn of haar gading vinden.

**VAN BESTEMMINGEN  
DICHTBIJ TOT VERAF.  
IN DIT RUIME AANBOD  
ZAL IEDEREEN ZIJN  
OF HAAR GADING  
VINDEN.**

Dit nagelnieuwe reisaanbod voor 2022 is een primeur. Het is het eerste resultaat van de samenwerking tussen OKRA en INTERSOC. OKRA en INTERSOC slaan de handen in elkaar om voor elke 55-plusser in Vlaanderen een bijzonder sterk OKRA-reisaanbod te lanceren.

Jij als vakantiedelnemer kan blijven intekenen op de bijzonder kwalitatieve reizen van OKRA. Reizen met OKRA staat voor groepsreizen met leeftijdsgenoten, met vertrouwde reisbegeleiders, goede omkadering en vertoeven in de warme OKRA-sfeer, mee uitgewerkt door de OKRA-werkgroepen reizen. INTERSOC staat voortaan in voor de financiële, administratieve en technische opvolging en valt hierbij terug op haar jarenlange ervaring als kwalitatieve reisorganisator. OKRA en INTERSOC versterken elkaar en de OKRA-reiziger kan de vruchten plukken van deze mooie samenwerking!

Wie de afgelopen jaren reeds deelnam aan een OKRAREIS zal eerstdaags de brochure ontvangen. Wie nog niet kon proeven van het veelzijdige en kwalitatieve reisaanbod van OKRA kan steeds het aanbod vinden op de website [www.okrareizen.be](http://www.okrareizen.be) of een brochure afhalen in je OKRA-trefpunt.

Zoals we bij OKRA zeggen

*Wees welkom  
op de OKRAREIZEN!*

**Start online boekingen**  
Okrareizen op  
[www.okrareizen.be](http://www.okrareizen.be)  
**15 december 2021**  
om 8u30

Vanaf 13u op **15 december 2021** starten ook de **telefonische boekingen** via het nummer **02 616 15 17**

**Aanbod online**  
beschikbaar vanaf  
**6 december** op  
[www.okrareizen.be](http://www.okrareizen.be)

In de week van **6 december** ontvang je de **brochure** wanneer je de voorbije jaren mee op reis bent geweest met OKRA.

Geen brochure ontvangen? Contacteer dan je Okra-trefpunt.



# #BUTTERFLY EFFECT

TOGETHER,  
WE MAKE  
CHANGE HAPPEN

De beweging voor volksgezondheid GK uit Bangladesh heeft meer dan duizend community health workers in dienst. Vooral plattelandsvrouwen met een stevige opleiding. Ze verlenen gezondheidszorg tot in de verste uithoeken van het land en zijn elk verantwoordelijk voor zo'n vijf- tot zesduizend mensen. Babli Akhter is één van hen.

'Een goede *community health worker* doet haar job met overgave. De zorgzame houding moet bij je ingebakken zijn. Ik volgde eens een zwangere vrouw op. Zij was in de steek gelaten door haar echtgenoot. Ik bleef tijdens en na de bevalling in de kliniek aan haar zijde. Vandaag hebben we nog regelmatig contact. Het belangrijkste is dat de mensen je ver-

trouwen. In een bepaald dorp ben ik geliefd door enkele oudere mensen. Toen een oudere man een probleem had, stond hij plots aan mijn kantoor in de kliniek. Ik kende hem niet maar anderen hadden hem gezegd dat ik hem zou helpen.'

## Ken jij het butterfly-effect?

Het toont aan hoe één vlinder, op één plek in de wereld, met één vleugelslag een ketting van weersveranderingen in gang kan zetten, met een tornado in een ander continent tot gevolg. Babli Akhter zorgt voor een butterfly-effect in

haar gemeenschap. Ook Babli's gezondheidsorganisatie GK, veroorzaakt een storm. Door jaarlijks honderden vrouwen op te leiden, krijgen **duizenden** zorgen en advies. De ziekteverzekering van GK maakt

medische kosten betaalbaar voor meer dan een **miljoen** mensen. Bij de overheid dwingt GK sociale bescherming af, voor **iedereen**. **Met een financiële gift aan WSM kan jij dat butterfly-effect versterken.**

#TogetherWeMakeChangeHappen #ButterflyEffect



Je gift is welkom op de giftenrekening van WSM: BE41 8900 1404 3510  
BIC VDSPBE91. Dit kan ook online via [www.acties.wsm.be](http://www.acties.wsm.be).  
Een gift vanaf 40 euro, geeft recht op een fiscaal attest voor belastingvermindering. In de mededeling: OKRA-Babli. Hartelijk dank.

**WSM**  
We Social Movements

# VAN BRUSSEL TOT GLASGOW!

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

**Je kon er in de maand november niet aan voorbij. Glasgow was met de klimaatconferentie even het middelpunt van de duurzame wereld. Het was al klimaat dat de klok sloeg – maar die klok staat op vijf voor twaalf, weten we intussen. Logisch dat niet alleen in Glasgow grondig werd nagedacht, ook in ons land woedde een hevige discussie over duurzaamheidsbeslissingen, zowel in het federale als in het Vlaamse Parlement.**

Ja, van Brussel tot Glasgow liep een duurzame rode lijn. Meer zelfs, de Grootouders voor het Klimaat zorgden voor een nieuwe verbinding: zij legden de afstand tussen Brussel en Glasgow deels te voet (!) af. Wie OKRA op Facebook volgt, kon het wel en wee van de OKRA -delegatie volgen.

Met OKRA onderschrijven we de dringende oproep van de Grootouders voor het Klimaat. Want ja, de oproep is ook echt heel dringend. Denk even aan je jongste kleinkind, neefje of nichtje. Wat is zijn of haar leeftijd? Denk nu even aan je eigen leeftijd. Hoe zal de aarde evolueren tegen het moment dat jouw kleinkind, neefje of nichtje, jouw huidige leeftijd bereikt? Dat is



niet meteen een prettig vooruitzicht.

Dus ja, ook OKRA pleit vanzelfsprekend voor dringende actie. Maar we pleiten wel voor gestructureerde en haalbare aanpassingen. Geen losse flodders of paniekvoetbal. Samen met de Grootouders voor het Klimaat willen we stevig wegen op een structureel, doordacht en haalbaar beleid.

Dat is niet nieuw. Duurzaamheid is geen nieuwe bekommernis van OKRA. We legden al een hele weg af: naast het recente OKRA-jaartheme rond duurzaamheid – waar meerdere low impactvrijwilligers opstonden – was er al in 2002 het KBG-jaartheme 'Natuurlijk'. We plantten toen meer dan vijftigduizend (!) bomen in de KBG-bossen.

Duurzaamheid is dan ook een (absoluut terechte) bekommernis van onze achterban. Dat bleek ook toen we ons oor te luisteren legden bij onze OKRA-leden om ons politiek memorandum op te stellen naar aanleiding van de verkiezingen in 2019. Grootouders voor het Klimaat versterken die bekommernis nog door de zorg voor de toekomst van onze kleinkinderen toe te voegen. OKRA is supporter van de Grootouders voor het Klimaat. Samen willen we blijven wegen op het beleid.

Daarom blijven we met OKRA ijveren voor een klimaatwet die ...

- ... alle klimaatengagementen, aangegaan door onze Belgische en regionale overheden, bevestigt en onverwijld uitvoert.
- ... ambitieuze stappenplannen uitwerkt en wel zo dat onze Belgische samenleving in 2050 klimaatneutraal is, zonder andere schadelijke neveneffecten te veroorzaken.
- ... beleid baseert op wetenschappelijke feiten en met medewerking van wetenschappers, gebaseerd is de Duurzame Ontwikkelingsdoelstellingen (SDG's) van de Verenigde Naties.
- ... de participatie van burgers, sociale partners en het maatschappelijk middenveld verankert.
- ... zorgt voor een bijdrage naar (financiële) draagkracht van alle burgers en ondernemingen in de realisatie van deze klimaatdoelstellingen.
- ... specifieke maatregelen voorziet om bij klimaatrampen de burgers en in het bijzonder de zwakkeren (kinderen, zieken, ouderen, mensen in armoede, ...) te helpen.

OKRA, als organisatie met specifieke expertise rond ouderen, is bereid en beschikbaar om aan het Belgische, Vlaamse en Brusselse klimaatbeleid mee te werken.

Voor later deze maand wens ik iedereen een zalige witte kerst. Als die er ooit nog komt, natuurlijk. Zonder ironie of knipoog: ik wens alle OKRA-leden een Zalige Kerst, veel liefde en menselijke warmte – en een schitterend begin van 2022.

Mark



A close-up portrait of a woman with short blonde hair, smiling slightly. She is wearing a black vest over a white collared shirt and a pearl earring. The background shows a window with white frames and a textured wall.

BRIGITTE BALFOORT OVER ETIQUETTE

**“KOOP EEN PERSOONLIJK CADEAU,  
WAARVAN MEN ZIET DAT JE ER MOEITE  
VOOR HEBT GEDAAN”**

*Tekst: SUZANNE ANTONIS // Foto's: VIOLET CORBETT-BROCK*

Feesten: graag, en veel! Maar hoe houden we ons aan de etiquetteregels? Brigitte Balfort specialiseerde zich, na een rijkgevulde carrière als journaliste en royalty watcher, in moderne omgangsvormen. Als etiquette-consultant schreef ze al verschillende boeken en in causerieën toont ze met humor én stijl hoe het vandaag hoort.





**W**e zitten nog steeds in corona-modus, dat vraagt een denkoefening als ik Brigitte ontmoet voor het interview. Een handdruk is nog uit den boze, drie klapzouen ondenkbaar. Dus houden we het op een kleine buiging en een vriendelijk ogend gezicht. Met wederzijdse toestemming leggen we ons mondkapje op tafel. Brigitte: “Onze omgangsvormen zijn sinds de uitbraak van de pandemie grondig veranderd. Het zal een hele uitdaging zijn om ze in post-coronatijd te herdefiniëren. Als royalty watcher groeide mijn belangstelling voor hoe we vandaag omgaan met elkaar. Ik volgde een opleiding bij het instituut *Minding Matters* in Londen. We zien de Britten nog altijd als het voorbeeld voor goede manieren, al zijn heel wat regeltjes achterhaald. Etiquette is vooral eerst denken aan de andere en dan pas aan jezelf. Want wie zich comfortabel voelt, is ook een aangename gast of gesprekspartner.”

### **Met Kerstmis iedereen aan tafel**

Het begint al met het cadeautje: wat moeten we nu weer meenemen voor de gastvrouw of gastheer? We kopen allemaal veel te dure cadeaus, zegt Brigitte. “Geef liever iets persoonlijk, waarvan men ziet dat je er moeite voor hebt gedaan. Een boek van een favoriete auteur laten signeren, een bokaaltje zelfgemaakte confituur, enzovoorts. Het hoeft allemaal niet zo heel veel te kosten. Cadeaubonnen zijn uit den boze, er is niets méér onpersoonlijk dan dat. Voor de maaltijd heeft een attente gastvrouw of -heer vooraf aan de gasten gevraagd of men rekening moet houden met allergieën of een gerecht dat iemand echt niet lust. Kreeg je als genodigde die vraag niet

en moet je noodgedwongen iets op je bord laten liggen, dan mag dat. Als je onopvallend met het eten in de weer blijft, zal niemand iets merken.”

Lastige kinderen aan tafel? “In de eerste plaats moeten de ouders hun kruost tot de orde roepen. Kinderen kunnen nu eenmaal niet lang stilzitten. Geef hen gerust een tablet of speelgoed dat aan tafel niet te erg stoort. Ik ben voor mijn *Etiquettebijbel* ook gaan kijken in Frankrijk. Het is verbazend hoe goedgemanierd kinderen daar aan tafel zitten, van alles proeven en zo een breed smaakpalet ontwikkelen. Onderzoek wees uit dat kinderen in Frankrijk strenger worden opgevoed dan in de Angelsaksische landen.”

### **Een borrel met vrienden en burens**

In onze moderne tijd kijkt niemand er nog van op dat hij of zij een uitnodiging in de mailbox krijgt. Brigitte: “Kan je niet komen, antwoord dan onmiddellijk. Maar eenmaal je bent ingegaan op een uitnodiging, dan is dat onwrikbaar. Uiteraard is de situatie door de pandemie vandaag anders, bijvoorbeeld als je in quarantaine moet. Er is wel een tendens dat genodigden vaak erg lang wachten om hun aanwezigheid te bevestigen. Er moest maar eens iets interessanter komen aanwaaien. Als je als gastvrouw of gastheer op je uitnodiging een datum hebt gezet waarop je het antwoord verwacht, dan mag je de volgende dag de genodigde zeker eraan herinneren dat hij of zij nog iets moet laten weten.” En dan sta je daar, je komt als laatste binnen en je vraagt je af of je alle andere gasten wel persoonlijk moet begroeten. Brigitte: “Zeker, als het gezelschap niet te groot is. Waar we ook steeds >>



>> vaker rekening mee moeten houden, zijn de verschillende culturen. We spreken dan de taal die iedereen begrijpt of lassen vertaalmomenten in. Zondig je ongewild tegen een omgangsregel, dan is het aan de andere om daar geen opmerking over te maken."

### Digitale etiquette

Aan de digitalisering van de maatschappij ontsnapt ook ons sociale verkeer niet. Elk platform heeft haar eigen taal en regels die voortdurend veranderen. Brigitte: "Vandaag is het heel gewoon dat we elkaar informeren via sms of WhatsApp. Een e-mail is officiëler en je gebruikt het als je veel moet uitleggen. Maar een geschreven woord is niet altijd onschuldig. Het kan in verkeerde handen terecht komen en zetten we geadresseerden in de aan-regel of in de cc-regel, dan geven we ook hun e-mail adressen vrij, wat eigen-

lijk niet mag." Wanneer mag je een antwoord op je e-mail verwachten? "E-mail is een uitstelcommunicatiemiddel geworden. De dag nadien antwoorden is geen probleem. Heb je als verzender echter het gevoel dat de bestemming de e-mail niet heeft gelezen, dan mag je zeker een herinnering sturen of even opbellen." Ons digitale leven speelt zich ook af op onze smartphone. Hoe kunnen we daar nog beleefd mee blijven? Brigitte: "We kunnen het ons inderdaad bijna niet meer permitteren om niet bereikbaar te zijn maar dat wil niet zeggen dat je elk telefoontje onmiddellijk moet beantwoorden. Op feestjes is het al goed ingeburgerd om je smartphone in de hall achter te laten, tenzij je een dringende oproep verwacht. Ook over foto's en selfies mag er wel wat bijgestuurd worden. In principe vraag je twee keer toestemming. De eerste keer als je de foto wil nemen, de tweede keer als je hem op sociale media wil publiceren."

### Etiquette in post-coronatijd

De coronapandemie heeft ons sociale verkeer niet alleen een tijdje op pauze gezet, ook hoe we ons tegenover elkaar gedragen is veranderd. Brigitte: "Ik werk aan een nieuw boek over etiquette in post-coronatijd. Vroeger verwachtte je na een 'hoe gaat het?' niet meteen een antwoord. Vandaag zijn we echt bezorgd om het welzijn van de ander en is gezondheid een gespreksonderwerp. We gaan ook flexibeler in het leven moeten staan en ons aanpassen aan de situatie van de dag. Een feestje op het laatste moment afzeggen of uitstellen omdat je in quarantaine moet, is niet langer ongeleefd. Elkaar begroeten wordt de moeilijkste aanpassing. Terwijl het zo belangrijk is, ook op straat. Na mijn opleiding in Londen heb ik het thuis in Brugge zelf geprobeerd. Vaak mondde dat uit in een praatje en het heeft me enorm verrijkt. Het is voor mij echt een eyeopener geweest, veel meer dan wat wel of niet mag aan tafel. 🍷"



#### Info:

Momenteel ligt het nieuwste boek van Brigitte Balfourt in de winkel: **'Koninklijke Stijl'** over wat onze koninginnen en prinsessen vertellen met hun kleding.

> Win een exemplaar. Kijk op pag. 55.

In 2022 verschijnt 'De etiquettebijbel in post-corona tijd'.

Causerieën over hedendaagse etiquette en het koningshuis te boeken op [www.brigittebalfourt.be](http://www.brigittebalfourt.be)

# UW HUIS BLIJFT UW THUIS



reddot winner 2021



Ontdek onze  
eindejaars-  
promotie!\*

## Met een S200 traplifft

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

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



ANN DE CRAEMER SCHRIJFT BOEK  
HERSENORKAAN OVER EIGEN DEPRESSIE

“IK WERKTE  
KEIHARD. MAAR  
PLOTS HAD MIJN  
VERDRIET ME  
INGEHAALD.”

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto's VIOLET CORBETT BROCK

Schrijven staat op één. Een goed lief op twee. Daarvan droomt auteur Ann De Craemer (40) uit Tielt. Ann schreef *Hersenorkaan*, een fantastisch mooi boek over haar depressie, oorzaak (liefdesverdriet) en remedie (pillen en praten). *Hersenorkaan* gaat tot op het bot. Was Ann vroeger gesloten van karakter, dan doet ze vandaag eerlijk en openhartig haar verhaal.

Ann De Craemer is single en zelfstandig auteur. Schrijven is haar lang leven. Ze schrijft boeken en columns en ze doet eindredactie. Kort voor de zomer van 2017 ging bij haar het licht uit. Haar lichaam zei stop. Drie maanden later zette ze de stap naar een psychiater. Hij luisterde zonder oordeel en nam haar angsten ernstig. Ann had een acute depressie als gevolg van verdoken of uitgestelde rouw.

**Hoe gaat het vandaag met jou?**

**Ann:** “Goed. Ik ben echt trots op *Hersenorkaan*. Ik ga er geen grote schatten mee verdienen, maar ik merk dat ik van betekenis kan zijn voor mijn lezers door mijn verhaal te doen. En dat vind ik veel belangrijker dan geld. Het gaat ook goed na mijn depressie die anderhalf jaar duurde.”

**Wat was de oorzaak van je depressie? En wat de remedie?**

“Oorzaak was liefdesverdriet, na een

relatie die tien jaar had geduurd. Remedie twee P's en twee B's. Pillen, praten, beweging en buiten zijn. Dat is heel kort samengevat. Ik had veel verdriet toen het in 2010 uitgeraakte met mijn lief. We hadden een fantastische relatie. Tien jaar is lang hé. Het vuur was er uit. We leefden nog als broer en zus. Dat was niet de relatie die ik wou en hij ook niet. Ik was er zes maanden kapot van. Maar plooiën stond niet in mijn woordenboek. Niet *trunten* (treuren, red.)



maar voortdoen, zeggen West-Vlamingen. Ik werkte keihard. Niet werken gaf me een schuldgevoel. Ik was bezig. Sloot me af. Ging niet op reis. Werkte van negen tot vijf en nog veel langer. Ik schreef boek na boek, aan een razend tempo van één boek per jaar. Dat is waanzinnig. Tot mijn lichaam me op 17 mei 2017 een halt toeriep. Mijn verdriet had me plots ingehaald. Door hard te werken, had ik er nog verdriet aan toegevoegd. Plots waren mijn ideeën op. Alles werd donker. Een diep gevoel van leegte overviel me. Ik kon geen voet meer verzetten, durfde niet naar de winkel honderd meter verderop.”

## PRATEN HELPT

### Maar je zweeg ...

“Ik was gesloten tot ergernis van mijn ouders en mijn familie. Als ik een probleem had, dacht ik het zelf te kunnen oplossen. Of ik kropte het op. Toen ik in mei 2017 in die depressie viel, hield ik dat stil. Ik speelde toneel tegenover mijn ouders, mijn zus, mijn schatjes van een neefje en een nichtje en mijn vrienden. Maar ook dat kost energie, waardoor ik nog dieper wegzakte en brak. Mijn schoonbroer dwong me om naar een psychiater te bellen. Hij vond ‘de altijd vrolijke en gekke tante Ann’ plots té ernstig, ook met kinderen erbij. Ik telefoneerde. Bij de psychiater vertelde ik alles. Ik was ongelooflijk open tegen die man. Praten deed deugd. Ik kreeg ook medicatie. ‘Jouw depressie is uitgestelde rouw,’ zei hij.”

### Waar je vroeger een gesloten karakter had, vertel je nu open en bloot hoe je je voelt. Niet alleen tegen je psychiater, maar ook in je boek.

“Dat gebeurde in stappen. Door te praten met een psychiater, heb ik mijn angst

opzijgezet en mijn ouders en zus uitgenodigd. Ik heb alles op tafel gelegd. Verteld hoe het de

voorbij jaren al eens verkeerd was gelopen. Hoe ik dat had overwonnen. Maar dat het nu niet meer ging. Beter je verdriet en onrust uitspreken tegen je ouders, dan dat je hen in het ongewisse laat en probeert te sparen. Ik heb mijn ouders ook moeten openbreken. Dat zwijgen en voortdoen nefast kan zijn. Dat een slaap- of kalmeerpilletje onvoldoende is. Na mijn ouders, was de volgende stap een boek schrijven. De halve missionaris in mij zegt ‘ik heb dat meegemaakt, niemand zegt iets,

dus moet ik wel schrijven’. Schrijven is een engagement.”

## AAN DE TREINSPOREN

### Je hebt wel diep gezeten ...

“Heel diep. In mijn zetel ligt een worstkussen met een heel diep gat. Het toont hoe diep ik letterlijk zat. Ik legde mij op de vloer en liet de kou door mijn lijf rillen, zodat ik geen pijn hoefde te voelen. Ik wou niemand zien. Maar je vergeet dat. Een vrouw die bevalt, ziet ongelooflijk af. Maar het belet haar niet opnieuw zwanger te worden. Je drinkt te veel, hebt een kater, en zegt ‘ik drink nooit meer’. Maar twee weken later ben je dat vergeten. Ons lichaam en onze geest zijn in staat pijn te doen vergeten.”

### Hadden je ouders dan niets door? Zag de buitenwereld niet hoe diep in de put jij zat?

“Ik herinner me een moment dat mijn vader binnenkwam. Ik zat daar als een baby. Ik hulpeloos, hij machteloos. Mijn ouders zijn doodbrave mensen. Ze zien elkaar doodgraag. En ze zijn actief in OKRA Tielt (*licht*). ‘Alé,’ moedigde mijn moeder me aan, ‘herpak je, neem een half slaap- of kalmeerpilletje.’

Maar op den duur zagen mijn ouders en vrienden ook dat dit geen dipje was. Mijn psychiater zei:

‘Laat je opnemen.’ Ik had daar ook behoefte aan. Ik snakke naar de rust van een opname. Een opname is er evenwel niet van gekomen.”

### In het begin van je boek sta je aan de treinsporen. Je deed dat regelmatig. Hoe groot was de kans dat je echt uit het leven was gestapt?

“Ik ging me niet voor een trein gooien, en alleszins niet op die plaats, op honderd meter van waar mijn ouders wonen. Dat was te dichtbij. Als ik het ging doen, dan met pillen en alcohol, >>

“OUDERS VOELEN HET ALS HUN KINDEREN ZICH NIET GOED VOELEN. MAAR PRATEN WAS MOEILIJK.”

>> in mijn huurappartement. De liefde voor mijn ouders, familie, vrienden hielden me tegen. Hoe diep ik ook zat, ik wou hen dat echt niet aandoen. Ik ging wel regelmatig naar de treinsporen. Een raar ritueel dat me hielp. Vreemd genoeg was dat helend. Als ik echt niet meer kon, had ik een uitweg. Dat is net zoals iemand die ondraaglijk psychisch lijdt, zijn euthanasiepapieren heeft klaarliggen.”

### EEN GROTE FAMILIE

#### Wat betekenen je ouders voor jou?

“Alles. Ik heb meer contact met mijn ouders dan met mijn beste vriendin. We telefoneren elkaar elke dag. Meerdere keren soms. Vroeger, als ik me slecht voelde, duwden ze dat weg. Nu stuurt mijn vader berichtjes van ‘Hoe gaat het daar nog? Zal ik eens langskomen?’ Tijdens mijn depressie stuurde ik mijn vader weg, nu komt hij langs en praten we over wat ons bezighoudt en over de koers. En dat helpt me. We zijn allebei grote wielierliefhebbers. Als mijn moeder me een tijdje niet meer hoort, telefoneert ze. ‘Gaat het een beetje?’ Ouders voelen het als hun kinderen zich niet goed voelen. Maar praten was moeilijk. Dankzij mijn depressie zijn mijn ouders geëvolueerd van

gesloten West-Vlaamse dorpsmensen naar open stadsmensen.”

#### Zou je er anders mee omgaan, als er je opnieuw zo’n verdriet en zo’n depressie overkwam?

“Nee. Het zou hetzelfde zijn. Je bent wie je bent en je kunt jezelf niet veranderen. Waarom ben ik al zo lang alleen? Mensen zeggen *je bent jong, je ziet er goed uit*. Maar ik ben bang. Op mijn achttiende was ik dat niet. Nu wel. Trouwens, als ik nog eens de stap zet, moet het de grote liefde zijn. Ook daarin ben ik ambitieus. Kinderen wil ik niet, nooit gewild. Ik zie heel graag kinderen, kan er goed mee omgaan, voel hoe ze mij graag zien. Maar als ik eigen kinderen had, zou ik ongelooflijk bezorgd zijn. Wat wel anders zou zijn als ik opnieuw een depressie had – en dat is niet uitgesloten – dan is het dat ik er nu wel over zou praten. En dat ik me zou optrekken aan wat iemand tegen me zei toen ik heel diep zat. *‘Boven de wolken, in een vliegtuig, schijnt altijd de zon.’*”

### SCHRIJVEN ALS MISSIE EN ENGAGEMENT

#### Wat betekent schrijven voor je?

“Schrijven is alles. Ik schrijf elke dag. Puur voor mezelf, uit passie.

Schrijven is mijn talent en mijn lang leven. Schrijven is een missie, een engagement. Een boek schrijven is iets zeer dankbaars. Je bouwt een mooie relatie op met je lezers die je respect betonen, die genieten, die jou voelen, en die reageren. Als ik niet schrijf, besta ik niet. Schrijven is een noodzaak. Ik ben ook ambitieus. Ik ben nu 40 jaar. Als ik 70 ben, of als ik doodga, wil ik kunnen zeggen dat mijn schrijven van betekenis was. Ik voel me ook groeien. Hersenorkaan is mijn beste boek tot hiertoe, qua diepgang en qua beeldspraak. Schrijven is een ambacht waarin je beter kunt worden.”

#### Wat wordt je volgende boek?

“Daar ben ik nog niet aan toe. Hersenorkaan heeft veel energie gekost. Een depressie is heftig, erover schrijven evenzeer. Natuurlijk moet er brood op de plank. Ik ben 40, single en zelfstandig. Eten, huishuur, af en toe een citytrip, dat kost allemaal centen. Ik ben blij dat ik elke week een column kan schrijven voor twee kranten en dat mijn taalbureau Tikgoud goed loopt. Ik kan leven van mijn pen, en dat is genoeg.”



In 2017 kreeg Ann De Craemer een depressie die haar een duistere kelder in trok. In Hersenorkaan vertelt ze over de donkerte, haar angsten, een ekster die als een schaduw boven haar hangt, het (on)begrip van haar omgeving, haar psychiater-zonder-oordeel, het maken van foto’s als redplank en de helende kracht van vriendschap en van de zee. Een aanrader, **Hersenorkaan** is eerlijk en hoopvol, én een literaire parel. Te koop aan 19,99 euro, uitgave Atlas Contact.

> Win een exemplaar. Kijk op pag. 55.







## comfortabel geholpen bij urineverlies

Heb je als (jongere) man last van urineverlies? Maak er geen taboe van. 1 op de 4 mannen boven de vijftig krijgt op een bepaald moment te maken met incontinentie. Je staat er dus niet alleen voor. Maak zeker een afspraak met een specialist continenzorg bij Goed.

We luisteren naar je verhaal. Zo kunnen we je helemaal op maat helpen en adviseren. We helpen je kiezen uit een uitgebreid gamma hulpmiddelen. Van absorberend ondergoed tot wegwerpverbanden: de keuze is groot. Je krijgt ook praktische tips en advies om je urineverlies te verminderen of zelfs volledig te laten verdwijnen.



## webinar bekkenbodetraining voor mannen


Train je bekkenbodemspieren en voorkom urineverlies dankzij:

- nuttige oefeningen van een professioneel kinesist
- concreet advies van onze specialist continenzorg

**dinsdag 28 september om 13 uur of**  
**donderdag 30 september om 20 uur** (telkens 1,5 uur)

Schrijf in via [www.goed.be/webinar-bekkenbodetraining](http://www.goed.be/webinar-bekkenbodetraining)

Na het webinar krijg je de mogelijkheid om gratis een begeleidingsprogramma te volgen.

samen met 

in oktober  
volumekorting  
op TENA MEN



We helpen je discreet, persoonlijk en veilig in een van onze vestigingen. Kom langs, en ontdek welk incontinentiemateriaal het best bij jouw situatie past. Al onze hulpmiddelen zijn geslachtsspecifiek en hebben een anatomische pasvorm. Zo blijf je in alle discretie en comfort voluit van je leven genieten.

### laat incontinentie je leven niet ontregelen

-  Maak een afspraak met een van onze specialisten via **03 205 69 22**.
-  Stel je vragen op [www.goed.be](http://www.goed.be) aan onze specialisten continenzorg via de chatfunctie.
-  Lees meer over urineverlies op [www.goed.be/incontinentie-mannen](http://www.goed.be/incontinentie-mannen).
-  Surf naar [www.goed.be](http://www.goed.be) voor ons aanbod en onze vestigingen.
-  Ontdek ook ons online aanbod op [www.goed.be/webshop](http://www.goed.be/webshop).

**goed**  
thuiszorgwinkel  
hoorcentrum  
apotheek

Kim en Justine, Eddy en Fredje, de Rode Duivels in Mexico en Rusland: ons land kende heel wat sportieve hoogtepunten. Sommige momenten lijken wat vergeten, al zijn ze van grote betekenis voor de Belgische sportgeschiedenis. Daarom halen we ze hier van onder het stof. In dit nummer blikt Patsy Maegerman terug op haar tweede plaats op het WK wielrennen van 1994.

## DE LAATSTE BELGISCHE VROUW OP EEN WK-PODIUM IS PATSY MAEGERMAN

# “ONDERWEG HAD IK HET LASTIG, MAAR OP HET EINDE KON IK ALTIJD IETS MEER”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto's BELGA

Op het jongste WK wielrennen in ons land stond er geen Belgische vrouw op het podium. Het is intussen al van 1994 geleden dat dat nog eens lukte. Onder de brandende Siciliaanse zon spurte Patsy Maegerman zich in Capo d'Orlando naar zilver. Die tweede plaats opende de deuren naar het gedroomde bestaan als profwielrenster.

In principe is het WK in 1994 niets voor Patsy Maegerman, die vooral in de sprint sterk voor de dag komt. De omloop in Sicilië is best pittig, met behoorlijk wat klimwerk. Maar de omstandigheden en een superdag zorgen voor een onverwachte uitkomst.

“Ik geef graag toe dat het verloop van de wedstrijd in mijn voordeel speelde”, zegt Patsy vandaag. “Ik had het tijdens bepaalde beklimmingen heel lastig om te volgen.” Maar Patsy klampt aan. En ze profiteert van een vreemde actie van het Franse fenomeen Jeannie Longo.

**“Ik besef meer en meer wat mijn medaille betekende. Elk jaar bij een WK vermelden ze mijn naam.”**

Hoewel die twee landgenotes in de kopgroep van vier heeft, rijdt ze toch eigenhandig het gat dicht. Patsy is bij de pinken en volgt haar, samen met een rist andere rensters. “Op het einde van de wedstrijd kan een sprinter altijd iets meer. In de laatste ronde zette ik alles op alles, ik sprintte de laatste helling op om vooraan boven te komen. Daar ontsnapte ik nog aan een zware valpartij, die beelden zie ik nog voor me. Na een lange afdaling volgde nog een strook naar de eindmeet langs de kustlijn. Daar was het kwestie van positie kiezen, wat niet simpel was want het tempo lag vrij hoog. De spurt zelf was wat ontregeld, iedereen was nog onder de indruk van die valpartij. Ik stond niet echt stil bij het wiel dat ik moest kiezen. Ik wist wel dat de Noorse Monica Valvik superieur was in de sprint.” Aan Valvik is inderdaad niets te doen, maar de 22-jarige Patsy Maegerman weet wel alle anderen te kloppen. De Amerikaanse Jeanne Golay mag als derde mee op het podium. “Achteraf bekeken was het een verrassing dat ik tweede werd. In de spurt keken we wat naar elkaar. Nu, veel tijd om na te denken was er niet. Je moest gewoon volle bak blijven gaan en hopen dat je het tot een goed einde zou brengen.”

### Ontgoocheld en trots

“Om tweede te worden in zo'n koers moet je de benen én het hoofd hebben. Het parcours was in theorie te zwaar voor mij, maar als je dat van



bij het begin denkt, dan gaat het zeker niet lukken. Je moet starten met een positieve ingesteldheid. Er kan van alles gebeuren in de wedstrijd. En dan is zo'n WK nog eens extra speciaal, want je rijdt die ene dag voor het nationale team. Je moet elkaar willen helpen. Zonder teamspirit kan je geen berg verzetten, ook niet in het dagelijkse leven."

Dolle vreugde is niet het eerste gevoel dat Patsy overvalt als ze over de eindmeet stormt. "Ergens was ik wat ontgoocheld. Een tweede plaats op het WK is altijd wat teleurstellend. Maar ik kon niet beter, meer zat er absoluut niet in. Dan moet je je daar bij neerleggen. Valvik was echt niet te kloppen."

**"Een tweede plaats op het WK is altijd wat teleurstellend. Maar ik kon niet beter, meer zat er absoluut niet."**

**"NADAT IK HET EVEN LIET  
BEZINKEN, WAS IK WEL TROTS.  
DE PERSAANDACHT DEED ME  
BESEFFEN DAT DIE MEDAILLE  
IETS BETEKENDE VOOR ONS  
LAND. TERUG THUIS IN HET  
KLEINE HILLEGEM WAS ONZE  
STRAAT AFGEZET VOOR EEN  
DORPSFEEST."**

"En ja, nadat ik het even liet bezinken, was ik wel trots. De pers-aandacht deed me beseffen dat die medaille iets betekende voor ons land. Terug thuis in het kleine

Hillegem was onze straat afgezet voor een dorpsfeest. Het hele dorp was uitgenodigd. De bakker en de beenhouwer zorgden voor hapjes."

### **Prof bij Vlaanderen 2002**

De zilveren WK-medaille opent deuren, voor Patsy zelf, maar ook voor het Belgische vrouwenwielrennen. De omkadering van vrouwelijke coureurs valt in die dagen totaal niet te vergelijken met de situatie vandaag. Capo d'Orlando 1994 blijkt een en ander in beweging te zetten.

"Na die medaille maakten we een persmap en gingen we rond voor een beetje sponsoring. Eenvoudig was dat niet. Met enkele rensters konden we prof worden bij Vlaanderen 2002. Dat was een hele grote stap voorwaarts. Toenmalig bondscoach Christel Herremans speelde daarin een grote rol. Voor ons was dat iets groots. Plots kregen we een maandloon, moesten we niet meer of slechts halftijds gaan werken. Tot dan was de combinatie van werken en trainen een serieuze opoffering. Maar je ziet, als je geduld hebt en de kwaliteiten zijn er, dan komt er wel iets uit de bus. Voor ons was een maandloon en materiaal krijgen al heel veel. Vergeet niet, onze ouders betaalden veel geld aan koersmateriaal, dat was een serieuze investering. Mijn koersfiets heb ik nog steeds. Mijn ouders hebben daar veel geld aan gegeven, die doe ik nooit weg. Zonder hun inbreng zou ik dit niet bereikt hebben."

### **Vragen bij de toekomst**

Twee jaar zal het profbestaan van Patsy maar duren. Hoewel ze een aantal koersen wint, loopt haar carrière niet op rozen. Een hoge hartslag op grote hoogte maakt trainen tijdens hoogtestages lastig. Maar ook mentaal komt Patsy obstakels tegen. "Ik legde voor mezelf de lat zeer hoog, nu nog trouwens. Ik deed er enorm veel voor, misschien wel te veel. Ergens heb ik niet echt geleefd, ik ging niet uit, mijn jeugd passeerde. Ik lette ook zeer sterk op mijn voeding."

>>







**“Met enkele rensters konden we prof worden bij Vlaanderen 2002. Dat was een hele grote stap voorwaarts.”**

>> “Ik ben ook maar een mens. En als de resultaten dan niet in verhouding staan tot de inspanningen ... Ik wilde niet rond de kerktoren rijden in België, maar presteren op wereldniveau. Daar was ik niet slecht, maar ook niet super en daar kon ik me zeer moeilijk bij neerleggen. Op bepaalde cols in de Tour Féminin vertrokken sommigen aan de voet en zag ik hen nooit meer terug. Als je weet dat je er 200% voor hebt geleefd, dan is zoiets moeilijk te **Patsy Maegerman wordt, half versholten achter winnares Monica Valvik, tweede. “In zo’n koers moet je daarvoor de benen én het hoofd hebben.”**



accepteren. Gaandeweg stelde ik me ook vragen over mijn toekomst en dat mag je niet te veel doen als renster.”

Uiteindelijk hangt Patsy op 25-jarige leeftijd haar fiets aan de haak. “Achteraf gezien kan ik zeggen dat ik te vroeg stopte. Maar op dat moment was dat zeker de beste beslissing. Ik had ook niet veel financiële toekomst als profwielrenster. En de begeleiding was toen ook niet zoals nu.”

### **Een vree karakter**

Na het einde van haar wielercarrière krijgt Patsy nog enkele nijdige helingen voorgeschoteld, in het gewone leven dan. “Ik was vroeg gestopt met school op mijn negentiende, omwille van de fiets. Werk zoeken zonder deftig diploma is niet simpel. Uiteindelijk kwam dat wel goed en bereikte ik professioneel heel mooie dingen.”

“Na mijn afscheid van het peloton kampte ik met een eetstoornis, boulimia nervosa. Waarschijnlijk was die het gevolg van de manier waarop ik met voeding omging tijdens mijn carrière. Ik stond aan de rand van een opname, maar de dokters geloofden dat ik er zelf kon uitgeraken. Ik heb een vree karakter, dat weet ik. Dat is niet altijd zo positief

(licht), maar in dit geval wel. Stilaan leerde ik weer eten. Maar ik denk dat ik dat de rest van mijn leven zal meedragen. Ik eet nu elke dag chocolade en drink elke dag één blik gewone cola, waarvan ik weet dat er veel suiker in zit. Is dat gezond? Nee, maar het is wel goed voor mijn hoofd dat ik weer normaal kan eten en drinken.”

“Meer rensters in het peloton kampen met eetstoornissen. Je zag dat aankomen. Ze werden steeds magerder, maar presteerden wel. Ik spiegelde me aan hen, want ze deden het goed door geen vet of suiker te eten. Ik was jong en liet me makkelijk meeslepen. Nu ben ik nuchterder, heb ik meer bagage. Mijn oudste dochter zat een jaar op de topsportschool in Gent. Daar hadden ze ook een diëtist. Is dat wel nodig op die leeftijd, vroeg ik me af. Gelukkig kon zij het wel plaatsen.”

### **Naam blijft hangen**

“Na mijn afscheid was ik echt wel verzadigd, ik kon die fiets niet meer zien (licht). Later dacht ik even aan een terugkeer in het veldrijden, maar dat was *het zot in de kop*. Ik kwam op een leeftijd waarop er grenzen zijn. Al had ik het wel fijn gevonden dat mijn kinderen me nog zouden zien fietsen. Nu rest er weinig van mijn carrière. De videobeelden die ze onlangs in het programma *Vive le Vélo* lieten zien, had ik zelf nog nooit gezien.”

De koers is niet helemaal uit Patsy's leven verdwenen. Sinds de eerste editie is ze koersdirecteur van de vrouwenwedstrijd Gent-Wevelgem. En intussen wordt ze bij elk WK herinnerd aan haar medaille in 1994. Erg vindt Patsy het niet dat ze nog steeds de titel van laatste Belgische medaillewinnaar draagt, zegt ze al lachend. “Ik besef meer en meer wat mijn medaille betekende. Elk jaar bij een WK vermelden ze mijn naam. Naar aanleiding van het WK in België werd ik overal uitgenodigd. Of zo'n prestatie maakt dat je naam blijft hangen? Ja, dat is zo. Vroeger stond ik daar niet zo bij stil, maar nu merk ik het wel. Maar ooit staat er wel weer een Belgische op het WK-podium, dat is zeker.”

# ‘Hoe kan ik zelf bepalen wie wat van mij erft?’

## U leest het in onze gratis gids!

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



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

Bestel de gids via [komoptegenkanker.be/nalaten](https://komoptegenkanker.be/nalaten) of vul deze antwoordstrook in.

De heer  Mevrouw

Voornaam

Naam

Straat

Nummer

Bus

Postcode

Gemeente

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

Vragen? Contacteer ons via [testament@komoptegenkanker.be](mailto:testament@komoptegenkanker.be) of op 02 227 69 69.

Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om en verstrekken ze nooit aan derden. Kijk op [komoptegenkanker.be/privacybeleid](https://komoptegenkanker.be/privacybeleid) voor meer informatie.



OKRA MAAKT  
ZICH OP VOOR NOG  
EENS 65 JAAR

# “JE CAPACITEITEN INZETTEN EN SAMEN DINGEN BELEVEN ZAL WAARDEVOL BLIJVEN”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANK BAHNMÜLLER EN OKRA

**De afgelopen maanden blikten we terug op enkele hoogtepunten uit de 65-jarige geschiedenis van KBG en OKRA. Afsluiten doen we deze reeks met een vooruitblik. Doet OKRA er nog eens 65 jaar bij? En wat is nodig om dat te realiseren? Mark De Soete, algemeen directeur van OKRA, krijgt het woord voor deze blik op de toekomst. Maar eerst geeft hij zijn persoonlijke kijk op de afgelopen 65 jaar.**

“Met OKRA hebben we al heel mooie verhalen neergeschreven. Denk maar aan de manifestatie met tienduizenden in Brussel, de *Waka Waka* in het Centraal station in Antwerpen of de belegering van Brugge met *OKRA op stad*. Dat zijn hoogtepunten, maar daarmee maak je geen beweging. De enorme impact die OKRA tijdens die 65 jaar had, kwam door de lokale ontmoetingsactiviteiten, door de miljoenen huisbezoeken en contacten. Dat is de grootste bijdrage die OKRA leverde aan onze maatschappij.

Via WSM hebben we een samenwerking met een gezondheidsorganisatie uit Bangladesh. Toen een delegatie ons land bezocht, toonden we de vele voorzieningen voor senioren, maar het was de werking van OKRA die de meeste indruk maakte. Ouderen groeperen en in hun kracht zetten, daar wilden die mensen ook in Bangladesh werk van maken. Met ons verenigingsmodel hebben we een heel mooi exportproduct. Door corona vielen veel activiteiten weg, maar onze belangenbehartiging draaide als nooit tevoren. Meer dan

eens moesten we onze stem verheffen, bijvoorbeeld toen men ouderen dreigde te vergeten bij de versoepelingen na de eerste golf. Dat vind ik zo symbolisch. Opkomen voor de belangen en de rechten van ouderen, dat gaat terug naar de kern van onze vereniging. Daarom werd KBG destijds opgericht. Later kwam de uitbouw als socioculturele vereniging. Maar corona herinnerde ons op harde wijze aan onze belangenbehartigende kernopdracht.”

## **Wat neem je mee uit het verleden voor het OKRA van de toekomst?**

“Waarom ga je voor het activiteiten-aanbod naar OKRA terwijl er al zoveel te doen is? Dat is omdat je naar een vereniging gaat. Je bent lid, geen deelnemer of consument. Je weet dat men voor je opkomt. Daarnaast is er de kracht van dingen

**“Ouderen groeperen en in hun kracht zetten. Met ons verenigingsmodel hebben we een heel mooi exportproduct.”**





samen doen. Je kan ook alleen fietsen, wandelen of een museum bezoeken. Maar doe je het met een vereniging, dan krijg je er de verbinding met anderen bij.

Naar mijn aanvoelen is de maatschappij aan het kantelen van het egocentrisme naar het wij-gevoel. In coronatijden hebben we ervaren hoe belangrijk het is verbonden te zijn met elkaar. En daarvoor kan je terecht bij een vereniging.”

### **Is dat ook het belang van OKRA in onze samenleving?**

“Deels. Het grote belang van OKRA is ook het aanboren van de gigantische capaciteiten van mensen die met pensioen gaan. Zij hebben levenservaring, een netwerk en kennis. Het is belangrijk voor OKRA om daar in de toekomst voldoende soepel mee om te gaan. De traditionele activiteiten onder de kerktoeren moeten we aanvullen met een tweede spoor, dat mensen laat aansluiten op basis van hun interesse. Kijk naar de motor- en duikclubs die nu ontstaan binnen OKRA. Dat nieuwe aanbod zorgt voor een nieuwe dynamiek.”

### **Het aandeel gepensioneerden in de bevolking stijgt, maar het traditionele verenigingsleven staat onder druk. Hoe kan OKRA daarmee omgaan?**

“We moeten loskomen van de verwachting dat iedereen kiest voor hetzelfde standaardaanbod. Voor velen blijven de wekelijkse activiteiten van groot belang. Maar steeds meer mensen willen zelf kiezen waarvoor ze zich engageren. Als we daarop inspelen, kan die dynamiek een echte boost geven aan het verenigingsleven.”

### **Welke kansen en uitdagingen zijn er voor OKRA in de toekomst?**

“Onze grootste kans is het numerieke aantal. Het aantal senioren neemt toe, dit wordt de grootste bevolkingsgroep. Onze grootste uit-



**“Het grote belang van OKRA is het aanboren van de gigantische capaciteiten van mensen die met pensioen gaan.”**

daging is daaraan verbonden. Dé oudere bestaat niet. Verschillende generaties zijn allemaal welkom bij OKRA, maar hebben wel andere verwachtingen en behoeftes. Daarop moeten we inspelen door te experimenteren met differentiatie. Er zijn al mooie voorbeelden, zoals fietsgroepen met verschillende snelheden en afstanden.

Een andere uitdaging is het vrijwilligersengagement. OKRA staat of valt met de inzet van vrijwilligers, die moeten we op handen dragen. In onze maatschappij is nog nooit zoveel vrijwilligerswerk gedaan als vandaag. Ook is het aantal organisa-

ties waarvoor je vrijwilliger kan worden hoger dan ooit. Als OKRA moeten we aantonen dat we de juiste uitstraling en dynamiek hebben.”

### **Hoe zie jij de positie van de gepensioneerde in de samenleving evolueren?**

“De kracht van het getal zorgt ervoor dat er steeds meer geluisterd wordt naar senioren. De maatschappelijke impact van OKRA is vrij groot vergeleken met vroeger. Toch wordt nog te vaak óver gepensioneerden beslist en te weinig mét. Als OKRA geloven we sterk in de meerwaarde van ouderen, maar de maatschappij zou er sterker op kunnen inspelen.”

### **Ben je optimistisch wat dat betreft?**

“Ja, deels wel, op basis van de ervaring van de laatste maanden. Tijdens de coronacrisis konden we onze stem echt laten horen. Laaiend enthousiast ben ik nog niet, maar wel voorzichtig optimistisch dat er een kentering kan komen.”

>>

**“OPKOMEN VOOR DE BELANGEN EN DE RECHTEN VAN OUDEREN, DAT GAAT NAAR DE KERN VAN ONZE VERENIGING. DAAROM WERD KBG DESTIJD OPGERICHT.”**



**“Dé oudere bestaat niet. Verschillende generaties zijn allemaal welkom bij OKRA, maar hebben wel andere verwachtingen en behoeftes.”**

>> **Doet OKRA er nog eens 65 jaar bij?**  
“Daarvan ben ik overtuigd. Er zal altijd nood zijn aan verbinding. Het model zoals we dat vandaag kennen, kan veranderen. Maar capaciteiten van senioren aanboren, hen empoweren, verbinding maken, samen dingen beleven: dat is zo waardevol. En ik ga ervan uit dat dat nog 65 jaar waardevol zal blijven. De voorwaarde is wel dat we inspelen op de uitdagingen die ik schetste.”

**“WIE VROEGER MET  
PENSIOEN GING, KREEG EEN  
ZETEL ALS GESCHENK.  
TIJD OM TE RUSTEN.  
WIE VANDAAG MET PENSIOEN  
GAAT, KRIJGT EEN FIETS OF  
EEN REISCHEQUE.”**

### **Heb je tot slot nog een toekomstwens voor OKRA?**

“Toen ik jaren terug bij KBG begon, hoorde ik mijn voorganger zeggen: ‘Vroeger moesten we onze deur maar openen en de mensen stroomden binnen om lid te worden.’ Vandaag is dat niet meer zo. Mensen die binnenstromen om lid te worden, dat zullen we misschien nooit meer meemaken. De visie op ouder worden wijzigde. Wie vroeger met pensioen ging, kreeg een zetel als geschenk. Tijd om te rusten. Wie vandaag met pensioen gaat, krijgt een fiets of een reischeque omdat de jaren als senior een bijzonder actieve invulling kunnen krijgen. Ook de ouderenverenigingen maakten die evolutie. Wie de stap zet naar OKRA, is vaak verrast door de dynamiek. Ik wens dat OKRA nog vele honderdduizenden senioren mag blijven verrassen. Het is de mooiste vereniging waarvan je lid kan worden!”

“Daarnaast hoop ik ook dat de beleidsmakers het verenigingsleven blijven koesteren en ondersteunen. Het is zo waardevol voor de maatschappij. De geluksfactor van verbonden te zijn met andere mensen is ook op vlak van gezondheid en preventie zo belangrijk.

Gemeenten hebben de neiging om taken over te nemen en met beroepskrachten zelf seniorenactiviteiten te organiseren. Maar dat is nooit hetzelfde als de kracht van ouderen die zelf organiseren. Ik hoop dat de overheid daarop wil blijven inzetten.”

# MANTELZORG, WA'S DA?

'Papa die  
mij naar het  
werk brengt'

## HERKEN JIJ EEN MANTELZORGER?

Wij wel! En bij ons sta je er niet alleen voor. CM biedt je graag hulp en ondersteuning. Ga naar [cm.be/mantelzorg](https://cm.be/mantelzorg).

CM. Jouw gezondheidsfonds.



CM. Hoe gaat het met u?



# DANIEL ORTEGA, VAN GUERRILLASTRIJDER TOT ALLEENHEERSER

Tekst GUY POPPE // Illustratie SHUTTERSTOCK

**Op 7 november hebben de Nicaraguanen voor de vierde keer op rij Daniel Ortega, 76, tot president verkozen. Hij behaalde drie kwart van de uitgebrachte stemmen maar volgens onafhankelijke waarnemers bleven 81 van de honderd stemgerechtigden gewoon thuis. Dubieuze verkiezingen met een lange voorgeschiedenis.**

In december 1983 sta ik ergens te velde aan een urinoir een plas te maken. Naast me voldoet een man met een camouflagebroek en een militaire jekker zonder insignes aan een identieke natuurlijke behoefte. Ik ben die dag met Ortega -hij was de man naast me- afgezakt tot bij een boerengemeenschap, waar hij *campesinos* eigenaar maakt van een lap grond. Dat was een belofte van de sandinistische revolutionairen, die in 1979 dictator Anastasio Somoza Debayle verjaagd hebben. Ortega is hun boegbeeld. Hij is nog niet eens tot president verkozen, dat gebeurt pas een jaar later.

Ortega is lang niet meer het lichtende voorbeeld voor progressieve Centraal- en Zuid-Amerikanen. Wanneer ik dat verhaal doe aan een kennis uit Nicaragua, een schoolirectrice, die voor enkele maanden haar toevlucht gezocht heeft in Duitsland, tot de verkiezingskoorts overwaait, antwoordt ze me smalend dat Ortega waarschijnlijk grond van de boer zijn vrouw op zijn naam overgeschreven heeft. Waar of niet, het zegt iets over hoe weinig krediet hij overgehouden heeft bij zijn critici. De man van de directrice, bedrijvig in een landbouwcoöperatie waar ze biologische gember telen, zegt schouderophalend: “*We mogen niet eens meer een vergadering beleggen*”.

## De sandinistische revolutie

1979 is het kanteljaar. 45 jaar lang heeft de familie Somoza de Nicaraguanen geknecht. Persoonlijke verrijking was haar richtsnoer, de corruptie was laaiend. Ortega en zijn kameraden hadden in 1961 de wapens opgenomen. Het soort revolutie dat de harten steelt van velen die niet noodzakelijk hun marxistische ideeëngoed delen. De dichter Sergio Ramirez wordt in 1985 vicepresident, priester-dichter Ernesto Cardenal, exponent van de bevrijdingstheologie, minister van Cultuur. De sandinisten kunnen op bijval rekenen bij gelijkgezinden als het Cuba van Fidel Castro en later het Venezuela van Hugo Chávez.

Ortega's Sandinistische Bevrijdingsfront ontleent zijn naam aan Augusto Sandino. In 1926 neemt hij de wapens op tegen de Amerikanen, die Nicaragua bezet houden. Vanaf 1932 trekken ze zich terug maar in 1934 laat het hoofd van de nationale garde, Anastasio Somoza García, Sandino vermoorden. Hij is de vader van de dictator, die de sandinisten 45 jaar later afzetten.

De Somoza's stonden op goede voet met de Verenigde Staten. Om die reden valt de machtsgreep van de sandinisten niet in goede aarde in Washington. President Ronald Reagan kondigt economische straf-

maatregelen af en gebruikt slinkse kanalen om contrarevolutionairen te financieren en te bewapenen. In het grensgebied met Honduras spelen de *contras* stokebrand. De sandinisten hebben hun handen vol, krijgen economische klappen te verwerken en hebben alle moeite van de wereld om hun sociale bekommernissen, zoals landbouwhervorming en alfabetisering, in de praktijk te brengen. In 1990 valt de hemel op hun hoofd: Ortega verliest de presidentsverkiezingen. De democratie werkt dus, dat ondervinden ze met scha en schande.

## De herstart

Als Ortega in 2007 opnieuw verkozen raakt, wil hij koste wat kost voorkomen dat hij zo'n afgang een tweede keer meemaakt. Hij omarmt het neoliberalisme. Buitenlandse investeerders krijgen vrije baan, de teelt van koffie en bananen voor de export krijgt voorrang op de voedselproductie. De grootgrondbezitters zijn tevreden, het bedrijfsleven schaart zich achter de president. Abortus wordt verboden. De conservatieve leiders van de roomse kerk en evangelistische groepen verzoenen zich met hem. De opportunist Ortega smeedt een heterogene coalitie, niet van plan om zich opnieuw de kaas van het brood te laten eten.

De sandinisten boeken succes met hun aanpak. Het aantal

Nicaraguanen onder de armoededrempel zakt wat, voor stedelingen is er een voedselprogramma, boeren krijgen kippen en zaad, vrouwen een lening om een zaakje op te starten. Maar de ongelijkheid groeit en geleidelijk aan komt de klad in het sandinisme. Als Chávez in 2013 sterft, droogt de oliestroom uit Venezuela gauw op. Idem dito voor het internationale ontwikkelingsgeld, wanneer de donoren de sandinistische idealen weg zien smelten als sneeuw voor de zon.

### Het verval

In 2018 is de maat vol. De economie gaat met vier procent erop achteruit, bijna 300.000 Nicaraguanen verliezen hun baan, meer dan de helft van hen verdient niet genoeg om zijn dagelijkse portie bonen te betalen. Op Haïti na is nergens op het continent de armoede zo groot.

De hervorming van de pensioenen doet de deur dicht. Vanuit alle hoeken van de samenleving komt er

protest. Senioren en studenten, zakenlui en boeren, Nicaraguanen uit minderheidsgemeenschappen en militanten van maatschappelijke organisaties trekken de straat op, met als belangrijkste eis het ontslag van Ortega.

Ongedane repressie is hun deel. Er vallen 328 doden, zeker honderdduizend Nicaraguanen vluchten het land uit. Opposanten vliegen achter de tralies, zeven presidentskandidaten worden beschuldigd van samenzwering. De media worden belaagd. Bij het onafhankelijke weekblad *Confidencial* haalt de politie de computers weg, de directeur en zo'n vijftig journalisten vluchten het land uit. Om zijn aanhouding te ontlopen volgt Sergio Ramirez, in 2017 laureaat van de prestigieuze Cervantesprijs, afgelopen juni hun voorbeeld. Het sandinisme is naar de geschiedenisboeken verwezen. Ortega heeft zijn uniform van guerrillastrijder definitief afgeworpen, de keizer is naakt. Ortega heerst, alleen.

### De toekomst

Ortega alleen? Niet echt. Achter de zieke president, die zich nauwelijks nog laat horen, staat een sterke vrouw, Rosario Murillo. Haar oma is de halfzus van Sandino. Sinds 2017 is ze vicepresident van Nicaragua. Haar inspiratie vindt ze bij de *New Age* beweging en een goeroe uit India.

De oppositie is monddood, de media zijn gemuilband. De Miskito, een geïsoleerde Engelstalige minderheid aan de Atlantische kust, zijn dodelijk bedreigd door landbouwers die op goedkope grond uit zijn, goudzoekers én kappers van tropisch hout. Een halve eeuw geleden was driekwart van Nicaragua woud, nu nog een kwart. De Ortega's en andere sandinistische voormannen hebben belangen in de bosbouw. Met het echtpaar Ortega-Murillo heeft Nicaragua een onwaardige opvolger voor de Somoza's. ■



TIJDENS JAAR 1



VOOR  
EEN NIEUWE BRIL?

NA HET 1STE JAAR



VOOR NIEUWE  
PETANQUEBALLEN?

NA HET 2DE JAAR



VOOR  
EEN KUBB-SET?

NA HET 3DE JAAR



VOOR  
BOLLEN WOL?

OF IN TOTAAL



VOOR EEN  
TRIP NAAR PARIJS?

# Spaar nu je OKRA-korting bij Elegant!

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

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

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

**Bel snel de OKRA-lijn van  
Elegant:**

**+32 15 15 13 78**

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

**elegant**





## HET CULTURELE EN CULINAIRE LEVEN VAN MIEKE PEETERS

# “IK HOUD MEER VAN SAMENZANG”

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto JÜRGEN DOOM

**Mieke Peeters, afscheidnemend voorzitter van OKRA, is ook in haar keuze van literatuur, muziek en eten geëngageerd: “Ik ben geen fijnproever maar een eerlijke en fairtrade keuken vind ik belangrijk.” Een strijdband is haar favoriete muziek. Kanjers van boeken? Die verslindt ze.**

“Ik lees heel graag, maar de laatste jaren ben ik er veel minder aan toegekomen dan ik wilde. In eerste instantie was er de drukke OKRA-agenda en de mantelzorg voor mijn moeder. De voorbije elf maanden was er de zorg voor mijn man Marc die in maart de diagnose longkanker kreeg.”

### Over liefde en verlies

“De voorbije periode heb ik vooral gelezen in wachtzalen van het ziekenhuis. Dan kies ik voor voldoende spannende boeken die niet te moeilijk zijn. Er is daar immers veel dat je aandacht afleidt. De achtdelige serie *De zeven zussen* van Lucinda Riley over liefde, verlies en de zoektocht naar wie je werkelijk bent, was ideale lectuur. *Grand Hotel Europa* van Ilja Leonard Pfeijffer ligt al een tijd te wachten. Dat is voor mij vakantielectuur. Maar vakanties vielen weg en dus bleef *Grand Hotel Europa* ongelezen.”



### Samen zingen

“Ik heb geen uitgesproken voorkeur voor een bepaald muziekgenre. Marc is wel een grote liefhebber van klassieke muziek en door hem heb ik die muziek leren waarderen. Wij luisteren veel naar de radiozender Klara. In huis is dat voor mij vooral achtergrondmuziek maar we gaan ook dikwijls naar klassieke concerten. Ik zing zelden alleen. Ik houd meer van samenzang. Ik ben heel wat jaren lid geweest van het Brussels Brecht-Eislerkoor, een ‘strijdband’ dat geëngageerde liederen zingt om mensen aan te zetten niet bij de pakken te blijven zitten. Samen zingen heb ik altijd heel prettig, ontspannend en verbindend gevonden. Ik luister ook graag naar koorzang.”

gaugeerde liederen zingt om mensen aan te zetten niet bij de pakken te blijven zitten. Samen zingen heb ik altijd heel prettig, ontspannend en verbindend gevonden. Ik luister ook graag naar koorzang.”

### Bouwwerk van een eeuw

“Als ik een museum bezoek, is dat vooral in kunststeden als Firenze, Rome en Barcelona. De meest levendige herinnering is die aan de



**RUNDSVLEES STAAT NIET MEER OP HET MENU. ER STAAT REGELMATIG VIS OP TAFEL EN MARC PROBEERT OOK VEGETARISCHE GERECHTEN UIT.**



Sagrada Família in Barcelona, de heel bijzondere basiliek naar een ontwerp van Gaudi waaraan al meer dan een eeuw gebouwd wordt.”

### Eenvoudige en eerlijke gerechten

“Ik ben opgegroeid met de heel eenvoudige keukens van ons moeke, die geen tijd had voor frivoliteiten. Zelf ben ik in de keuken niet veel verder geraakt dan eenvoudige gerechten. Marc daarentegen leerde koken van zijn moeke die niet alleen de ‘école ménagère’ volgde maar zich op latere leeftijd nog bijschoolde bij Coov-Infobo in Anderlecht. In de loop van de jaren zijn we veel minder vlees gaan eten. Rundsvlees staat niet meer op het menu. Er staat regelmatig vis op tafel en Marc probeert ook vegetarische gerechten uit. Omdat Marc een erg goede kok is, gaan we niet vaak uit eten.

Maar als we iets te vieren hebben, schuiven we graag aan bij wijnbistro Convento, op enkele honderden meters van onze deur. De keuken is seizoens- en streekgebonden. Er wordt uitsluitend gewerkt met verse producten. Als we snel iets willen eten, komen we meestal terecht in het Wereldcafé, het eet- en praatcafé waar we allebei actief zijn. In deze bijzondere ontmoetingsplaats tref je studenten die taalconversatiegroepen organiseren, kinderen en kleinkinderen van de bewoners van het woonzorgcentrum achter de hoek, breiende dames en zoveel meer.”



# 10 OM NIET TE MISSEN

## 1 LUMINEUS KOKSIJDE

De gevel van de Onze-Lieve-Vrouw ter Duinenkerk verandert tijdens de kerstvakantie in een reuzengroot 3D-videomapping-scherm en wordt het decor van een uniek totaalspektakel in samenwerking met Symfonie der Stenen.



Gigantische 3D-projecties, professionele acteurs en een speciale klank- en lichtshow zorgen voor gefascineerde blikken en een bijzondere sfeer. Het spektakel brengt het verhaal van de kleine Sofie die met het hele gezin in een vakantiehuis rond de Ter Duinenkerk verblijft. Rond de kerstboom pakt iedereen cadeautjes uit. Het lievelingsgeschenk van Sofie is een oude, versleten kerstbal die de tand des tijds heeft doorstaan. Als ze de nepsneeuw in het object laat dwarrelen, wordt het kleine meisje terug in de tijd gekatapulteerd.

*Shows op 27/12, 28/12, 29/12, 30/12, 02/01, 03/01, 04/01, 05/01, 06/01, 07/01 en 08/01 – telkens om 18 uur (duurtijd ± 30 minuten) | Tickets: € 5 – in voorverkoop bij de dienst Toerisme.*

*De ticketverkoop start op maandag 22 november.*

*Meer info: Toerisme Koksijde-Oostduinkerke, Zeelaan 303, 8670 Koksijde  
Telefoon 058 51 29 10, toerisme@koksijde.be – www.visitkoksijde.be –*

## 2 UITBUNDIG VERLEDEN. DE BOURGONDIËRS DOOR ROMANTISCHE OGEN

Teruggrijpen naar het verleden, het is iets van alle tijden. Net als vandaag was geschiedenis ook in de negentiende eeuw populair. Het is de eeuw waarin verschillende nieuwe naties ontstaan en andere zich sterker gaan profileren op het internationale toneel. Tijdens de Romantiek groeit een hernieuwde belangstelling voor de Bourgondische hertogen, van Filips de Stoute tot de roemrijke keizer Karel. In *Uitbundig Verleden. De Bourgondiërs door Romantische ogen* kijk je vanuit een hedendaagse context, met een kritische blik en een veranderend perspectief naar het verleden. De ondergrondse expositie van Museum Hof van Busleyden doet aan als een negentiende-eeuws monumentaal museum en toont met een zeventigtal werken het verlangen naar de grootsheid van weleer.

*Expo nog tot 27 februari 2022*

*Museum Hof van Busleyden, Sint-Janstraat 2a, Mechelen*

*Info en tickets: [www.hofvanbusleyden.be](http://www.hofvanbusleyden.be)*

## 3 STIJN STREUVELS- INZICHTEN

In 2021 is het 150 jaar geleden dat schrijver Stijn Streuvels geboren werd. Voor het Letterenhuis is dit de aanleiding om het dubbeltalent Streuvels in de spotlights te zetten. Het Letterenhuis brengt met de tentoonstelling *Stijn Streuvels - Inzichten* de relatie tussen het literair en fotografisch werk van Stijn Streuvels. De curatoren Arne De Winde en Lieven Van Speybroeck zullen een spannend samenspel tussen Streuvels' fotografie en zijn literaire werk opzetten zodat er een nieuwe geïntegreerde kijk op beide werkvelden van de schrijver ontstaat. De bezoeker zal kennis kunnen maken met een ruime selectie foto's en documenten uit het Streuvelsarchief, die op een frisse manier gepresenteerd worden.

*Expo nog tot 31 december 2021*

*Letterenhuis, Minderbroedersstraat 22, Antwerpen*

*Info en tickets: [www.letterenhuis.be](http://www.letterenhuis.be)*



## 4 HET MIRAKEL VAN SCHUMAN

Wie kent Robert Schuman nog, de 'vader van Europa'? Waarom wil het Vaticaan hem zalig verklaren? En welke verhalen liggen te rapen in de Europese geschiedenis? Prof. Hendrik Vos en Sven Speybroeck reizen door de EU en vallen van de ene verbazing in de andere. Volg hun roadtrip langs anekdotiek en tragiek en laat je verrassen door hun wonderlijke verhalen. Van Berlijn tot Belfast, van het Schumanplein tot Scy-Chazelles, van Srebrenica tot Spijkenisse, in de nieuwe Radio 1-podcast 'Het Mirakel van Schuman' reizen prof. Europese Politiek Hendrik Vos en Sven Speybroeck naar plekken waar de Europese Unie geschiedenis heeft geschreven.

*Luister vanaf maandag 15 november naar de 9-delige podcastreeks 'Het Mirakel van Schuman' in de Radio 1-app en op [Radio1.be](http://Radio1.be).*

## 5 PODCAST ONGESTELD

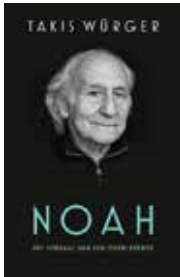
Een vrouw bloedt gemiddeld 2000 dagen in haar leven. Toch zwijgen we het liefst over menstruatie. Nochtans ondervinden 8 op de 10 vrouwen last van hun cyclus. Waar komt dat taboe vandaan? Wat is een 'normale' menstruatie en wanneer heb je een probleem? Welke impact hebben hormonen op je gezondheid en je gemoed? In de vierdelige podcast 'Ongesteld' stelt wetenschapsjournalist Liesbeth Gijssels alle 'ongestelde vragen' over menstruatie. Vrouwen vertellen hun verhaal. Experts geven tekst en uitleg. 'Ongesteld' is een samenwerking tussen Eos Wetenschap en Radio 1.

*Te beluisteren via radio 1 of via je favoriete podcast-app.*



## 6 NOAH- HET VERHAAL VAN EEN OVERLEVENDE

Noah Klieger was dertien jaar toen hij zich aansloot bij een Joodse ondergrondse organisatie die Joodse kinderen vanuit België naar Zwitserland smokkelde. Op zijn zestiende kwam hij alsnog in Auschwitz terecht. Hoewel hij nog nooit gebokst had, meldde hij zich aan voor het boksteam en de extra portie soep die de bokkers kregen zorgde ervoor dat hij op zijn twintigste de bevrijding van het vernietigingskamp meemaakte. Noah overleefde vier concentratiekampen en drie dodenmarsen. Zelfs in de donkere, ijsskoude uren, vond hij hoop en geluk en de kracht om anderen te redden. Noah - Het verhaal van een overlevende is het adembenemend verslag van het leven van een held. Een verhaal dat nooit vergeten mag worden.



*Noah, het verhaal van een overlevende, Takis Würger, Bruna Uitgevers, 20 euro*  
> WIN een exemplaar zie pag. 55

## 7 EEN JAAR MET TOON

*“Weet je wat ik langzaam beseft*

*Blij zijn is gewoon een beetje lef  
Want je bent een buitenbeentje  
Tussen al het gechagrijn  
Het is weer bijna progressief  
Om gewoonweg blij te zijn”*

Deze scheurkalender is een selectie uit de vele duizenden gedichten, versjes, teksten en tekeningen die Toon heeft gemaakt. Voor elke dag een grapje, een versje, een doordenker of een woord van troost.

*Toon Hermans  
scheurkalender,  
Uitgeverij Lannoo,  
14,99 euro*  
> WIN een exemplaar zie pag. 55



## 8 ALS IEDEREEN MEETELT KAN JE OP ELKAAR REKENEN

2021 leek in het begin verdacht veel op 2020: de coronacrisis hield ons in de ban. Een derde golf, een zesde variant, en onder andere scholen, culturele instellingen en niet-essentiële winkels gingen dicht. De vaccins gloorden aan de horizon, maar er waren bijwerkingen, prikpauses en lange levertijden. De coronaroutekaart bleek nogal wat rotondes te hebben. Steeds meer mensen leden psychisch onder de lange lockdown. Een jaaroverzicht over de coronacrisis. En veel meer dan dat.



*Als iedereen meetelt, kan je op elkaar rekenen, Loesje, Bruna Uitgevers, 7,50 euro*  
> WIN een exemplaar zie pag. 55

## 9 SILVERVIEW

Silverview is de laatste, intrigerende thriller van de hand van grootmeester John le Carré. Julian Lawndesley heeft zijn goedbetaalde baan in de City van Londen de rug toegekeerd en is een boekhandel begonnen in een stadje aan de Engelse kust. Een paar maanden na de opening krijgt hij 's avonds bezoek van Edward, een Poolse immigrant die in 'Silverview' woont, een groot huis aan de rand van het stadje. Edward blijkt heel wat te weten over Julians achtergrond en heeft zelfs zijn vader nog gekend, beweert hij. Hij vraagt Julian de oren van het hoofd en komt al snel met grote toekomstplannen voor de bescheiden boekhandel. Als een kopstuk van de Geheime Dienst in Londen een brief over een gevaarlijk lek ontvangt, is het gedaan met de rust in Julians toevluchtsoord. Silverview is het fascinerende verhaal over een onwaarschijnlijke vriendschap en de confrontatie tussen onschuld en levenservaring, en tussen burgerplicht en persoonlijke waarden.



*Silverview, John le Carré, Uitgeverij Luitingh-Sijthoff, 21,99 euro*  
> WIN een exemplaar zie pag. 55

## 10 KRUISPUNT

Het is 23 december 1971, het weerbericht belooft een witte kerst en ieder lid van de familie Hildebrandt staat op een kruispunt. Vader Russ, hulpprediker van een progressieve kerk in een voorstadje van Chicago, wil zich bevrijden uit zijn liefdeloze huwelijk – zonder te weten dat zijn labiele vrouw Marion met dezelfde gedachte speelt. Hun oudste zoon Clem komt voor de feestdagen naar huis met een beslissing die zijn vader zal verbijsteren. Clems zusje Becky, vanouds de populairste cheerleader op haar school, is onder de bekoring geraakt van de hippiecultuur, en hun puberbroer Perry is het beu om als drugsdealer het geld bijeen te sprokkelen voor zijn eigen verslaving. Iedere Hildebrandt is op zoek naar een beter leven en ziet zich daarin door de anderen gedwarsboomd....



*Kruispunt, Jonathan Franzen, Uitgeverij Prometheus, 25 euro*  
> WIN een exemplaar zie pag. 55



KERAMIST PAUL YPERMAN:

# “IN MIJN ATELIER TREED IK EEN ANDERE WERELD BINNEN”

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto PAUL YPERMAN

**Paul Yperman is sinds 1 september met pensioen. Hij begon in het Sint-Jozefscollege in Aalst, werd er na een aantal jaar schooldirecteur en sloot zijn professionele carrière af als directeur van de vzw die de jezuïetencolleges verenigt. Paul Yperman is een begrip in onderwijsmiddens. “Toen ik lang geleden adjunct werd van de school, zei een pater-jezuïet me, de enige voorwaarde om deze job te mogen doen is dat je keramiek blijft maken. Ik heb geluisterd en ben blijven luisteren.”**

“Noem me alsjeblief geen kunstenaar, dat klinkt zo aanmatigend. Keramiek hielp me als tegengewicht van mijn job. Ik was vooral in mijn hoofd bezig. Organiseren, vergaderen, overleggen. Alle gesprekken gingen over onderwijs. Keramiek was nodig om het creatieve in mezelf ruimte te kunnen geven. Ik begon met pianolessen maar dat voelde niet als naturel. Tot een vriendin me meenam naar de academie. Toen ik de klei in mijn handen had, voelde dat meteen als thuiskomen.”

## Minder rusteloos

“In mijn atelier treed ik een andere wereld binnen. En dat is een mooie pendant voor mijn professioneel werk. Als je een stuk klei vasthebt, kan je aan niets anders denken dan aan wat je ermee gaat doen. Dat geeft een enorm gevoel van rust, voor mij heilzamer dan een uur in de zetel zitten. Kunst helpt me om op een andere manier naar de wereld te kijken. Een tentoonstelling, wandelen in de natuur, ik denk de hele tijd ‘kan ik daar iets mee doen’. Dat stimuleert me om op een andere manier te kijken. Dankzij de keramiek ben ik minder rusteloos. Er zijn jaren geweest dat ik amper in mijn atelier kwam. Maar het idee dat ik me kon terugtrekken, gaf me al rust. Na twintig jaar wisten mijn collega’s natuurlijk wel dat ik met keramiek bezig was, dat gaf ook lucht aan de gesprekken.”

## Evolutie en ambitie

“Aan keramiek moet je kunnen doorwerken, een half uur na een werkdag gaat niet. Nu ik met pensioen ben, heb ik minder het gevoel ‘nu heb ik tijd ingepland nu moet er ook resultaat zijn’. Dan val je meer in het bekende. Er gaat meer ruimte komen om te experimenteren dus mijn werk zal evolueren. Vroeger heb ik wel eens aan internationale tentoonstellingen meege-

**“TOEN IK WERKTE, NOTEERDE IK IN EEN VERGADERING OF EEN GESPREK IETS WAT ME OPVIEL. OF IK MAAKTE EEN SCHETS. DAT WAS MIJN BRON VAN INSPIRATIE VOOR DE KERAMIEK.”**

daan. Dat wil ik graag opnieuw doen. Dat betekent wel dat ik meer kwalitatieve werken moet maken.”

## Geplande inspiratie

“Toen ik werkte, moest ik ateliertijd inplannen. Gelukkig had ik mijn inspiratiemap, zodat ik ideeën had waarop ik kon terugvallen. In een vergadering, in een gesprek, iets wat me opviel. Dan noteerde ik dat of maakte ik een schets. Dat was mijn bron van inspiratie.”

## Pi Kwadraat

“Keramisten hebben in Vlaanderen weinig mogelijkheden om te exposeren. Veel galerijhouders zien keramiek eerder als ambacht dan als kunst. Mijn vrouw en ik zeiden wel eens ‘een eigen galerij, dat moet toch leuk zijn’. En toen stond het huis van de burens te koop. Zo ontstond Galerij Pi Kwadraat. We hebben twee criteria. Eén, we moeten het werk van de kunstenaar graag zien en twee, het moet een sympathieke mens zijn. Soms logeren kunstenaars bij ons, dat vind ik zo bijzonder inspirerend.”



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

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

LANGS  
VLAAMSE  
WEGEN

“EEN VERLEDEN IN DE GEVANGENIS  
IS EEN ECHT TABOE”

Tekst MATTHIAS VAN MILDERS // Foto FRANÇOIS DE HEEL

Voor de meeste mensen is de wereld achter de gevangismuren onbekend terrein. Niet zo voor Abdembi Ben Hadach. Als topcoach begeleidt hij jongeren die na een gevangenisstraf hun plek in de samenleving willen vinden. Dat de maatschappij vaak niet op ex-gedetineerden zit te wachten, vindt Abdembi moeilijk. Hij ziet de mens achter het strafblad.

ABDEMBI BEN  
HADACH  
ONDERSTEUNT  
(EX-)  
GEDETINEERDEN  
BIJ EEN NIEUWE  
START

## “IK OORDEEL NIET. ALS JE RESPECT GEEFT, KRIJG JE DAT OOK TERUG. IK PROBEER DE JONGEREN TE DOEN NADENKEN OVER HUN TOEKOMST.”

Abdemi en zijn twee collega-topcoaches in de Antwerpse gevangenis werken voor CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk) Antwerpen. “We begeleiden jongeren tot dertig jaar die vrijwillig met ons een traject doorlopen. Dat loopt ook verder na hun vrijlating. We ondersteunen hen in alle levensdomeinen: werk, huisvesting, opleiding, schuldaflossing, herstel van familiale relaties. Het komt erop neer om eerst het vertrouwen van die jongeren te winnen. Ik oordeel niet. Als je respect geeft, krijg je dat ook terug. Ik probeer de jongeren te doen nadenken over hun toekomst. Als ze buitenkomen, blijf ik hen heel intensief begeleiden, aanklappen zelfs.”

“Werk en huisvesting zijn de grote knelpunten. Sommige interimkantoren werken met ex-gedetineerden, maar te veel bedrijven weigeren dat nog. Of ze ontslaan een goede werknemer als die een strafblad blijkt te hebben. Als het over diversiteit gaat, denkt men vaak aan zaken als afkomst of geaardheid. Maar ook ex-gedetineerden worden zwaar gediscrimineerd, daar rust nog echt een taboe op. Gelukkig konden via ons al heel wat jongeren werk vinden, starten met de afbetaling van hun schulden of een woonplaats vinden. Boeken we zo’n successen, dan vierden we die.”

### Zorgen voor mensen

Zowat 2,5 jaar werkt Abdemi nu als topcoach. Voordien was hij actief in heel andere omgevingen dan de gevangenis: de mode, de retail en de danswereld. “Nadat ik de retail verlaten had, wilde ik iets doen dat ik heel graag doe. De laatste vier jaar van haar leven verzorgde ik mijn moeder. Ik ontdekte dat zorgen voor mensen en sociale contacten heel belangrijk zijn voor mij. Toen ik jonger was, startte ik een jongerenwerking in mijn buurt. Jongeren in een moeilijke situatie kwamen er

samen voor huiswerkbegeleiding. Daarvoor zocht ik leerkrachten die dat vrijwillig op zich namen. Maar we gingen ook naar de film, voetbal en bezochten musea.”

Vandaag werkt Abdemi dus weer met mensen, met (ex-)gedetineerden meer bepaald. “Het zijn allemaal kwetsbare jongeren. Vaak zijn ze erg geïsoleerd en hebben ze een beperkt netwerk. Hun thuissituatie speelt een grote rol. Velen groeien op in gezinnen waar weinig geld is, de ouders hebben vaak grote problemen. In veel gevallen is er ook maar één ouder, meestal de moeder. Als er niemand is die hen tegenhoudt en vrienden duwen hen in de verkeerde richting, is de verleiding groot om snel en makkelijk geld te verdienen. Maar ik ken zelfs iemand die in de gevangenis terecht kwam omdat hij geen alimentatiegeld betaalde. Iedereen kan er op een dag belanden.”

### Rouwproces

“Na hun derde overval vinden sommigen zoiets normaal. Door bij mij en mijn collega’s in begeleiding te gaan, beseffen ze waarom en wanneer het fout liep. In een kleine cel, die ze maar anderhalf uur per dag mogen verlaten, komen ze zichzelf gauw tegen. Soms raken ze in shock, als ze beseffen wat ze allemaal kwijtspeelden: school, familie, vrienden. Dat is echt een rouwproces. Wij praten veel met hen, laten hen nadenken over de rest van hun leven. We brengen hen in contact met organisaties als de VDAB en het OCMW, maar ook met hun familie. Stilaan veranderen ze.”

“De dag waarop een jongere vrijkomt, sta ik die op te wachten. Soms ben ik de enige, is er verder niemand die op hem of haar wacht. Vanaf dan begint het traject buiten de gevangensmuren. Ik blijf een ex-gedetineerde begeleiden tot die op het goede spoor zit. En ook nadien blijft mijn deur altijd openstaan. Uit kleine zaken haal ik enorm veel voldoening. Neem nu het verhaal van Sammy\*. Die wist echt niet wat te doen met z’n leven. Maar plots besepte hij dat hij elektromechanica wilde studeren. Hij gaat nu voor zijn diploma secundair onderwijs in die richting. Dat hij dat zo gemotiveerd doet, maakt me blij. Dan denk ik: ‘Yes, ik heb iemand verder geholpen.’ Gaandeweg creëer je een band. Aandacht, liefde, warmte, genegenheid, luisterbereidheid: het zijn kleine dingen die ik iemand geef en die hij meeneemt in zijn leven. Cipers vragen soms: ‘En, haalt dat iets uit?’ Ja, eigenlijk wel. Wij helpen heel veel jongeren verder.”

“Ik zie hen als grote kinderen die moeten leren omgaan met geld en weer doelen in hun leven moeten stellen. Ik zie de situatie waardoor ze in de gevangenis belandden los van wie ze zijn als persoon. We praten wel over het verleden, maar ik wil vooral vooruitkijken. De fouten van vroeger mogen niet de rest van hun leven bepalen. Het feit dat ze vrijwillig in ons programma stappen, toont aan dat ze er nog iets van willen maken.”

### Pintje bij den Eddy

“Hoe lang ik dit werk nog wil doen, vragen mensen me soms. Zolang ik het graag doe, antwoord ik dan. Anders hou je dit ook niet vol. Het is best zwaar werk. Ik heb heel gedreven collega’s, die het beste van zichzelf geven. Maar soms wordt het te veel, er zijn er die een burn-out krijgen. Je komt zware verhalen tegen, ook in de thuissituatie van jongeren.”



LANGS  
VLAAMSE  
WEGEN



"IK KEN IEMAND DIE IN DE  
GEVANGENIS TERECHTKWAM  
OMDAT HIJ GEEN  
ALIMENTATIEGELD BETAALDE.  
IEDEREEN KAN ER OP EEN DAG  
BELANDEN."

Ouders die alcoholverslaafd zijn, armoede en kansarmoede die in Antwerpen nog vele mensen treffen. Jongeren vertellen me ook verhalen over intrafamiliaal geweld." "Om daar allemaal mee om te gaan, praat ik met mijn collega's. CAW zorgt voor psychologische begeleiding als dat nodig is." Maar het zijn ook kleine geluksmomenten die Abdembi helpen het evenwicht te bewaren. Lopen, wandelen of mediteren bijvoorbeeld. Of de hobby van zijn voetballende zoon Yamin. "Na het werk samen met hem naar de training bij Groenenhoek Sport fietsen, dat is echte ontspanning. Geregeld blijf ik er tijdens de training hangen, drink een pintje bij *den Eddy* en doe een babbeltje. De open omgeving brengt me ook tot rust. Mijn vrouw Kaoula vroeg me al of ik intussen niet wilde gaan lopen. Maar nee, dat uurtje op Groenenhoek helpt me om helemaal te ontspannen."

### Braderij in Berchem

Geregeld gaat Abdembi ook voetballen met Yamin in het De Villegaspark, de groene zone tegenover hun huis in de Uitbreidingstraat in Berchem. "Vroeger was dat parkje niet zo'n fijne plek. Er waren problemen met drugs. Maar nadat we met de buurt bij de politie aanklopten, werden die aangepakt. Samen met een grondige heraanleg van het park lokt dat nu veel mensen. Kinderen van allerlei origine komen er spelen en leren elkaar zo kennen." "Ik ben opgegroeid in Berchem en zag hier wel meer evolueren. De Driekoningenstraat en de Statiestraat, daar vond je vroeger heel wat kwaliteitswinkels. De braderij was een echte belevenis, Eddy Wally kwam er nog optreden. Een aantal handelaars is naar de rand van Antwerpen getrokken, maar er zijn er ook gebleven. Buurten veran-

deren. Vroeger woonden hier vooral mensen van Turkse en Marokkaanse origine. Vandaag zijn er ook met roots in India, Pakistan, Bangladesh, Congo of Zuid-Amerika. En ook veel jonge gezinnen met roots in België ontdekken deze buurt. De buurt kent veel nieuwe gezellige cafés en restaurants. Binnenkort verhuizen we naar Borgerhout aan het Te Boelaerpark. Ik kijk ernaar uit, maar we gaan Berchem wel missen." "Mijn moeder hield ook van Berchem. Mijn vader woont intussen in Marokko, al komt hij ook nog af en toe naar hier. Zelf ga ik hem ook geregeld bezoeken. Als hij er op een dag niet meer is, zal ik dan nog veel naar Marokko gaan, vraag ik me wel eens af. Al wil ik Yamin wel laten kennismaken met dat deel van zijn roots. En met het deel dat via Kaoula in Tunesië ligt." 

\*: *Sammy is een schuilnaam om privacyredenen.*

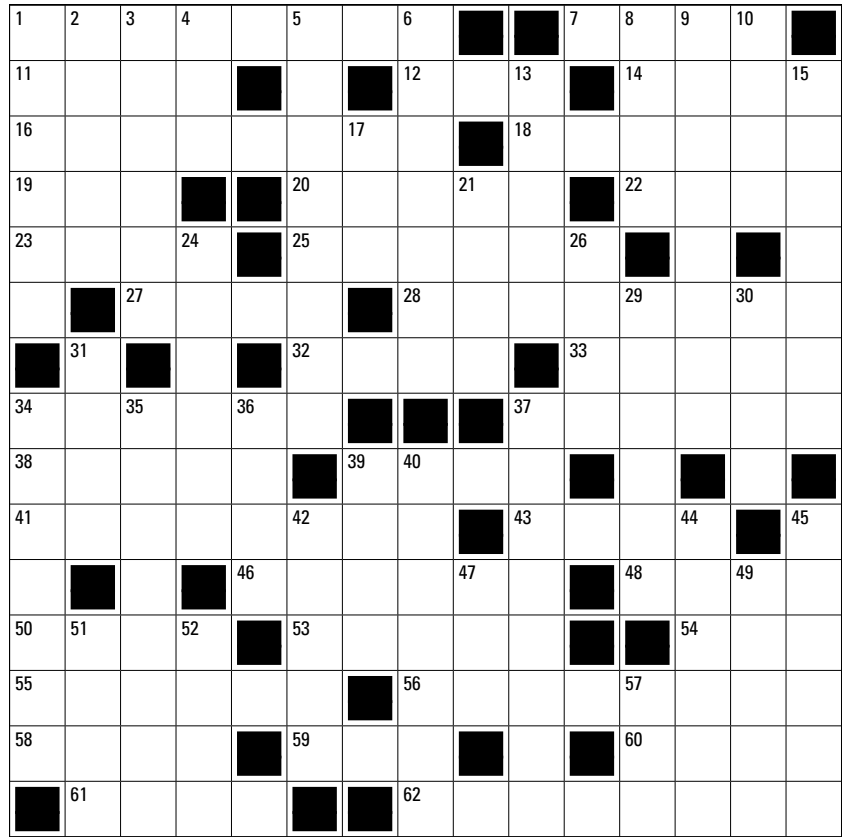
**KRUISWOORDRAADSEL**

**HORIZONTAAL**

**1** huistelefoon **7** ingewand van een koe **11** onvriendelijk **12** boom **14** billen **16** tabaksproducten **18** zedelijk **19** grond bij een boerderij **20** hulpmiddel bij blessures **22** Duitse keizer **23** plan **25** begin van een brief **27** droogvloer **28** machtswellust **32** uitstapje **33** reisweg **34** deel van India **37** windstreek **38** roggensoort **39** zo goed als nieuw (afk.) **41** omkering **43** werktuig om gaten te maken **46** aangename warmte **48** pier **50** lied **53** fijnste van het meel **54** maand **55** deel van Kroatië **56** huichelend **58** profeet **59** rondedans **60** smerig **61** uitroep van schrik **62** gestalte.

**VERTICAAL**

**1** het inreizen **2** windrichting **3** zegeteken **4** eskadron (afk.) **5** Italiaans brood **6** rode Aziatische houtsoort **8** rivier in Spanje **9** lanterfanter **10** opspringend vochtdeeltje **13** vette substantie **15** Europeaan **17** grote papegaai **21** deel van een computer **24** voorste **26** Brussels bier **29** het niet komen opdagen **30** punt van een lijst **31** land in Azië **34** weglating **35** uitvinding **36** gebergte in Duitsland **37** niet geliefd **39** deel van een fles **40** godsdienstig **42** matig **44** inwoner van Rome **45** smederij **47** afslagplaats bij golf **49** zure appel **51** Noorse stad **52** geintje **57** Ziektekostenverzekering **Ambtenaren** (afk.).



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

Stuur je oplossing naar: OKRA-magazine, Kruiswoord november 2021, PB 40, 1031 Brussel vóór 1 december 2021. De winnaars worden persoonlijk verwittigd. Voeg een postzegel van 1,10 euro toe (niet vastkleven).



Oplossing Kruiswoordraadsel november 2021



**OPLOSSING KRUISWOORD DECEMBER 2021**

7	58	49	38	17	29	24	2	47
---	----	----	----	----	----	----	---	----

Naam:

Straat + nr:

Postnr.:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

OKRA-lidnummer of trefpuntnummer:

Voorkeur boek:

Schiftingsvraag: *In welke hal huist microbrouwerij Dok Brewing Company?*

# PUZZEL EN WIN

LOS HET KRUISWOORDRAADSEL OP  
EN WIN EEN VAN ONDERSTAANDE PRIJZEN



Een uitgelezen selectie boeken



- x 5 exemplaren van **Elementaire gewoontes**, James Clear, Standaard Uitgeverij, 21, 99 euro.
- x 5 exemplaren van **10 jaar dagelijkse kost**, Jeroen Meus, Uitgeverij Manteau, 39.99 euro
- x 5 exemplaren van **Koninklijke Stijl**, Brigitte Balfoort & Joëlle Vanden Houden, Uitgeverij Houtekiet, 24.99 euro
- x 5 exemplaren van **Hersenorkaan**, Ann De Craemer, Uitgeverij Atlas, 19.90 euro.
- x 5 exemplaren van **Noah**, het verhaal van een overlevende, Takis Würger, Bruna Uitgevers, 20 euro
- x 5 exemplaren van **Als iedereen meetelt, kan je op elkaar rekenen**, Loesje, Bruna Uitgevers, 7.50 euro
- x 5 exemplaren van **Silverview**, John le Carré, Uitgeverij Luitingh-Sijthoff, 21,99 euro
- x 5 exemplaren van **Toon Hermans, scheurkalender**, Uitgeverij Lannoo, 14.99 euro
- x 5 exemplaren van **Kruispunt**, Jonathan Franzen, Uitegeverij Prometheus, 25 euro



Win een overnachting  
in Gent

**Visit Gent** schenkt een overnachting met ontbijt voor twee personen in een hotel in de stad. Waag je kans en wie weet kan jij Gent gaan verkennen. De winnaars worden – afhankelijk van de gekozen datum voor de uitstap - verwittigd in welk hotel hun bedje gespreid staat.

Het ruime aanbod aan hotels vind je op [visitgent.be](https://www.visitgent.be), doorklikken naar 'overnachten'.



*In tijden als deze zien we hoe fijn  
en veilig het is als je autonoom  
thuis kunt blijven wonen.*

# Stannah

**Ik wil ook zo'n  
toverzetel, Opa!**

**24/7**  
BEREIKBAAR

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

**BEL GRATIS**  
**UW RAADGEVER**  
**0800 26 938**

Naast bellen kunt u ook documentatie aanvragen via [www.stannah.be](http://www.stannah.be),  
per e-mail via [info@stannah.be](mailto:info@stannah.be) of per post:



**Ja, stuur me graag alle info.**

Stuur de ingevulde bon naar **Stannah - Poverstraat 208 - 1731 Relegem**

Dhr./Mevr.: ..... Postcode: .....

Tel.: ..... E-mail: .....